

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien
fyysisen aktiivisuuden suositukset



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



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



Suosittelusten taustalla

Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman verkostotyössä nousi esiin tarve päivittää

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005

(Sosiaali- ja terveysministeriö, Oppaita 2005:17)

→ Edelliset suositukset 10 vuotta vanhat

→ Lasten elinympäristön muutokset

→ Tutkimustiedon lisääntyminen

Opetus- ja kulttuuriministeriössä päivitysprosessi nähtiin tärkeäksi

→ Osaksi TEHYLI-työtä

Suosittelusten perustana

YK:n lapsen oikeuksien sopimus

Varhaiskasvatustilaki (sekä soveltuvin osin perusopetuslaki)

Varhaiskasvatussuunnitelma

Esiopetuslusuunnitelma

SEKÄ

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

1. Vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä

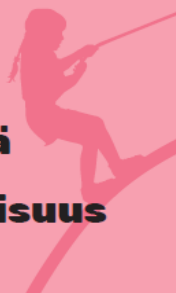
Aktiivinen tekeminen innostaa - liika istuminen on ikävää



2. Kohti liikkuvaa elämäntapaa - perhe tärkeä roolimalli

3. Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa

4. Tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan



5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa - ulkona unelmat todeksi



6. Välineet ja lelut - innosta kokeilemaan

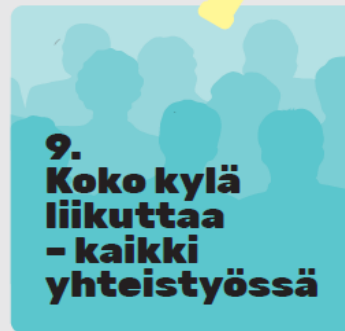


7. Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä



8. Liikunta varhaiskasvatuksessa - jokaisen lapsen oikeus

9. Koko kylä liikuttaa - kaikki yhteistyössä



1. VAUHTI VIRKISTÄÄ – VÄHINTÄÄN KOLME TUNTIA LIKKUMISTA 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.

Suosittelava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista:



(1) 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.

2. 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.

(2) KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA – PERHE TÄRKEÄ ROOLIMALLI

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.

3. 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.



(3) KUUNTELE – ANNA LAPSELLE MAHDOLLISUUS VAIKUTTAA

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

Motorinen kehitys kasvun myötä



4. 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 kaikkina vuodenaikoina.

(4) TEKEMÄLLÄ TAITOJA – MONIPUOLISUUS KUNNIAAN

Oppimista ei pidä estää liiallisella turvallisuushakuisuudella. 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.

5. YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTA – 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.

(5) YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTAA – ULKONA UNELMAT TODEKSI

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

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

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



(6) 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.

7. 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.

(7) OHJATTU LIIKUNTA – ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ

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

Lapset ovat yksilöinä erilaisia, minkä tulee näkyä toiminnan sisällöissä.

(7) OHJATTU LIIKUNTA – ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ

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.



Leppoisa lepoetki

- Lepoa ja unta tarvitseville
- Rauhallista puuhaa

Aktivoivat oppimisympäristöt

- Välinevalikot vapaassa käytössä
- Puuhapisteeltä vaihtuvia virikkeitä taitoihin ja leikkeihin
- Luonnon ja lähiympäristön hyödyntäminen



Puuhakas päivä

- Vauhtia ja vipinää ulkona ja sisällä vapaasti ja ohjattuna
- Yhdessä kokeillen, toiminnallisesti oppien
- Oppimiskokonaisuuksista nauttien, liikettä ja leikkiä integroiden



Sujuvat siirtymätilanteet

- Hyppelyruudukko
- Esteradan ylitys ja alitus
- Kulkeminen teippisilta pitkin jalkapohjan eri osilla

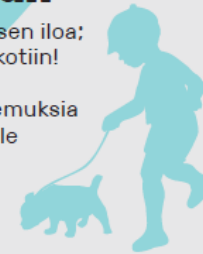


Aktiivinen aamu

- Keho käyntiin, leikkiä ja liikuntaa

Intoa iltaan

- Yhdessä liikkumisen iloa; vinkejä viikoksi kotiin!
- Jaetaan lapsen liikunnallisia kokemuksia myös vanhemmille



(8) LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA - JOKAISEN LAPSEN OIKEUS

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



(8) LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA - JOKAISEN LAPSEN OIKEUS

Varhaiskasvatushenkilöstön tulee myös suunnitella toiminta siten, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä toteutuu.

Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet velvoittavat varhaiskasvatushenkilöstöä suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatusta, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä.

9. KOKO KYLÄ LIIKUTTAA: Ovatko kaikki kiellot tarpeen?



(9) 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.

(9) KOKO KYLÄ LIIKUTTAA – KAIKKI YHTEISTYÖSSÄ

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

Poliittisilla päättäjillä on mahdollisuus ja velvollisuus tehdä päätöksiä, joilla edistetään lasten terveyttä ja hyvinvointia.

Koko kylän yhteistyötä tarvitaan, jotta lapsille saadaan luotua mahdollisuudet liikkumiseen ja leikkimiseen!

Kuinka monesta vaikuttajan roolista löydät itsesi?



Suosittelujen valmisteluun osallistuneet asiantuntijat:

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