

## LIIKUNNAN EDISTÄMINEN VARHAISKASVATUKSESSA JA KOULUSSA

### Tavoite

**Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä.** Lapsella on oikeus saada liikkua, kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan. Liikkuminen on riittävää ja monipuolista silloin, kun lapsi saa päivittäin, kaikkina vuodenaikoina ja erilaisissa ympäristöissä harjoitella motorisia taitojaan yhdessä muiden lasten kanssa. Hänelle annetaan mahdollisuus oppia arvioimaan ja hallitsemaan liikkumiseen liittyviä riskejä sen sijaan, että asioita kielletään liialliseen turvallisuushakuisuuteen vedoten. Jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, hän saa apua liikkuamisensa tueksi.

**Lapselle tärkeitä toimintaympäristöjä ovat koti, varhaiskasvatus ja koulu.** Vanhemmat ja lasten kanssa toimivat ohjaajat, kasvattajat ja opettajat luovat liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä ja poistavat liikumisen esteitä. Lasten liikkumisen ja hyvinvoinnin tasa-arvon varmistamiseksi kaikilla lapsilla tulee olla mahdollisuus liikkua riittävästi varhaiskasvatus- ja koulupäivän aikana. Huomioidaan erityisesti vähän liikkuvat lapset ja nuoret.

- Suunnitellaan ja rakennetaan lasten ja perheiden liikkumiseen innostavia, helposti saavutettavia ja turvallisia liikkumisympäristöjä.**
  - ➔ **Varmista, että päiväkotien ja koulujen pihat sekä leikkipuistot, korttelikentät ja turvalliset kevyenliikenteen väylät** ovat mukana kuntasi yhdyskuntasuunnittelussa, maankäytössä, investoinneissa ja kunnossapidossa.
- Edistetään varhaiskasvatuksen ja koulun toimintakulttuurien liikunnallistamista:** vähennetään istumista ja lisätään fyysistä aktiivisuutta poistamalla liikkumisen estäviä sääntöjä, ottamalla käyttöön toiminnalliset opetusmenetelmät, jaksottamalla päivän kulku uudella tavalla ja kannustamalla liikumista lihasvoimin koulu- ja työmatkaliikenteessä.
  - ➔ **Varmista, että kuntasi on mukana varhaiskasvatuksen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa ja Liikkuva koulu -ohjelmassa!**
  - ➔ **Varmista, että kunnassasi järjestetään liikunta- ja hyvinvointiosaamisen täydennyskoulutusta!** Kunnan henkilöstö- ja koulutussuunnitelmat tulee saattaa lain edellyttämälle tasolle (Laki ammatillisen osaamisen kehittämisestä 2014). Lisätään kasvattajien ja opettajien liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä tietoja ja taitoja, yhteistä ymmärrystä päämäärästä ja sitoutumista liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen.
  - ➔ **Varmista, että liikkuminen ja hyvinvointi huomioidaan entistä vahvemmin kuntasi uusissa varhaiskasvatussuunnitelman ja opetussuunnitelman perusteissa** ja otetaan käyttöön 5. ja 8. lk. fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä (**Move**). Luottamushenkilöiden, viranomaisten, rehtorin ja opettajien rooli uudistusten toteuttamisessa on keskeinen.
- Lasten liikkuminen ja hyvinvointi huomioidaan ja vaikutukset arvioidaan kaikkien hallinnonalojen päätöksenteossa, taloussuunnittelussa ja yhteistoiminnassa.** Strategisessa suunnittelussa asetetaan liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet ja määritellään niitä tukevat rakenteet, toimenpiteet ja arvioinnin kriteerit (mm. kuntastrategia, hyvinvointistrategia, liikuntastrategia/-ohjelma, hyvinvointikertomus...).
  - ➔ **Varmista, kuntasi talousarviossa on asetettu tavoitteet lasten ja nuorten liikunnalle!**
  - ➔ **Varmista, että kunnassasi seurataan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta!**
- Panostetaan kasvatukseen ja opetushenkilöstön hyvinvointiin** tarjoamalla matalan kynnyksen tilaisuuksia tutustua liikunnan eri muotoihin ja saada itse positiivisia liikuntakokemuksia sekä kannustamalla istumisen vähentämiseen ja liikkumisen lisäämiseen sekä työaikana että vapaa-ajalla.

## Tausta:

Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Se tukee lasten yleisiä oppimisedellytyksiä, parantaa fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa, ennaltaehkäisee ylipainoa, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimitystä sekä vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti myös sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen ja hyvinvointiin. Päivittäinen liikunta on lapselle yhtä tärkeää kuin riittävä uni ja terveellinen ravinto.

Tärkeän lähtökohdan ja linjaukset lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistämiseksi muodostavat **varhaiskasvatusta ja opetusta määrittävät lait, fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä varhaiskasvatussuunnitelman ja opetussuunnitelman perusteet.**

**Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset** (OKM 2016) 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. Uusimpaan tutkimustietoon perustuen lapsen tulee liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia, joka muodostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla. Suositukset on tarkoitettu lasten vanhempien, varhaiskasvatus-, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä muiden alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan, terveyden tai hyvinvoinnin edistämiseen osallistuvien yhteisöjen käyttöön.

**Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille** (OPM/NS 2008) määrittelee perussuosituksen, että kaikkien 7 – 18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1 – 2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Määrällinen suositus on terveysliikunnan minimisuositus. Yli kahden tunnin istumisjaksoja ja ruutu-aikaa tulee välttää. Asiakirja sisältää myös toimenpide-ehdotuksia koulupäätäjille, kouluille, opettajille ja vanhemmille suositusten toteutumiseksi.

Lasten fyysisen aktiivisuuden tutkimustulokset ovat pysäyttäviä. Objektiivisiin mittauksiin perustuva tutkimuksessa (Soini 2015) kukaan kolmevuotiaista ei täyttänyt päivittäistä fyysisen aktiivisuuden minimimäärää (2 h reipasta liikuntaa). Aikuisten mielikuva siitä, että pienet lapset liikkuvat riittävästi, ei siis ole totta. Tulos on huolestuttava, sillä yksilöllinen tyyppinen tapa elää ja toimia alkaa muotoutua 3-4-vuoden iässä. Fyysinen passiivisuus tuolloin ennustaa tulevaa passiivista elämäntapaa.

3 – 6-vuotiaiden liikkuminen päiväkotipäivän aikana vähenee, mutta he ovat fyysisesti aktiivisempia vapaa-ajalla. Sukupuolten ja erityisesti yksilöiden väliset erot kasvavat huolestuttavasti lasten kasvaessa. Alle kouluikäisistä lapsista vain 10 – 20 % saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän fyysisen aktiivisuuden määrän.

Tutkimusten mukaan suurin osa päiväkotipäivästä Suomessa on fyysisesti passiivista toimintaa. Useimmiten liikkumisen esteinä tuodaan esiin aikuisten negatiivinen asenne ja mukavuudenhalu, vanhat rutiinit ja toimintamallit (kiellot) sekä puutteellinen osaaminen ja liikkumista rajoittavat olosuhteet. Lapset istuvat tai seisovat yli puolet ajasta ja liikkuvat reippaasti vain 12 minuuttia aamupäivällä ja 10 prosenttia koko päiväkotipäivän aikana. Lapset oppivat valitettavasti jo päiväkodissa istumaan, mikä jatkuu sitten koulussa ja monen kohdalla myös työelämässä.

Liikuntatuntien lisäksi tarvitaan runsaasti muuta fyysistä aktiivisuutta, sillä kouluun siirryttäessä lasten fyysinen kokonaisaktiivisuus vähenee. Koulupäivän aikaisessa liikkumisessa on suuri ero kouluasteiden välillä. Noin puolet alakoululaisista ja 17 % yläkoululaisista liikkui reippaasti suositusten tunnin minimimäärän, 1½ tunnin suositus toteutui vain 9 %:lla alakoululaisista ja 1 %:lla yläkoululaisista. Välitunnit ovat alakouluissa huomattavasti aktiivisempia kuin yläkouluissa. Koulupäivät olivat fyysisesti aktiivisempia kuin viikonloput. (Tammelin ym. 2013)

## Hyviä käytäntöjä

- **Ilo kasvaa liikkuen – varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma** (VALO 2015) <http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma-ilo-kasvaa-liikkuen>. Ohjelman päämäärä on, että liikuntamyönteinen toimintakulttuuri toteutuu jokaisessa Suomen varhaiskasvatuksen yksikössä. Ohjelmaan sitoutuneet yksiköt ja kunnat saavat hyvien käytäntöjen toteuttamiseksi monipuolisen tukimateriaalin: mm. pienten askelten ideaopas, kuntatyökirja sekä johtajan, varhaiskasvattajan ja lapsen työkirjat. Nettisivuilla on runsaasti kuvauksia hyvistä käytännöistä (<http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma-ilo-kasvaa-liikkuen/hyvät-kaytannot-blogit>).
- **Liikkuva koulu -ohjelman** <http://www.liikkuvakoulu.fi/> tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä. Ohjelman piirissä kehitetyt hyvät käytännöt halutaan levittää kaikkiin Suomen ala- ja yläkouluihin (Hallitusohjelma 2015/kärkihanke). Kehittämistyön tuloksena on syntynyt runsaasti hyviä käytäntöjä: pitkä välitunti ja koulutettujen oppilaiden ohjaama välkäritoiminta, koulumatkat lihasvoimin, kerhotoiminta ja liikuntatilat oppilaiden käytössä sekä toiminnalliset oppimismenetelmät kaikilla oppitunneilla. Paikallisiin toteutusmalleihin voi tutustua nettisivuilla <http://www.liikkuvakoulu.fi/blogi>.

## Mittarit

**Liikkuvan koulun nykytilan arviointityökalu** ([www.liikkuvakoulu.fi/nykytila](http://www.liikkuvakoulu.fi/nykytila)) sisältää 9 osa-aluetta, jotka kuvaavat monipuolisesti koulun liikuntaolosuhteita ja -toimintaa sekä henkilökunnan osaamista ja yhteistyötä oppilaiden liikkumisen edistämiseksi. Koulussa tehty arviointi tallennetaan sähköiselle lomakkeelle, josta koulu saa yhteenvedon. Kunta voi pyytää yhteenvedon oman kuntansa koulujen vastauksista. Suomen kaikkien vastanneiden koulujen keskiarvot julkaistaan verkkosivuilla.

**Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman nykytilan arviointityökalua** kehitetään Liikkuva koulu -arviointityökalumallin pohjalta. Tavoitteena on ottaa se käyttöön syksyllä 2016.

## Ohjaus lisätietoihin

- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille. OPM ja Nuori Suomi ry. 2008. ([http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf))
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.
- Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään. Liikkuva koulu -hanke. 2012. [www.liikkuvakoulu.fi](http://www.liikkuvakoulu.fi).
- Iivonen, S. & Sääkslahti, A. 2014. Preschool children`s fundamental motor skills: a review of significant determinants. *Early Child Development and Care* 184 (7), 1107 – 1126.
- ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. STM 2015. (<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3726-0>).
- Muutosta liikkeellä! - Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. STM 2013. (<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>)
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (OPH 2015; otetaan käyttöön porrastetusti 2016 – 2019). (<http://www.oph.fi/ops2016/perusteet>).
- Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 216.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: PS-kustannus.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. LIKES
- Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. OKM 2016. (julkistetaan 7.9.2016)
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. OPH 2017. (otetaan käyttöön 1.8.2017) (<http://www.oph.fi/vasu2017>).