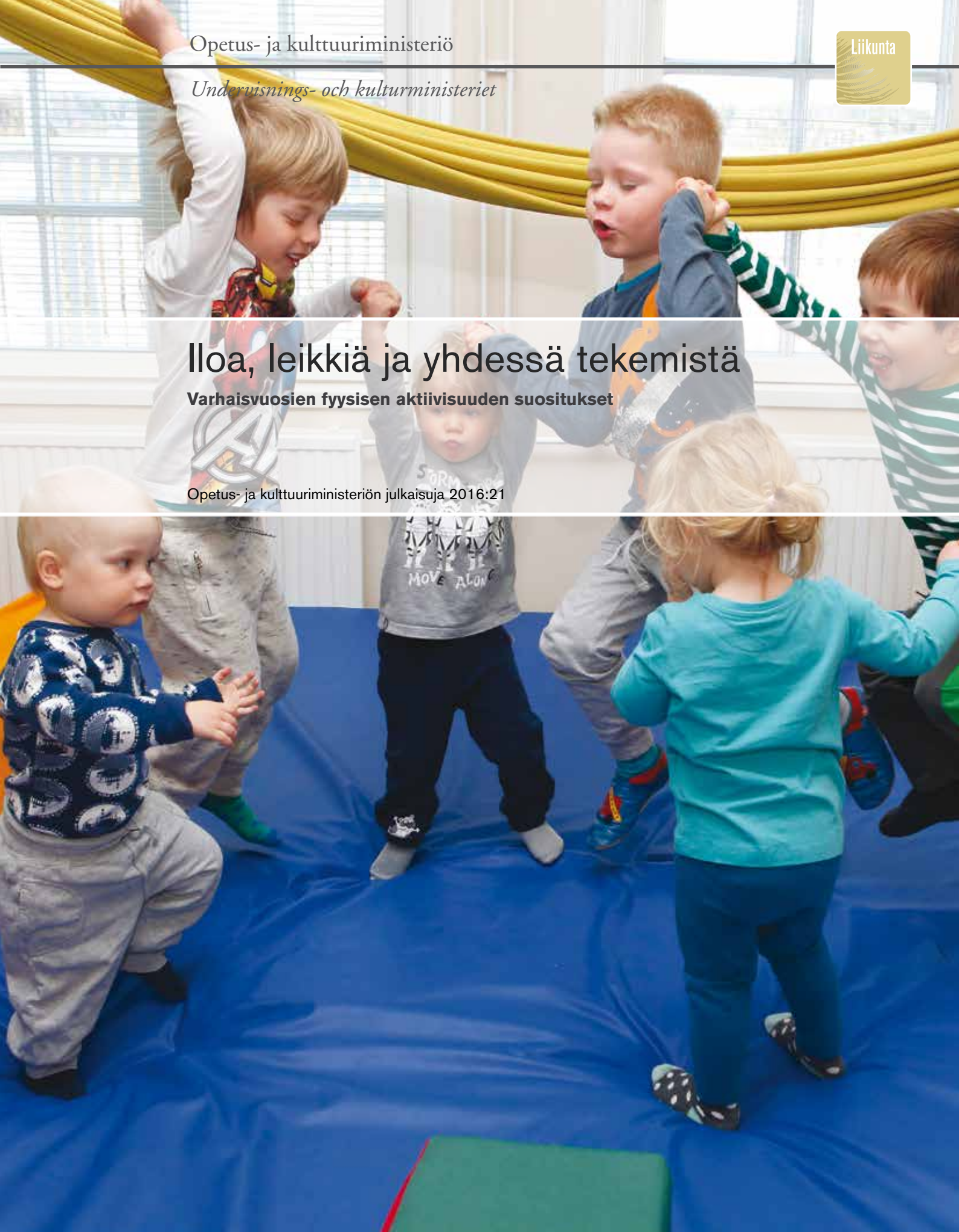


Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21



Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21



Opetus- ja kulttuuriministeriö / Undervisningsministeriet

Nuoriso- ja liikuntapolitiikan osasto /

Ungdoms- och idrottspolitiska avdelningen

PL / PB 29, 00023 Valtioneuvosto / Statsrådet

<http://www.minedu.fi>

<http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut>

Taitto / Ombrytning: Erja Kankala, Valtioneuvoston hallintoyksikkö

Kansikuva / Omslagsbild: Antero Aaltonen / Valo ry

Valokuvat / Fotografier: Antero Aaltonen, Jari Härkönen / Valo ry ja Lauri Jaakkola / VAU ry

Kuviot / Figurer: Teea Laitio / Brandkind

Lönnberg Print & Promo, Helsinki 2016

ISBN 978-952-263-409-2 (nid.)

ISBN 978-952-263-410-8 (PDF)

ISSN 1799-0343 (painettu)

ISSN 1799-0351 (PDF)



Julkaisuun viitattaessa käytetään seuraavaa lähdemerkintää: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja / Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2016:21

Sisältö

Esipuhe	5
Johdanto	6
Tiivistelmä	8
Suositukset kohti tavoitetilaa	9
Lasten oikeudet ovat aikuisten velvollisuuksia	11
1 Vauhti virkistää – vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä	13
Nykytilan kuvaus	13
Tiesitkö?	13
Tavoitetila	13
Muista: aktiivinen tekeminen innostaa – liika istuminen on ikävää	14
Miten tavoitteisiin päästään?	14
2 Kohti liikkuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli	16
Nykytilan kuvaus	16
Tiesitkö?	16
Tavoitetila	16
Miten tavoitteisiin päästään?	17
3 Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa	18
Nykytilan kuvaus	18
Tiesitkö?	18
Tavoitetila	18
Miten tavoitteisiin päästään?	18
4 Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan	20
Nykytilan kuvaus	20
Tiesitkö?	20
Tavoitetila	20
Miten tavoitteisiin päästään?	22
5 Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi	23
Nykytila	23
Tiesitkö?	23
Tavoitetila	23
Miten tavoitteisiin päästään?	24

6	Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan	25
	Nykytila	25
	Tiesitkö?	25
	Tavoitetila	25
	Miten tavoitteisiin päästään?	26
7	Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä	27
	Nykytila	27
	Tiesitkö?	27
	Tavoitetila	27
	Miten tavoitteisiin päästään?	28
8	Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus	29
	Nykytilan kuvaus	29
	Tiesitkö?	29
	Tavoitetila	30
	Konkreettiset toimenpiteet	30
	Miten tavoitteisiin päästään?	33
9	Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä	35
	Nykytilan kuvaus	35
	Tiesitkö?	36
	Tavoitetila	37
	Miten tavoitteisiin päästään?	37
	Liite 1.	39
	Liite 2.	40
	Kuvailulehti	42
	Presentationsblad	43
	Description	44

Esipuhe

Suomalaisten lasten ja perheiden elinympäristö on muuttunut suuresti viimeisen vuosikymmenen aikana. Tämä on johtanut muutoksiin perheiden ajankäytössä ja elintavoissa, erityisesti päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrässä ja laadussa. Suomi on ollut edelläkävijä tunnistaessaan lasten liikkumisen merkityksen lapsen fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakennusaiheena, sillä Suomi on ollut vuonna 2005 ensimmäisiä maita, jotka julkaisivat kansalliset suositukset alle kouluikäisten lasten liikuntaan. Edelliset suositukset olivat nimeltään Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (STM 2005: oppaita 17).

Viime vuonna käynnistyi varhaiskasvatuksessa Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma, jonka tavoitteena on lisätä liikumista lasten päivään, erityisesti lapsilähtöisiä toimintatapoja lisäämällä. Lapsella on oikeus olla ja toimia kuin lapsi eli leikkiä, liikkua ja tutustua asioihin – koko kehon avulla. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että tällainen fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehittymistä. Tutkimustulokset antavat meille suuntaa siitä, minkälaisella fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla me aikuiset eri rooleissamme voimme tukea lasten hyvinvointia.

Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön yhdessä asettama ja koordinoima Terveystä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) –ohjausryhmä on valtakunnallinen elin, joka pyrkii työskentelemään kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin hyväksi. Koska terveyttä ja hyvinvointia edistävän, liikunnallisen elämäntavan syntyminen alkaa jo lapsuudessa, on tärkeää aloittaa fyysisesti aktiivisen elämäntavan tukeminen riittävän varhain, jo varhaiskasvatuksen aikana.

Suosituksen tieteellisen perustan on koonnut laaja monitieteinen asiantuntijaryhmä. Tieteelliset perusteet on julkaistu erillisenä julkaisuna (Opetus ja –kulttuuriministeriö 2016:22). Sama ryhmä on yhteistyössä tiivistänyt myös suositellut käytänteet Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiksi. Suositusten keskeinen sanoma on Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus on lapsen hyvinvoinnin kannalta yhtä tärkeää kuin terveellinen ravinto sekä riittävä uni ja lepo.

Asiantuntijaryhmän työskentely oli tiukasti aikataulutettua, mikä on merkinnyt koko ryhmältä suurta omistautumista ja sitoutumista suomalaisten lasten hyvinvoinnin edistämiseksi. Suuret kiitokset koko asiantuntijaryhmälle arvokkaasta työstä. Erityiskiitoksen ansaitsevat työryhmän puheenjohtajana toiminut dosentti, yliopistotutkija Arja Sääkslahti Jyväskylän yliopistosta ja työryhmän sihteerinä toiminut asiantuntija Nina Korhonen Valo ry:stä.

Helsingissä 1.7.2016

Esko Ranto

ylijohtaja, Terveystä ja hyvinvointia edistävän liikunnan ohjausryhmän puheenjohtaja
opetus- ja kulttuuriministeriö

Johdanto

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 eritasoista liikuntaa, kuten leikkimistä, touhuamista sisällä ja ulkona, kotiaskeleita, 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 erilaisen 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 varhaiskasvatuslaki, perusopetuslaki sekä liikuntalaki korostavat lasten leikin ja liikunnan merkitystä. Suositusten laadinnan perustana käytetyt tutkimukset on koottu erilliseksi

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, päivitetyt suositukset val-

misteltiin 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 (Liite 1) kokoaman suosituksen.



Tiivistelmä

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset



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

Suosituksia kohti tavoitetilaa

Vauhti virkistää – vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä

Lapsella on tarve ja oikeus liikkua joka päivä. Lapsen päivittäisen vähintään kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suositus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Lapselle tulee antaa mahdollisuus myös rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Päivittäinen liikunta on lapselle yhtä tärkeää kuin riittävä uni ja terveellinen ravinto.

Aktiivinen tekeminen innostaa – liika istuminen on ikävää

Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja touhuta. Aktiivisimmillaan hän on leikkiessään muiden lasten kanssa. 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.

Kohti liikkuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli

Koko perheen 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.

Aikuisten ja lasten yhteinen tekeminen opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja sekä myönteistä suhtautumista toisiin. Kokeilemaan kannustaminen sekä yhdessä koettu onnistumisen ilo auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. Ne ovat tärkeitä askeleita kohti fyysisesti aktiivista, terveyttä ja hyvinvointia edistävää elämäntapaa.

Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa

Lapsi on utelias ja aktiivinen. Hän käyttää yleensä kaikkia aistejaan ja mielikuvitustaan tutustuessaan, tutkiessaan, kokeillessaan ja ottaessaan selvää omista liikkumismahdollisuuksistaan. Liikkuminen ja leikkiminen yhdessä muiden kanssa ovat lapselle ominaisia tapoja olla ja oppia.

Lapsella on mielipiteitä, toiveita ja halu osallistua itseään koskeviin päätöksiin ja suunnitelmiin. Lapsen osallisuutta leikkimisessä, liikkumisessa ja arjen toiminnoissa voidaan lisätä kuuntelemalla ja ottamalla hänen mielipiteensä huomioon.

Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan

Lapsella on oikeus liikkua, kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan. Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä. Se on riittävää silloin, kun hän saa harjoitella päivittäin motorisia perustaitojaan. Taidot kehittyvät monipuolisesti, kun lapsi pääsee leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä ja kaikina vuodenaikoina.

Oppimista ei pidä estää liiallisella turvallisuushaikuudella. Turhia kieltoja kannattaa karsia. Lapsi nauttii oppimistaan taidoista, joten taitojen harjoitteluun kannattaa varata aikaa ja tilaa. Jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, hänellä on oikeus saada siihen tukea ja apua.

Ympäristö haastaa ja haastuu – ulkona unelmat todeksi

Lapsi näkee kaiken ympärillään olevan tilan ja ympäristön kiinnostavana paikkana liikkumiseen, niin sisällä kuin ulkona. Aikuiset ratkaisevat, saako lapsi käyttää oivaltamansa mahdollisuudet etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua, hallita kehoaan ja ilmaista itseään.

Lapsesta on hauskaa muokata ympäristöä fyysisesti aktiivisiin leikkeihinsä. Erityisen hauskaa ympäristön muokkaaminen on lasten yhteisleikeissä. Aikuisten tehtävä on etsiä ja luoda liikkumaan houkuttelevia ympäristöjä, joissa monipuolinen liikkuminen on sallittua. Luonnonympäristöt ovat lapselle mieluisia, mutta lapsi löytää leikkipaikat myös rakennetusta kaupunkilähiöstä.

Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan

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

Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä

Lapsi haluaa onnistua ja oppia uutta. Ohjatut liikuntatuokiot esimerkiksi liikuntaseuroissa ja -kerhoissa ovat yksi erinomainen tapa päästä oppimaan uusia taitoja muiden lasten kanssa, turvallisten aikuisten innostavassa ohjauksessa. Ilmapiiri välittyy lapselle erityisesti hänen saamastaan palautteesta.

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. Lapset ovat yksilöinä erilaisia, minkä tulee näkyä toiminnan sisällöissä. 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.

Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus

Varhaiskasvatuslain perusteella jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet velvoittavat varhaiskasvatushenkilöstöä suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatusta, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee myös suunnitella toiminta siten, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä toteutuu.

Koko kylä liikuttaa – 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, toimijoiden kanssa. Paikalliset terveyttä ja hyvinvointia edustavat sekä liikuntaa järjestävät tahot, yhteisöt ja verkostot ovat merkittäviä lasten liikuttajia.

Kuntien tekniset toimijat vastaavat piha- ja alue-suunnittelusta, joten heidän toimillaan on kauaskantoiset vaikutukset siihen, minkä verran lapsilla on liikkumiseen soveltuvia paikkoja ja alueita. Poliittisilla päätäjillä on mahdollisuus ja velvollisuus tehdä päätöksiä, joilla edistetään lasten terveyttä ja hyvinvointia. Koko kylän yhteistyötä tarvitaan, jotta lapsille saadaan luotua mahdollisuudet liikkumiseen ja leikkimiseen!

Avainsanat: lapset, fyysinen aktiivisuus, liikkuminen, liikunta, hyvinvointi, suositukset, terveys, terveyden edistäminen, varhaiskasvatus



Lasten oikeudet ovat aikuisten velvollisuuksia

Yhdistyneiden kansakuntien (YK) Lapsen oikeuksien yleissopimuksessa on useita sopimuskohdita, jotka muistuttavat meitä aikuisia lasten oikeuksista. Nämä sopimuskohdat ovat velvoittavia. Vammaisten lasten oikeuksia turvaa myös YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista. Seuraavaksi esitetään koostusti sellaisia lapsen oikeuksien sopimuskohdita, jotka tuovat esiin lasten fyysisen aktiivisuuden, liikkumisen, liikunnan ja leikkimisen tärkeyttä.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat alla oleviin sopimuskohditiin sekä tieteelliseen tutkimustietoon siitä, miten lapsen oikeuksien toteutumista voidaan edistää fyysisen aktiivisuuden sekä liikunnan avulla. Suositusten perustalla oleva tutkimustieto on koottu yhtenäiseksi erilliseksi materiaaliksi. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisema Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille -artikkelikokoelma on saatavilla Internetistä.



Lapsen oikeuksia koskevia sopimuskohtia

Lapsen edun ensisijaisuus

Lapsen etu on ensisijaisesti otettava huomioon kaikissa lapsia koskevissa toiminnoissa.

(Lapsen oikeuksien sopimuksen 3 artikla, lapsen oikeuksien komitean yleiskommentit 7 ja 14)

Jokainen on erilainen ja silti yhdenvertainen

Lapsen oikeudet kuuluvat jokaiselle lapselle.

Lasta ei saa syrjiä hänen tai hänen vanhempiensa ulkonäön, alkuperän, vammaisuuden, mielipiteen tai muiden ominaisuuksien vuoksi.

(Lapsen oikeuksien sopimuksen 2 artikla, lapsen oikeuksien komitean yleiskommentit 7, 9 ja 11)

Lapsella on omat yksilölliset tarpeensa, mahdollisuutensa ja toiveensa – aikuisten velvollisuus on tukea lapsen mahdollisuuksia kasvaa ja kehittyä rauhassa ja omaan tahtiinsa lapsen terveys ja hyvinvointi huomioiden

Lapsella on oikeus elämään, henkiinjäämiseen ja kehittymiseen - omaan yksilölliseen tahtiinsa ja täysimääräisiin mahdollisuuksiinsa.

(Lapsen oikeuksien sopimuksen 6 artikla, lapsen oikeuksien komitean yleiskommentti 7)

Lapsella on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi – oikeus koskee sekä yksittäistä lasta että lapsiryhmää. Lasten näkemykset tulee ottaa huomioon mm. leikki- ja harrastusmahdollisuuksien, puistojen ja leikkipaikkojen suunnittelussa.

Lapsella on oikeus ilmaista vapaasti omat näkemyksensä kaikissa itseään koskevissa asioissa ja lapsen näkemykset on otettava huomioon lapsen iän ja kehitystason mukaisesti.

(Lapsen oikeuksien sopimuksen 12 artikla, lapsen oikeuksien komitean yleiskommentit 7 ja 12)

Lapsen vanhemmillä on vastuu lapsen kasvatuksesta. Heillä on oikeus saada apua lastenkasvatustehtävänsä, mm. lapsen elämän terveellisen alkutaipaleen varmistamisessa

Lapsen vanhemmillä on yhdessä vastuu lapsen kasvatuksesta ja huolenpidosta. Valtion ja kuntien täytyy tukea vanhempia tässä tehtävässä.

(Lapsen oikeuksien sopimuksen 18 artikla, lapsen oikeuksien komitean yleiskommentti 7)

Leikki on olennainen osa lapsen elämää ja kehitystä – leikki tuottaa iloa ja mielihyvää ja sen kautta on mahdollista lisätä myös lapsen fyysistä aktiivisuutta. Myös lapsen oikeus lepoon ja riittävään uneen on varmistettava

Lapsella on oikeus lepoon, leikkiin ja vapaa-aikaan sekä taide- ja kulttuurielämään.

(Lapsen oikeuksien sopimuksen 31 artikla, lapsen oikeuksien komitean yleiskommentit 7 ja 17)

Lapsella on oikeus kaikessa toiminnassa kehittää taitojaan, itsetuntoaan ja itseluottamustaan - aikuisten tulee toimia lapsikeskeisellä ja lasta kunnioittavalla tavalla

Koulutuksen tulee pyrkiä lapsen persoonallisuuden, lahjojen sekä henkisten ja ruumiillisten valmiuksien mahdollisimman täyteen kehittämiseen.

(Lapsen oikeuksien sopimuksen 29 (1) artikla, lapsen oikeuksien komitean yleiskommentit 1 ja 7)

Lapsella on oikeus nauttia parhaasta mahdollisesta terveydentilasta – mm. epäterveelliset elämäntavat vaikuttavat lapsen mahdollisuuksiin toteuttaa itseään täysimääräisesti

Lapsella on oikeus elää mahdollisimman terveenä. Lapsella on oikeus saada hoitoa ja apua, jos hän sairastuu.

(Lapsen oikeuksien sopimuksen 24 artikla, lapsen oikeuksien komitean yleiskommentit 7 ja 15)

Vammaisen lapsen erityistarpeet tulee huomioida ja poistaa oikeuksien toteutumisen tiellä olevat esteet – mm. lapsen yhtäläiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa tulee turvata ja liikuntamahdollisuudet suunnitella niin, että ne mahdollistavat lapsen osallistumisen ja osallisuuden

Vammaisen lapsen tulee saada nauttia täysipainoisesta ja hyvästä elämästä oloissa, jotka takaavat ihmisarvon, edistävät itseluottamusta ja helpottavat lapsen aktiivista osallistumista yhteisönsä toimintaan.

(Lapsen oikeuksien sopimuksen 23 artikla, lapsen oikeuksien komitean yleiskommentit 7 ja 9)

Vammaisten lasten tulee voida nauttia kaikista ihmisoikeuksista ja perusvapauksista täysimääräisesti ja yhdenvertaisesti muiden lasten kanssa.

(YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen 7 artikla)

Vammaisten lasten tulee voida yhdenvertaisesti muiden lasten kanssa osallistua leikki-, virkistys-, vapaa-ajan ja urheilutoimintaan.

(YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen 30 artikla)

1 Vauhti virkistää

– vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä

”Liikkuva lapsi voi hyvin”

Nykytilan kuvaus

Alle kouluikäisten lasten arkipäivät kuluvat enimmäkseen fyysisesti kevyissä touhuissa. Lapset liikkuvat keskimäärin yhdestä kahteen tuntia päivässä. Tuosta ajasta noin tunti kuluu reippaaseen liikuntaan. Alle kouluikäisistä lapsista kuitenkin vain 10–20 % saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän ja nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän. Erityistä tukea tarvitsevat lapset liikkuvat keskimäärin muita vähemmän, koska heillä ei ole samanlaisia mahdollisuuksia osallistua liikuntaan kuin muilla lapsilla.

Hieman yli puolet lapsista ulkoilee vielä päiväkotipäivän jälkeen. Heidän lisäksi on kuitenkin lapsia (noin 10 %), jotka eivät pääse iltaisin ulos leikkimään. Kolmevuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrässä on vain hyvin pieniä eroja arkipäivien ja viikonloppujen välillä, mutta mitä vanhemmiksi lapset tulevat, sitä selkeämmiksi erot käyvät. Viikonloppuisin lasten aktiivisuus vähenee. Myös sukupuolten väliset erot kasvavat iän myötä. Pojat ovat keskimäärin fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt.

Lapset oppivat käyttämään digitaalisia välineitä varhain. Jo kolmevuotiaat viettävät aikaa television, tietokoneiden, tablettien ja älypuhelimien ääressä noin tunnin arkipäivinä ja yli puolitoista tuntia viikonloppuisin. Lasten kasvaessa digitaalisen tekniikan käyttö lisääntyy entisestään.

Tiesitkö?

Fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Se tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla myönteisesti kognitiivisiin prosesseihin, kuten vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen. Fyysinen aktiivisuus parantaa lasten fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa, ennaltaehkäisee ylipainoa sekä tyypin 2 diabeteksen ja muiden verenkiertoelinsairauksien riskitekijöitä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä, vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta ja parantaa mielialaa. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti myös lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen sekä hyvinvointiin, koska liikkuen ja leikkiessä lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja ja opettelee tulemaan toimeen muiden kanssa.

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

Tavoittila

Lapsen tarve ja oikeus liikkua joka päivä toteutuu kaikilla lapsilla. Lapsen päivittäinen vähintään kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä

liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Päivittäisen liikumisen lisäksi yksilöllisen tarpeen mukaan riittävä lepo ja uni, terveellinen ruokavalio sekä mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen ovat lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukipilareita.

Muista: aktiivinen tekeminen innostaa – liika istuminen on ikävää

Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja toudhuta asentoa vaihdellen. Lapsi oppii asioita toiminnallisesti: tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Siksi pitkät eli yli yhden tunnin paikallaanolo- ja istumisjakso eivät ole lapselle ominaisia tapoja toimia. Kun paikallaan pysyminen on välttämätöntä, toimintaa tauotetaan ja vaihtelua tarjotaan toiminnallisilla tehtävillä.

Miten tavoitteisiin päästään?

Vanhemmat ja lasten huoltajat:

- Tekemällä asioita yhdessä: liikkumalla, leikkimällä ja retkeilemällä lasten kanssa. Ulkoilkaa lastenne kanssa, tukekaa heidän innostustaan asianmukaisilla vaatteilla ja varusteilla, kehuu lapsia ilman kilpailullisuuden korostamista.
- Muistamalla, että sisälläkin voi olla fyysisesti aktiivinen. Tavallisia kotiaskareita tekemällä saa huomaamatta luonnollista liikuntaa.
- Huolehtimalla lasten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista: varmistakaa riittävä määrä leikkimistä ja muuta fyysistä aktiivisuutta (vähintään kolme tuntia päivässä), lepoa ja nukkumista lapsen yksilöllisen tarpeen mukaan (yöunta keskimäärin 10–12 tuntia) sekä terveellistä ravintoa.
- Tarkkailemalla ja tarvittaessa rajoittamalla lasten fyysisesti passiivista toimintaa, kuten tv-ohjelmien katsomista. Tauotakaa pitkäkestoista paikallaanoloa. Käyttäkää erilaisia digilaitteita liikkumiseen innostavalla tavalla.

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä



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

Varhaiskasvatushenkilöstö:

- Huolehtikaa, että lasten päivittäinen ulkoileminen on toiminnallista. Vältä kää toimintoja, joissa lapsilta edellytetään pitkiä paikallaanolojaksoja. Ohjatkaa lapsille liikunnallisia sääntöleikkejä – ainakin ulkona.
- Huomioikaa erityisesti vähän liikkuvat lapset ja innostakaa heitä fyysisesti aktiivisiin leikkeihin.

Seuratoimijat ja muut liikuntaa järjestävät yhteisöt:

- Organisoikaa ohjattu toiminta niin, että paikallaanoloa, kuten oman vuoron odottamista, on mahdollisimman vähän.



Lisää	Vaihda	Vähennä
Leikkejä ja muuta liikuntaa ulkona ja luonnossa	Hissi portaisiin	Liiallista television, tietokoneen, tabletin tai muiden digilaitteiden passiivista käyttöä
Aktiivista siirtymistä, kuten esimerkiksi kävelyä, pyöräilyä tai potkulautailua paikasta toiseen	Auto pyörään tai kävelyyn mahdollisuuksien mukaan	Pitkäaikaista paikallaan olemista
Yhdessä liikkumista	Julkiset pyörään ja kävelyyn	Turhia liikkumista rajoittavia kieltoja
Liikunnan iloa, kannustusta ja rohkeisuutta	Paljon istumista sisältävät leikit aktiivisempiin leikkeihin	Lasten suoritusten vertailua
Uusien asioiden opettelua toiminnan avulla	Kielto kannustukseen	
Lasten mahdollisuuksia yhteisleikkeihin		

Esimerkkejä liikunnasta, kuormittavuudeltaan eritasoisesta fyysisestä aktiivisuudesta

Lapsen fyysinen aktiivisuus on **vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa**, kun hän:

juoksee kovaa, leikkii kiinniottoleikkejä, hyppii trampoliinilla, työntää isoa kuormuria, kiipeää mäkeä ylös, painii/nujuuaa, ui, hiihtää tai kävelee portaita.

Lapsen fyysinen aktiivisuus on **reipasta**, kun hän:

kävelee ripeästi, potkulautaillee, ajaa polkupyörällä, luistelee sekä tanssii nopean ja rytmikkään musiikin tahtiin, leikkii ja pelaa pallolla tai lapioiden isolla lapiolla.

Lapsen fyysinen aktiivisuus on **kevyttä**, kun hän:

kävelee hitaasti, leikkii rauhallisia liikuntaleikkejä, heittää ja ottaa palloa kiinni, keinuu ja tasapainoilee, tanssii tai liikkuu hitaan ja rauhallisen musiikin tahtiin, matkii koko kehollaan kirjaimia tai erilaisia muotoja, leikkii roolileikkejä tai tekee tavallisia lasten arkeen kuuluvia asioita, kuten pukee, riisuu tai järjestelee tavaroitaan.

Lapsen fyysinen aktiivisuus on **erittäin kevyttä**, lähes fyysisesti passiivista toimintaa, kun hän:

istuu paikoillaan, piirtää, katselee kuvia ja lukee, tekee hiekkalaatikolla hiekkakakkuja, seuraa televisiota tai käyttää tietokonetta, rakentelee palikoilla, kokoaa palapeliä, leikkii pienillä esineillä tai syö.

Lapsen fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus on matalin hänen ollessa makuulla ja toiseksi matalin hänen istuessaan.

2 Kohti liikkuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli

”Mitä isot edellä, sitä pienet perässä”

Nykytilan kuvaus

Arkipäivisin perheet käyttävät yhteiseen aktiiviseen tekemiseen aikaa keskimäärin alle puoli tuntia. Viikonloppuisin yhteiseen tekemiseen kuluu aikaa hieman enemmän. Alle puolet lapsiperheistä liikkuu yhdessä 1–2 kertaa viikossa. Joka päivä yhdessä liikkuu viidesosa perheistä.

Vaikka vanhempien tuki ja kannustaminen ovat tärkeitä, silti suurin osa lasten vanhemmista kannustaa lastaan fyysisesti aktiivisiin leikkeihin tai liikuntaan vain muutaman kerran viikossa. Vanhemmat voivat olla myös roolimalleina lapsilleen, sillä fyysisesti aktiivisten vanhempien lapset ovat yleensä muita lapsia aktiivisempia.

Tiesitkö?

Vanhempien tuki, kuten liikkumiseen kannustava ilmapiiri, lapsen liikkumisen myönteinen huomioiminen esimerkiksi kehumalla sekä liikuntavarusteiden ja -välineiden tarjoaminen lapsen käyttöön, lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta. Lapset ovat yleensä aktiivisimpia lasten keskinäisissä leikeissä.

Vanhemmat ovat liikkumisessa ja muissa elintavoissa lapselle tärkeitä roolimalleja. Fyysisesti aktiivisten,

arjessa liikkuvien ja liikuntaa harrastavien vanhempien lapset ovat fyysisesti aktiivisempia ja motorisesti taitavampia kuin muut lapset. Kun vanhempi kannustaa ja vie lastaan aktiivisten leikkien pariin, lapsen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kasvaa. Erot lasten aktiivisuuden määrissä alkavat kasvaa jo kolmevuotiaasta alkaen, ja ne vakiintuvat joko muita korkeammalle tai matalammalle tasolle. Fyysisesti aktiivisen elämäntavan malli alkaa siis syntyä jo varhaislapsuudessa.

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

Tavoitetila

Kotoa saamansa mallin mukaan lapset oppivat, että liikkuminen kuuluu arjen rutiineihin. Perheen kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapset oppivat liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään. Lapsen liikkumismahdollisuuksia tuetaan myös liikkumisen mahdollistavalla vaatetuksella.

Yhteinen tekeminen aikuisten ja muiden lasten kanssa opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja, toisen kuuntelemista ja kunnioittamista sekä myönteistä suhtautumista toisiin. Yhteisistä kokemuksista riemuitseminen sekä kaikkien perheenjäsenten huomioonottaminen ovat pieniä, mutta tärkeitä kasvun

paikkoja. Kokeilemaan kannustaminen ja onnistumisista iloitseminen auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. Ne ovat oleellisia askeleita kohti liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa.

Miten tavoitteisiin päästään?

Vanhemmat ja lasten huoltajat:

- Liikkumalla, leikkimällä ja yhdessä touhuamalla. Tavalliset, fyysisesti aktiiviset leikit ovat juuri oikeanlaista liikuntaa.
- Luomalla perheelle yhteisiä, päivittäisiä liikunnallisia rutiineja. Tehkää säännöllisesti retkiä luontoon: seikkailkaa lähimetsässä, rakentakaa majaa, laskekaa mäkeä, luistelkaa tai etsikää yhdessä mukava eväspaikka.
- Kannustamalla lasta liikkumaan, kehumalla liikkuvaa lasta, tukemalla hänen liikuntaharrastuksiaan. Rohkaissaa lasta leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa.

Varhaiskasvatushenkilöstö:

- Ottakaa vanhempien kanssa puheeksi heidän lapsensa fyysisen aktiivisuuden määrä ja suositukset. Jutelkaa lapsen päivittäisen ulkoilun ja muun liikunnan sekä levon ja ravinnon määrästä. Keskustelkaa lapsen motoriikasta, fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta. Keskustelkaa myös liikkumisen sosiaalisesta ulottuvuudesta.
- Järjestäkää lasten ja vanhempien yhteisiä liikunnallisia vanhempainiltoja, teemapäiviä ja -viikkoja.
- Muistakaa ja huomioikaa omassa toiminnassanne se, että varhaiskasvattajat ovat lapselle roolimalleja myös liikkumiseen liittyvissä asioissa. Kiinnittäkää siis huomiota, miten puhutte liikkumiseen liittyvistä asioista. Rohkaisetteko vai rajoitatteko?

Seuratoimijat ja muut liikuntaa järjestävät yhteisöt:

- Järjestäkää tapahtumia, joissa aikuiset pääsevät liikkumaan yhdessä lapsensa kanssa. Muistakaa, että monipuolinen liikunta on lapselle parasta.
- Tiedostakaa, että lapsena yhteisön toimintaan osallistuneet palaavat usein saman liikuntaharrastuksen pariin aikuisena. Myönteisiin harrastuskokemuksiin kannattaa siis panostaa.
- Säilyttäkää harrastamisesta koituvat kulut kohtuullisina niin, että mahdollisimman monilla perheillä on mahdollisuus antaa lapsensa osallistua toimintaan.



3 Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa

”Kuuletko sinä minua, oikeasti?”

Nykytilan kuvaus

Lasta kuuntelevien ja lapsilähtöisesti toimivien vanhempien lapset kokevat onnistumisia liikunnassa. Kun vanhemmat luovat lapselle liikkumisen mahdollisuuksia, heidän lapsensa myös nauttivat fyysisestä aktiivisuudesta. Lapsilähtöisesti toimivien vanhempien lapset kokevat itsensä päteviksi ja pystyviksi, minkä seurauksena motivaatio liikuntaa kohtaan kasvaa. Sen sijaan vaativien ja runsaasti lastensa tekemisiä kontrolloivien vanhempien lapsilla on muita enemmän liikuntaan liittyviä kielteisiä kokemuksia.

Tiesitkö?

Kun lasta kuunnellaan, hän kokee itsensä tärkeäksi. Tämä kokemus vahvistaa lapsen pätevyyden kokemusta. Osallisuuden myötä hän oppii vähitellen kantamaan vastuuta itsestään ja muista. Hän oppii myös vuorovaikutustaitoja, empatiaa sekä yhdessä sopimisen merkityksen. Lapsen kuunteleminen ja huomioon ottaminen ovat hyödyllisiä kasvatuskeinoja ja samalla malli toista kunnioittavasta toimintatavasta.

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

Tavoitetilä

Lapsi saa olla utelias ja aktiivinen. Kaikki aistit ja mielikuvitus ovat yleensä käytössä, kun lapsi tutustuu, kokeilee, tutkii ja ottaa selvää omista liikkumismahdollisuuksistaan. Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapselle ominaisia tapoja olla ja oppia. Lapsi saa leikkiä yhdessä muiden lasten kanssa. Lapsella on mielipiteitä ja ehdotuksia, joita kuuntelemalla ja huomioimalla lisätään hänen osallisuuttaan häntä itseään koskevista asioista. Liikkumisella saadaan aikaan yhteisiä hyvinvoinnin kokemuksia.

Miten tavoitteisiin päästään?

Vanhemmat ja lasten huoltajat:

- Katsomalla lapsen kasvoja ja pääättelemällä hänen ilmeistään, eleistään ja puheistaan, mistä hän pitää ja nauttii. Tehkää asioita yhdessä, kuunnelkaa ja ottakaa lapsen ehdotuksia huomioon. Antakaa lapsen olla mukana ja tuntee itsensä tarpeelliseksi.
- Antamalla lapsen suunnitella, päättää ja valita asioita ja erilaisia pieniä tehtäviä hänen ikäänsä ja kehitystasoonsa sopivalla tavalla.
- Ottamalla lapsi mukaan kotitöihin ja antamalla hänen tuntee, että hänellä on tärkeä rooli perheen arkirotiineissa.

Varhaiskasvatushenkilöstö:

- Huomioikaa ja kuunnelkaa kaikkia lapsia tasavertaisesti.
- Jättäkää tilaa lasten omille ajatuksille. Sisustakaa ja muokatkaa ympäristöä yhdessä lasten kanssa. Jättäkää lapsille tekemistä, sillä lapset liikkuvat usein aktiivisemmin silloin, kun ympäristö ei ole vielä täysin valmis.
- Kiittäkää lasta hänen mielipiteistään ja aktiivisesta halustaan vaikuttaa.

Seuratoimijat ja muut liikuntaa järjestävät yhteisöt:

- Arvostakaa lasta. Lapsi on oman elämänsä asiantuntija – kuunnelkaa, katsokaa ja ottakaa hänen mielipiteensä huomioon. Auttakaa häntä kuulumaan joukkoon. Antakaa hänen vaikuttaa toiminnan sisältöihin.
- Muistakaa, että mielenkiintoiset, vaihtelevat tehtävät ja mahdollisuus uusien taitojen oppimiseen innostavat liikkumaan. Kilpaileminen ei motivoi kaikkia.
- Luokaa toimintaan kannustava ilmapiiri, jossa kaikki kokevat olonsa hyväksytyksi ja turvalliseksi.



4 Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan

”Tekemällä oppii”

Nykytilan kuvaus

Alle kouluikäiset lapset osaavat yleensä juosta, laukata, hypätä kahdella jalalla, hypellä yhdellä jalalla ja loikata. Liikkumistaidoista helpoin on juokseminen, jonka hallitsee hyvin kolmannes kolmevuotiaista ja noin puolet kuusivuotiaista lapsista.

Lasten tasapainossa on suuria yksilöllisiä eroja, ja tytöillä on keskimäärin parempi tasapaino kuin pojilla. Pallon käsittely on vaikeaa lähes kaikille lapsille. Lapset tarvitsevat harjoitusta erityisesti heittämiseen, kiinniottamiseen, pomputtamiseen, potkaisemiseen ja pallon lyömiseen mailalla. Pallon käsittelyssä pojat ovat keskimäärin tyttöjä parempia.

Lapsille, joille käsien motoriikka ja edellä mainitut karkeamotoriset käsittelytaidot tuottavat suuria vaikeuksia, ei ole päässyt kehittymään käsin kirjoittamisen ja siistin käsialan edellytyksiä. Siksi pallonkäsittelytaitoja kannattaa harjoitella. Kansainväliset tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että motorisesti heikkojen lasten osuus on kasvanut viimeisen 30 vuoden aikana.

Tiesitkö?

Suomessa sattuu vuosittain noin 350 000 liikuntatapaturmaa, joista suurin osa lapsille ja nuorille. Yksi syy tapaturmille on lasten alhainen fyysisen aktiivisuuden määrä ja siitä johtuvat heikot motoriset taidot.

Lasten motoriset taidot kehittyvät lapsen liikkuessaan ja harjoittellessaan liikkumista. Liikkuminen on fyysistä aktiivisuutta ja motoristen taitojen toistamista mielekkäällä tavalla. Hyvät tasapainotaidot luovat pohjan kaikille muille taidoille.

Lapset liikkuvat paikasta toiseen ryömimällä, konttaamalla, kiipeämällä, kävelemällä, juoksemalla ja hyppäämällä sekä erilaisin hyppyaskelin. Kun lapsella on hyvät liikkumistaidot, hän jaksaa kulkea pitempiä matkoja. Kun lapsella on hyvät käsittelytaidot, hän osaa heittää, ottaa kiinni, lyödä ja potkaista palloa. Silloin myös yhteisleikit sujuvat paremmin, ja lapsi on yleensä toivottu leikkikaveri. Hyvät motoriset taidot tukevat siis lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

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

Tavoitetilä

Ennen koulun alkua lapsi osaa kävellä, juosta, hyppiä, loikkia ja kiivetä. Hän osaa myös kulkea rappusissa sekä heittää, ottaa kiinni, lyödä ja potkaista palloa. Koulun alkaessa lapsi osaa ajaa pyörällä, hiihtää ja luistella sekä liikkua matalassa vedessä. Mikäli lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, tarve erityiseen tukeen on tunnistettu jo ennen koulun alkua.

Lapsella on oikeus saada liikkua, kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan sekä rentoutua joka päivä.

Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä. Se on riittävää ja monipuolista silloin, kun hän saa päivittäin, kaikkina vuodenaikoina ja erilaisissa ympäristöissä harjoitella motorisia perustaitojaan yhdessä muiden lasten kanssa. Hänelle annetaan mahdollisuus oppia arvioimaan ja hallitsemaan liikkumiseen liittyviä ris-

kejä sen sijaan, että asioita kielletään liialliseen turvallisuushakuisuuteen vedoten. Jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, esimerkiksi toiminnan ohjauksessa, hän saa tarvitsemaansa tukea. Ja jos lapsella on vaikea liikuntavamma, hän saa apua liikkumisensa tueksi.

Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan

Motorinen kehitys kasvun myötä



Kuvio 3. Motoriset taidot kehittyvät kasvun sekä monipuolisen leikin, liikunnan ja sinnikkään harjoittelun myötä.

Miten tavoitteisiin päästään?

Vanhemmat ja lasten huoltajat:

- Antamalla lasten kokeilla ja haastaa itseään sekä testata taitojaan kaikkina vuodenaikoina. Kävele, juokse, hyppää, heitä ja ota kiinni. Kiipeä, pyöräile, hiihdä ja luistele. Ui, pelaa, tanssi ja hassuttele – yhdessä lapsesi kanssa.
- Muistamalla, että lapsi oppii kokeilemalla: pienet kolhut, naarmut ja mustelmat eivät ole vaarallisia. Ne auttavat omien taitojen tunnistamisessa ja pienten vastoinkäymisten sietämisessä.
- Jos huomaatte lapsellanne vaikeuksia uusien motoristen taitojen oppimisessa, ottakaa asia puheeksi neuvolassa ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa.

Varhaiskasvatushenkilöstö:

- Rohkaissaa kokeilemaan, innostakaa ihmettelemään ja tukekaa tarvittaessa. Opettakaa uusia ikä- ja kehitystasoa tukevia taitoja, leikkejä ja pelejä, sisällä ja ulkona, kaikkina vuodenaikoina. Iloitkaa onnistumisista yhdessä lapsen kanssa. Tarkkailkaa omia sanavalintojanne: varmistakaa, että ne innostavat liikkumaan ja tukevat oppimista.

- Luokkaa lapsille tilanteita, joissa he voivat innostaa toisiaan ja oppia toisiltaan.
- Jos havaitsette lapsella motorisen oppimisen vaikeuksia, ottakaa asia puheeksi lasten vanhempien kanssa.

Seuratoimijat ja muut liikuntaa järjestävät yhteisöt:

- Muistakaa että lapsi ei ole pieni aikuinen. Toiminnan sisältöjen suunnittelussa lapsilähtöisyys tarkoittaa sitä, että lapsen kehitysvaiheita kunnioitetaan ja hänen annetaan olla aktiivinen vaikuttaja. Lapsen kehitystä tukee se, että toiminnassa edetään asteittain haastetta lisäten:

- 1) motoriset perustaidot hallintaan
- 2) taitojen soveltaminen erilaisissa ympäristöissä
- 3) erilaisiin välineisiin tutustuminen ja niiden muokkaaminen eri tilanteisiin sopiviksi
- 4) liikuntalajien perustaitojen opettelu
- 5) urheilulajien perustekniikoiden harjoittelu



5 Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi

”Tartu tilaisuuteen”

Nykytila

Suurin osa lapsista asuu nykyään kaupungeissa tai esikaupunkialueilla. Kaupunkimaisissa ympäristöissä lapsilla on riski kadottaa kosketus luontoon, jos he viettävät suurimman osan päivästänsä sisällä. Toisaalta uusimmat tutkimustulokset ovat osoittaneet, että kaupungeissa asuvat lapset harrastavat esimerkiksi liikuntaa muita lapsia enemmän. Kaupungeissa on enemmän ja monipuolisempia harrastusmahdollisuuksia kuin haja-asutusalueilla. Alle kouluikäiset lapset viettävät sisällä keskimäärin suurimman osan päivästänsä ja istuvat erilaisissa kulkuvälineissä, asuinpaikasta riippuen, jopa yli tunnin päivässä. Suurin osa lapsista kertoo mieluisimmaksi leikkipaikakseen metsäiset alueet.

Tiesitkö?

Lasten oikeuksien 17. yleiskommentin mukaan lapsilla on oikeus turvalliseen ja lapsille sopivaan leikki- ja toimintaympäristöön. Ympäristön tulee myös houkuttaa lasta leikkimään. Liiallinen turvallisuuden tavoittelu ei saa estää lasta leikkimästä ja kokeilemasta omia fyysisiä rajojaan. Lapsille tulee antaa kosketus luontoon ja ulkoiluun. Autossa tai muissa kulkuväli-

neissä istuminen ovat vain harvoin lapsen valinta, jos hänelle annetaan myös muunlaisia vaihtoehtoja.

Lapsi näkee sekä sisällä että ulkona olevat tilat ja ympäristöt kiinnostavina ja liikkumaan kutsuvina. Aikuiset kuitenkin ratkaisevat, saako lapsi tilaisuuden etsiä, kokeilla ja käyttää oivaltamansa mahdollisuudet ja tilaisuudet etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua, hallita kehoaan sekä ilmaista itseään. Lapsesta on hauskaa muokata ympäristöä fyysisesti aktiivisiin leikkeihinsä. Luonnonympäristöt ovat lapselle erityisen mieluisia.

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

Tavoitetila

Aikuiset luovat liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä ja poistavat liikkumiseen liittyviä esteitä. Aikuiset ymmärtävät, että lapsille kaikki paikat voivat olla liikkumisen paikkoja ja antavat näiden etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia liikkumistapoja. Lasten annetaan muokata ympäristöä yhdessä muiden lasten kanssa. Heille suodaan mahdollisuus oppia arvioimaan ja hallitsemaan liikkumiseen liittyviä riskejä ilman turhia, turvallisuushakuisuuteen liittyviä kieltoja. Lapsen annetaan nauttia oppimisestaan taidoista, ja siksi hänelle tarjotaan mahdollisuus esimerkiksi omin käsin teke-

miseen ja omin jaloin kulkemiseen – itse tekeminen on lapsesta hienoa! Aikuiset varaavat aikaa siihen, että lapsi voi tehdä asioita itse, omaan tahtiin.

Miten tavoitteisiin päästään?

Vanhemmat ja lasten huoltajat:

- Antamalla lapsen keksiä omat tapansa käyttää tilaa liikkumiseen. Sallikaa hänen haastaa omat taitonsa ja kokeilla omia rajojaan, myös sisällä.
- Ulkoilu kuuluu jokaisen lapsen jokaiseen päivään. Tutustuttakaa lapsi metsään, kallioihin, niittyihin, luonnonvesiin ja puistoihin. Retkeilkää kaupunkiluonnossa tai luontopoluilla ja seurakkaa vuodenaikojen vaihtelua.

Varhaiskasvatushenkilöstö:

- Varmistakaa tasa-arvon toteutuminen niin, että kaikki lapset saavat kokeilla erilaisia liikkumistapoja. Antakaa lasten uteliaisuuden ja innostuksen pysyä elossa. Kun seuraatte vuodenaikojen vaihtumista, innostakaa yhdessä liikkumisesta ja nähkää ympäristön kauneus lapsen silmin: isona mahdollisuutena.

- Tarjotkaa lapsen kaikille aisteille aistimuksia ja kokemuksia.
- Ottakaa selvää paikkakunnan ulkoilumahdollisuuksista ja kertokaa niistä myös vanhemmille.
- Hyödyntäkää luontoa ja myös rakennettua lähiympäristöä oppimisen paikkana.
- Auttakaa liikkumiseen erityistä tukea tarvitsevaa lasta saamaan kaipaamaansa tukea, jotta hänellä on mahdollisuus osallistua toimintaan.

Seuratoimijat ja muut liikuntaa järjestävät yhteisöt:

- Huolehtikaa monipuolisesta harjoittelusta.
- Vaihdelkaa harjoituspaikkoja ja -alustoja, hyödyntäkää sisä- ja ulkotiloja.

Yhdyskuntasuunnittelijat:

- Huomioikaa liikunnan edistäminen ja turvallisuusnäkökulmat kunnan liikenne- ja yhdyskuntasuunnittelussa.
- Varmistakaa, että lähiliikuntapaikkoja ja monipuolisia matalan kynnyksen liikuntaharrastusmahdollisuuksia on tarjolla eri-ikäisille.
- Pitäkää huoli siitä, että erilaisille liikunta- ja virkistyspaikoille on esteetön kulku.



6 Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan

”Kuule pallon kutsu”

Nykytila

Lasten liikkuminen ei ole välineistä kiinni, mutta niiden on osoitettu vaikuttavan lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Parhaimmillaan erilaiset välineet ja lelut voivat innostaa liikkumaan monipuolisesti. Lasten erilaiset taustat, kuten vanhempien sosioekonominen tausta, voivat vaikuttaa siihen, minkälaisia leluja ja välineitä lapsella on käytössään: kaikilla ei välttämättä ole mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen kannustavien välineiden hankkimiseen.

Tutkimukset ovat osoittaneet, ehkä hieman yllättäen, että alemman toimeentulon perheissä lasten käytössä on enemmän viihde-elektroniikkaa kuin muilla lapsilla. Aikuisten on tärkeää tiedostaa riski siihen, että elektroniikka voi houkuttaa lapsen pysymään sisällä ja uppoutumaan pitkiksi ajoiksi fyysisesti passiiviseen toimintaan, kuten pelaamaan tietokoneella ja pelikonsoleilla tai katsomaan televisiota. Digitaalinen tekniikka voi kuitenkin myös innostaa lasta liikkumaan.

Tiesitkö?

Syrjimättömyys (lasten oikeuksien 2 artikla) on lasten oikeuksien keskeinen periaate. Kaikilla lapsilla tulee olla yhtäläiset mahdollisuudet osallistua leikki-, virkistys-, urheilu- ja vapaa-ajantoimintoihin.

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

Tavoitetila

Välineet ja lelut kiehtovat lasta. Aikuiset tarjoavat lasten käyttöön erilaisia liikuntavälineitä, kalusteita, tavaroita ja kierrätysmateriaaleja liikuntaan houkutteleviksi apuvälineiksi, tehostamaan kehollisia kokemuksia sekä monipuolistamaan elämyksiä. Myös teknologiaa hyödynnetään liikkeellelähdon helpottamiseksi. Aikuiset antavat aktiivisiin leikkeihin ja peleihin innostavien liikuntavälineiden ja -tilojen olla lasten saatavilla ja vapaassa käytössä. Myös tukea tarvitsevien apuvälineet ovat saatavilla ja käytettävissä silloin, kun niitä tarvitaan.

7 Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä

”Tule mukaan!”

Nykytila

Suomessa on runsaasti erilaisia yhdistyksiä, järjestöjä, urheiluseuroja ja muita yhteisöjä, jotka järjestävät ohjattua liikuntaa alle kouluikäisille lapsille. Järjestäjien tavoitteet voivat vaihdella suuresti toimintaa ohjaavien perusarvojen, lasten iän ja ohjaajien kokemuksen mukaan. Alle 3-vuotiaille lapsille suunnattu toiminta on pääsääntöisesti niin kutsuttua lapsi-vanhempi-toimintaa tai perheliikuntaa.

Yli puolet 3–6-vuotiaista lapsista osallistuu jonkinlaiseen ohjattuun liikunnalliseen toimintaan. Ohjattuun toimintaan osallistuminen ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita, että lapsen päivittäinen fyysisen aktiivisuuden tarve täyttyy; lapsi tarvitsee myös omatoimista liikkumista. Varhaiskasvatuksessa lapsilla on keskimäärin yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa. Tästä ajasta noin puolet kuluu ohjeiden kuunteluun ja oman vuoron odotteluun.

Tiesitkö?

Lapsi on utelias ja haluaa oppia uutta. Muiden kanssa jaetut oivalluksen hetket saavat lapset janoamaan lisää oppia. Yhteiset liikuntatuokiot turvallisen aikuisen innostavassa ohjauksessa ovat yksi erinomainen tapa tarjota lapselle mahdollisuus uusien taitojen opetteluun.

Liikuntatuokioiden turvallinen ilmapiiri syntyy toimintaa ohjaavien aikuisten luomasta ilmapiiristä. Fyysinen turvallisuus syntyy siitä, kun lapsi voi harjoitella taitojaan ilman vakavaa fyysisen loukkaantumisen vaaraa. Sosio-emotionaalinen turvallisuus syntyy siitä, että lapsi hyväksytään omana itsenään ja hänet halutaan mukaan leikkimään ja tekemään asioita yhdessä muiden kanssa. Psyykinen turvallisuus syntyy myönteisestä ja kannustavasta suhtautumisesta lapseen. Nämä kaikki välittyvät lapselle erityisesti hänen saamansa palautteen välityksellä.

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

Tavoitetila

Lasten liikuntaa ohjaavat aikuiset suunnittelevat toiminnan lapsia kuunnellen. Näin kaikilla on mahdollisuus nauttia liikkumisesta ja onnistua ja oppia uutta sekä yksin että yhdessä muiden kanssa. Koska lapset ovat yksilöitä ja siten erilaisia, toiminnan sisällöt rakennetaan niin, että myös aikaisemmin liikuntaa harrastamattomat, taidoiltaan muita heikommat lapset pääsevät toimintaan mukaan. Lapsen perhe-, kulttuuri-, tai kielitausta eivät vaikuta lapsen osallistumismahdollisuuksiin, vaan ohjattu liikunta tarjoaa kaikille yhdenvertaisen mahdollisuuden yhteisiin kokemuksiin.

Miten tavoitteisiin päästään?

Vanhemmat ja lasten huoltajat:

- Antamalla lapsille mahdollisuuksia osallistua ohjattuun liikuntaan.
- Muistamalla: jokainen lapsi on yksilö ja hän kehittyy yksilöllistä vauhtia.
- Tukemalla myönteistä ilmapiiriä, kannustamalla omaa ja muiden lapsia. Antakaa ohjaajalle työrauhaa ja kunnioittakaa ryhmän yhteisesti sopimia toimintaperiaatteita.

Varhaiskasvatushenkilöstö:

- Järjestäkää lapsille säännöllisesti, ympäri vuoden, monipuolisia ohjattuja liikuntatuokioita. Organisoikaa toiminta niin, että lapsi pääsee liikkumaan mahdollisimman paljon ja että oman vuoron odottelua on mahdollisimman vähän.

- Hyödyntäkää lasten vertaisoppimista yhdistämällä esim. esiopetus ja ohjattu liikunta.
- Opettakaa sääntöleikkejä ja auttakaa leikkejä alkuun. Olkaa mukana ja houkutelkaa myös työkaverit mukaan peliin tai leikkiin.

Seuratoimijat ja muut liikuntaa järjestävät yhteisöt:

- Kootkaa kunnan tai lähialueen liikuntamahdollisuudet ja tiedottakaa niistä aktiivisesti.
- Toimikaa yhteistyössä mm. terveydenhuollon kanssa ja ohjatkaa myös lasten vanhempia liikkumaan. Kannustakaa perheitä terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elintapoihin.
- Ottakaa huomioon toiminnan suunnittelussa: mitä pienemmät lapset, sitä taitavampia ohjaavien aikuisten tulee olla ja heitä tulee olla riittävästi.
- Kannustakaa ohjaajia kouluttamaan itseään lasten liikunnan ohjaajina.
- Alle kouluikäisille järjestetyn toiminnan tulee ajoittua klo 8:n ja 20:n välille, jotta lapset ehtivät rauhoittua ennen nukkumaanmenoa.



8 Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus

”Liikkuminen on kivaa”

Nykytilan kuvaus

Tutkimusten perusteella lasten varhaiskasvatuksessa viettämästä ajasta huomattava osa on fyysisesti erittäin kevyttä. Vain alle tunti päivittäisestä toiminnasta on reipasta liikkumista. Lähes 70 % lasten korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta liittyy toimintaan toisten lasten kanssa. Varhaiskasvatuksessa lasten ulkoleikit ovat fyysisesti aktiivisempia kuin sisäleikit, vaikka ulkoleikeistäkin lähes puolet on kevyttä liikkumista. Lasten fyysinen aktiivisuus on runsainta ohjattujen, liikuntaa sisältävien sääntöleikkien aikana sekä omaehtoisten ja vapaiden leikkien aikana. Iältään 3-4-vuotiailla lapsilla vapaata omaehtoista leikkiä on noin 20 %. He leikkivät vapaammin ulkona kuin sisällä. Vanhemmilla lapsilla vapaata leikkiä on sen sijaan enemmän sisällä kuin ulkona.

Opettajajohtoisten ryhmätuokioiden aikana fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus on alhainen. Siitä voidaan päätellä, että aikuisilla on taipumus ohjata lapsia toimintatapoihin, joissa ollaan paljon paikoillaan. Lasten oppimista edistää kuitenkin runsas liikkuminen. Fyysinen aktiivisuus virkistää, herkistää kaikki aistit opeteltavaan asiaan, parantaa keskittymistä ja lisää myös lasten sitoutuneisuutta. Liikkuminen on siis hyvä tapa helpottaa lasten oppimista.

Varhaiskasvatuksen piirissä, lähinnä päiväkodeissa, on keskimäärin alle yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa. Onneksi tuokioiden määrää on helppo lisätä. Havainnointitutkimusten perusteella varhaiskasvattajat kannustavat lapsia liikkumaan sanallisesti vain hyvin harvoin: yli 90 % päivähoitoajasta ei sisällä minkäänlaista kannustusta liikkumiseen. Koska lasten fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan ohjatuissa liikunnallisissa sääntöleikeissä, niiden määrää kannattaa lisätä.

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

Tiesitkö?

Varhaiskasvatusta säätelevistä laeista ja asiakirjoista:

- Jokaisella lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksen (Varhaiskasvatustalaki 580/2015) ja perusopetuksen (perusopetuslaki 628/1998) osana.
- Varhaiskasvatus ja siihen kuuluva esiopetus sekä perusopetus muodostavat lapsen kasvun ja oppimisen kannalta johdonmukaisesti etenevän kokonaisuuden ja perustan elinikäiselle oppimiselle (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 12).
- Varhaiskasvatustalaki 2 a § (580/2015) määrittelee varhaiskasvatuksen tavoitteet ja hyvän varhaiskasvatussympäristön (Varhaiskasvatustalaki 6 § (580/2015)).

- Valtakunnalliset Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on asiakirja, joka velvoittaa varhaiskasvattajia suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatus niin, että se tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat pohja paikallisten varhaiskasvatussuunnitelmien valmistelulle. Lisäksi laaditaan lain mukaiset lapsikohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat (VASU 2016).
- Paikallisia suunnitelmia arvioidaan säännöllisesti.
- Varhaiskasvatushenkilöstön tulee suunnitella toiminta niin, että liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi toteutuu (Esiopetuksen OPS 2014/ VASU 2016).

Tavoitetila

Jokaisen lapsen oikeus päivittäiseen leikkiin ja muuhun liikkumiseen toteutuu varhaiskasvatuksen aikana. Varhaiskasvatushenkilöstö suunnittelee lapsen varhaiskasvatuksen ja lapsen toiminnan niin, että hänellä on mahdollisuus saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset myös varhaiskasvatuksessa. Lapset ulkoilevat joka päivä ja varhaiskasvatushenkilöstö kannustaa heitä fyysisesti aktiivisiin leikkeihin luomalla monipuolisia ja innostavia leikki- ja oppimisympäristöjä. Lapsille tarjotaan ohjattuja mahdollisuuksia harjoitella liikkumista eri tavoin ja eri välineillä. Lapsen oikeus suunnitelmalliseen liikuntakasvatukseen toteutuu. Ilmapiiri on hyväksyvä ja liikkumaan innostava. Omaehtoisen leikin aikana lapsi saa käyttää vapaasti liikkumiseen innostavia monipuolisia välineitä.

Konkreettiset toimenpiteet

Toiminnan ja oppimisympäristöjen monipuolisuus sekä lapsilähtöisyys tulee varmistaa huolellisella suunnittelulla, jotta varhaiskasvatus ja siihen kuuluva ohjattu liikunta eli lasten liikunnan ohjaaminen olisi lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä tukevaa. Lastentarhanopettaja vastaa toiminnan suunnittelusta. Myös lapsen omaehtoinen liikkuminen vaatii työyhteisöissä yhteistä suunnittelua sekä pelisääntöjä siitä, mikä on sallittua ja mikä ei.

Pohdinnan lähtökohtana on lapsen varhaiskasvatuksen kokonaisuus:

- Miten paljon lapsilla on mahdollisuus liikkua päivän aikana?
- Miten pitkiä ja aktiivisia lasten ulkoiluaikat ovat? Onko ulkoilun aikana aktiivista toimintaa, sääntöleikkejä tms.?
- Miten lapselle taataan mahdollisuus riittävään keskittymiseen, uuden oppimiseen ja rentoutumiseen?
- Miten lisätään toiminnallisuutta, lapsen omaa tekemistä ja osallisuutta opettajajohtoihin tuokioihin?
- Miten lasta voidaan rohkaista liikkumaan entistä enemmän? Miten turhat kiellot käännetään kannustaviksi ohjeiksi?

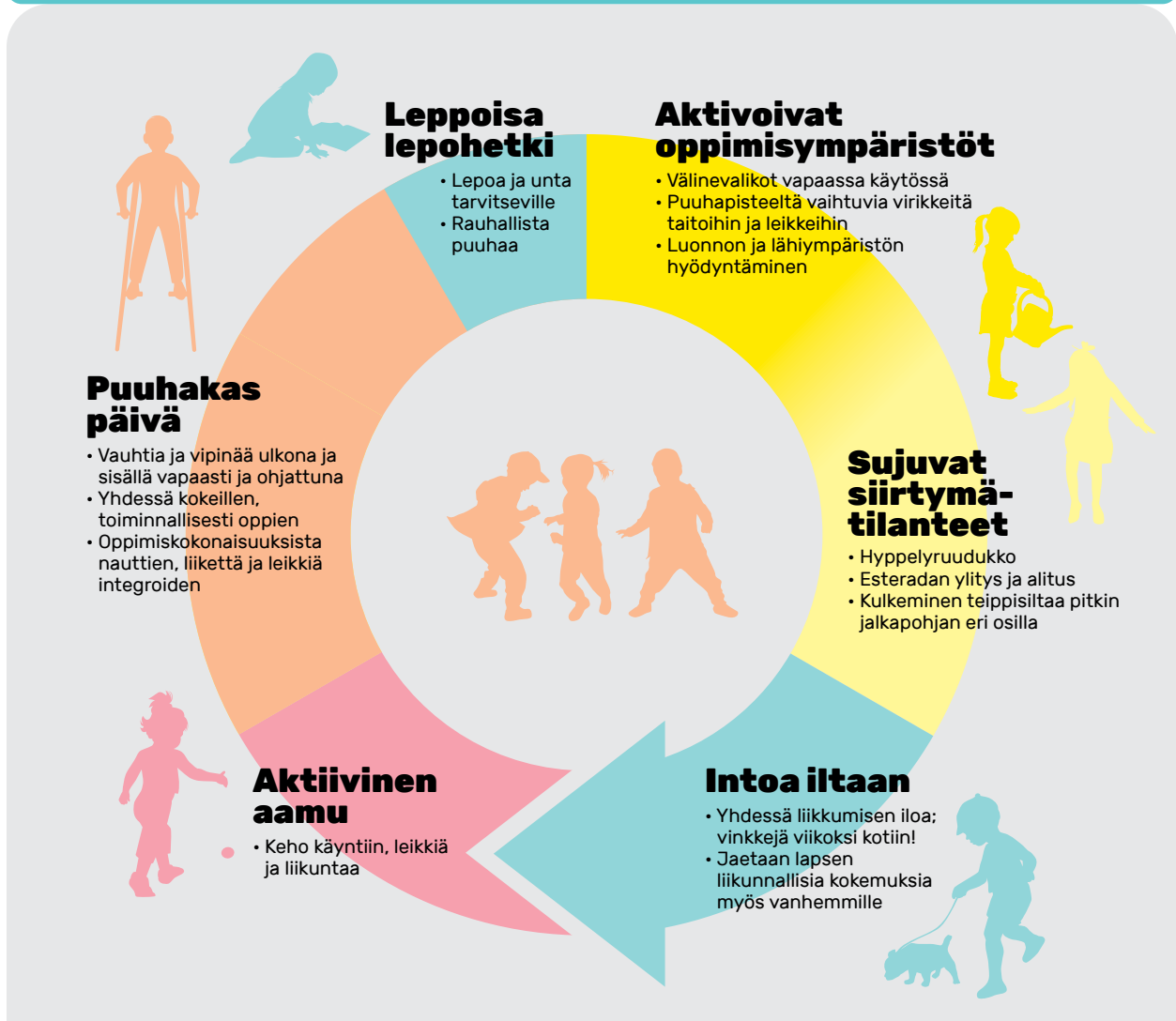
Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa

Ohjattua liikuntaa toteutetaan sekä lapsiryhmän kanssa (viikoittain) että yksittäisten lasten kanssa (päivittäin). Ohjattu liikunta suunnitellaan lapsiryhmän kiinnostusten ja tarpeiden mukaisesti. Ohjatun liikunnan aikana runsaalla fyysisen aktiivisuuden määrällä on oma itseisarvonsa. Silti ohjatun liikunnan tulee sisältää myös ennalta suunniteltua, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista toimintaa.

Kunkin toimintakauden alussa varhaiskasvatushenkilöstö jakaa ohjatun liikunnan suunnittelemisen ainakin kahteen eri vaiheeseen: vuosisuunnitelmaan ja tuokiosuunnitelmiin. Suunnittelun lähtökohtana on yleistarkastelu, jossa toimintakauden alussa suunnitellaan yhdessä, millaisilla pelisäännöillä ja ennakosuunnittelulla lapsen omaehtoista liikkumista ja liikunnan määrää voidaan lisätä.

Liikunta varhaiskasvatuksessa

Jokaisen lapsen oikeus



Kuvio 5. Liikunta on luonteva osa lapsen varhaiskasvatuspäivää.

Vuosisuunnitelmassa tulee varmistaa seuraavat työyhteisön sopimat asiat:

- Yhteistyömahdollisuuksien selvittäminen esim. paikallisten liikunnan järjestäjien kanssa
- Vuodenaikojen hyödyntäminen
- Eri toimintaympäristöjen monipuolinen hyödyntäminen
- Toiminnallisuuden huomioiminen erilaisten juhlien ja kulttuurisesti merkittävien tapahtumien yhteydessä (esitykset, laulut ja leikit, joissa käytetään koko kehoa)
- Lapsen havaintomotoristen ja motoristen taitojen havainnointi ja arvioiminen muiden osa-alueiden arvioimisen lisäksi
- Kaikkien havaintomotoristen taitojen sekä motoristen perustaitojen varmistaminen
- Välineiden ja telineiden monipuolisen käytön suunnitteleminen
- Omaehtoisten liikkumisen mahdollisuuksien suunnitteleminen
- Omaehtoisen ja ohjatun liikunnan määrän ja sisältöjen suunnitteleminen ja toteutus siten, että omaehtoisen liikunnan määrää voidaan lisätä tarjoamalla siihen monipuolisia mahdollisuuksia ja houkuttelevia sisältöjä

Tuokiosuunnitelma tarvitaan jokaista ohjattua tuokiota varten:

- Päätetään tavoitteet, jotka on johdettu vuosi- ja jaksosuunnitelmista
- Varataan käytettävät tilat, välineet ja telineet
- Päätetään harjoiteltavat taidot ja sisällöt
- Pohditaan, tarvitaanko eriyttämistä taitojen tai esimerkiksi motorisen oppimisvaikeuden mukaan
- Suunnitellaan käytettävät opetusmenetelmät
- Pohditaan tuokion organisointi niin, että liikunnan määrä on mahdollisimman suuri jokaiselle lapselle
- Mietitään etukäteen, miten varmistetaan tuokiolle myönteinen toimintailmapiiri (esim. mistä asioista ja miten lapselle annetaan palautetta)
- Pohditaan, miten saadaan vähän liikkuvat lapset mukaan
- Arvioidaan tuokiosuunnitelman toteutuminen ja tehdään tarvittavia muutoksia

Hyvin tehtyä suunnitelmaa voi pienin muutoksin käyttää muutaman kerran peräkkäin.

Liikuntakasvatuksen tavoitteet varhaiskasvatuksessa ovat kasvattaminen liikkumaan ja liikunnan avulla.



Kasvattaminen liikkumaan

Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntyminen varhaislapsuudessa on erittäin tärkeää: tutkimusten mukaan jo 3-vuotiaana omaksutulla elämäntavalla on taipumus säilyä. Päivittäinen liikunta on lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen edellytys. Ohjattuun liikuntaan osallistumisen on todettu ennustavan fyysisesti aktiivista elämäntapaa sekä nuoruudessa että aikuisuudessa.

Kasvattaminen liikunnan avulla

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista sekä säännöllistä. Näin sen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. Liikuntakasvatus on luonteva osa lapsen koko päivää. Se tarkoittaa aikuisen kannustusta liikkumisen lisäämiseksi sekä aikuisen ratkaisuja ja aktiivisia tekoja liikkumiseen houkuttelevien oppimisympäristöjen luomiseksi. Se tarkoittaa myös lapsen minäkuvan monipuolistamista ja tukemista: rohkaisemista omien fyysisten rajojen kokeilemiseen, omien tunteiden tunnistamista sekä tunteiden ilmaisemisen säätelyn harjoittelemista.

Ryhmätilanteissa lapsella on erinomainen mahdollisuus vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. Liikuntakasvatus on siis kokonaisvaltaista, lapsen koko päivän ajalle sijoittuvaa aikuisen toimintaa, jolla tuetaan lapsen hyvinvointia.

Lasten ohjaaminen

Aikuisen tulee ohjata toimintaa niin, että lapsen havainnoinnille, tutkimiselle ja kokeilemiselle jää tilaa. Myös aikuisen tekemälle lasten havainnoinnille tulee varata aikaa. Aikuisen tulee luoda turvallinen ilmapiiri ja valita opetusmenetelmät niin, että jokaisella lapsella on mahdollisuus toimintaan ja onnistumisen kokemukseen. Jotta oppimisessa voi hyödyntää lapsen omaehtoisuutta ja osallisuutta, aikuisen tärkeimpänä tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa sellainen oppimisympäristö, jossa lapsella on mahdollisuus uusiin oivalluksiin. Kannustavat ja lasten keskinäistä vuorovaikutusta lisäävät työskentelytavat ja tehtävät tukevat oppimista.

Vaikka monipuolinen oppimisympäristö on oppimisen kannalta tehokas, motorisen oppimisen vaikeuksien kanssa elävä lapsi tarvitsee selkeää harjoiteltavaan taitoon liittyvää opastusta. Tällaisen lapsen on usein haastavaa löytää tehtävän kannalta oleellinen tieto ympäristöstä. Siksi aikuisen konkreettinen näyttö ja palaute voivat auttaa esim. uuden motorisen taidon oppimisessa.

Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on varhaiskasvatuslakiin perustuva velvoite havainnoida lapsen toimintaa päivähoiton aikana (2. Varhaiskasvatuslain 7 a § [580/2015]). Velvoitteen mukaan lastentarhanopettajan tulee laatia jokaiselle lapselle henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma lapsen huoltajien kanssa. Siihen kirjataan tavoitteet lapsen varhaiskasvatuksen toteuttamiseksi lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevalla tavalla, sekä toimenpiteet näiden tavoitteiden toteuttamiseksi. Systemaattisen havainnoinnin avulla varhaiskasvatushenkilöstö saa tärkeää tietoa lasten liikkumisen määrästä ja laadusta sekä motoristen ja havaintomotoristen taitojen kehityksestä. Näitä tietoja tulee hyödyntää lapsen koko päivähoitopäivän rakenteen suunnittelussa sekä yksityiskohtaisemmin vielä liikuntakasvatuksen sisältöjen suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Motorisen oppimisen vaikeuksia esiintyy 1–2 lapsella kahdestakymmenestä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että suuri osa motorisen oppimisen vaikeuksista voidaan havaita jo 3–6 -vuotiailla lapsilla. Näille lapsille uusien motoristen taitojen oppiminen on hidasta ja työlästä. Haasteet voivat näkyä esimerkiksi vaikeutena ennakoita toimintaa tai analysoida tehtävän tai ympäristön vaatimuksia. Liikkeet eivät automatisoidu, eikä lapsi välttämättä pysty toistamaan oppimaansa uudessa tilanteessa. Motorisen oppimisen vaikeuteen liittyy hyvin yleisesti muita oppimisvaikeuksia ja tarkkaavuuden pulmia. Huolellinen havainnointi on siis tärkeää varhaisen tuen tarpeen arvoimiseksi.

- Varmista, että lapset pääsevät joka päivä ulos touhuamaan vähintään kahdeksi tunniksi.
- Anna tilaa ja aikaa fyysisesti aktiivisiin leikkeihin.
- Muokkaa lapsen toimintaympäristöä onnistumiselle suosiolliseksi yhdessä lasten kanssa.
- Houkuttele lapsia osallistumaan ulkoilun aikana liikunnallisiin sääntöleikkeihin.
- Kannusta, innosta ja kehu. Anna positiivista palautetta myös yrittämisestä.
- Huolehdi, että jokainen lapsi pääsee osallistumaan ohjattuun liikuntahetkeen joka päivä.
- Anna lapselle päivittäin toiminnallisia tehtäviä. Varmista, että hän oppii käyttämään liikkumista ja koko kehoaan myös muun oppimisen välineenä.
- Hyödynnä mielikuvia oppimisen tukemiseksi.

Miten tavoitteisiin päästään?

Vanhemmat ja lasten huoltajat:

- Olemalla kiinnostuneita lapsenne liikkumisesta päivähoitopäivän aikana; keskustelkaa lapsen ja kasvattajan kanssa.
- Pukemalla lapsellenne sellaiset vaatteet, joissa on miellyttävää liikkua, leikkiä ja retkeillä. Tukekaa varhaiskasvatushenkilöstön työtä varaamalla joustavat ja kevyet vaatteet sisäliikuntaan ja sään mukaiset vaatteet ulkoliikuntaan. Liikkumisen mahdollistavilla vaatteilla lapsi ymmärtää, että kyse on tärkeästä asiasta.

Varhaiskasvatuksen hallinto ja johto:

- Pitäkää huoli, että kaikissa varhaiskasvatusyksiköissä on kunnollinen liikuntaan tarkoitettu sisätila, päiväkodin piha-alue on riittävän suuri, jokaisessa päiväkodissa on liikuntaan tarvittava perusvälineistö, ja välineistön huoltamiseen on varattu budjetissa jonkin verran rahaa joka vuosi. Mikäli sisätilaa ei ole, ohjeistakaa henkilökuntaa käyttämään lähiympäristöstä löytyviä sisä- ja ulkotiloja.
- Huolehdi, että kunnan varhaiskasvatushenkilöstön oikeus säännölliseen jokavuotiseen täydennyskoulutukseen toteutuu myös fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan sisältöjen osalta.

Päiväkodin johtaja:

- Pidä huoli, että yksiköissäsi on kunnollinen liikuntaan tarkoitettu sisätila, päiväkodin piha-alueella on liikuntaan innostavia telineitä ja välineitä lasten käyttöön myös vapaiden leikkien aikana, yksikössäsi on liikuntaan tarvittava perusvälineistö, ja sen uusimiseen on varattu rahaa joka vuosi.
- Kannusta henkilöstöä liikunta-aiheisiin täydennyskoulutuksiin. Huolehdi myös alueesi muista varhaiskasvattajista, kuten perhepäivähoitajista.
- Tee yhteistyötä ja verkostoidu esim. kunnan liikunta- ja puistotoiminnan sekä seurakunnan kanssa.

Varhaiskasvatushenkilöstö:

- Tiedostakaa valtakunnallisen, paikallisen sekä lapsikohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman ja esiopetussuunnitelman velvoittavuus. Ottakaa Vasu-keskusteluissa puheeksi lapsen liikkuminen ja kannustakaa vanhempia huolehtimaan siitä, että lapsi saa päivittäin suositellun vähimmäismäärän fyysistä aktiivisuutta (3 tuntia päivässä).
- Keskustelkaa lapsen motorisesta kehityksestä ja antakaa lapsen liikkumisesta palautetta myös vanhemmille.

- Jos huomaatte, että joku lapsista ei harjoittelusta huolimatta opi uusia taitoja tai hän ei osaa ympäristön ja olosuhteiden muuttuessa käyttää oppimaansa taitoa, ottakaa asia puheeksi vanhempien kanssa. Kiinnittäkää huomiota muiden seurasta vetäytyviin lapsiin. Syrjään vetäytymisen taustalla saattaa olla motorisia ongelmia.
- Jos epäilette, että lapsella voi olla motorisen oppimisen ongelmia, hyödyntäkää erilaisia motoriikan havainnointilomakkeita arvioinnin tueksi.

Liikuntaseurat ja muut liikuntaa järjestävät paikalliset yhteisöt:

- Ottakaa selvää alueen varhaiskasvatussyksiköistä. Tarjotkaa ohjausapua, lainatkaa välineitä, kehittäkää yhteistyötä. Näin saatte lisää harrastajia.
- Välttäkää liiallista kilpailua ja lasten suoritusten vertailua.
- Toimikaa yhteistyössä alueen muiden liikuntaseurojen ja -toimijoiden kanssa.



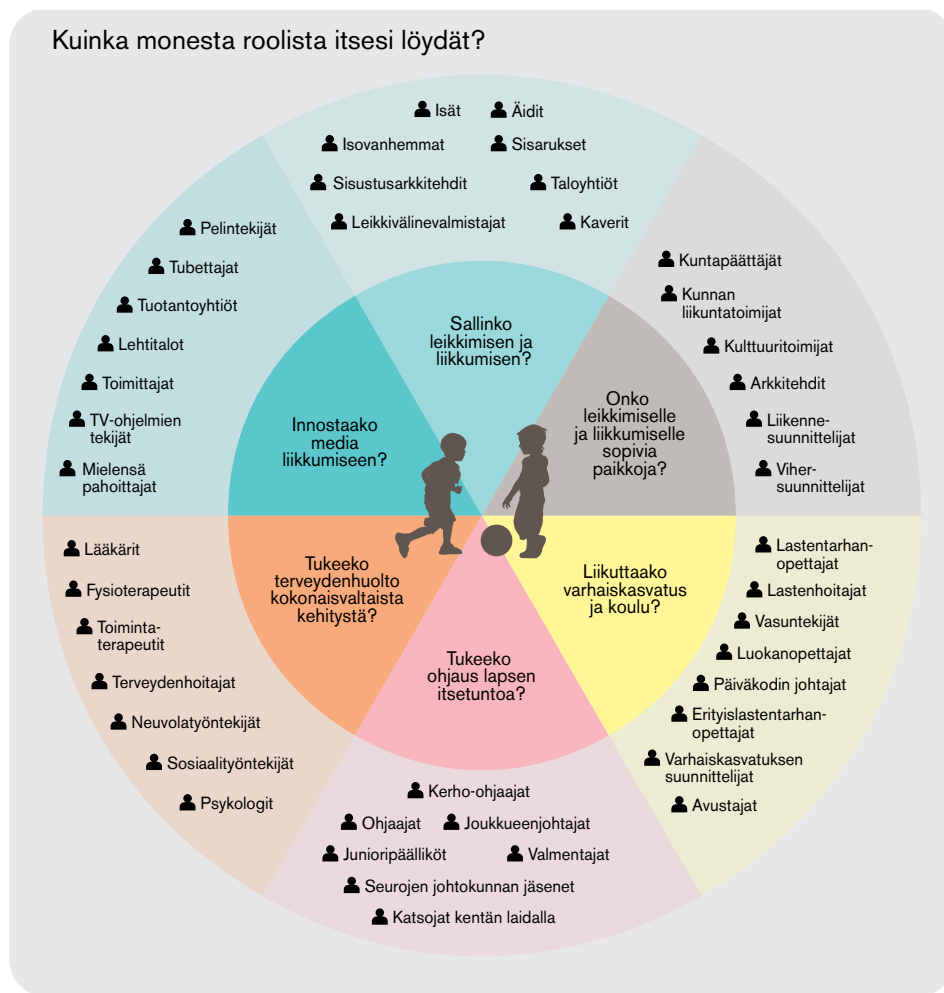
9 Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä

”Kyllä maailmaan ääntä mahtuu”

Nykytilan kuvaus



Kuvio 6. Ovatko kaikki kiellot aina tarpeen?



Kuvio 7. Koko kylä liikuttaa (Mukaillen 10 teesiä ja 100 lupasta. Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta.)

Tiesitkö?

Liikuntapalvelut kuuluvat kunnan lakisääteisiin tehtäviin. Kunnan tehtävä on luoda yleiset edellytykset liikunnalle:

1. järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen
2. tukemalla kansalaistoimintaa, mukaan lukien seuratoimintaa
3. rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja (Liikuntalaki 390/2015)

Kunnan tulee kuulla asukkaitaan liikuntaa koskeissa keskeisissä päätöksissä (Kuntalaki 365/1995).

Kunnan tulee edistää ja seurata asukkaidensa terveyttä ja hyvinvointia sekä arvioida mm. heidän liikunta-aktiivisuuttaan (Terveystoimintalaki 1326/2010).

Liikunta on kunnallinen peruspalvelu, jonka tavoitteena on edistää kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä, fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaharrastusta (Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa STM 2010:3).

Kunnan on varhaiskasvatusta järjestäessään toimittava yhteistyössä mm. opetuksesta, liikunnasta, kulttuurista ja neuvolatoiminnasta vastaavien sekä muiden tarvittavien tahojen kanssa (Varhaiskasvatuslaki 580/2015).

Tavoitetila

Liikkuvan lapsen elinpiiri laajenee tutun piha-alueen ulkopuolelle. Kaikki voivat siis omalla esimerkillään ja toiminnallaan kannustaa lasta liikkumaan. Lasten kasvatukselta vastaavien huoltajien ja varhaiskasvattajien keskinäinen vuorovaikutus ja yhteistyö ovat tärkeitä päivittäisen, lapselle riittävän fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseksi ja kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseksi. Kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen edellyttää yhteistyötä myös neuvolan ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

Paikalliset hyvinvointia edustavat sekä liikuntaa järjestävät tahot, yhteisöt ja verkostot ovat merkittäviä lasten liikuttajia. Kuntien tekniset toimijat vastaavat piha-, alue- ja liikennesuunnittelusta, joten heidän toimillaan on kauaskantoiset vaikutukset siihen, miten paljon ja minkälaisia liikkumisen paikkoja lapsilla on. Poliittisilla päättäjillä on mahdollisuus tehdä päätöksiä lasten terveyttä ja hyvinvointia edistäville ratkaisuille. Koko kylän yhteistyötä tarvitaan luomaan lapsille mahdollisuuksia liikkumiseen ja leikkimiseen!

Lasten **vanhempien, varhaiskasvatushenkilöstön ja liikuntaa järjestävien toimijoiden lisäksi** myös lasten isovanhemmat ja naapurit, terveydenhuollon ammattilaiset sekä kuntapäättäjät ja virkamiehet voivat omilla toimillaan edistää fyysisesti aktiivista lapsuutta. Antakaa lasten liikkua ja touhuta, sillä mielekäs tekeminen auttaa lapsia kasvamaan yhteisön jäseniksi. Se lapsi, jolle sinä annoit keinussa vauhtia tai jonka pallon sinä palautit peliin ystävällisen hymyn kera, saattaa myöhemmin lähikaupassa avata sinulle oven tai antaa sinulle paikan täydessä linja-autossa.



Miten tavoitteisiin päästään?

Isovanhemmat ja muu lapsen lähipiiri:

- Opettamalla lapsellenne liikuntaleikkejä, joita muistatte omasta lapsuudestanne. Miettikää ja muistelkaa, mitä kaikkea itse teitte lapsena. Nykylapsetkin tarvitsevat jännitystä ja seikkailuja!
- Tukemalla lasten vanhempia kasvatusstyössä. Muistuttakaa ulkoilemisen tärkeydestä. Tehkää lasten kanssa yhdessä marja- ja hiihtoretkeä. Opettakaa lapsia liikkumaan luonnossa ja kunnioittamaan elinympäristöä.
- Hankkimalla lahjaksi liikunnallisia käyttöesineitä, kuten luistimet, kypärä, maila tai uimalasit.
- Tarjoamalla lapsen vanhemmille tarvittaessa apua harrastuksiin kulkemisessa, esimerkiksi tarjoutumalla kävelemään harjoituksiin yhdessä lapsen kanssa.

Naapurit, kummit ja ystävät:

- Muistamalla, että leikkiminen kuuluu lapsuuteen. Pyytäkää päästä leikkiin mukaan. Ottakaa myös naapurin lapsi mukaan pyöräretkelle tai uimahalliin. Hyödyntäkää kimppakyytejä.
- Säilyttämällä asuinalueen piha-alue viihtyisänä ja monipuolisiin ulkoleikkeihin houkuttelevana. Lapselle pensaat ovat piilopaikkoja, katukiveykset trapetseja, vesilätäköt turvallisia valtameriä ja mattotelineet liaaneja. Niissä leikkimistä ei välttämättä tarvitse kieltää, sillä todellista vaaraa niissä on vain äärimmäisen harvoin. Varmistakaa, että lapsilla on mahdollisuus kehittää leikkejä myös keskenään.
- Pitämällä pyörävarasto järjestyksessä ja siistinä. Huolehdi pihakeinuista ja muista yhteisistä telineistä ja välineistä. Sopikaa mahdollisista taloyhtiön yhteiskäytössä olevista leikkikalusta ja liikuntavälineistä. Lelut ja välineet tarvitsevat omat säilytystilansa.
- Antamalla lapsille omia, hänelle tärkeitä tehtäviä yhteisissä pihatalkoissa.
- Järjestämällä yhteistä toimintaa, esimerkiksi asukasyhdistysten liikuntavuoroja. Järjestäkää naapuruston liikuntatreffit. Luotte samalla yhteisöllisyyttä omalle asuinalueellenne.

Terveysthuollon ammattilaiset:

- Tukekaa lapsen vanhempia fyysisen aktiivisuuden roolimallina toimimisessa. Ohjatkaa lapsiperheitä kohti arkiliikuntaa sekä fyysisen aktiivisuuden, levon ja ravinnon tasapainoa. Antakaa vanhemmille myönteistä palautetta, kun he pyrkivät lisäämään lapsensa fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista suositusten mukaiseksi.
- Hyödyntäkää elintapojen puheeksioton, arvioinnin ja elintapaohjauksen tueksi kehitettyjä valmiita menetelmiä ja materiaaleja. Kiinnittäkää huomiota lapsen motoriseen kehitykseen ja ohjatkaa hänet tarvittaessa lisätutkimuksiin tai kannustakaa liikuntaharrastuksiin. Kysykää, onko kunnalla mahdollisuus tukea lasten liikkumista esim. tarjoamalla erilaisia ilmaislippuja.
- Rohkaistakaa koko perhettä liikkumaan kaikkina vuodenaikoina. Kannustakaa vanhempia pelaamaan palloa, uimaan, laskemaan mäkeä, hiihtämään ja luistelemaan yhdessä lapsensa kanssa.
- Kysykää myös lapselta. Seuratkaa lapsen ja hänen vanhempiansa vuorovaikutusta: huomioivatko vanhemmat lastaan ja antavatko tilaa myös hänelle ja hänen mielipiteilleen.
- Luokaa toimiva yhteistyöverkosto erityistä tukea tarvitsevien lasten varhaiskasvatusyksikön sekä lapsen huoltajien kanssa. Yhteistyöverkostoa tarvitaan kaikkien lasten liikuntaan ohjaamisessa.
- Kunnan velvollisuus on tarjota apuvälineitä myös erityistä tukea tarvitsevien liikuntaan. Kertokaa lapsen vanhemmille näistä mahdollisuuksista.

Kuntapäättäjät:

- Huolehtikaa varhaiskasvatus-, perusopetus-, liikunta- ja terveydenhuoltolain toteutumisesta.
- Säästäkää rahaa sijoittamalla puisto- ja leikkialueisiin, päiväkotien pihoihin ja liikuntatiloihin sekä turvallisiin kevyen liikenteen väyliin. Kansantautien ja elintapatauti-ennaltaehkäisy on jättisäästö kunnalle! Liikkumisen lisäämiseen käytetyt eurot tuovat pitkällä aikavälillä huomattavia säästöjä. Esim. yhden nuoren sosiaalisen syrjäytymisen ehkäiseminen säästää arviolta noin 40 000 euroa.
- Ottakaa lapset mukaan suunnittelemaan leikkipuistoja, päiväkotien pihoja ja viheralueita. Lapsen ja heidän vanhempiansa elinolosuhteisiin kannattaa panostaa. Hyvät varhaiskasvatuspalvelut ovat yksi tärkeimpiä toimintaedellytyksiä muun muassa kunnan yritystoiminnalle.
- Vapaa pääsy leikkipuistoihin sekä puistojen, kenttien ja rantojen tasapaino- ja kuntoilulaitteille on osa nykyäikaista kaupunkisuunnittelua. Viihtyisä ympäristö houkuttaa kuntaan lisää asukkaita ja veronmaksajia.

Puistot, retkeily- ja virkistysalueet, rannat, metsät, näköalapaikat ja monipuoliset liikuntamahdollisuudet lisäävät ympäristön viihtyisyyttä kaikkina vuodenaikoina.

- Huolehtikaa sukupuolten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutumisesta kunnassanne. Kuntalaisten hyvinvointiin panostavista kunnista löytyy liikuntaväline- ja apuvälinelainaamo.
- Varmistakaa, että kunnassanne toteutuu lasten oikeuksien 2 artiklan mukainen syrjimättömyyden periaate: puistojen ja leikkikenttien fyysinen esteellisyys on poistettu, vammaisilla on pääsy urheilutiloihin jne. Tarkistakaa, että fyysisen esteettömyyden lisäksi myös näkemiseen, kuulemiseen ja kommunikaatioon liittyvät asiat on huomioitu. Liikuntatilat ovat esteettömiä silloin, kun ne ovat kaikille käyttäjille toimivia, turvallisia ja miellyttäviä.
- Muistakaa myös etniset vähemmistöt ja maahanmuuttajat. Heitä auttavat selkeät kuvat. Kuvista hyötyvät myös lukutaidottomat lapset, autistit ja kehitysvammaiset. Liikuntatilojen kontrastit ja selkeät värit auttavat puolestaan näkövammaisia liikkumaan itsenäisesti.
- Pitäkää huoli, että kaikissa varhaiskasvatusyksiköissä on kunnollinen liikuntaan tarkoitettu sisätila, päiväkodin piha-alue on riittävän suuri, jokaisessa päiväkodissa on liikuntaan tarvittava perusvälineistö, ja sen uusimiseen on varattu budjetissa rahaa joka vuosi.
- Huolehtikaa, että kunnan varhaiskasvatushenkilöstön oikeus säännölliseen jokavuotiseen täydennyskoulutukseen toteutuu myös liikuntakoulutuksen osalta.



Liite 1.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten valmisteluun ovat osallistuneet seuraavat asiantuntijat:

Aalto-Nevalainen Päivi, kulttuuriasiainneuvos, ft, LitM, Opetus- ja kulttuuriministeriö
Ahonen Timo, professori, PsT, Jyväskylän yliopisto
Asunta Piritta, LitM, Jyväskylän yliopisto
Haapala Eero, FT, Itä-Suomen yliopisto, Jyväskylän yliopisto
Holappa Arja-Sisko, opetusneuvos, KT, Opetushallitus
Karvinen Jukka, erityisasiantuntija, Valo
Korhonen Nina, asiantuntija, Valo; Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma (työryhmän sihteeri)
Kurttila Tuomas, lapsiasiavaltuutettu, lapsiasiavaltuutetun toimisto
Kyhälä Anna-Liisa, LitM, LO, Helsingin yliopisto
Lakka Timo, professori, LT, sisätautien erikoislääkäri, Itä-Suomen yliopisto
Laukkanen Arto, LitT, Jyväskylän yliopisto
Miettinen Mari, ylitarkastaja, Sosiaali- ja terveysministeriö
Muuronen Kaisu, erityisasiantuntija, Lastensuojelun Keskusliitto
Mäki Päivi, TtM, kehittämisspäälikkö, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Määttä Suvi, LitM, VTM, Samfundet Folkhälsan
Paavolainen Leena, LitT, Huippu-urheiluyksikön varajohtaja, Suomen Olympiakomitea
Pietilä Matti, opetusneuvos, Opetushallitus
Pulakka Anna, FT, Turun yliopisto
Pulli Elina, KM, varhaiskasvatuksen asiantuntija, Espoon kaupunki
Pönkkö Anneli, LitT, Oulun yliopisto; Ilo kasvaa liikkuen -verkosto
Rautio Sari, puheenjohtaja, Perheliikuntaverkosto
Reunamo Jyrki, KT, dosentti, lehtori, Helsingin yliopisto
Roos Eva, ETT, dosentti, senioritutkija, Samfundet Folkhälsan
Soini Anne, LitM, TtT, yliopistonopettaja, Jyväskylän yliopisto
Sääkslahti Arja, LitT, dosentti, yliopistotutkija, Jyväskylän yliopisto (työryhmän puheenjohtaja)
Tarkka Kirsä, erityisasiantuntija, Opetushallitus
Viholainen Helena, KT, dosentti, yliopistonlehtori, Jyväskylän yliopisto

Lisäksi Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia on kommentoinut TEHYLI -ohjausryhmä, Valon organisoima Ilo kasvaa liikkuen -verkosto, Opetushallitus, LIKES-tutkimuskeskus sekä toukokuussa 2016 kaikille avoimen sähköisen järjestelmän kautta yhteensä 71 yksityistä henkilöä, yhteisöä, järjestöä ja verkostoa.

Liite 2.

Alle 3-vuotiaalle lapsille suositeltavaa perusvälineistöä varhaisvuosien liikuntakasvatukseen.

Sisätiloissa:

- eri kokoisia ja -painoisia sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja palloja (isojen halkaisija noin 25 cm, pienten noin 5 cm)
- hernepusseja
- värillisiä muotopaloja
- liikuntaan soveltuvaa musiikkia
- rytmisoittimia
- päällä istuttavia mopoja ja autoja
- vedettäviä ja työnnettäviä leluja
- trampoliini (esim. halkaisija noin 1–2m)
- patjoja
- voimistelupenkkejä
- renkaat
- leikkivarjo (halkaisija noin 4 m)
- mailoja

Ulkona:

- vedettäviä ja työnnettäviä välineitä kesä- ja talvileikkeihin, esim. isot työnnettävät kuorma-autot
- päällä istuttavia välineitä, autoja ja mopoja
- eri materiaalista tehtyjä eri kokoisia palloja



Suosittelavaa liikuntavälineistöä 3–6 -vuotiaille

Sisätiloissa:

- kaikki välineet, jotka mainitaan 0–3-vuotiailla
- vanteita
- hyppynaruja
- huiveja
- sähkömailoja
- pingis-/tennismailan tyyppisiä lyhytvartisia mailoja
- tasapainoa kehittäviä välineitä, kuten "kävelypurkkeja" ja tasapainolautoja
- ilmapalloja
- liikuntamusiikkia

Ulkona:

- kaikki välineet, jotka mainitaan 0–3-vuotiailla
- erilaisia mailoja
- koripallokori tai heittomaali
- vanteita
- hyppynaruja
- twist -kuminauhoja
- potkupyörä ja erilaisia polkupyöriä
- potkulautoja
- pihakartta
- kuvia suunnistukseen

Lisäksi ulkoliikuntatilanteissa voi hyödyntää myös:

- vanhoja autonrenkaita
- tasapainolautoja
- keinoja

Edellä mainittujen liikuntavälineiden lisäksi liikunta-tuokioilla suositellaan käytettäväksi myös itse tehtyjä liikuntavälineitä kuten:

- häntäpalloja
- sanomalehtiä kepeiksi ja mailoiksi
- lakanoita
- kangassuikaleita
- pahvilaatikoita
- maito- ja mehupurkkeja
- tyynyjä
- talous- ja wc-paperirullia
- höyheniä



Kuvailulehti

Julkaisija Osasto	Opetus- ja kulttuuriministeriö Nuoriso- ja liikuntapolitiikan osasto			Julkaisuaika 7.9.2016
Tekijä(t)	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, puheenjohtaja Arja Sääkslahti ja sihteeri Nina Korhonen			
Julkaisun nimi	Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset			
Julkaisusarjan nimi ja numero	Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21			
Julkaisun teema	liikunta			
Julkaisun osat				
Tiivistelmä	Ensimmäiset suomalaiset alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikuntaan tarkoitetut suositukset, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005 (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17), esitettiin päivitettäväksi valtakunnallisessa Ilo kasvaa liikkuen – ohjelman kehittämistyössä. Suositusten toivottiin vastaavan viimeisen kymmenen vuoden aikana tapahtuneita muutoksia lasten elinolosuhteissa sekä liikumisen määrässä ja laadussa. Tavoitteeksi asetettiin myös suositusten tutkimusperustan päivittäminen. Uudet Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) valmisteltiin osana opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön yhdessä asettaman ja koordinoiman Terveystta ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) –ohjausryhmän työtä. TEHYLI –ohjausryhmä kommentoi ja hyväksyi tehtävään erikseen kutsutun monitieteisen kansallisen asiantuntijaryhmän kokoamat suositukset. Suosituksien taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. 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. Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnalla voidaan tukea lapsen fyysistä, kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. Suositusten tieteelliset perusteet on julkaistu erillisenä julkaisuna (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 22) 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. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on tarkoitettu lasten vanhempien, varhaiskasvatus-, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä muiden alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan, terveyden tai hyvinvoinnin edistämiseen osallistuvien yhteisöjen ja yksilöiden käyttöön. Julkaisuun viitattaessa käytetään seuraavaa lähdemerkintää: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.			
Asiasanat	lapset, fyysinen aktiivisuus, liikkuminen, liikunta, hyvinvointi, suositukset, terveys, terveyden edistäminen, varhaiskasvatus			
URN	http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8			
	ISBN (nid.) 978-952-263-409-2	ISSN (painettu) 1799-0343	ISBN (PDF) 978-952-263-410-8	ISSN (PDF) 1799-0351
	Sivumäärä 44	Kieli suomi	Dnro	
Julkaisun myynti/ jakelu	www.minedu.fi/julkaisut			
Julkaisun kustantaja	Opetus- ja kulttuuriministeriö			

Presentationsblad

Utgivare Avdelningen	Undervisnings- och kulturministeriet Ungdoms- och idrottspolitiska avdelningen			Utgivningsdatum 7.9.2016
Författare				
Publikationens namn	Glädje, lek och gemensamma aktiviteter - Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren			
Seriens namn och nummer	Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2016:21			
Publikationens tema				
Publikationens delar				
Referat	I utvecklingsarbetet för det riksomfattande programmet Glädje i rörelse föreslogs att man uppdaterar de första finländska motionsrekommendationerna för barn under åtta år, Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005 (Social- och hälsovårdsministeriets handböcker 2005:17). Förhoppningen var att rekommendationerna skulle motsvara de senaste tio årens förändringar i barnens levnadsförhållanden samt i mängden och kvaliteten på motionen. Som mål ställde man även att uppdatera forskningsgrunden för rekommendationerna. Den nya Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren (2016) bereddes som en del av arbetet för styrgruppen för hälso- och välfärdsfrämjande motion (TEHYLI), som tillsattes och samordnades av undervisnings- och kulturministeriet och social- och hälsovårdsministeriet. Styrgruppen kommenterade och godkände rekommendationerna som sammanställda av en särskilt tillkallad, tvärvetenskaplig nationell expertgrupp. Bakom rekommendationerna finns FN:s konvention om barnets rättigheter. Rekommendationerna grundar sig på forskning om hur vuxna som arbetar eller vistas med barn under åtta år kan möjliggöra verkställandet av barnens rättigheter genom att stöda med motion barnets helhetsmässiga uppväxt, utveckling, hälsa och välfärd.. Undersökningar har visat att man med motion kan stöda barnets fysiska, kognitiva, psykiska, emotionella och sociala utveckling. De vetenskapliga grunderna för rekommendationerna har publicerats separat (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 22) Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren ger anvisningar om mängden och kvaliteten på fysisk aktivitet för barn under åtta år, den psykiska och sociala miljöns roll samt om planeringen och genomförandet av handledd motion och motionsfostran som en del av småbarnspedagogiken. Rekommendationerna är avsedda för föräldrar, yrkespersoner inom småbarnspedagogiken, motionen och hälsovården samt övriga samfund och personer som deltar i främjandet av motion, hälsa och välfärd för barn under åtta år. Vid hänvisning till publikationen används följande källanteckning: Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21.			
Nyckelord	barn, fysisk aktivitet, rörelse, motion, välfärd, rekommendationer, hälsa, hälsofrämjande, småbarnspedagogik			
URN	http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8			
	ISBN (tryckt) 978-952-263-409-2	ISSN (tryckt) 1799-0343	ISBN (PDF) 978-952-263-410-8	ISSN (Online) 1799-0351
	Sidoantal 44	Språk finska	Dnro	
Finansiering/ förläggare	www.minedu.fi/publikationer			
Beställningar/ distribution	Undervisnings- och kulturministeriet			

Description

Published by Department	Ministry of the Education and Culture			Date of publication 7.9.2016
Authors				
Title of publication	Joy, play and doing together – Recommendations for physical activity in early childhood			
Series and publication number	Publications of the Ministry on Education and Culture, Finland 2016:21			
Theme of publication				
Publication parts				
Abstract	The first recommendations concerning physical activity of under eight-year-olds, Recommendations for physical activity in early childhood education 2005 (Guides of the Ministry of Social Affairs and Health 2005:17) have now been updated based on the initiative of the national Joy in Motion programme. The recommendations were hoped to respond to the changes in the children's living conditions and the amount and types of physical activities over the past ten years. Another aim was to update the scientific base of the recommendations. The new Recommendations for physical activity in early childhood (2016) were prepared as part of the work of the Steering group for health-enhancing physical activity (TEHYLI). The steering group commented on and approved the recommendations compiled by the multidisciplinary national group of experts specifically invited to carry out the task. The recommendations are founded on the UN Convention on the Rights of the Child. The recommendations are based on scientific information on how the adults interacting with under eight-year-olds can facilitate the realisation of the rights of children by comprehensive support for their growth, development, health and wellbeing through physical activities. Studies have shown that physical activity promotes the child's physical, cognitive, psychological, emotional and social development. The scientific knowledge base of the recommendations has also been published (Scientific justification for the recommendations for physical activity in early childhood 2016. Ministry of Education and Culture 2016: 22) The Recommendations for physical activity in early childhood inform about the amount and type of physical activity for the under eight-year-old, roles of the physical, psychological and social environments, and planning and implementation of guided physical exercise and education on exercise as part of early childhood education. The recommendations are intended for parents, early childhood education teachers, physical exercise and healthcare professionals, and other organisations and individuals involved in promoting physical activity, health or wellbeing among under eight-year-olds. When referring to the publication please indicate the source as: Recommendations for physical activity in early childhood 2016. Joy, play and doing together. Ministry of Education and Culture 2016: 21.			
Keywords	children, physical activity, exercise, wellbeing, recommendations, health promotion, early childhood education			
URN	http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8			
	ISBN (print) 978-952-263-409-2	ISSN (print) 1799-0343	ISBN (PDF) 978-952-263-410-8	ISSN (Online) 1799-0351
	Number of pages 44	Language Finnish	Dnro	
Sale/ Distribution	www.minedu.fi/publications			
Funded/Published by	Ministry of Education and Culture, Finland			

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja -sarjassa vuonna 2016 ilmestyneet

- 1 Maahanmuuttajien koulutuspolut ja integrointi – kipupisteet ja toimenpide-esitykset
- 2 Tutkijanuran tilannekuva. Tutkijanuratyöryhmän loppuraportti
- 3 Miten tohtorit työllistyvät
- 4 Taidenäyttelyiden järjestämiseen liittyvistä sopimus- ja korvauskäytännöistä. Työryhmän loppuraportti
- 5 Studiegångar och integrering av invandrare – smärtpunkter och åtgärdsförslag
- 6 The educational tracks and integration of immigrants – problematic areas and proposals for actions
- 7 Opintotuen uudistaminen. Selvitysmiehen raportti
- 8 Ehdotus koulutussopimuksen käyttöönotosta ammatillisessa koulutuksessa
- 9 Koulutusviennin tiekartta (2016–2019)
- 10 Osaamis- ja koulutustarpeiden valtakunnallisen ennakoinnin kehittäminen
- 11 Liikuntatoimi tilastojen valossa; Perustilastot vuodelta 2014
- 12 Tutkimuksen tieteidenvälisyys ja laatu
- 13 Opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalan valtionavustustoiminnan uudistaminen
- 14 Yrittäjyyden tukemisen hyvät käytänteet korkeakouluissa 2016
- 15 Neliportaisen tutkijanuramallin arviointihanke. Loppuraportti
- 17 Taiteen ja kulttuurin valtionavustuspolitiikan uudistus
- 18 Pieni riski – suuri mahdollisuus; Ehdotus audiovisuaalisten tuotantojen kannustinjärjestelmäksi
- 19 Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa -painopisteenä harrastamisen hinta
- 20 Vietävän hyvää toisen asteen koulutusta! Toimet toisen asteen koulutusviennin edistämiseksi



Opetus- ja kulttuuriministeriö
Undervisnings- och kulturministeriet
Ministry of Education and Culture
Ministère de l'Éducation et de la culture

Lönnberg Print & Promo, Helsinki 2016

ISBN 978-952-263-409-2 (nid.)
ISBN 978-952-263-410-8 (PDF)
ISSN 1799-0343 (painettu)
ISSN 1799-0351 (PDF)



4041 0017
Painotuote

