

**This is an electronic reprint of the original article.  
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

**Author(s):** Soini, Anne

**Title:** Lisää liikuntaa lapsille : uudet suositukset varhaisvuosien liikkumiseen

**Year:** 2016

**Version:**

**Please cite the original version:**

Soini, A. Lisää liikuntaa lapsille : uudet suositukset varhaisvuosien liikkumiseen. Ruusuapuiston uutiset, (4). <https://peda.net/jyu/ruusuapuisto/uutisarkisto/4-2016/3-lisaa-liikuntaa-lapsille>

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

# Lisää liikuntaa lapsille – uudet suositukset varhaisvuosien liikkumiseen



*Viimeaikaiset liikuntatutkimukset ovat osoittaneet, ettei monenkaan lapsen päivittäinen fyysinen aktiivisuus täytä liikuntasuosituksen mukaista tavoitemäärää. Mutta mitä fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan ja millaisilla keinoilla lasten päivittäistä liikuntaa voitaisiin tukea ja edistää? Uudet Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset pyrkivät vastaamaan tutkimustiedon osoittamaan haasteeseen.*

## Leikkien liikkumaan

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea kehon tahdonalaista toimintaa, jossa energiankulutus ylittää perusaineenvaihdunnan. Pienellä lapsella fyysinen aktiivisuus ilmenee usein kuormittavuudeltaan eritasoisena leikinä ja touhuna sisällä ja ulkona sekä arkiaktiivisuutena, kuten lihasvoimin kuljettuina matkoina kodin ja päiväkodin välillä. Lapselle leikki on luonnollinen osa jokapäiväistä elämää. Leikin avulla lapsi oppii muun muassa hahmottamaan omaa kehoa, käyttämään motorisia taitoja sekä kehittämään vuorovaikutustaitoja. Liikkumisen päivittäisyys opitaan jo varhaislapsuudessa, niin kotona, päivähoidossa kuin harrastuksissa. Erilaisten liikkumisen muotojen, tapojen ja keston voidaan ajatella olevan opittuja käyttäytymistapoja ja mallioppimisen tuotosta. Nuorena opittu aktiivinen elämäntapa luo hyvän perustan aktiiviselle elämäntavalle myös myöhemmin elämässä.

Lisääntyneen tutkimustiedon ja uusien mittausmenetelmien ansiosta viime vuosina on ollut mahdollista tuottaa kansainvälisestäkin vertailukelpoista tutkimustietoa pienten lasten käyttäytymistottumuksista. Tutkimusten osoittama tieto lasten vähäisestä liikkumisesta ja varhaiskasvatukseen keskittyvän valtakunnallisen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman aloite saivatkin opetus- ja kulttuuriministeriön päivittämään varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnan suositukset. Syyskuussa julkaistut uudet suositukset antavat konkreettisia ohjeita lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta. Suositusten laadinnan perustana käytetyt tutkimukset on koottu erilliseksi tieteelliseksi julkaisuksi.

Uusien suositusten mukaan varhaiskasvatusikäisen lapsen olisi liikkuttava päivittäin kolme tuntia. Lapsen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden pitäisi koostua monipuolisesta aktiivisuudesta: erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta, kuten hippaleikeistä ja trampoliinihyppelyistä, reippaasta ulkoilusta, sekä kevyestä liikunnasta, kuten keinumisesta, kävelystä ja pallonheitosta. Tämänhetkinen tutkimustieto korostaa reippaan liikunnan ohella myös kevyen liikunnan merkitystä muun muassa lapsen motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta. Motoristen perustaitojen on todettu olevan yhteydessä paitsi lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen, myös lapsen kognitiiviseen toimintakykyyn, muun muassa lasku- ja lukutaitoon, päättelykykyyn sekä koulumenestykseen.

## Mitä pitäisi tehdä?

Vanhemmat yhdessä varhaiskasvattajien ja yhteisöjen kanssa ovat avainasemassa luomassa omalla toiminnallaan ja kannustuksellaan lapselle mahdollisuuksia monipuoliseen ja suositukset täyttävään aktiivisuuteen. Aikuiset voivat paitsi luoda fyysisesti aktiivisiin leikkeihin houkuttelevia ympäristöjä, myös poistaa liikkumiseen liittyviä esteitä. Lasten paikallaanoloa voi pyrkiä tauottamaan erilaisilla liikunnallisilla

tehtävillä, sillä yli yhden tunnin paikallaanolo- ja istumisjaksot ei ole monellekaan lapselle luontainen olemisen tapa. Päiväkodissa liikkumisen lisääminen voisi näkyä esimerkiksi toiminnallisina aamupiireinä, taukoleikkeinä ja sujuvina siirtymätilanteina. Lisäksi yhdessä lasten kanssa voitaisiin miettiä, miten turhat, liikkumista rajoittavat esteet voitaisiin muokata liikkumaan innostaviksi. Kun lasta kuunnellaan ja hänet otetaan mukaan suunnittelusta toteutukseen, lapsi kokee itsensä tärkeäksi ja samalla se lisää hänen osallisuuttaan ja motivaatiotaan. Myös passiivisiksi miellettyjä älylaitteita voi käyttää aktiivisuutta lisäävällä tavalla, kuten Pokémon Go -peli on osoittanut. Päiväkodilla ja koululla onkin erinomainen mahdollisuus monipuolistaa ja tasa-arvoistaa kaikkien lasten liikuntakokemuksia. Päiväkodissa lapset saavat tutustua esimerkiksi sellaisiin leikkeihin, peleihin ja liikuntavälineisiin, joihin heillä ei vapaa-ajallaan ole välttämättä mahdollisuuksia. Näin myös aikaisemmin liikuntaa harrastamattomat tai taidoiltaan muita heikommät lapset pääsevät toimintaan mukaan ja saavat onnistumisen elämyksiä.

Nähtäväksi jää, kannustavatko uudet suositukset meitä lasten parissa toimivia aikuisia, vanhempia, isovanhempia, kummeja, kasvattajia, naapureita, kaupunkisuunnittelijoita ja kuntapäätäjiä entistä paremmin varmistamaan lasten mahdollisuudet liikkuvaan ja koko elinkaaren kestäväan elämäntapaan.

\*\*\*

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset valmisteltiin osana opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön yhdessä asettaman ja koordinoiman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) -ohjauksiryhmän työtä. TEHYLI-ohjauksiryhmä kommentoi ja hyväksyi asiantuntijaryhmän kokoaman suosituksen. Toimin tämän asiantuntijaryhmän jäsenenä.

*Anne Soini*



TtT, LiTM **Anne Soini** toimii liikuntapedagogiikan yliopistonopettajana kasvatustieteiden laitoksella varhaiskasvatuksen koulutuksessa.

Lue lisää:

[OKM:n Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset](#)  
[Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille](#)  
[Anne Soinin väitöskirja \(2015\) Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children](#)

Lähetä palautetta kirjoittajalle: [anne.j.soini@jyu.fi](mailto:anne.j.soini@jyu.fi)

Pääkuva: Anne Soini, kuva kirjoittajasta: Markus Soini.

[Edellinen](#) | [Seuraava](#) | [Palaa etusivulle](#)

0 kommenttia