

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

KOMMENTOITAVA KÄSIKIRJOITUS (2.-15.5.2016)

VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET

SISÄLTÖ	1
TIIVISTELMÄ	3
1. VAUHTI VIRKISTÄÄ – VÄHINTÄÄN KOLME TUNTIA LIIKKUMISTA JOKA PÄIVÄ	7
1.1 Nykytilan kuvaus	
1.2 Tiesitkö	
1.3 Tavoitetila	
MUISTA: AKTIIVINEN TEKEMINEN INNOSTAA – LIIKA PAIKOILLAANOLO IKÄVYSTYTTÄÄ	
1.4 Miten tavoitteisiin päästään	
2. KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA – PERHE TÄRKEÄ ROOLIMALLI	10
2.1 Nykytilan kuvaus	
2.2 Tiesitkö	
2.3 Tavoitetila	
2.4 Miten tavoitteisiin päästään	
3. KUUNTELE – ANNA LAPSELLE MAHDOLLISUUS VAIKUTTA	12
3.1 Nykytilan kuvaus	
3.2 Tiesitkö	
3.3 Tavoitetila	
3.4 Miten tavoitteisiin päästään	
4. TEKEMÄLLÄ TAITOJA – MAINIO MONIPUOLISUUS	14
4.1 Nykytilan kuvaus	
4.2 Tiesitkö	
4.3 Tavoitetila	
4.4 Miten tavoitteisiin päästään	
5. YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTAA – ULKONA UNELMAT TODEKSI	16
5.1 Nykytilan kuvaus	

5.2 Tiesitkö	
5.3 Tavoitetila	
5.4 Miten tavoitteisiin päästään	
6. VÄLINEET JA LELUT - INNOSTA KOKEILEMAAN	18
6.1 Nykytilan kuvaus	
6.2 Tiesitkö	
6.3 Tavoitetila	
6.4 Miten tavoitteisiin päästään	
7. OHJATTU LIIKUNTA – ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ	20
7.1 Nykytilan kuvaus	
7.2 Tiesitkö	
7.3 Tavoitetila	
7.4 Miten tavoitteisiin päästään	
8. LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA - JOKAISEN LAPSEN OIKEUS	22
8.1 Nykytilan kuvaus	
8.2 Tiesitkö	
8.3 Tavoitetila	
8.4 Miten tavoitteisiin päästään	
9. KOKO KYLÄ LIIKUTTAA – KAIKKI YHTEISTYÖSSÄ	27
9.1 Nykytilan kuvaus	
9.2 Tiesitkö	
9.3 Tavoitetila	
9.4 Miten tavoitteisiin päästään	
LIITTEET	
- Asiantuntijaryhmän kokoonpano	31
- Varhaiskasvatuksen liikuntaan suositeltavaa välineistöä	32

TIIVISTELMÄ

Johdanto

Lapsella on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen. Siksi liikunnallisen elämän kehittyminen alkaa jo varhaiskasvatuksessa. Liikkuessaan lapsi harjoittelee ja kehittää motorisia taitojaan, jolloin myös hänen terveytensä, hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kehittyy. Liikkuminen ja motoristen taitojen opettelu parantavat lapsen edellytyksiä uusien asioiden oppimiseen ja koulunkäyntiin. Hyvät motoriset taidot edistävät myös lapsen elämänlaatua ja suojaavat lasta syrjäytymiseltä. Liikunnallinen lapsuus edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia sekä myönteistä elämäntapaa. Riittävä fyysinen aktiivisuus ja liikunnallisen elämäntavan syntyminen ennaltaehkäisee, vähentää tai siirtää myöhemmäksi erilaisten sairauksien riskitekijöiden ja jopa itse sairauksien ilmaantumista. Lisäksi liikunta ja liikunnallinen lapsuus vähentävät terveyspalveluiden käyttöä ja niiden aiheuttamia kustannuksia, joten liikunnasta on hyötyä paitsi yksilölle myös yhteiskunnalle. Liikunnallinen lapsuus ennustaa liikunnallista aikuisuutta.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla on YK:n lasten oikeuksien yleissopimus, jonka lähes kaikkiin sisällöllisiin oikeuksia koskeviin artikloihin kuuluu myös liikkumiseen tai fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä ulottuvuus. Yleissopimus muistuttaa, että lapsella on oikeus leikkiä (artikla 3) sekä kasvaa ja kehittyä turvallisesti omaan yksilölliseen tahtiinsa ja täysimääräisiin mahdollisuuksiinsa (artikla 6). Aikuisilla on velvollisuus tukea lapsen kasvua ja kehitystä, ja lasta tulee tukea kehittämään myös fyysisiä kykyjään ja valmiuksiaan. Kaikkien lasten on saatava nauttia oikeuksistaan ilman syrjintää (artikla 2).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat tutkimustietoon siitä, miten fyysisesti aktiivisella elämäntavalla alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa toimivat aikuiset voivat mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumisen tukemalla lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla. Fyysisesti aktiivinen leikkiminen ja muu liikunta tukevat jokaisen lapsen mahdollisuuksia kasvaa täyteen potentiaaliinsa.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset antavat ohjeita 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 terveydenhoitohenkilöstön sekä muidenkin alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan, terveyden tai hyvinvoinnin edistämiseen osallistuvien käyttöön. Lasten fyysisesti aktiivista leikkiä ja liikuntaa säätelevät YK:n yleissopimuksen määrittelemien lasten oikeuksien lisäksi myös varhaiskasvatuslaki sekä liikuntalaki.

SUOSITUKSET 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 vauhdikkaasta ja erittäin kuormittavasta fyysisestä aktiivisuudesta. Lapselle

tulee antaa mahdollisuus myös rentoutumiseen ja keskittymiseen. Päivittäinen liikunta on lapselle yhtä tärkeää kuin riittävä uni ja terveellinen ravinto.

AKTIIVINEN TEKEMINEN INNOSTAA – LIIKA PAIKOILLAANOLO IKÄVYSTYTTÄÄ

Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja touhuta asentoaan vaihdellen. Lapsi oppi asioita toiminnallisesti: tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Siksi pitkittyneet eli yli yhden tunnin paikoillaanolo- ja istumisjaksot eivät ole lapselle ominaisia tapoja toimia. Kun on välttämätöntä pysyä paikoillaan, toiminnallisilla tehtävillä tauotetaan ja tuodaan vaihtelua toimintaan.

KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA – PERHE TÄRKEÄ ROOLIMALLI

Liikkumisen mahdollistava pukeutuminen ja yhdessä perheen kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, jotka opettavat lapselle liikkumisen kuuluvan lapsen päivittäiseen elämään. Yhteinen tekeminen opettaa lapselle myös myönteistä suhtautumista toisiin, yhteisistä kokemuksista riemuitsemista sekä kaikkien perheenjäsenten kuuntelemista. Kokeilemaan kannustaminen ja onnistumisista iloitseminen yhdessä auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. Ne ovat tärkeitä askeleita kohti liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa.

KUUNTELE – ANNA LAPSELLE MAHDOLLISUUS VAIKUTTAA

Lapsi on utelias ja aktiivinen. Hänellä on kaikki aistit käytössään ja vain mielikuvitus on rajana, kun hän tutustuu, kokeilee, tutkii ja ottaa selvää omista mahdollisuuksistaan liikkua. Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapselle ominaisia tapoja olla ja oppia. Lapsella on myös mielipiteitä ja ehdotuksia. Lasta kuulemalla ja hänen mielipiteensä huomioimalla lisätään lapsen osallisuutta leikkimiseen, liikkumiseen ja arjen touhuamiseen liittyvissä asioissa.

TEKEMÄLLÄ TAITOJA – MAINIO MONIPUOLISUUS

Lapsella on oikeus joka päivä liikkua, kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan, välillä rentoutuen. Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä. Se on riittävää silloin, kun hän saa päivittäin harjoitella motorisia perustaitojaan. Taidot kehittyvät monipuolisesti, kun lapsi saa leikkiä erilaisissa ympäristöissä kaikkina vuodenaikoina. Liiallisella turvallisuushakuisuudella ei pidä estää oppimista. Jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, hänellä on oikeus saada siihen tukea ja tarvittaessa myös apua.

YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTAA – 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 sekä ilmaista itseään. Lapsesta on hauskaa muokata ympäristöä

fyysisesti aktiivisiin leikkeihinsä. Aikuisten tehtävä on myös etsiä ja luoda liikkumaan houkuttelevia ympäristöjä, joissa monipuolinen liikkuminen on sallittua. Luonnonympäristöt ovat lapselle erityisen mieluisia, mutta lapsi löytää leikkipaikat myös rakennetusta kaupunkilähiöstäkin. Turhia kieltoja kannattaa karsia. Lapsi nauttii oppimistaan taidoista, joten sille kannattaa varata aikaa ja tilaa.

VÄLINEET JA LELUT - INNOSTA KOKEILEMAAN

Välineet ja lelut kiehtovat lasta. Erilaisia kalusteita, tavaroita ja kierrätysmateriaaleja kannattaa tarjota liikuntaan houkutteleviksi apuvälineiksi liikunnallisten kokemusten ja elämysten monipuolistamiseksi. Liikuntaleikkeihin 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, ovat yksi erinomainen mahdollisuus oppia uusia taitoja yhdessä muiden lasten kanssa turvallisten aikuisten innostavassa ohjauksessa. Liikuntatuokioiden ilmapiiri välittyy lapselle erityisesti hänelle annettavan palautteen muodossa.

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 siten, että myös aikaisemmin liikuntaa harrastamattomat, taidoiltaan muita heikommalla lapset pääsevät toimintaan mukaan. Lapsen perhe-, kulttuuri-, tai kielitausta eivät saa vaikuttaa lapsen mahdollisuuksiin osallistua liikuntaan. Kaikilla lapsilla tulee olla mahdollisuus yhteisiin jaettuihin kokemuksiin.

LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA - JOKAISEN LAPSEN OIKEUS

Varhaiskasvatuslain perusteella jokaisella lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksen osana. Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet velvoittavat varhaiskasvattajia suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatusta, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Varhaiskasvattajien 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 huoltajien ja varhaiskasvattajien keskinäinen vuorovaikutus ja yhteistyö ovat tärkeitä päivittäisen ja lapselle riittävän fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseksi ja kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseksi. Kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen edellyttää myös yhteistyötä neuvolan ja terveydenhuollon toimijoiden kanssa. Paikalliset terveyttä ja hyvinvointia edustavat sekä liikuntaa järjestävät tahot, yhteisöt ja verkostot ovat merkittäviä lasten liikuttajia.

Kuntien tekniset toimijat vastaavat piha- ja aluesuunnittelusta, joten heidän toimillaan on kauaskantoiset vaikutukset siihen, miten paljon lapsilla on liikkumiseen soveltuvia alueita ja paikkoja. Poliittisilla päättäjillä on mahdollisuus ja velvollisuus tehdä päätöksiä, joilla edistetään lasten terveyttä ja hyvinvointia. Koko kylän yhteistyötä tarvitaan luomaan lapsille mahdollisuuksia liikkumiseen ja leikkimiseen!

Avainsanat: lapset, liikkuminen, hyvinvointi, liikunta, suositukset, terveyden edistäminen, varhaiskasvatus, liikuntaseurat

1. VAUHTI VIRKISTÄÄ – VÄHINTÄÄN KOLME TUNTIA LIIKKUMISTA JOKA PÄIVÄ

”Liikkuva lapsi on onnellinen lapsi”

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 suositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän.

Hieman yli puolet lapsista ulkoilee arkisin päiväkotipäivän jälkeen puolesta tunnista tuntiin, mutta on hälyttävää, että jopa kymmenesosa lapsista ei pääse ulos leikkimään enää ollenkaan. Kolmevuotiailla lapsilla on vain hyvin pieniä eroja fyysisen aktiivisuuden määrässä arkipäivien ja viikonloppujen välillä, mutta mitä vanhemmiksi lapset tulevat sitä selkeämmiksi erot tulevat. Myös sukupuolten väliset erot kasvavat iän myötä, sillä kouluun mentäessä pojat ovat keskimäärin fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt.

Lapset oppivat käyttämään tietotekniikkaa varhain. Jo kolmevuotiaat viettävät aikaa television, tietokoneiden ja tablettien ääressä arkipäivänä noin tunnin ja viikonloppuisin yli puolitoista tuntia. Lasten kasvaessa tietotekniikan käyttö lisääntyy entisestään.

(Tiedot perustuvat vielä julkaisemattomaan lähteeseen: Tulokortti 2016 – Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tilannekatsaus)

TIESITKÖ:

- Lapsella on oikeus terveyteen ja hyvinvointiin (Lasten oikeuksien sopimus, artikla 24).
- Lasten fyysinen aktiivisuus tarkoittaa pääosin fyysisesti aktiivista leikkiä
- ➔ Fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle, tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä, parantaa lasten fyysistä kuntoa, motoriikkaa ja toimintakykyä, ennaltaehkäisee ylipainoa ja muita tyypin 2 diabeteksen ja verenkiertoelinsairauksien riskitekijöitä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä, vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta ja parantaa mielialaa. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti myös lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen ja hyvinvointiin.

TAVOITETILA:

Lapsen tarve ja oikeus liikkua joka päivä toteutuu kaikilla lapsilla. Lapsen päivittäisen vähintään kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suositus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta ja erittäin kuormittavasta fyysisestä aktiivisuudesta. Päivittäisen liikkumisen lisäksi, riittävä uni eli keskimäärin 10-12 h yössä, terveellinen ruokavalio sekä mahdollisuus rentoutumiseen ja keskittymiseen ovat lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukipilareita.

MUISTA: AKTIIVINEN TEKEMINEN INNOSTAA – LIIKA PAIKOILLAANOLO IKÄVYSTYTÄÄ

Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja touhuta asentoaan vaihdellen. Lapsi oppii asioita toiminnallisesti: tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Siksi pitkittyneet eli yli yhden tunnin paikoillaanolo- ja istumisjaksot eivät ole lapselle ominaisia tapoja toimia. Kun on välttämätöntä pysyä paikoillaan, aikuinen huolehtii, että toiminnallisilla tehtävillä tauotetaan ja tuodaan vaihtelua toimintaan.

MITEN TAVOITTEISIIN PÄÄSTÄÄN -LAATIKOT:

Vanhemmat:

- Tehkää asioita yhdessä: liikkukaa, leikkikää ja retkeilkää - yhdessä lastenne kanssa. Liikkukaa yhdessä lastenne kanssa, tukekaa lastenne innostusta asianmukaisilla varusteilla ja kehuu lapsia ilman kilpailullisuuden liikaa korostamista.
- Huolehtikaa lastenne kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista: varmistaakaa riittävä määrä leikkimistä ja muuta fyysistä aktiivisuutta (vähintään kolme tuntia päivässä), lepoa ja nukkumista lapsen yksilöllisen tarpeen mukaan (yöunta keskimäärin 10-12 h) ja terveellistä ravintoa.
- Tarkkailekaa ja tarvittaessa rajoittakaa lasten fyysisesti passiivista ohjelmien katsomista. Tauottakaa pitkäkestoista paikallaan oloa. Käyttäkää erilaisia digilaitteita liikkumiseen innostavalla tavalla.

Varhaiskasvattajat:

- Huolehtikaa lasten päivittäisestä ulkoilemisesta ja välttäkää toimintoja, joissa edellytetään lapsilta pitkiä jaksoja paikoillaan oloa (yli yksi tunti). Ohjatkaa lapsille liikunnallisia sääntöleikkejä - ainakin ulkona.
- Huomioikaa erityisesti vähän liikkuvat lapset ja innostakaa heitä fyysisesti aktiivisiin leikkeihin.

Seuratoimijat:

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

LISÄÄ	VAIHDA	VÄHENNÄ
Leikkejä ja muuta liikuntaa ulkona ja luonnossa	Hissi portaisiin	Television, tietokoneen ja tabletin passiivista käyttöä
Aktiivista siirtymistä, kuten esimerkiksi kävelyä, pyöräilyä tai potkulautailua paikasta toiseen	Auto julkisiin	Pitkäaikaista paikallaan oloa
Yhdessä liikkumista	Julkiset pyörään ja kävelyyn	Turhia liikkumista rajoittavia kieltoja
Liikunnan iloa	Paljon istumista sisältävät leikit vauhdikkaisiin leikkeihin	-
-	Kielto kannustukseen	-
-	-	-

-	-	-
---	---	---

Sekä muita kuvia ja piirroksia kuvittamaan tätä osaa

KUVIA, joissa kuormittavuudeltaan erilaisia toimintoja:

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

juoksee kovaa, hyppii trampoliinilla, työntää isoa kuormuria, kiipeää mäkeä ylös,
painii/nujuuaa, ui ja hiihtää

Lapsen fyysinen aktiivisuus on reipasta, keskiraskaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta, kun hän esimerkiksi:

kävelee ripeästi, potkupyöräilee (n.3v)/ajaa polkupyörällä (n. 5v.) ja luistelee

Lapsen fyysinen aktiivisuus on kevyttä, kun hän esimerkiksi:

kävelee hitaasti, heittää ja ottaa palloa kiinni, keinuu ja tasapainoilee ja leikki roolileikkejä

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

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

Lapsen fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus on matalin hänen maatessa ja toiseksi matalin hänen istuessa.

2. KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA – PERHE TÄRKEÄ ROOLIMALLI

”Mitä isot edellä, sitä pienet perässä”

NYKYTILAN KUVAUS

Arkipäivisin perheet viettävät aikaa yhdessä keskimäärin alle puolituntia ja viikonloppuisin x tuntia. Alle puolet lapsiperheistä liikkuu yhdessä 1-2- kertaa viikossa, jotta joka päivä yhdessä liikkuu vain alle viidesosa perheistä.

Vaikka vanhempien tuki ja kannustaminen ovat tärkeitä, silti suurin osa lasten vanhemmista kannustaa vain 1-2 kertaa viikossa lastaan fyysisesti aktiivisten leikkien tai liikkumisen pariin. Vanhemmat voivat olla myös roolimalleina lapsilleen, sillä vanhempien korkea fyysinen aktiivisuus näkyy myös lasten muita korkeampana fyysisenä aktiivisuutena.

TIESITKÖ

- Lapsella on oikeus lepoon, vapaa-aikaan ja leikkiin (Lasten oikeuksien sopimus, artikla 31)
 - Vanhempien tuki, kuten liikkumiseen kannustava ilmapiiri, lapsen liikkumisen kehuminen sekä liikuntavarusteiden ja välineiden tarjoaminen lapsen käyttöön lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta.
- ⇒ Fyysisesti aktiivisten, liikuntaa harrastavien vanhempien lapset ovat fyysisesti aktiivisempia ja motorisesti taitavampia kuin muut lapset. Kun vanhempi kannustaa ja vie lasta fyysisesti aktiivisten leikkien pariin, lapsen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kasvaa. Erot lasten fyysisen aktiivisuuden määrissä alkavat kasvaa jo kolmevuotiaasta alkaen.

TAVOITETILA

Elämäntavat muodostuvat ja vähitellen vakiintuvat jo ensimmäisten elinvuosien aikana kotona, sillä jo kolmevuotiaasta eteenpäin fyysisen aktiivisuuden määrän on osoitettu vakiintuvan joko korkeammalle tai matalammalle tasolle. Liikkumisen mahdollistava pukeutuminen ja perheen kanssa yhdessä liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, jotka opettavat lapselle liikkumisen kuuluvan jokaiseen päivään. Yhteinen tekeminen antaa lapselle myös mallin myönteisestä suhtautumisesta toisiin, yhteisistä kokemuksista riemuitsemiseen sekä kaikkien perheenjäsenten kuuntelemiseen. Kannustaminen kokeiluihin ja yhdessä iloitseminen auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. Samalla ne ovat tärkeitä askeleita kohti liikunnallista elämäntapaa.

MITEN TAVOITTEISIIN PÄÄSTÄÄN -LAATIKOT:

Vanhemmat:

- Liikkukaa, leikkikää ja touhutkaa yhdessä.
- Luokaa perheellenne yhteisiä liikunnallisia päivittäisiä rutiineja, sekä retkiä esimerkiksi luontoon, mäenlaskuun tai luistelemaan.
- Kannustakaa lasta liikkumaan, kehukaa liikkuvaa lasta, tukekaa lapsen liikuntaharrastuksia.

Varhaiskasvattajat:

- Ottakaa vanhempien kanssa puheeksi heidän lapsensa fyysisen aktiivisuuden määrä ja suositukset, jutelkaan lasten päivittäisen ulkoilun ja muun liikunnan ja levon määrästä, keskustelkaa vanhempien kanssa heidän lastensa motoriikasta. Järjestäkää lasten ja vanhempien yhteisiä liikunnallisia vanhempainiltoja, teemapäiviä ja -viikkoja.
- Muistakaa ja huomioikaa omassa toiminnassanne se, että varhaiskasvattaja on lapselle roolimalli myös liikkumiseen liittyvissä asioissa.

Seuratoimijat:

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

3. KUUNTELE – ANNA MAHDOLLISUUS VAIKUTTA

”Kuuletko sinä minua, oikeesti?”

NYKYTILAN KUVAUS

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

TIESITKÖ

- Lapsella on oikeus osallistua ja tulla kuulluksi (Lasten oikeuksien 12 artikla). He ovat elämänsä alusta asti yhteiskunnallisia toimijoita. Heidän kiinnostuksen kohteensa, näkemyksensä ja mielipiteensä tulee ottaa aidosti huomioon.”
- ⇒ Kun lasta kuunnellaan, hän kokee itsensä tärkeäksi. Se kokemus vahvistaa lapsen pätevyyden kokemusta. Osallisuuden myötä hän oppii vähitellen kantamaan vastuuta itsestään ja muista.

TAVOITETILA

Lapsi on utelias ja aktiivinen. Hänellä on kaikki aistit käytössään ja vain mielikuvitus on rajana, kun hän tutustuu, kokeilee, tutkii ja ottaa selvää omista mahdollisuuksistaan liikkua. Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapselle ominaisia tapoja olla ja oppia. Lapsella on myös mielipiteitä ja ehdotuksia. Niitä huomioimalla lasten leikkimiseen, liikkumiseen ja arjen touhuamiseen liittyvissä asioissa, lisätään lapsen osallisuutta.

MITEN TAVOITTEISIIN PÄÄSTÄÄN -LAATIKOT:

Vanhemmat:

- Ottakaa lapsi mukaan kotitöihin.
- Katsokaa lapsen kasvoja ja päätelkää hänen ilmeistään, eleistään ja puheistaan, mistä hän pitää ja nauttii. Tehkää yhdessä asioita, kuunnelkaa ja ottakaa lapsen ehdotuksia huomioon. Antakaa hänen olla mukana ja tuntea itsensä tarpeelliseksi.
- Antakaa lapsen suunnitella, päättää ja valita hänen ikään ja kehitystasoonsa sopivalla tavalla asioita ja erilaisia pieniä tehtäviä.

Varhaiskasvattajat:

- Huomioikaa ja kuunnelkaa kaikkia lapsia tasavertaisesti.

- Jättäkää tilaa lasten omille ajatuksille. Sisusta ja muokkaa ympäristöä yhdessä lasten kanssa. Jätä lapsille tekemistä, sillä lapset liikkuvat usein aktiivisemmin silloin, kun ympäristö ei ole vielä täysin valmis.
- Kiittäkää lasta hänen mielipiteistään ja aktiivisesta halustaan vaikuttaa.

Seuratoimijat:

- Arvostakaa lasta. Lapsi on oman elämänsä asiantuntija, kuunnelkaa, katsokaa ja ottakaa hänen mielipiteensä huomioon. Auttakaa häntä kuulumaan joukkoon.

4. TEKEMÄLLÄ TAITOJA – MAINIO MONIPUOLISUUS

”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 kolmevuotiaista kolmannes ja kuusivuotiaista noin puolet lapsista. Lasten tasapainossa on suuria yksilöllisiä eroja. Tyttöillä on keskimäärin parempi tasapaino kuin pojilla. Pallon käsittely on vaikeaa lähes kaikille lapsille. Lapset tarvitsevat harjoitusta erityisesti heittämiseen, kiinniottamiseen, pomputtamiseen, potkaisemiseen ja mailalla pallon lyömiseen. Pallon käsittelyssä pojat ovat keskimäärin tyttöjä parempia. Esimerkiksi kuusivuotiaana pallon kiinniottamisen osaa tytöistä hyvin vain hieman yli 10 % kun pojista sen osaa hyvin yli 40 %. Lapsille, joille käsien motorikka 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

- Lapsella on oikeus kasvaa ja kehittyä omiin mahdollisuuksiinsa (Lasten oikeuksien sopimus, artikla 6)
- ⇒ Suomessa sattuu vuosittain noin 350 000 liikuntatapaturmaa. Eniten tapaturmia sattuu lapsille ja nuorille. Yksi syy tapaturmilla on lasten alhainen fyysisen aktiivisuuden määrä ja siitä johtuvat heikot motoriset taidot. Lasten motoriset taidot kehittyvät lapsen liikkeessä ja harjoittellessa 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, hyppäämällä ja erilaisin hyppyaskelin. Kun lapsella on hyvät liikkumistaidot, hän jaksaa kulkea pitempiä matkoja. Kun lapsi osaa heittää, ottaa kiinni, lyödä ja potkaista palloa, hän on toivottu leikkikaveri lasten yhteisleikkeihin. Hyvät motoriset taidot tukevat siis lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

TAVOITETILA

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.

Lapsella on oikeus saada liikkua, kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan sekä rentoutua joka päivä. Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä. Se on monipuolista silloin, kun hän saa päivittäin, kaikkina vuodenaikoina ja erilaisissa ympäristöissä harjoitella motorisia perustaitojaan. Lapselle annetaan

mahdollisuus oppia arvioimaan ja hallitsemaan liikkumiseen liittyviä riskejä sen sijaan, että häntä kielletään tekemään asioita liialliseen turvallisuushakuisuuteen vedoten. Jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, esimerkiksi toiminnan ohjuksessa, hän saa siihen tarvitsemaansa tukea. Jos lapsella on vaikea liikuntavamma, hän saa apua liikkumisensa tueksi.

MITEN TAVOITTEISIIN PÄÄSTÄÄN -LAATIKOT:

Vanhemmat:

- Antakaa lasten kokeilla, haastaa itseään ja testata taitojaan – kaikkina vuodenaikoina. Kävele, juokse, hyppää, heitä ja ota kiinni. Kiipeä, pyöräile, hiihdä ja luistele. Ui, pelaa, tanssi ja hassuttele. Yhdessä lapsesi kanssa.
- Muistakaa, että lapsi oppii kokeilemalla: pienet kolhut, naarmut ja mustelmat auttavat oppimaan, sillä ne auttavat omien taitojen rajojen tunnistamisessa.
- Jos huomaat lapsellasi vaikeuksia uusien motoristen taitojen oppimisessa, niin ottakaa asia puheeksi neuvolassa ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa.

Varhaiskasvattajat:

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

Seuratoimijat:

- Muistakaa etenemisjärjestys: 1) motoriset perustaidot hallintaan, 2) taitojen soveltaminen erilaisissa ympäristöissä 3) erilaisiin välineisiin tutustuminen ja niiden muokkaaminen 4) liikuntalajien perustaitojen opettelua 5) urheilulajien perustekniikoita tutuksi.

”Aina ykkösenä opetan, minä perustaidon hallinnan.

Kakkosena sitten sovellan, oppeja muualla mallinnan.

Välineillä liikkeitä muokkaukseen.

Lajitaitoja tutuksi teen.

Ja viidentenä viimeistelen, kun tekniikoilla hifistelen.”

5. YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTAA – ULKONA UNELMAT TODEKSI

”Tartu tilaisuuteen”

NYKYTILA

Kaupungeissa asuu xx %, taajamissa xx % ja maaseutumaisessa elinympäristössä xx % lapsista. Kaupunkimaisissa ympäristöissä lapsilla on riski kadottaa kosketus luontoon, koska he viettävät suurimman osan päivästä sisällä. Alle kouluikäiset lapset viettävät sisällä keskimäärin xx tuntia päivässä ja istuvat erilaisissa kulkuvälineissä keskimäärin xx minuuttia päivässä. Suurin osa lapsista kertoo mieluisimmaksi leikkipaikakseen metsäiset alueet. Viemmekö me aikuiset lapsilta mahdollisuuksia haastaa itseään ja kokea iloa ja elämyksiä luonnosta?

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.

TAVOITETILA

Lapsi näkee kaiken ympärillään olevan tilan ja ympäristön kiinnostavana paikkana liikkumiseen, niin sisällä kuin ulkona. 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. Aikuiset voivat myös luoda liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä ja poistaa liikkumiseen liittyviä esteitä. Lapsi nauttii oppimisestaan taidoista ja siksi esimerkiksi omin käsin tekeminen ja jaloin kulkeminen ovat lapsesta hienoa. Niille kannattaa varata aikaa.

MITEN TAVOITTEISIIN PÄÄSTÄÄN -LAATIKOT:

Vanhemmat:

- Antakaa lapsen keksiä omat tapansa käyttää tilaa liikkumiseen. Sallikaa hänen haastaa omat taitonsa ja antakaa hänen kokeilla omia rajojaan.
- Ulkoilu kuuluu jokaisen lapsen jokaiseen päivään. Tutustuttakaa lapsi metsään, kallioihin, niittyihin, luonnonvesiin ja puistoihin. Retkeikää luontopoluilla ja seuratkaa vuodenaikojen vaihtelua.

Varhaiskasvattajat:

- Taistelkaa tasa-arvon puolesta ja antakaa innostuksen liekin palaa. Seikkaillkaa ja tutustukaa erilaisiin ympäristöihin, seuratkaa vuodenaikojen vaihtumista, innostukaa yhdessä ja nähkää ympäristön kauneus.

- Tarjotkaa kaikille aisteille aistimuksia ja kokemuksia.
- Ottakaa selvää paikkakunnan ulkoilumahdollisuuksista ja kertokaa niistä myös vanhemmille.
- Hyödyntäkää luontoa oppimisympäristönä.

Seuratoimijat:

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

Yhdyskuntasuunnittelijat:

- Huomioikaa liikunnan edistäminen ja turvallisuusnäkökulmat kunnan liikenne- ja yhdyskuntasuunnittelussa.
- Muistakaa, että lähiliikuntapaikkoja ja monipuolisia matalan kynnyksen liikuntaharrastusmahdollisuuksia on tarjolla eri-ikäisille.

6. VÄLINEET JA LELUT INNOSTAVAT KOKEILEMAAN

”Kuule pallon kutsu”

NYKYTILA

Lasten liikkuminen ei ole välineistä kiinni, mutta erilaisten välineiden on osoitettu vaikuttavan lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Parhaimmillaan välineet ja lelut voivat innostaa liikkumaan. Lasten vanhempien sosioekonominen ja etninen tausta vaikuttavat siihen, minkälaisia leluja ja välineitä lapsella on käytössään. Kaikilla perheillä ei välttämättä ole varaa hankkia lapselleen liikuntaan innostavia välineitä. Keskivertoa alhaisemmissa toimeentulon perheissä lapsella on enemmän elektroniikkaa käytössään kuin muilla lapsilla. Elektroniikka houkuttaa lapsia sisälle ja uppotumaan pitkiksi ajoiksi fyysisesti passiiviseen toimintaan, kuten esimerkiksi pelaamaan tietokoneella ja pelikonsoleilla tai katsomaan televisiota.

TIESITKÖ

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

TAVOITETILA

Välineet ja lelut kiehtovat lasta. Ne innostavat liikkumaan ja houkuttelevat kokeilemaan erilaisia tehtäviä. Liikunnallisten kokemusten ja elämysten monipuolistamiseksi erilaisia kalusteita, tavaroita ja kierrätysmateriaaleja kannattaa tarjota liikuntaan houkutteleviksi apuvälineiksi. Kaikenlaisten liikuntaleikkeihin ja –peleihin suunniteltujen välineiden lisäksi ne ovat liikkumiseen innostavia välineitä, joita kannattaa olla lapsen vapaassa käytössä myös heidän omaehtoisten leikkien aikana. Tukea tarvitseville lapsille tulee tarjota välineitä heidän liikkumisensa tueksi.

MITEN TAVOITTEISIIN PÄÄSTÄÄN -LAATIKOT:

Vanhemmat:

- Kunnollisten liikuntavälineiden ei tarvitse olla kalliita, uusia välineitä. Kyselkää tuttavilta, lainatkaa ystäviltä, ostakaa kirpparilta ja tehkää vaihtokauppoja.
- Hyödyntäkää teknologiaa fyysisen aktiivisuuden edistämisessä: kokeilkaa geokätköilyä, askelmittareita ja videotointia.

Varhaiskasvattajat:

- Sopikaa omaan yksikköön välinevastaava, joka huolehtii muun muassa siitä että rikkoutuneiden välineiden tilalle hankitaan uusia. Johtajan tulee varata vuosibudjettiin määrärahaa uusien välineiden hankintaan. Välineiden on hyvä olla eri painoisia ja eri kokoisia.
- Kierrättäkää isompia ja kalliimpia välineitä yksiköstä toiseen.
- Liikuntavälineet tulee olla lelujen tapaan lasten saatavilla. Liikuntavälineet kuluvat käytössä ja se on hyvä asia.
- Huolehtikaa siitä, että osa hankintoihin varatuista rahoista käytetään liikuntavälineisiin.

Seuratoimijat:

- Järjestäkää avoimia lajesittelypäiviä, tarjotkaa seuran liikuntavälineitä kokeiltavaksi.

TAULUKKO:

Esimerkkejä fyysistä aktiivisuutta lisäävistä ja vähentävistä välineistä

7. OHJATTU LIIKUNTA – ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ

”Tule mukaan!”

NYKYTILA

Suomessa on noin hyvin monenlaisia yhdistyksiä, järjestöjä, urheiluseuroja tai muita yhteisöjä, jotka järjestävät alle kouluikäisille lapsille ohjattua liikuntaa. Järjestäjien tavoitteet voivat vaihdella suuresti toimintaa ohjaavien perusarvojen, lasten iän ja ohjaajien kokemuksen mukaan. Alle 3 -vuotiailla lapsilla suunnattu toiminta on pääsääntöisesti niin kutsuttua lapsi –vanhempi toimintaa tai perheliikuntaa. Yli puolet 3-6-vuotiaista lapsista osallistuu jonkinlaiseen ohjattuun liikuntaan. Varhaiskasvatuksessa lapset saavat keskimäärin alle yhden ohjatun liikuntatuokion viikossa.

TIESITKÖ

- Kaikilla lapsilla tulee olla yhtäläiset mahdollisuudet osallistua leikki-, virkistys-, urheilu- ja vapaa-ajan toimintoihin myös kasvatus ja koulutusjärjestelmän puitteissa (Lasten oikeuksien artikla syrjimättömyydestä, artikla 2)
- Lapsella on oikeus kasvaa ja kehittyä omiin mahdollisuuksiinsa (Lasten oikeuksien sopimus, artikla 6)
 - ⇒ Lapsi haluaa oppia uutta. Yhdessä toisten kanssa jaetut oivalluksen hetket saavat lapset janoamaan lisää oppia. Ohjatut liikuntatuokiot esimerkiksi liikuntaseuroissa ovat yksi erinomainen mahdollisuus tarjota lapselle uusien taitojen opetteluun paikkoja yhdessä muiden lasten kanssa turvallisen aikuisen innostavassa ohjauksessa. 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.

TAVOITETILA

Lasten liikuntaa ohjaavat aikuiset suunnittelevat toiminnan lapsia kuunnellen niin, että kaikilla lapsilla on mahdollisuus nauttia liikkumisesta, onnistua ja oppia uutta yksin ja yhdessä muiden kanssa. Koska lapset ovat yksilöinä erilaisia, toiminnan sisällöissä erilaisuus näkyy siten, että myös aikaisemmin liikuntaa harrastamattomat, taidoiltaan muita heikommalla lapset pääsevät toimintaan mukaan. Lapsen perhe-, kulttuuri-, tai kielitausta eivät vaikuta lapsen mahdollisuuksiin osallistua, vaan ohjattu liikunta on kaikkien tasa-arvoinen mahdollisuus yhteisiin kokemuksiin.

MITEN TAVOITTEISIIN PÄÄSTÄÄN -LAATIKOT:**Vanhemmat:**

- Antakaa lapsillenne mahdollisuus osallistua ohjattuun liikuntaan.
- Muista: jokainen lapsia on yksilö ja kehitty yksilöllistä vauhtia.
- Tue myönteistä ilmapiiriä, kannusta omaa ja muiden lapsia. Anna ohjaajalle työrauha ja kunnioita ryhmän yhteisesti sopimia toimintaperiaatteita.

Varhaiskasvattajat:

- Järjestäkää lapsille säännöllisesti monipuolisia ohjattuja liikuntatuokioita varhaiskasvatuksessa, kaikkina vuodenaikoina.
- Opettakaa sääntöleikkejä ja auttakaa leikkejä alkuun. Olkaa mukana ja houkutelkaa myös työkaverit peliin tai leikkiin mukaan.

Seuratoimijat:

- Ottakaa huomioon toiminnan suunnittelussa: Mitä pienemmät lapset sitä taitavammat aikuiset tarvitaan ohjaajiksi.
- Alle kouluikäisille järjestetyn toiminnan tulee ajoittua klo 8 ja 20 välille

8. LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA – JOKAISEN LAPSEN OIKEUS

”Liikunta on kivaa”

NYKYTILAN KUVAUS

Tutkimusten perusteella lasten päiväkodissa viettämästään ajasta huomattava osa on fyysisesti erittäin kevyttä ja vain noin 10 % toiminnasta eli alle tunti päivittäisestä toiminnasta on reipasta liikkumista. Päiväkodissa lasten ulkoleikit kuormittavat fyysisesti enemmän 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 %, jota on hieman enemmän 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 aikuiset ohjaavat lapsia tehokkaasti toimintatapoihin, jossa ollaan paljon paikoillaan. Lasten oppimista tukee kuitenkin runsas liikkuminen. Fyysinen aktiivisuus virkistää, herkistää kaikki aistit opeteltavaan asiaan, parantaa keskittymistä ja lisäksi se lisää lasten sitoutuneisuutta. Liikkuminen on siis hyvä tapa helpottaa lasten oppimista.

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

TIESITKÖ

Varhaiskasvatusta säätelevistä laeista ja asiakirjoista muun muassa seuraavaa:

- Varhaiskasvatuslaki 2 a § (8.5.2015/580) määrittelee varhaiskasvatuksen tavoitteet ja hyvän varhaiskasvatusympäristön (Varhaiskasvatuslaki 6 § (8.5.2015/580).
- Varhaiskasvatussuunnitelma on asiakirja, joka velvoittaa varhaiskasvattajia suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatus niin, että se tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (VASU 2016).
- Varhaiskasvattajien tulee myös suunnitella toiminta niin, että liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen oppimisen ja hyvinvoinnin edistämisessä toteutuu (Esiopetuksen OPS 2014).
- Jokaisella lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksen osana (Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015).

TAVOITETILA

Jokaisen lapsen oikeus fyysisesti aktiiviseen leikkiin ja muuhun liikkumiseen toteutuu jokaisen päivähoitopäivän aikana. Varhaiskasvattajat suunnittelevat lapsen päivähoitopäivän ja lapsen toiminnan niin, että hänellä on mahdollisuus saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset myös päivähoitopäivinä.

Lapset ulkoilevat joka päivä ja varhaiskasvattajat kannustavat heitä fyysisesti aktiivisiin leikkeihin luomalla monipuolisia, innostavia leikkiympäristöjä. Lapsen oikeus suunnitelmalliseen liikuntakasvatukseen toteutuu. Omaehtoisen leikin aikana lapsella on vapaasti käytössään liikkumiseen innostavia monipuolisia välineitä.

KONKREETTISET TOIMENPITEET

Jotta varhaiskasvatus ja lasten liikunnan ohjaaminen olisi lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä tukevaa, tulee toiminnan monipuolisuus sekä lapsilähtöisyys varmistaa huolellisella suunnittelulla. Myös lapsen omaehtoinen liikkuminen vaatii työyhteisössä yhteistä suunnittelua, pelisääntöjä siitä mikä on sallittua ja mikä ei.

Lähtökohta on miettiä lapsen päivähoidon kokonaisuutta:

- kuinka paljon lapsilla on mahdollisuus liikkua päivän aikana?
- kuinka pitkiä ja aktiivisia lasten ulkoiluajat ovat? onko ulkoilun aikana aktiivista toimintaa, sääntöleikkejä tms.?
- kuinka lapselle taataan mahdollisuus myös keskittymiseen, uuden oppimiseen ja rentoutumiseen?
- miten lisätään toiminnallisuutta, lapsen omaa tekemistä ja osallisuutta opettajajohtoihin tuokioihin?
- kuinka voidaan lisätä liikkumiseen rohkaisua? Miten kääntää turhat kiellot kannustaviksi ohjeiksi?

Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa

Liikuntatuokion aikana runsaalla fyysisen aktiivisuuden määrällä on oma itseisarvonsa. Silti tuokioiden tulee sisältää myös ennalta suunniteltua, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista toimintaa.

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

Vuosisuunnitelmassa tulee varmistaa seuraavat työyhteisön sopimat asiat:

- yhteistyömahdollisuudet esimerkiksi liikunta- ja muiden järjestöjen kanssa selvitetään
- vuodenaikojen hyödyntäminen
- eri toimintaympäristöjen monipuolinen hyödyntäminen
- erilaisten juhlien ja kulttuurisesti merkittävien tapahtumien huomiointi: toiminnallisuus (esitykset, laulut ja leikit, joissa käytetään koko kehoa), erilaisten juhlien ja kulttuurisesti merkittävien tapahtumien yhteydessä
- lapsen havaintomotoristen- ja motoristen taitojen havainnointi ja arvioiminen muiden osa-alueiden arvioinnin lisäksi
- kaikkien havaintomotoristen taitoja sekä motoristen perustaitojen varmistaminen
- välineiden ja telineiden monipuolisen käytön suunnitteleminen
- omaehtoisten liikkumisen mahdollisuuksien suunnitteleminen

- omaehtoisen ja ohjatun liikunnan määrien ja sisältöjen suunnitteleminen 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
 - pohditaan etukäteen, miten varmistetaan tuokiolle myönteinen toimintailmapiiiri (esimerkiksi 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 jo varhaislapsuudessa on erittäin tärkeää, sillä tutkimukset ovat osoittaneet, että 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 nuoruudessa sekä aikuisuudessa.

Kasvattaminen liikunnan avulla

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista sekä säännöllistä. Siten 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, aikuisen ratkaisuja ja aktiivisia tekoja liikkumiseen houkuttelevien oppimisympäristöjen luomiseksi. Se tarkoittaa myös lapsen minäkuvan monipuolistamista ja tukemista rohkaisemalla omien fyysisten rajojen kokeiluun sekä omien tunteiden tunnistamista ja niiden ilmaisemisen säätelyn harjoittelua. 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 omalle havainnoinnille, tutkimiselle ja kokeilemiselle jää tilaa. Aikuisen tulee luoda turvallinen ilmapiiri ja valita opetusmenetelmät niin, että jokaisella lapsella on mahdollisuus toimintaan ja onnistumisen kokemuksiin. Jotta oppimisessa voi hyödyntää lapsen omaehtoisuutta ja osallisuutta, aikuisen tärkeimmäksi tehtäväksi tulee suunnitella sellainen oppimisympäristö, jossa lapsella on mahdollisuus uusiin oivalluksiin. Kannustava ja lasten keskinäistä

vuorovaikutusta lisäävät työskentelytavat ja tehtävät tukevat oppimista. Vaikka monipuolinen oppimisympäristö on oppimisen kannalta tehokas, tulee muistaa, että jos lapsella on motorisen oppimisen vaikeuksia, häntä auttaa selkeä harjoiteltavaan taitoon liittyvä opastus. Motorisen oppimisen vaikeuteen liittyy usein ongelmia löytää tehtävän kannalta oleellinen tieto ja siksi aikuisen konkreettinen näyttö ja palaute voi auttaa esimerkiksi motorisen taidon oppimisessa.

Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on varhaiskasvatuslakiin perustuva velvoite havainnoida lapsen toimintaa päivähoidon aikana (2. Varhaiskasvatuslain 7 a § [8.5.2015/580]). Velvoitteen mukaan henkilöstön tulee laatia yhdessä lapsen huoltajien kanssa jokaiselle lapselle henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. Siihen kirjataan tavoitteet lapsen varhaiskasvatuksen toteuttamiseksi lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevalla tavalla sekä toimenpiteet näiden tavoitteiden toteuttamiseksi. Systemaattisen havainnoinnin avulla kasvattajat saavat 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 lapsesta. 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. Vaikeudet 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.

Laatikoihin:

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

MITEN TAVOITTEISIIN PÄÄSTÄÄN -LAATIKOT:

Vanhemmat:

- Olkaa kiinnostuneita lapsenne liikkumisesta päivähoitopäivän aikana – keskustele lapsen ja kasvattajan kanssa.

- Pukekaa lapsellesi päivähoitoon sellaiset vaatteet, joissa hänellä on vapaus liikkua, leikkiä ja retkeillä. Tukekaa varhaiskasvattajien työtä varaamalla joustavat vaatteet sisäliikuntaan ja varusteita talviliikuntaan. Näin näytätte lapselle, että on kyse tärkeästä asiasta.

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, yksiköissäsi on liikuntaan tarvittava perusvälineistö ja sen uusimiseen on joka vuosi varattu budjettiin jonkin verran rahaa sekä kannusta henkilöstöä liikunta-aiheisiin täydennyskoulutuksiin. Huolehdi myös alueesi muista varhaiskasvattajista, kuten perhepäivähoitajista.
- Tee yhteistyötä ja verkostoidu, esimerkiksi kunnan liikunta- ja puistotoiminnan sekä seurakunnan kanssa.

Varhaiskasvattaja:

- Tiedostakaa Vasun ja esiopetussuunnitelman velvoittava rooli. Ota Vasu –keskusteluissa puheeksi lapsen liikkuminen ja kannusta vanhempia huolehtimaan siitä, että lapsi saa päivittäin suositellun vähimmäismäärän fyysistä aktiivisuutta (vähintään 3 tuntia päivässä).
- Keskustelkaa lapsen motorisesta kehityksestä ja anna lapsen liikkumisesta palautetta myös vanhemmille.
- Jos huomaatte, että joku lapsi ei harjoittelusta huolimatta opi uusia taitoja tai hän ei osaa ympäristön ja olosuhteiden muuttuessa käyttää oppimaansa taitoa, ottakaa asia puheeksi muiden lasten vanhempien kanssa.
- Jos epäilet, että lapsella voi olla kyseessä motorisen oppimisen ongelma, voit käyttää hyödyksi erilaisia motoriikan havainnointilomakkeita.

Seuratoimijat:

- Ottakaa selvää alueen varhaiskasvatusyksiköistä. Tarjoa ohjausapua, lainaa välineitä, kehitä yhteistyötä. Näin saatte lisää harrastajia.

9. KOKO KYLÄ LIIKUTTAA – KAIKKI YHTEISTYÖSSÄ

”Kyllä maailmaan ääntä mahtuu”

Nykytilan kuvaus

- Kuva/kuvia, joissa kieltotauluja (”älä astu nurmikolle”; päiväkodin pihassa kyltti: ”asiatonta oleskelu kielletty”, ”Ei saa juosta” jne.

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 seuratoiminta sekä
 3. rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja. (Liikuntalaki 390/2015)
- Kunnan tulee kuulla asukkaitaan liikuntaa koskeissa keskeisissä päätöksissä (Kuntalaki 365/1995)
- Kunnan tulee edistää ja seurata asukkaistensa terveyttä ja hyvinvointia sekä arvioida mm. heidän liikunta-aktiivisuuttaan (Terveystieteiden tutkimuskeskuslaki 1326/2010).
- Liikunta on kunnallinen peruspalvelu, jonka tavoitteena on edistää kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä, fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaharrastusta (Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa STM 2013)
- Kunnan on varhaiskasvatusta järjestäessään toimittava yhteistyössä mm. opetuksesta, liikunnasta, kulttuurista, neuvolatoiminnasta ja 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 kasvatuksesta vastaavien huoltajien ja varhaiskasvattajien keskinäinen vuorovaikutus ja yhteistyö ovat tärkeitä päivittäisen, lapselle riittävän fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseksi ja kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseksi. Kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen edellyttää myös yhteistyötä neuvolan ja terveydenhuollon toimijoiden kanssa. Paikalliset hyvinvointia edustavat sekä liikuntaa järjestävät tahot, yhteisöt ja verkostot ovat merkittäviä lasten liikuttajia. Kuntien tekniset toimijat vastaavat piha- ja aluesuunnittelusta, joten heidän toimillaan on kauaskantoiset vaikutukset siihen, miten paljon lapsilla on liikkumisen paikkoja. Poliittisilla päättäjillä on mahdollisuus tehdä päätöksiä lasten terveyttä ja hyvinvointia edistävillä ratkaisuilla. Koko kylän yhteistyötä tarvitaan luomaan lapsille mahdollisuuksia liikkumiseen ja leikkimiseen!

- ⇒ Lasten vanhempien, varhaiskasvattajien ja esimerkiksi seuratoimijoiden lisäksi myös lasten isovanhemmat ja naapurit, terveydenhuoltohenkilöt sekä kuntapäättäjät 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 –LAATIKOT

Isovanhemmat:

- (1) Ulkoilkaa yhdessä lasten kanssa. Opettakaa lapsen lapsellenne liikuntaleikkejä, joita muistatte omasta lapsuudestanne.
- (2) Tukekaa lasten vanhempien kasvatustyötä. Muistuttakaa ulkoilemisen tärkeydestä. Tehkää lasten kanssa yhteisiä retkiä, kuten marja- ja hiihtoretkiä.
- (3) Antakaa lapselle aikaa.
- (3) Kuunnelkaa mitä lapsi kertoo. Tehkää yhdessä lapsen kanssa sellaisia asioita.
- (4) Miettikää ja muistelkaa, mitä kaikkea itse teitte lapsena. Nykylapsetkin tarvitsevat jännitystä ja seikkailuja!
- (5) Antakaa lapselle aikaa. Ehdottakaa yhteisiä retkiä, opettakaa lapsia liikkumaan luonnossa ja kunnioittamaan elinympäristöä.
- (6) Hankkikaa lahjaksi liikunnallisia käyttöesineitä, kuten luistimet, kypärä, maila tai uimalasit.
- (7) Tarjotkaa lapsen vanhemmille tarvittaessa apua harrastuksiin kulkemisessa, esimerkiksi tarjoutumalla kävelemään yhdessä lapsen kanssa harjoituksiin.
- (7) Kannustakaa ja olkaa tukena lapsenlastenne harrastuksissa.
- (8) Ole kiinnostunut lapsen arkipäivästä, myös päivähoitopäivästä. Kysele hänen liikuntakokemuksistaan ja kavereistaan.

Naapurit:

- (1) Muistakaa, että lapset ovat terveitä, kun he leikkivät. Pyytäkää päästä leikkiin mukaan.
- (2) Ottakaa naapurinkin lapsi mukaan pyöräretkelle tai uimahalliin.
- (2) Säilyttäkää asuinalueen piha-alue viihtyisänä ja monipuolisiin ulkoleikkeihin houkuttelevana.
- (2) Miettikää yhteisiä sääntöjä, jotka sallivat koko pihan alueella leikkimisen ja rakenteiden hyödyntämisen lasten leikkeihin ja liikuntaan.
- (3) Antakaa lapsille omia hänelle tärkeitä tehtäviä yhteisissä pihatalkoissa.
- (4) Liikunnan ilo kuuluu toisinaan kauas. Onneksi maailmaan mahtuu ääntä ;)
- (5) Kaikkia lapsen tekemisiä ei ole tarpeellista kieltää. Lapselle pensaat ovat piilopaikkoja, katukiveykset trapetseja, vesilätäköt turvallisia valtameriä ja mattotelineet liaaneja. Todellista vaaraa niissä on vain äärimmäisen harvoin.
- (6) Huolehtikaa pihakeinuista ja muista yhteisistä telineistä ja välineistä.
- (6) Sopikaa mahdollisista taloyhtiön yhteiskäytössä olevista leikkikaluista ja urheiluvälineistä. Lelut ja välineet tarvitsevat omat säilytystilansa.
- (6) Pitäkää polkupyörävarasto siistissä kunnossa.
- (7) Hyödyntäkää kimppakyytejä.
- (8) Tukekaa toisia vanhempia. Näyttäkää lapsille, että arvostatte varhaiskasvatuksessa tehtävää työtä myös liikunnan edistämisessä. Pitäkää yhteisiä leikki-iltoja päiväkodin pihalla. Lapset saavat näyttää ja vetää yhdessä päiväkodissa leikittyjä leikkejä.
- (8) Järjestäkää yhteistä toimintaa, esimerkiksi asukasyhdistysten liikuntavuoroja.

- (8) Järjestää naapuruston liikuntatreffit – syntyy yhteisöllisyyttä alueelle

Terveystuhothohtohenkilöt:

- (1) Tukekaa lapsen vanhempia fyysisen aktiivisuuden roolimallina toimimisessa. Ohjatkaa lapsiperheitä kohti arkiliikuntaa sekä fyysisen aktiivisuuden, levon ja ravinnon tasapainoa.
- (1) Hyödyntäkää valmiita elintapojen puheeksioton, arvioinnin ja elintapaohjauksen tueksi kehitettyjä menetelmiä ja materiaaleja.
- (2) Muistuttakaa vanhempia lapsen tarvitseman päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrästä, riittävästä levosta ja terveellisestä ravinnosta. Kiinnittäkää huomiota lapsen motoriseen kehitykseen ja ohjatkaa hänet tarvittaessa lisätutkimuksiin tai kannustakaa liikuntaharrastuksiin. Kysykää, onko kunnalla mahdollisuus tukea lasten liikkumista esimerkiksi tarjoamalla erilaisilla ilmaislippuja.
- (2) Antakaa vanhemmille myönteistä palautetta, kun heidän lapsensa liikkuu suositusten mukaisesti.
- (2) Seuratkaa vanhempien liikunnallisessa tuessa tapahtuvia muutoksia ja antakaa siitä kannustavaa ja rakentavaa palautetta.
- (3) Kysykää myös lapselta. Seuratkaa lapsen ja hänen vanhempiensa vuorovaikutusta: huomioivatko vanhemmat lastaan ja antavatko tilaa myös lapselle.
- (4) Muistuttakaa vanhempia motoristen taitojen tärkeydestä: liikkumaan oppii vain liikkumalla. Ulkoilu on ilmaista ja ulkona on tilaa. Neljä vuodenaikaa tarjoavat monipuolisia liikkumis- ja oppimisympäristöjä sekä jatkuvaa vaihtelua.
- (4) Tarjotkaa konkreettisia esimerkkejä, kuinka vanhemmat voivat edistää lapsen mahdollisuuksia harjoitella juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä jokapäiväisessä elämässä.
- (5) Kannustakaa vanhempia ulkoilemaan yhdessä lapsensa kanssa.
- (6) Kannustakaan ja rohkaiskaa koko perhettä liikkumaan kaikkina vuodenaikoina. Kannustakaa vanhempia pelaamaan palloa, uimaan, laskemaan mäkeä, hiihtämään ja luistelemaan yhdessä lapsensa kanssa.
- (6) Kunnassa tulee olla apuvälineitä saatavilla myös erityistä tukea tarvitsevien liikuntaan. Kertokaa lapsen vanhemmille näistä mahdollisuuksista.
- (7) Olkaa kiinnostuneita lapsen harrastuksista. Kysykää vanhemmilta liikkuko ja harrastaako perhe yhdessä liikuntaa vai käykö lapsi harrastamassa liikuntaa jossain. Kysy harrastuksen sisällöstä ja useudesta. Keskustele lapsen kokonaiskuormittumisesta ja päivärytmistä.
- (7) Ottakaa selvää paikkakunnallanne olevista lasten liikuntamahdollisuuksista ja ehdota niitä vanhemmille.
- (8) Luokaa toimiva yhteistyöverkosto erityistä tukea tarvitsevien lasten varhaiskasvatusyksikön sekä lapsen huoltajien kanssa.

Kuntapäättäjät:

- (1) Huolehtikaa liikuntalain toteutumisesta.
- (1) Säästäkää rahaa sijoittamalla puisto- ja leikkialueisiin, päiväkotien pihoihin ja liikuntatiloihin sekä turvallisiin kevyen liikenteen väyliin. Kansantautien ja elintapatautiin ennaltaehkäisy on jättisäästö kunnalle! Liikkumisen lisäämiseen käytetyt eurot tuovat säästöjä pitkällä aikavälillä. Esimerkiksi yhden nuoren sosiaalisen syrjäytymisen ehkäiseminen säästää arviolta noin 40 000 €.

- (2) Lasten ja heidän vanhempiensa terveyttä ja hyvinvointia tukevien palvelujen luominen säästää myöhemmin sairaanhoitopalveluissa kuten mielenterveyspalveluissa ja sosiaalipalveluissa, kuten lasten huostaanotoissa. Näin ollen perheliikunnan mahdollisuuksien luominen ja parantaminen on keskeinen osa ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa ja tulee sairauksien hoitoa huomattavasti halvemmaksi.
- (3) Ottakaa lapset mukaan suunnittelemaan leikkipuistoja, päiväkotien pihoja ja viheralueita. Lapsen ja heidän vanhempiensa elinolosuhteisiin kannattaa panostaa. Heissä on tulevaisuus. Varhaiskasvatukseen panostaminen on yksi tärkeimpiä toimintaedellytyksiä muun muassa kunnan yritystoiminnalle.
- (4) Taitava liikkuja pysyy pystyssä liukkaallakin kelillä eikä kuormita talvella ensiapuklinikoita. Kannattaa siis panostaa kuntalaisten tasapainoon ja motorisiin taitoihin. Vapaa pääsy leikkipuistoihin sekä tasapaino- ja kuntoilulaitteille puistoissa, kentillä ja rannoilla on osa nykyaikaista kaupunkisuunnittelua.
- (5) Viihtyisä ympäristö houkuttaa kuntaan lisää asukkaita ja veronmaksajia. Ympäristön viihtyisyyttä lisäävät puistot, retkeily- ja virkistysalueet, rannat, metsät, näköalapaikat ja monipuoliset liikuntamahdollisuudet kaikkina vuodenaikoina.
- (6) Huolehtikaa tasa-arvon toteutumisesta kunnassanne. Liikuntaväline- ja apuvälinelainaamo löytyvät kuntalaisten hyvinvointiin panostavista kunnista.
- (6) Varmistakaa, että kunnassa 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.
- (6) Muistakaa myös etniset vähemmistöt ja maahanmuuttajat. Selkeät kuvat auttavat heitä. Kuvista hyötyvät myös lukutaidottomat lapset, autistit ja kehitysvammaiset. Liikuntatilojen kontrastit ja selkeät värit auttavat näkövammaisia henkilöitä liikkumaan itsenäisesti.
- (7) Hyväkuntoisista lapsista kasvaa hyviä työntekijöitä ja veromaksajia kuntaan! Tukekaa lasten liikunnan järjestämistä, esimerkiksi muita edullisimmilla liikuntapaikkavuoroilla.
- (8) 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 joka vuosi varattu budjettiin jonkin verran raha.
- (8) 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, xxx, 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, xxx, Opetushallitus
Karvinen Jukka, xxx, VALO
Korhonen Nina, xxx, VALO; Ilo kasvaa liikkuen -verkosto
Kurttila Tuomas, xxx, Lapsiasiantomisto
Kyhälä Anna-Liisa, LitM, LO, Helsingin yliopisto
Lakka Timo, professori, sisätautien erikoislääkäri, Itä-Suomen yliopisto
Laukkanen Arto, LitT, Jyväskylän yliopisto
Miettinen Mari, xxx, Sosiaali- ja terveysministeriö
Muuronen Kaisu, erityisasiantuntija, Lastensuojelun Keskusliitto
Mäki Päivi, xxx, Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos
Määttä Suvi, LitM, VTM, Samfundet Folkhälsan
Paavolainen Leena, xxx, Olympiakomitea
Pietilä Matti, xxx, Opetushallitus
Pulakka Anna, FT, Turun yliopisto
Pulli Elina, KM, varhaiskasvatuksen asiantuntija, Espoon kaupunki
Pönkkö Anneli, LitT, Oulun yliopisto; Ilo kasvaa liikkuen – verkosto
Rautio Sari, xxx, Perheliikunta - verkosto
Reunamo Jyrki, KT, Helsingin yliopisto
Roos Eva, ETT, Samfundet Folkhälsan
Soini Anne, LitM, TT, Jyväskylän yliopisto
Sääkslahti Arja, LitT, Jyväskylän yliopisto
Tarkka Kirsi, xxx, Opetushallitus
Viholainen Helena, xxx, Jyväskylän yliopisto

Lisäksi Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia on kommentoinut VALO:n organisoima Ilo kasvaa liikkuen – verkosto sekä toukokuussa 2016 kaikille avoimen sähköisen järjestelmän kautta yhteensä xxxx yksityistä henkilöä, yhteisöä, järjestöä ja verkostoa.

LIITE 2

Alle 3-vuotialle lapsille suositeltavaa perusvälineistöä varhaisvuosien liikuntakasvatukseen

Sisätiloissa:

- eri kokoisia ja -painoisia sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja palloja (isot: halkaisija noin 25 cm; pienet: halkaisija noin 5 cm)
- hernepusseja
- värillisiä muotopaloja
- liikuntaan soveltuvaa musiikkia
- 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
- keinuja

Edellä mainittujen liikuntavälineiden lisäksi, liikuntatuokioilla suositellaan käytettäväksi myös itse tehtyjä liikuntavälineitä kuten:

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