

Miten lapset liikkuvat varhaiskasvatuksessa?

Varhaiskasvatusympäristö lasten
liikkumisen tukena

Anette Mehtälä & Tuija Tammelin
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ




JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Likes
by jamk

Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa

- Tutkimusraportti
- www.jamk.fi/piilo






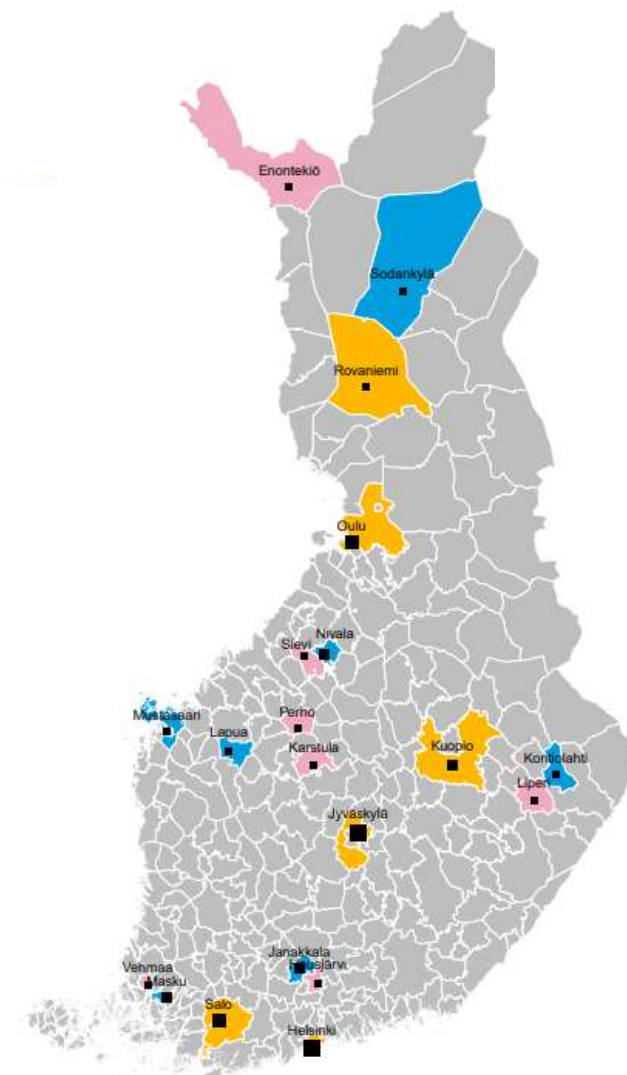
Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa

- Piilo on ensimmäinen laaja väestötason satunnaisotantaan ja liikemittauksiin perustuva pienten lasten liikkumisen tutkimus
- Taustalla kehittämisvaihe ja pilottimittaukset 2019–2021
- Laaja aineistonkeruu vuonna 2023



Piilo-tutkimuksen toteutus vuonna 2023

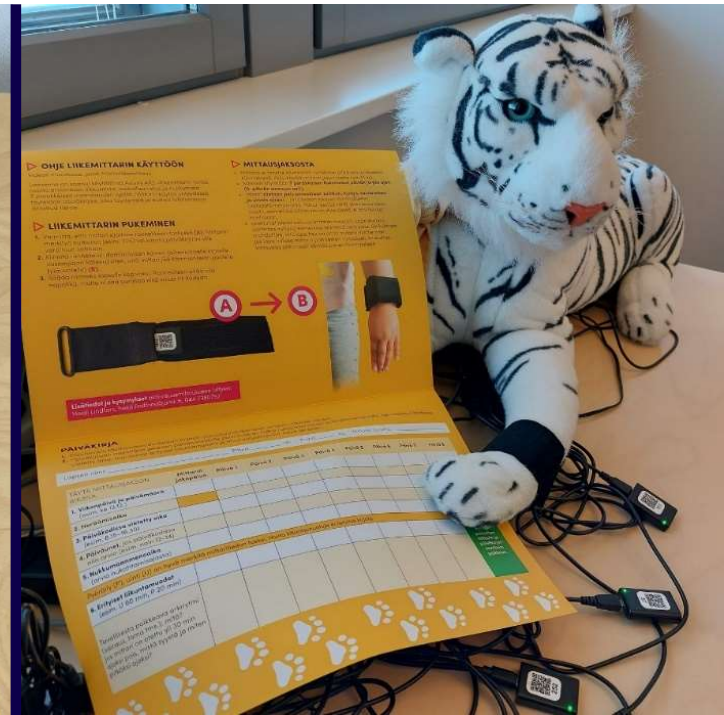
- Suomessa asuvia 4-6-vuotiaita edustava otos
- Kunnat eri puolilta Suomea
 - Kaupunkimaiset kunnat 
 - Taajaan asutut kunnat 
 - Maaseutumaiset kunnat 
- Varhaiskasvatuksen toimipaikat kunnista
- Isommista kunnista toimipaikat tietyiltä postinumeroalueilta
- Osallistuminen oli vapaaehtoista kaikilla tasoilla



Tutkimukseen osallistujat

- 20 kuntaa
- 156 varhaiskasvatuksen toimipaikkaa
- 1834 iältään 4-6-vuotiasta lasta perheineen
 - 32 % lapsia, joiden huoltaja arvioi tarvitsevan tukea jollakin kehityksen alueella
 - 5 % lapsia, joilla liikkumista vaikeuttava ominaisuus
 - 4 % ulkomaalaistaustaisia lapsia
- Menetelmät: liikemittaus lapsille, kysely huoltajille ja Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen







www.jamk.fi/piilo

Tietoa tutkimuksesta

Miten Piilo 2023 -tutkimukseen pääse mukaan? Miten lasten liikemittaukset toteutetaan? Entä millaista tietoa ja palautetta perheet, varhaiskasvatuspaikat ja kunnat saavat Piilo 2023 -tutkimuksesta?

[Tietoa perheille](#) >

[Tietoa varhaiskasvatukseen](#) >

[Tietoa kunnille](#) >

[Tietosuojaseloste](#) >

Kannustavat palautteet kaikille tutkimukseen osallistujille

- perheet
- varhaiskasvatus
- kunnat

Likes
by jamk



Piilo 2023 -tutkimus – Yhteenveto lapsen tuloksista huoltajille

Lapsen nimikirjaimet:

Kiitos osallistumisestanne Piilo 2023 -tutkimukseen!

Piilo 2023 – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta - tutkimuksessa mitattiin lasten liikkumista ja unta viikon ajan varhaiskasvatuksessa ja kotona. Piilo-tutkimusta koordinoi Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes ja siinä tehdään yhteistyötä Jyväskylän yliopiston sekä Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman kanssa. Tavoitteena on tuottaa kansallista tietoa lasten liikkumisesta sekä hyödyntää tuloksia hyvinvoinnin edistämiseksi.

Yhteenveton sisältö

1. Tietoa liikkumisen merkityksestä ja mittaamisesta
2. Lapsesi liikkuminen ja suositukset
3. Lapsesi liikkuminen eri päivinä – kevyt ja vauhdikas liikunta
4. Lapsesi liikkuminen varhaiskasvatuksessa ja koko päivän aikana
5. Lapsesi liikkuminen – aktiivisuuskyvyt eri mittauspäivinä
6. Lapsen oma sivu – Lumitassu Tuisku Tuulispään viikko
7. Vinkit arkeen – arkiset askareet ja leikit, jotka lisäävät fyysistä aktiivisuutta ja kehittävät motorisia taitoja

6 Lapsen oma sivu – Lumitassu Tuisku Tuulispään viikko

Voitte jatkaa tästä lukemista yhdessä lapsen kanssa. Voitte lukea joko kaikki kolme viikkotarinaa tai vain sen, joka on merkitty rastilla. Tarinallistettu tulos lapsenne liikkumisen määrästä viikon aikana voi herätellä lapsenne kertoman teille ajatuksiaan omasta tai muiden perheen jäsenien liikkumisesta. Millaisesta liikkumisesta teidän lapsenne pitää? Tarinan luettuanne pääsettekin tutustumaan tämän materiaalin lopussa oleviin leikkivinkeihin ja ehkäpä myös toteuttamaan jonkun niistä.

Tarina lapselle

Lumitassu Tuisku Tuulispää on valkoinen tiikeri, jonka lempipuuhaa on loikkiminen. Väliä siitä on ihanaa vain koltoteleä.

Mitähän Tuisku on touhunnut silloin, kun teillä molemmilla on ollut rannekkeet käytössänne? Rastilla merkitty kuva ja siihen liittyvä tarina on sitä viikolta, jolloin Tuisku on liikkunut saman verran kuin sinä.

Liikkumista ei tullut kovinkaan paljon viikon aikana, vaan Tuisku puuhailli kaverit aikovat jo ehdotella sille perjäläikeen erilasta puuhattavaa: sivoa, leivo, kerää kivikolonna tai tee vaikka kukkaomplo. Mökään ehdotuksista ei oikein muistanut Tuiskua, kunnes sillä itsellään väliähti! Se ei ollut pirttänyt tai värittämään väpöryksellään. Sitten se päätti itse värikyntään ja alkoi touhukaasti värittämään kuvia. Löysipä se mieluisia kirjoitusten piirtäessä, maalattessa ja värittämässä erilaisia miten sen olosta alkoi käydä kaikista mukavasta tekemisestä! Huolimatta tulokas, jotenkin kankeaksi. Nyt Tuiskun teki mieli päästä liikkumaan. Se halusi taas pomppia ja loikkia, mitä se ei ollut muistanut kaiken muun touhun ohella tehdä ollenkaan!

Tuisku liikkui aika paljon viikon aikana. Tuisku oli löytänyt alkuvuokista metsästä mukavan polun, jonka varrella oli kaikenlaisia ihmeellisiä. Joka päivä Tuisku suuntasi muissaan poluille ja tassutteli sen rauhallisesti päätänsä ainoalla viikolla pysähdellen tutustumaan luonnon ihmeitä. Viikko kului leppoisasti, sillä joka päivä polun varaan muurahasten kuseen alle alerusta pitkästä toviksi. Muurahaiset olivat rakentaneet valtavan kuseen kuseen alle alerusta pitkästä toviksi. Muurahaiset olivat tuntui olevan myös melko kiire. "Miten hurmijan nopeita muurahaiset ovat!" Tuisku ajatteli ihastuksesta siinä suurin. "Sein halusi olla yhtä vahva ja nopea kuin muurahainen. Tuisku ei enää malttanut vain tassuella, vaan pinkaisti sitä setonahta hurjaan juoksuun!"

Tuisku liikkui tosi paljon viikon aikana. Tuisku ei meinannut pysyä nahoissaan. Sen kottipäältä pelataan tassupalloa ja Tuisku uskallin vieldon tällä viikolla mennä kymmään pästänsä mukaan. Tuisku oli siemmon käynnin muutamana päivänä katsomassa toisten pelaamista ja se näytti kivalt. Tuiskulta oli oma pallo, joten se pystyi kokeilemaan näkemään tempuja itseksensä. Tassupallo oli Tuiskulta alituisi aikaa, mutta sitkeästi harjoittelemalla Tuisku kehittyi, tassisuurempi ja paremmaksi ja Tuiskusta pelaaminen oli kivaa, koska siinä oppi koko ajan uutta. Tuisku päätti mennä taas seuraavalla viikolla pelaamaan tassupalloa, mutta nyt se halusi suunnata ystäviensä kanssa kipevämmän lumivuorelle. Oikeasti lumivuori oli Tuiskun ja hänen ystäviensä tekemä suo lomassa. Tuiskusta se kuitenkin tuntui vuorelta, nim paljon lunta he olivat siihen kasanneet! Mikä parasta: vuoren huipulta pystyi loikkaamaan alas pehmeään lumipintaan aina uudestaan ja uudestaan!

Vauhti virkistää

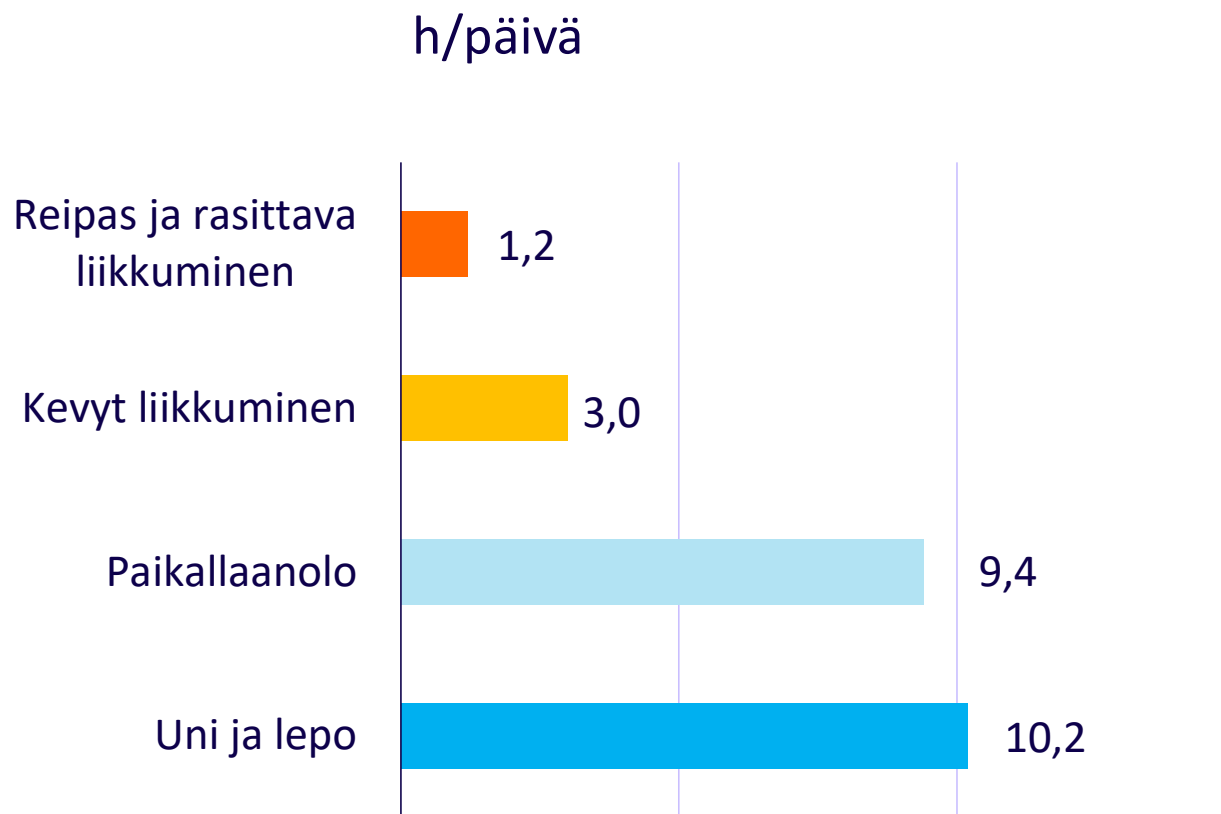
Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä



Lähde: Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. OKM 2016.

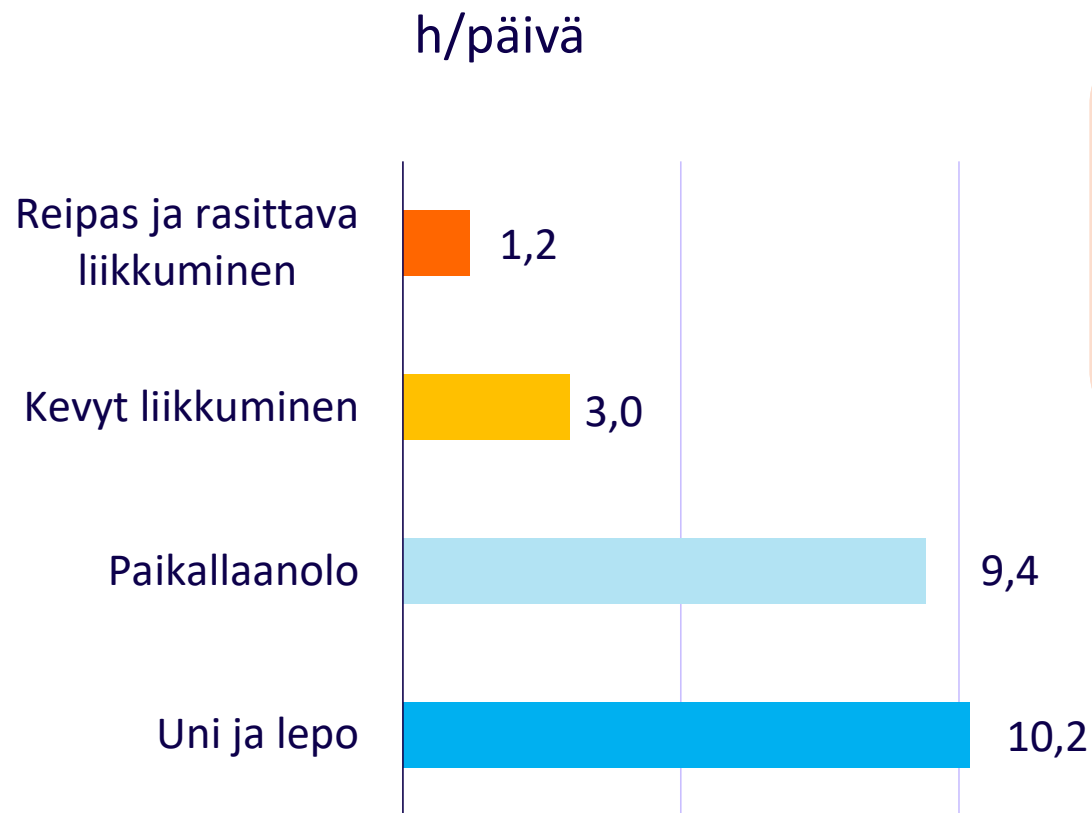
Liikkuminen ja paikallaanolo

liikemittaukset 4-6-vuotiaat



Liikkuminen ja paikallaanolo

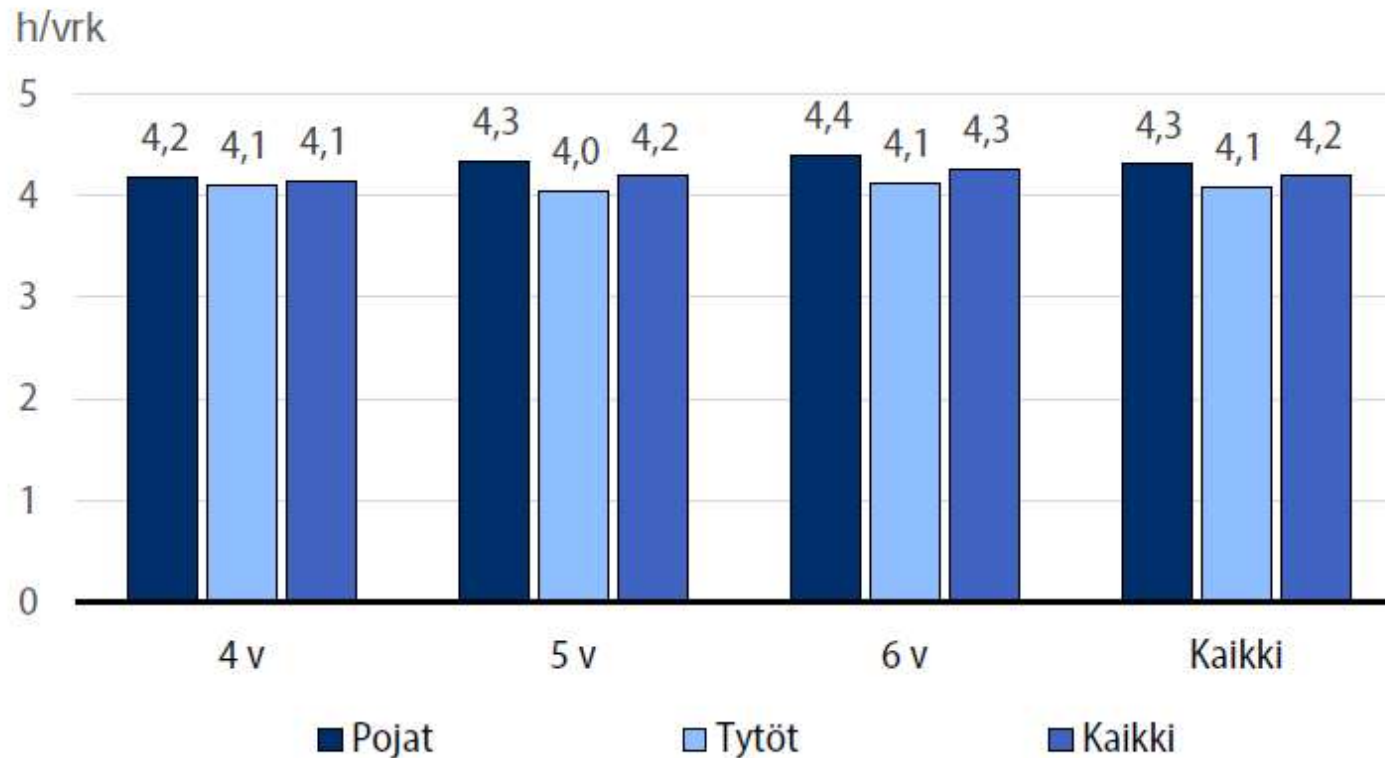
liikemittaukset 4-6-vuotiaat



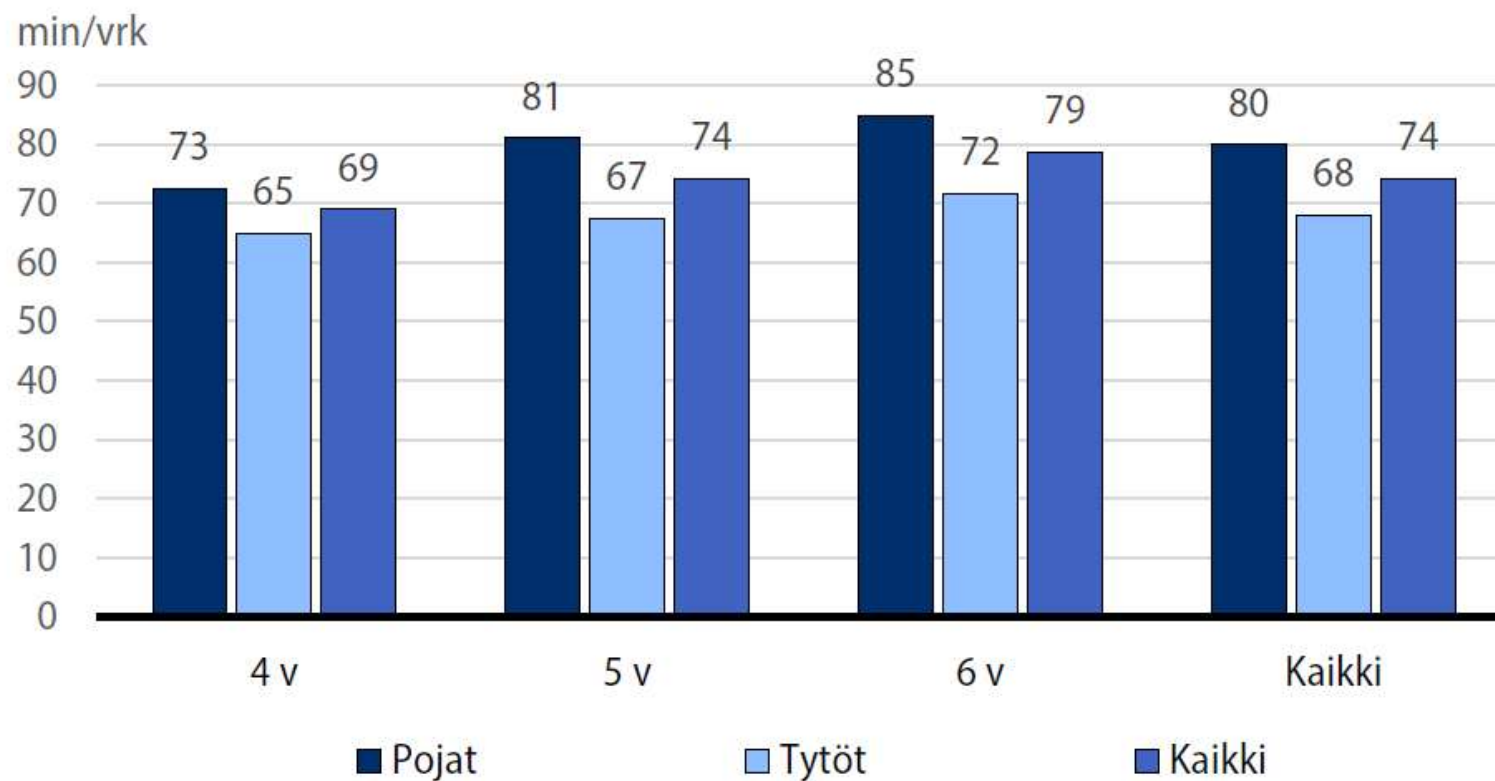
Lapset liikkuvat keskimäärin 4,2 tuntia vuorokauden aikana, kun mukaan lasketaan kevyt, reipas ja rasittava liikkuminen.

Kaikki liikkuminen yhteensä

kevyt, reipas ja rasittava liikkuminen



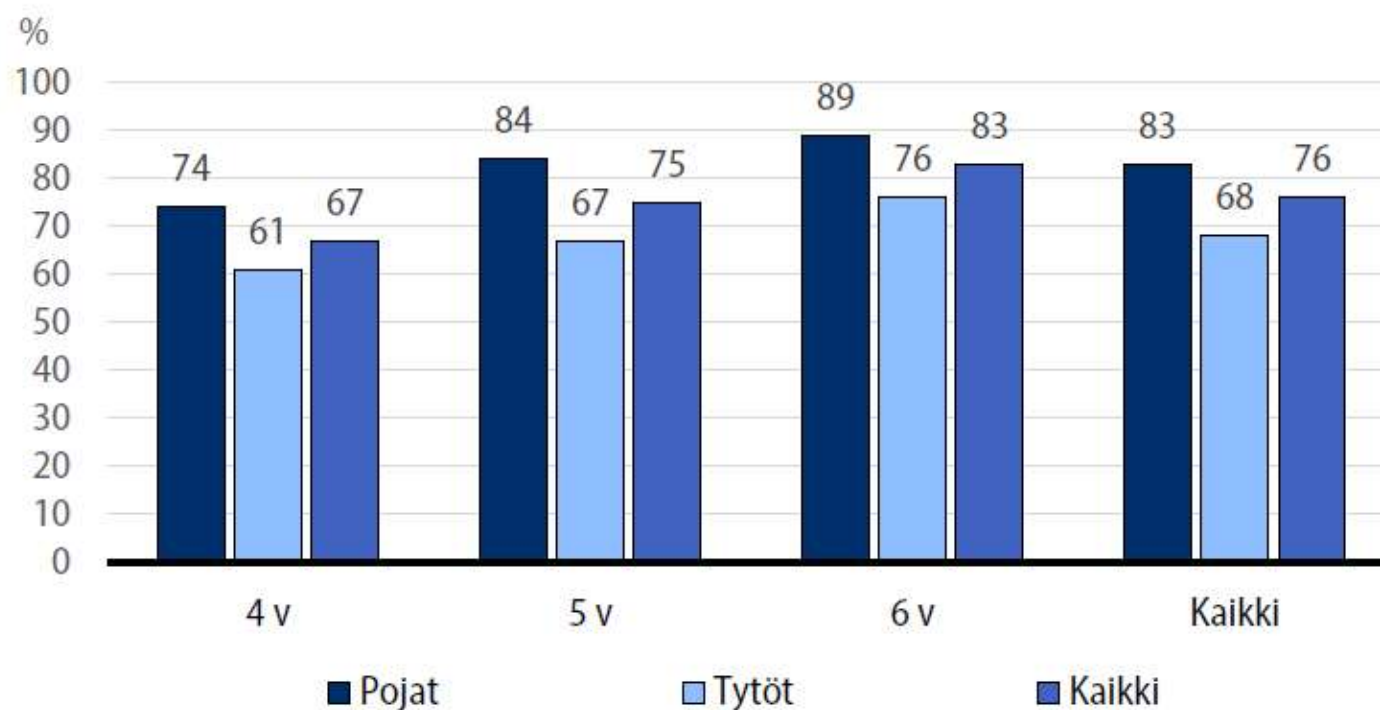
Reipas ja rasittava liikkuminen



Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositus toteutui 76 prosentilla lapsista



Koko päivän aikana 3 tuntia liikkumista, josta vähintään 1 tunti reipasta ja rasittavaa



Liikkuminen varhaiskasvatuksessa

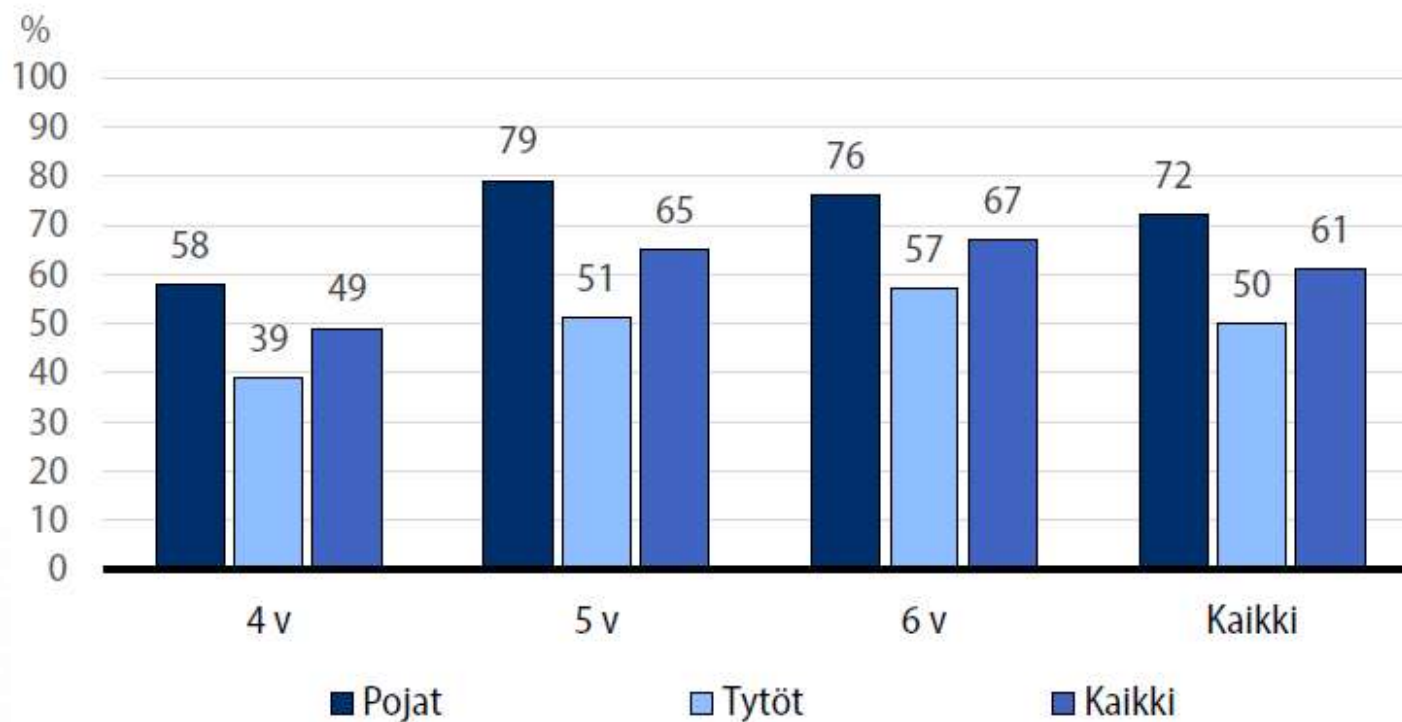
- Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan tavoitteena on mahdollistaa lapsille monipuolista liikkumista varhaiskasvatuksen aikana.
- Määrällinen tavoite on vähintään 2/3 päivittäisestä fyysisen aktiivisuuden suosituksesta: yhteensä 2 tuntia liikkumista, josta 40 minuuttia reippaasti ja rasittavasti.



Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan tavoite toteutui 61 prosentilla lapsista



Varhaiskasvatusaikana 2 tuntia liikkumista päivässä, josta vähintään 40 minuuttia reipasta ja rasittavaa



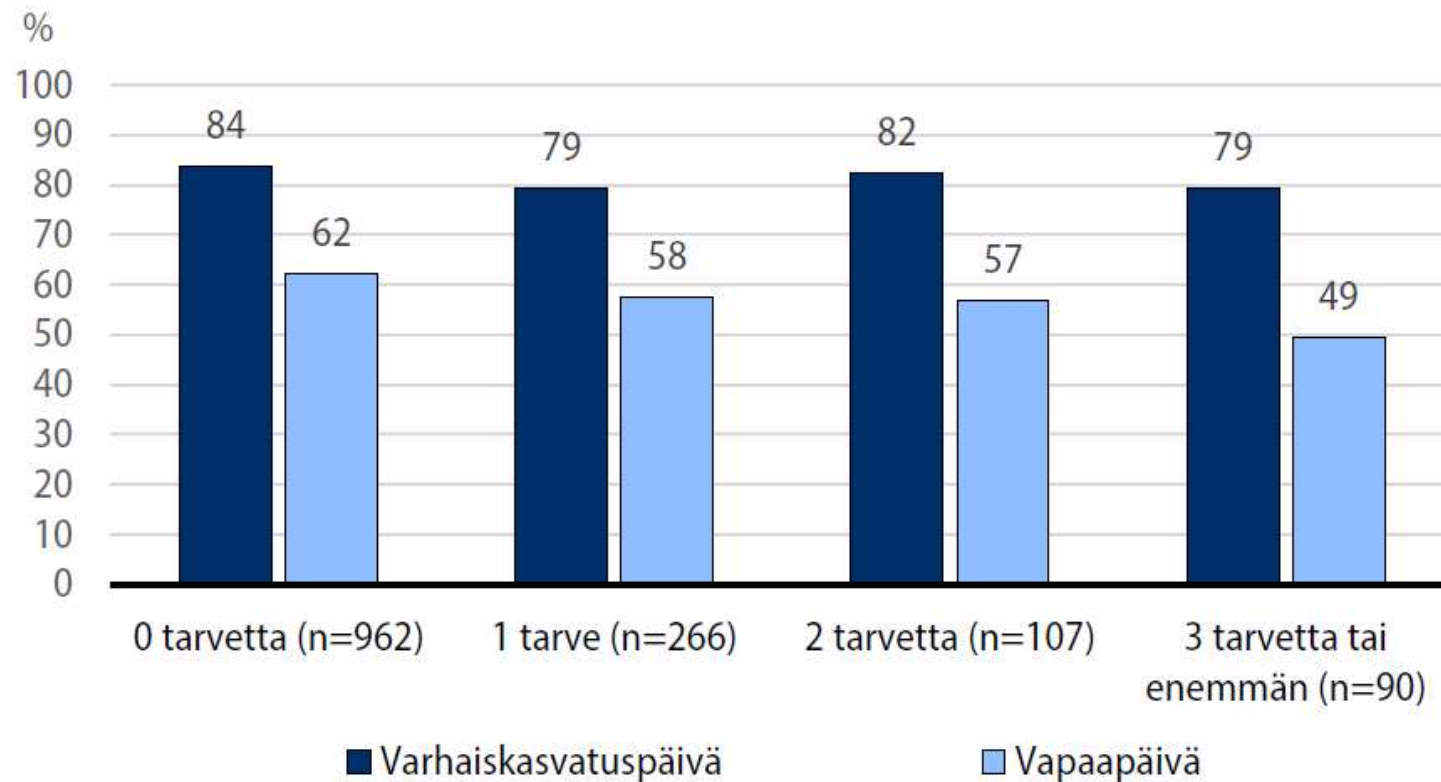
22.3.2024

Liikkuminen varhaiskasvatuksessa



- Lapset liikkuvat varhaiskasvatuksen aikana keskimäärin 2,5 tuntia vuorokaudessa (kevyt, reipas ja rasittava)
- Lapset liikkuvat varhaiskasvatuspäivän aikana 29 minuuttia enemmän kuin vapaapäivinä.
- Varhaiskasvatuspäivinä pojat liikkuvat keskimäärin 17 minuuttia ja vapaapäivinä 10 minuuttia enemmän kuin tytöt.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteutuminen varhaiskasvatus- ja vapaapäivinä lasten tuen tarpeen mukaan (%)

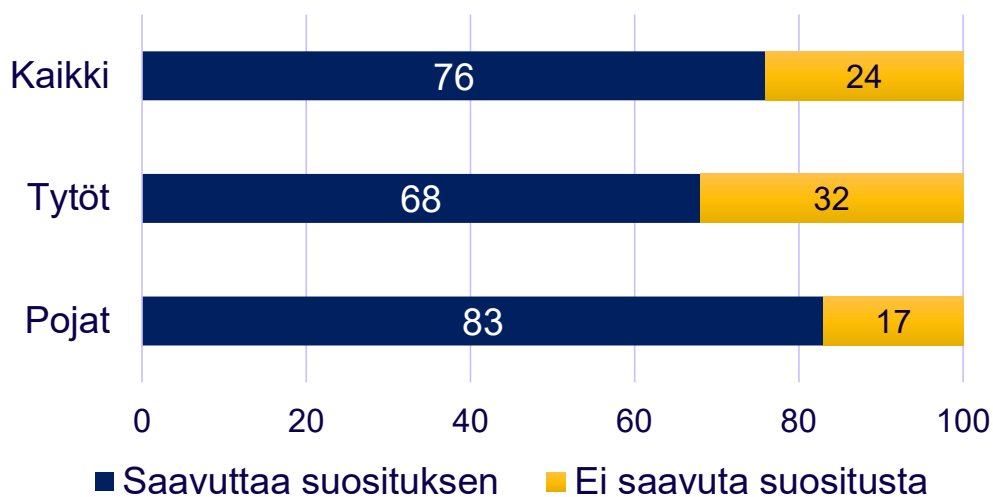


Ulkomaalaistaustaisten lasten liikkuminen

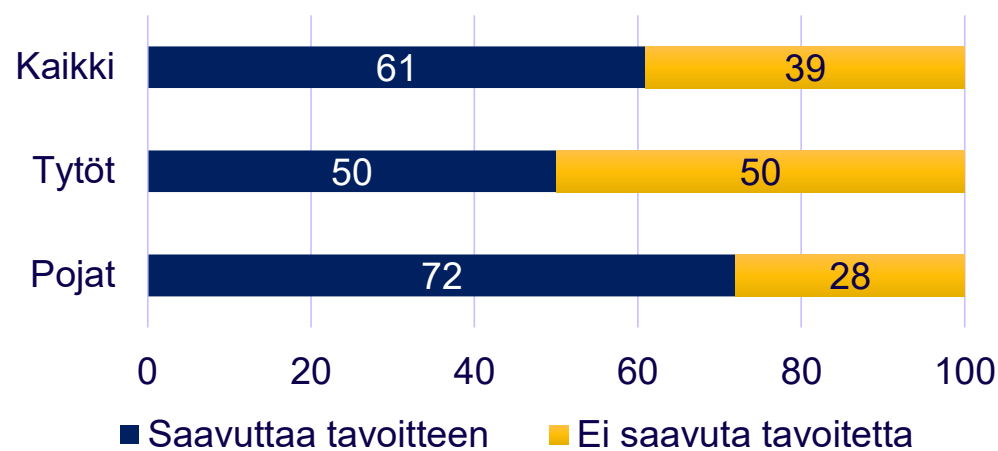
- Ulkomaalaistaustaiset lapset (n=52) liikkuivat yhtä paljon kuin suomalaistaustaiset lapset varhaiskasvuspäivinä, mutta vähemmän vapaapäivänä.
- Reippaassa ja rasittavassa liikkumisessa ei ollut eroa kumpanakaan päivänä suomalaistaustaisiin lapsiin verrattuna.
- Ulkomaalaistaustaisille lapsille kertyi paikallaanoloa vapaapäivinä enemmän kuin suomalaistaustaisille lapsille. Varhaiskasvuspäivien paikallaanoloissa ei ollut eroja.

Jokaisella lapsella on mahdollisuus liikkua päivittäin riittävästi, monipuolisesti ja kokea liikkumisen iloa, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti.

Koko päivän liikkumissuosituksen saavuttaminen (%)



Varhaiskasvatusajan liikkumistavoitteen saavuttaminen (%)



Liikkuva varhaiskasvatus tarjoaa ratkaisuja liikkuvamman päivän toteuttamiseen

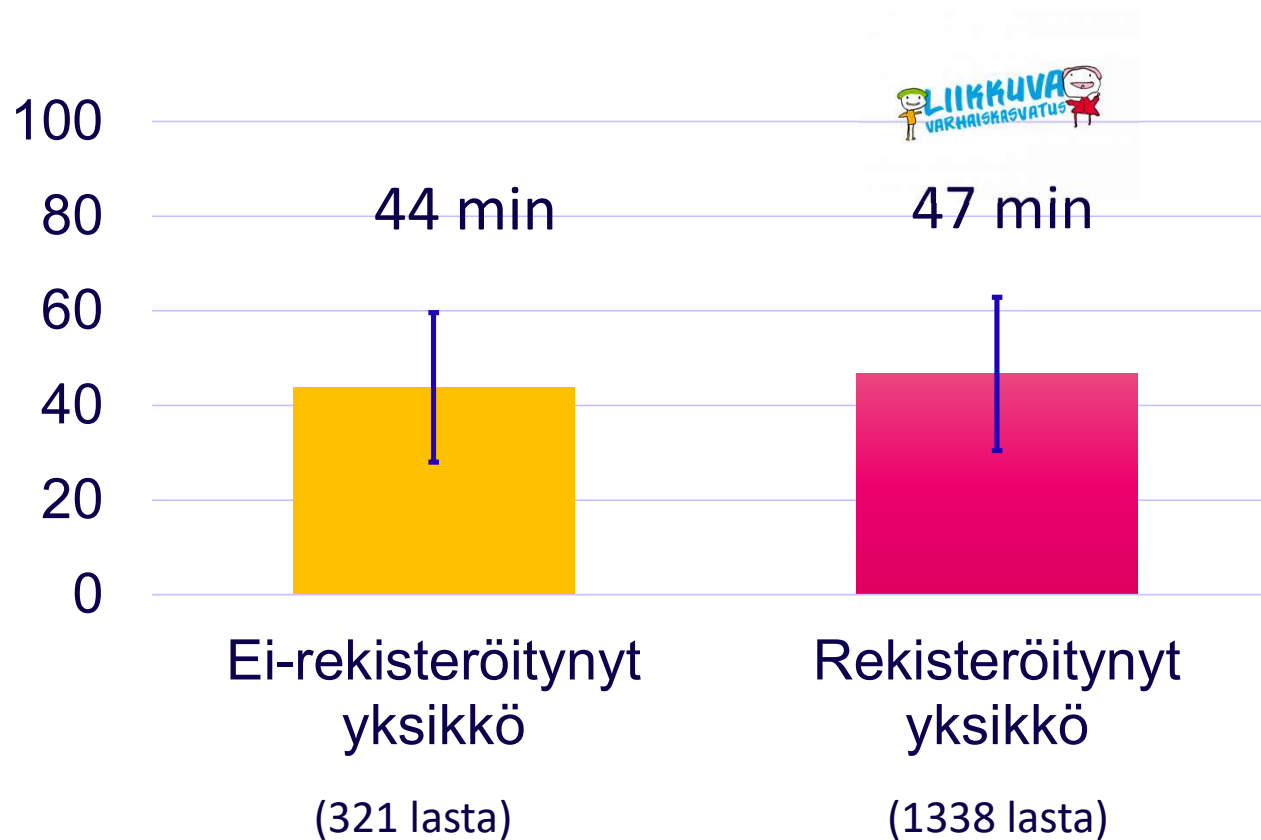
Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaa

- Leikit, pelit, ulkoilu ja retkeily.
- Liikkumisen tuominen osaksi siirtymätilanteita.
- Tilojen muokkaaminen ja välineiden antaminen vapaaseen käyttöön.
- Lasten ideoiden ja toiveiden kuuleminen.
- Johdon osallisuus ja kannustaminen aktiiviseen toimintakulttuuriin.
- Henkilöstön liikunta- ja hyvinvointiosaamisen lisääminen.
- Toiminnalliset vanhempainillat, perheliikuntatapahtumat ja kampanjat.
- Liikunnan merkityksen puheeksi ottaminen perheiden kanssa.
- Aktiiviset matkat ja perheen yhteinen liikkuminen.



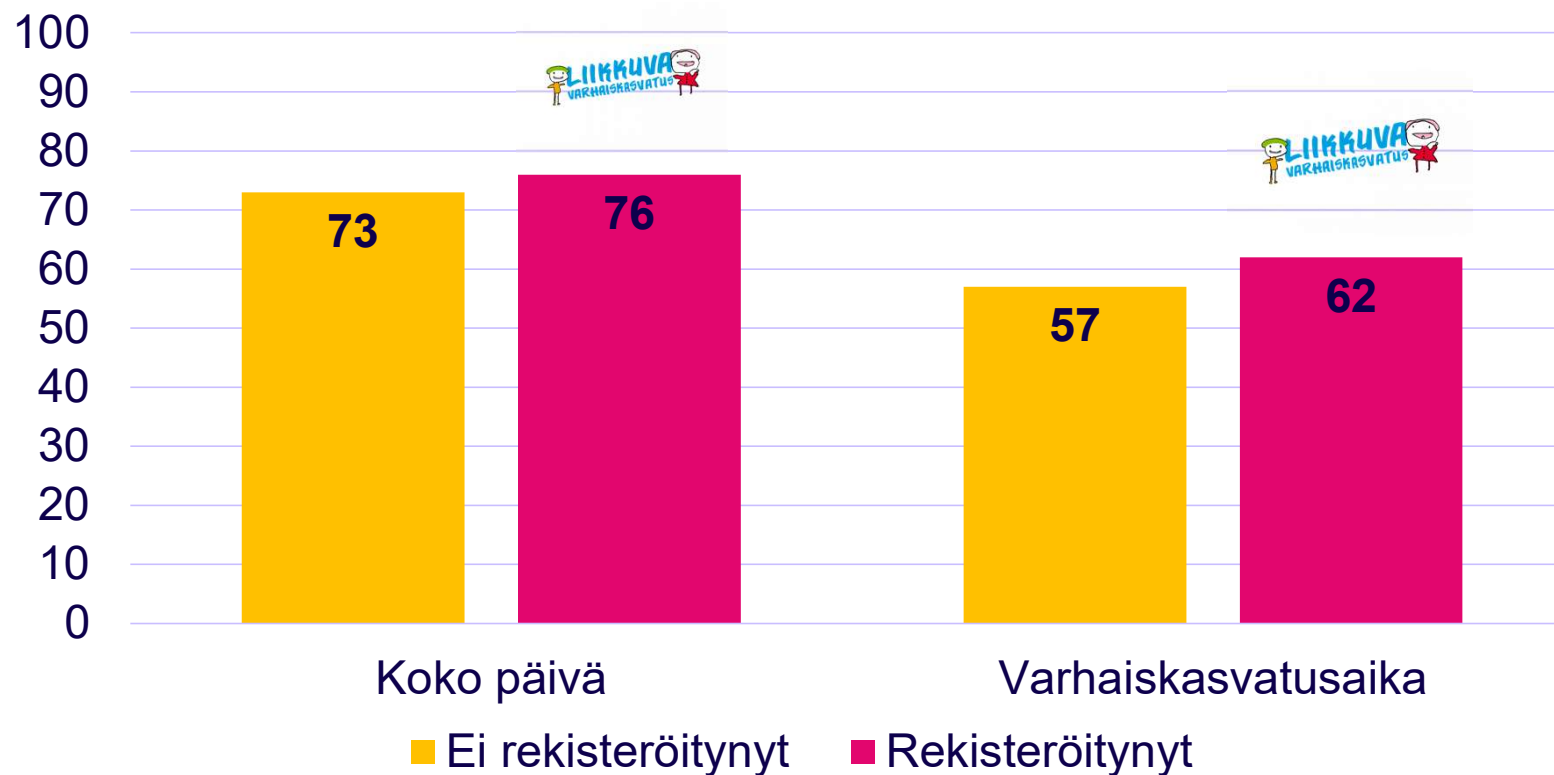
Reipas ja rasittava liikkuminen varhaiskasvatuksen aikana

Liikkuva varhaiskasvatus –toiminnan mukaan (min)



Koko päivän liikkumisen suosituksen ja varhaiskasvatusajan liikkumisen tavoitteen saavuttaminen Liikkuva varhaiskasvatus –toiminnan mukaan (%)

%



Miksi erityisesti reipas liikkuminen on tärkeää?

- Tutkimusten perusteella kaikki liikkuminen on tärkeää lasten terveydelle ja normaalille kehitykselle (WHO 2019), mutta terveyshyödyt on tunnistettu erityisesti reippaan liikkumisen osalta (Poitras ym., 2016).
- Reipas liikkuminen on kevyttä fyysistä aktiivisuutta voimakkaammin yhteydessä kehon koostumukseen, sydän- ja verenkiertoelimistön riskitekijöihin sekä fyysiseen kuntoon (Leppänen ym, 2016; Poitras ym., 2016).

Liikkumisen ilo

- Lapsista 86 prosenttia nautti liikunnasta usein tai lähes aina ja 98 prosenttia vältteli liikuntaa harvoin tai ei koskaan.
- Erityistä huomiota kiinnitettävä niihin lapsiin, jotka ilmaisevat nauttivansa liikunnasta harvoin tai ei koskaan (14 %) ja välttelee liikuntaa usein tai lähes aina (2 %)



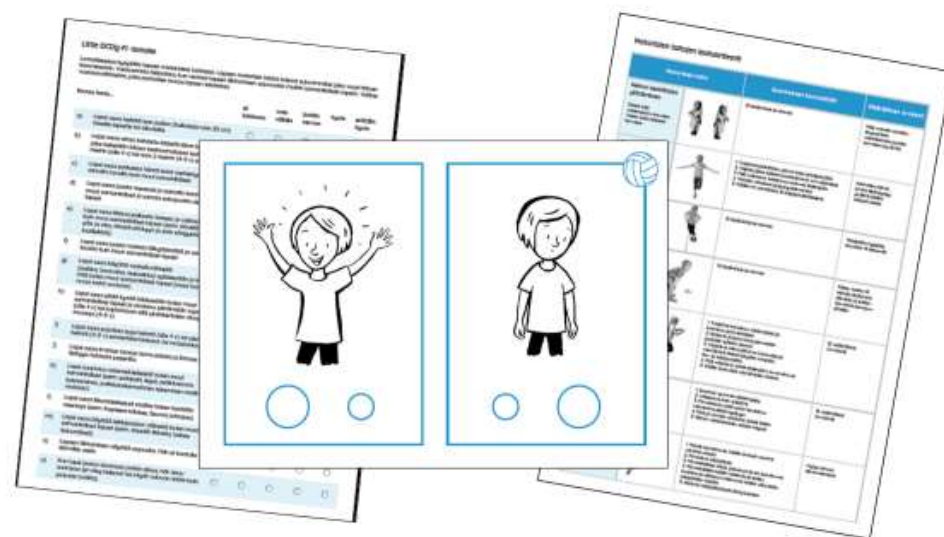
Motoriset taidot

- Huoltajat vertasivat oman lapsensa liikkumisen sujuvuutta muihin samanikäisiin lapsiin 15 erilaisessa **motorisia taitoja** edellyttävässä tilanteessa.
- Lähes kaikista näitä 15 tilannetta kuvaavassa väittämässä yli **90 prosenttia** huoltajista oli sitä mieltä, että väittäjä kuvasi lasta hyvin tai erittäin hyvin
 - ▶ nämä lapset **suoriutuivat kyseisistä motorista taitoa vaativista tehtävistä ikätasoisesti.**



Työkaluja oman havainnoinnin tueksi

- 1) Lasten kuvallisen haastattelun avulla voidaan selvittää **lasten omia käsityksiä liikunnasta**.
- 2) Lasten motoristen taitojen laatukriteerit –lomakkeen avulla voidaan selvittää lasten **motorisia taitoja ja taitojen ydinkohtien hallitsemista**.
- 3) Little DCDQ-FI-lomakkeen avulla voidaan tunnistaa lapsen **arjessa ilmeneviä motorisia haasteita**.



Työkalut haltuun Liikkuvan varhaiskasvatuksen verkkosivuilta


<https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/tyokalut>


https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/tyokalut

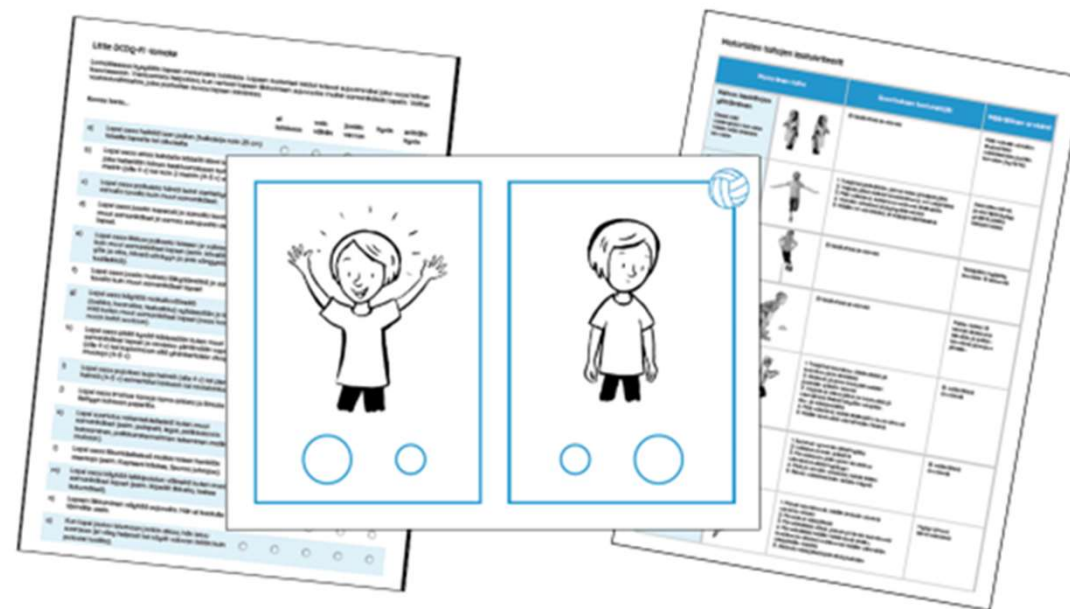
Kuvallisen haastattelun käyttöohjeet (pdf)

Piilon työkalut käyttöön -webinaari

Webinaarissa käydään käytännönläheisesti läpi työkalut ja niiden käyttötavat. Miten työkalujen avulla saatuja tietoja voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksen toiminnassa?



Katso:  YouTube

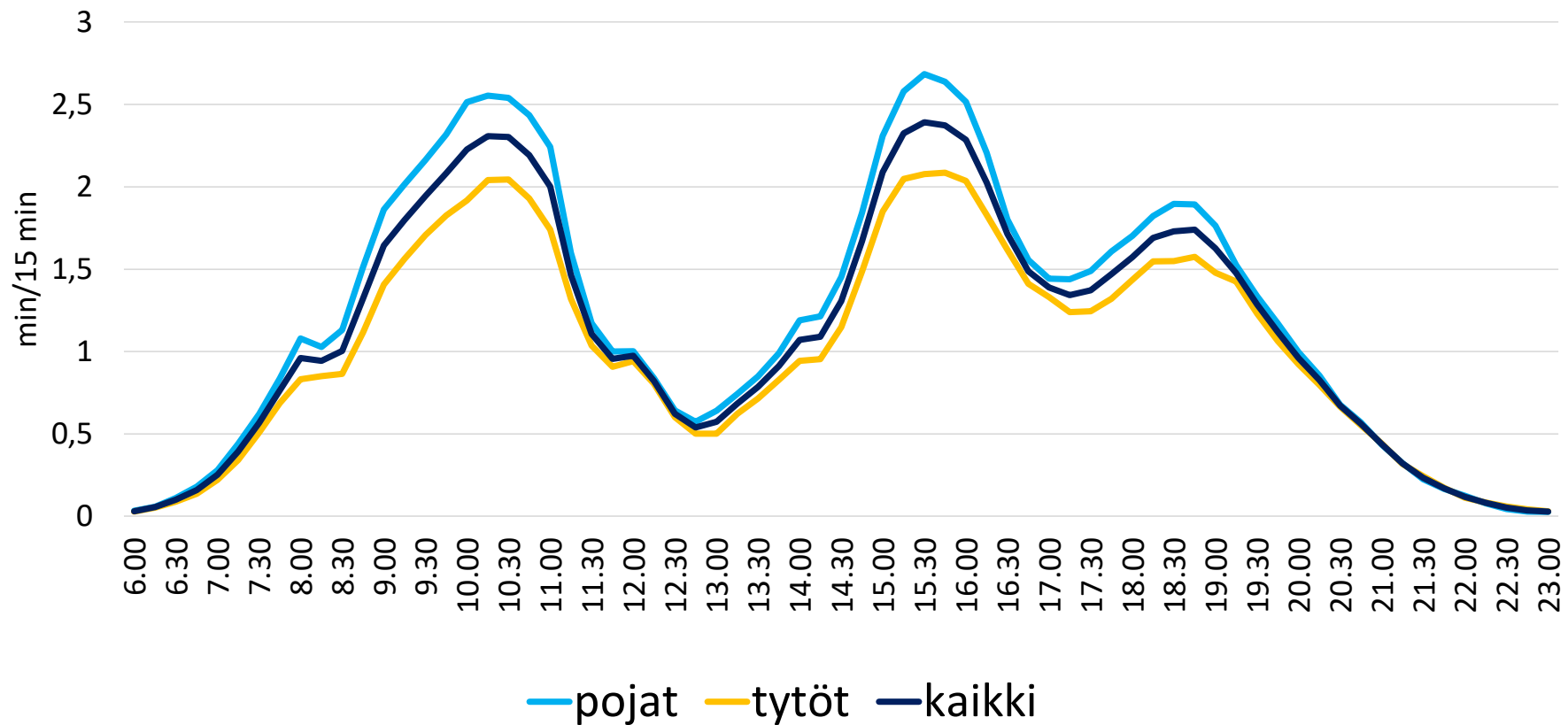


Liikettä tulee ulkoilemalla

- Arkipäivinä 59 prosenttia lapsista ulkoili vapaaajalla vähintään yhden tunnin päivässä.
- Vapaapäivinä 56 prosenttia lapsista ulkoili yli kaksi tuntia päivässä ja 22 prosenttia yli kolme tuntia.
- Ulkoillessaan kaksi kolmesta lapsesta touhuaa jatkuvasti.
- Alle 0,5 prosenttia lapsista leikki eniten paikallaan.
- Liikkumissuosituksen täyttäneet lapset ulkoilivat huoltajien mukaan pidempään kuin muut.



Reippaan ja rasittavan liikumisen määrän vaihtelu varhaiskasvatuspäivän aikana

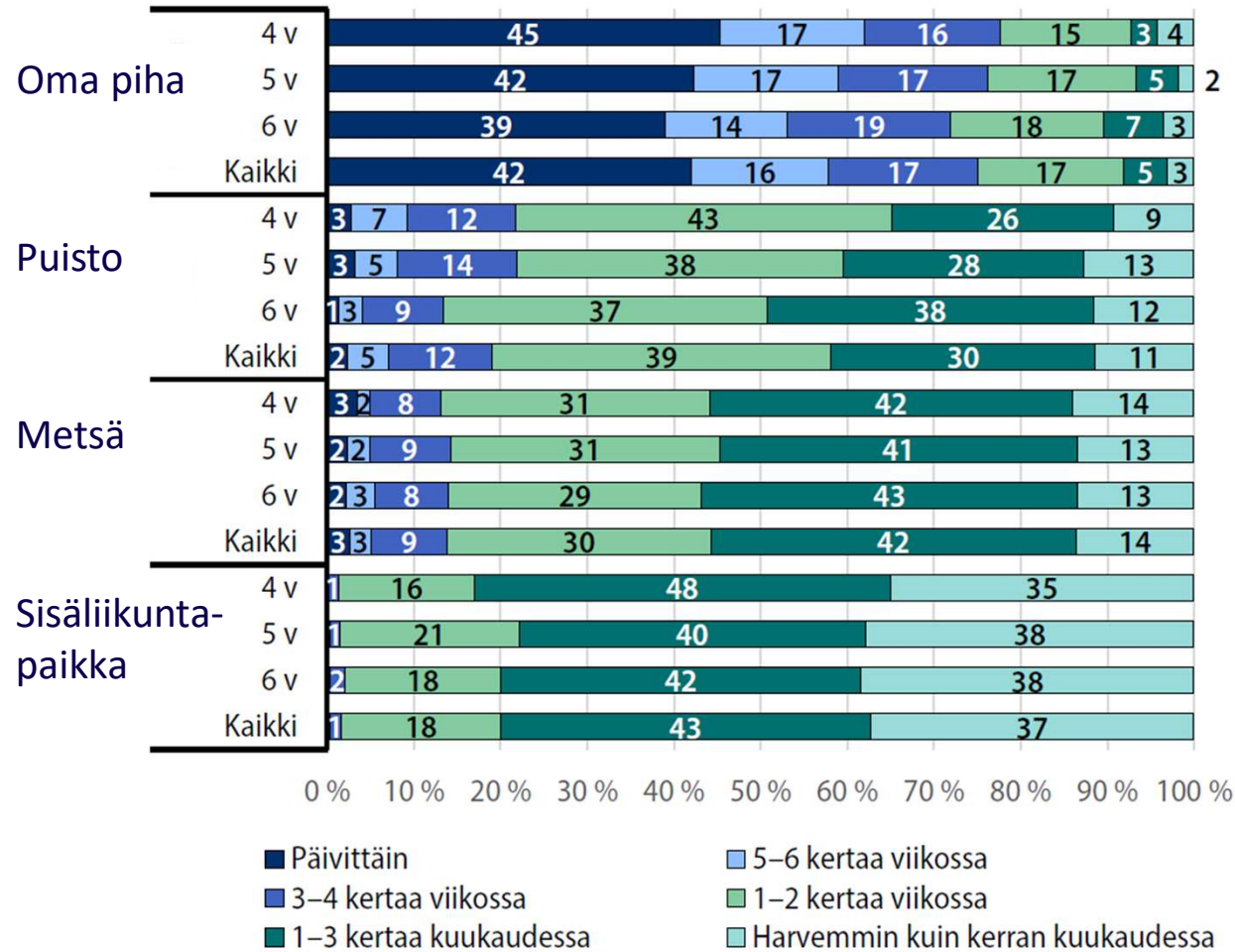


Oma piha on tyypillisin ulkoleikkipaikka

- Maaseutumaisissa kunnissa lapset viettivät arkisin enemmän aikaa ulkona ja yleisemmin omalla pihallaan kuin kaupungeissa asuvat lapset.
- Kaupungeissa puistoilla ja leikkipuistoilla on suuri merkitys, koska esimerkiksi
- Ulkomaalaistaustaisista lapsista lähes puolet leikki enimmäkseen leikkipuistossa ja muista poiketen omassa pihassaan vain 31 prosenttia.



Perheen yhteiset liikkumisen paikat



Ulkona lapsilla on vapaus valita

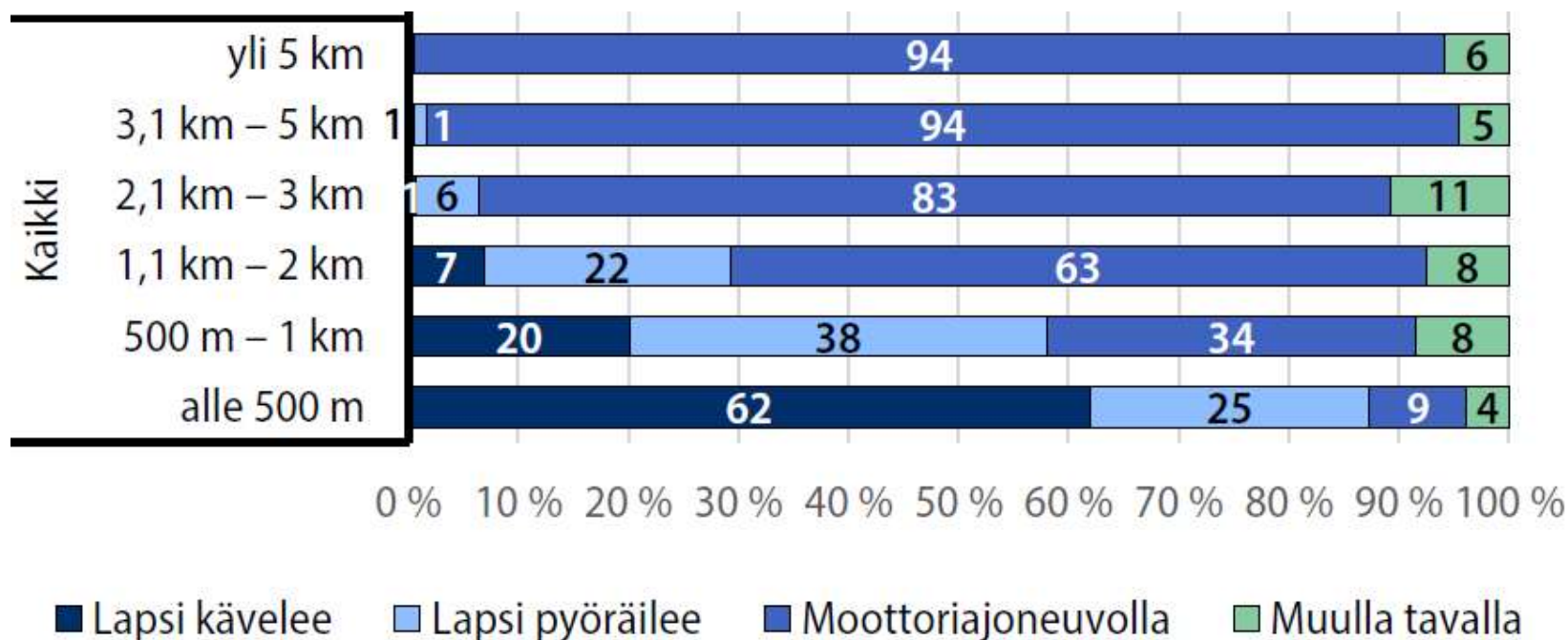
- Ulkoillessaan lapset päättävät liikkumisen ja leikkimisen tavan useimmiten joko itse tai yhdessä muiden lasten kanssa.
- Yli puolet lapsista sopii yhdessä muiden lasten kanssa leikin ja liikkumisen tavan
 - ▶ opettaa lapsia yhteistoimintaan ja antaa tilaisuuksia harjoitella lasten sosiaalisia taitoja.
- Tukea tarvitsevat lapset päättivät liikkumisen tavan muita yleisemmin itse ja harvemmin muiden lasten kanssa
 - ▶ tukea tarvitsevat lapset tarvitsevat enemmän aikuisen ohjausta ja kannustusta ulkoilussa.

Aktiivinen kulkeminen matkalla varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan

- Talvisin 31 prosenttia, syksyisin ja keväisin 41 prosenttia ja kesäisin 46 prosenttia lapsista käveli tai pyöräili matkan varhaiskasvatukseen.
- Matkan pituus oli yhteydessä aktiiviseen kulkemiseen:
 - Valtaosa lapsista kulkee alle puolen kilometrin matkan aktiivisesti joko kävellen tai pyöräillen.
 - Matkan kasvaessa yli puolen kilometrin, pienenee aktiivisesti kulkevien osuus huomattavasti.
 - Yli yhden kilometrin matkat kulkee lapsista yleensä moottoriajoneuvolla talvella 86 prosenttia, keväällä tai syksyllä 80 prosenttia ja kesällä 73 prosenttia.
 - Kaupunkimaisissa kunnissa aktiivinen kulkeminen oli yleisempää kuin harvempaan asutuissa kunnissa.

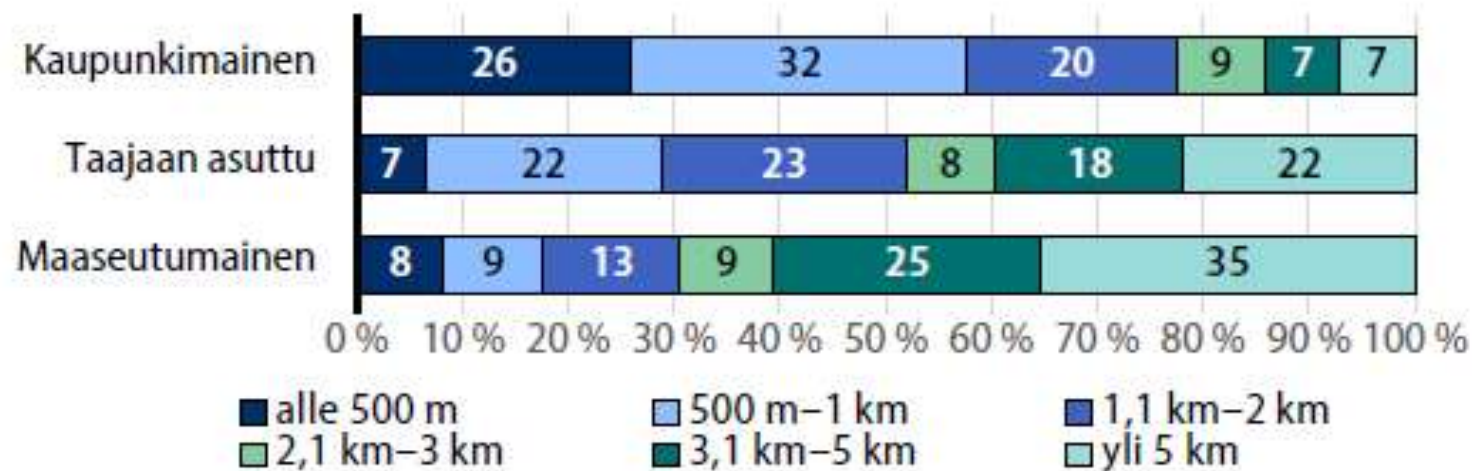
Puolen kilometrin jälkeen aktiivisesti kulkevien osuus vähenee

Syksyllä ja keväällä



Kaupungeissa varhaiskasvatus on lähellä

Matkan pituus varhaiskasvatukseen vaihtelee lasten asuinympäristön mukaan





Avaa ovi ja yhteinen
seikkailu voi alkaa!

Arkiseikkailu 23.9.-6.10.2024



- Arkiseikkailu on Liikkuvan varhaiskasvatuksen ja Liikkuvan perheen yhteinen varhaiskasvatusyksiköille ja perheille suunnattu kampanja, jossa tutustutaan yhdessä lähiympäristöön. Perheet saavat bingoruudukon, jossa on erilaisia tehtäviä luonnon tarkkailuun ja liikkumiseen.
- Ilmoittautuminen aukeaa 24.4.2024:
<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/arkiseikkailu/>
- Kampanjaan voivat ilmoittautua mukaan päiväkodit (koko yksikkö, ei yksittäisiä ryhmiä), perhepäivähoidon tiimit, neuvolat sekä perhekeskukset.
- *”Vanhemmille on aina mukava antaa tällaisia valmiita esitteitä ja tehtäviä kotiin viemisiksi. Nytkin sattui vanhempainilta juuri sopivasti samaan aikaan.”*





Liikkumalla työhyvinvointia

Työkaluja ja ideoita varhaiskasvatukseen

Liikkumalla työhyvinvointia -työkirja sisältää työkaluja ja ideoita varhaiskasvatuksen henkilöstöä varten. Materiaaliin on koottuna työhyvinvointiin liittyviä teemoja, kysymyksiä ja ideoita keskustelun pohjaksi työyhteisöissä.

<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/tukimateriaali/liikkumalla-tyohyvinvointia-tyokirja/>



Yhteenvetoa

- Lasten liikkumisen kokonaismäärä näyttää positiiviselta, mutta sen monipuolisuuden mahdollistamisessa on vielä kehitettävää.
- Varhaiskasvatusaika on lasten vapaa-aikaa liikunnallisempaa ja erityisen merkityksellistä kaikista vähiten liikkuville lapsille
- Sukupuolten välinen ero liikkumisen määrässä korostui varhaiskasvatuksessa.
- Toisaalta tukea tarvitsevien ja ulkomaalaistaustaisten lasten osalta erot liikkumisessa olivat pienempiä varhaiskasvatuksessa kuin vapaa-ajalla.
- Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen – työkalu auttaa löytämään kehittämisen kohteet toiminnassa – jotta jokaisella lapsella olisi mahdollisuus liikkua päivittäin riittävästi.



Kiinnitetään erityistä huomiota siihen, että liikkuminen tuottaa iloa ja on monipuolista.

Yhdessä opetellen erilaisia taitoja voi liikkumisesta muotoutua lapselle elämäntapa.

Kiitokset!

Asiantuntijaryhmä

Piilon kehittämisvaihe 2019–2021

Asunta, Piritta

Haapala, Eero

Hakonen, Harto

Halme, Nina

Hartikainen, Jani

Husu, Pauliina

Iivonen, Susanna

Inkinen, Virpi

Juutinen-Finni, Taija

Kulmala, Janne

Kyhälä, Anna-Liisa

Kämppe, Katariina

Laasonen, Kaisu

Laine, Kaarlo

Laukkanen, Arto

Mehtälä, Anette

Määttä, Suvi

Niemistö, Donna

Pulakka, Anna

Reunamo, Jyrki

Soini, Anne

Sääkslahti, Arja

Tammelin, Tuija

Wennman, Heini

Viholainen, Helena

Vuorenmaa, Maaret

Kiitokset!

Piilo-tutkimuksen toteuttajat 2023

Anette Mehtälä

Arja Sääkslahti

Piritta Asunta

Harto Hakonen

Tuomas Kukko

Janne Kulmala

Katariina Kämppi

Tuija Tammelin

Heidi Lindfors

Hermann Oksanen

Terhi Koskinen

Tiina Riuttanen



Piilo-tutkimuksen osallistujat

20 kuntaa

156 varhaiskasvatuksen toimipaikkaa

1834 lasta perheineen