



# ILO KASVAA LIIKKUEN -OHJELMA-ASIAKIRJA

Valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma

**Kirjoittajaryhmä:**

Ulla Soukainen, ylitarkastaja, Lounais-Suomen AVI, kirjoittajaryhmän puheenjohtaja

Jukka Karvinen, erityisasiantuntija, Olympiakomitea

Nina Korhonen, asiantuntija, Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma

Anne Kuusisto, lapsiperheasiantuntija, Neuvokas perhe / Suomen Sydänliitto

Katariina Kämppe, tutkija, LIKES-tutkimuskeskus

Noora Moilanen, viestintäkoordinaattori, Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma

Arja Sääkslahti, dosentti, Jyväskylän Yliopisto

Kirsi Tarkka, erityisasiantuntija, Opetushallitus

ILO KASVAA LIIKKUEN -OHJELMA-ASIAKIRJA.

Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma.

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 357

ISSN: 0357-2498

ISBN: 978-951-790-476-6 (pdf)

978-951-790-477-3 (nid.)

Päivitetty versio. Alkuperäinen julkaisu: Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja. Valon julkaisusarja 1/2015.

Taitto: pirjousitalo-aura.com

Paino: Grano Oy



## ILO KASVAA LIKKUEN -OHJELMA-ASIAKIRJA

Valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma

# SISÄLLYS

<b>Johdanto</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma</b> .....	<b>6</b>
Rakennetaan yhdessä .....	10
Työjaosto .....	11
Kehittäjäverkosto .....	11
Alueellinen vaikuttaminen ja kuntakoordinaatio .....	11
Varhaiskasvatus .....	12
Liikuntamyönteistä toimintakulttuuria rakentamassa .....	14
Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus .....	15
<b>2 Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri muutoksessa</b> .....	<b>16</b>
Liikkuminen on yksi lapsen oikeuksista .....	18
Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen varhaiskasvatuslaissa .....	18
Opetussuunnitelmat ohjaavat varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen sisältöä .....	20
Fyysisen aktiivisuuden suositukset: iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä .....	22
<b>3 Lapselle hyvä päivä</b> .....	<b>26</b>
Jokainen lapsi on hyvä juuri sellaisena kuin on .....	27
Lasten osallisuus varhaiskasvatuksen ytimessä .....	27
Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä .....	28
<b>4 Seuranta ja arviointi</b> .....	<b>32</b>
<b>5 Toimintakulttuuri muuttuu askel kerrallaan</b> .....	<b>36</b>
Lapsen taso .....	38
Yksikkötaso .....	39
Kunnan taso .....	40
Valtakunnan taso .....	42
Askel kerrallaan kohti visiota .....	44
 Lähteet .....	 45

# JOHDANTO

**ILO KASVAA LIKKUEN** on varhaiskasvatukseen kohdistuva valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Vuonna 2015 julkistetun ohjelman tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo ja riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma pohjaa uuteen varhaiskasvatustakiin<sup>1</sup>, varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin<sup>2</sup> ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen<sup>3</sup>.

Ohjelma-asiakirjassa kuvataan Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tavoitteita ja toteutuksen peruseriaatteita sekä visioidaan ohjelman tulevaisuutta eri tasoilla. Julkaisussa tarkastellaan myös ohjelman perustaa kuten varhaiskasvatusta ohjaavia lakeja ja asiakirjoja sekä pienten lasten fyysisen aktiivisuuden tieteellisiä perusteluja.

Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että lapsilähtöinen ja leikinomainen fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehittymistä. Tutkimustulokset antavat meille suuntaa siitä, minkälaisella fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla me aikuiset eri rooleissamme voimme tukea lasten hyvinvointia.

Aikuisten vastuulla on tukea lasten hyvinvointia, terveyttä ja oppimista siten, että jokaisen lapsen oikeus liikkua ja leikkiä toteutuu joka päivä. Varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminta on kokonaisvaltaista ja ehytettyä. Lasten fyysisen aktiivisuuden ja monipuolisen liikkumisen tulee olla mahdollista jokaisen varhaiskasvatuspäivän aikana.



# 1

## Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma tarjoaa varhaiskasvattajille välineitä lasten liikkumisen lisäämiseen sekä oman työn kehittämiseen varhaiskasvatussuunnitelman ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten pohjalta. Ohjelmaa toteutetaan oman yksikön lähtökohdista, pienten askelten ideologialla sekä jatkuvan kehittämisen mallia hyödyntäen.

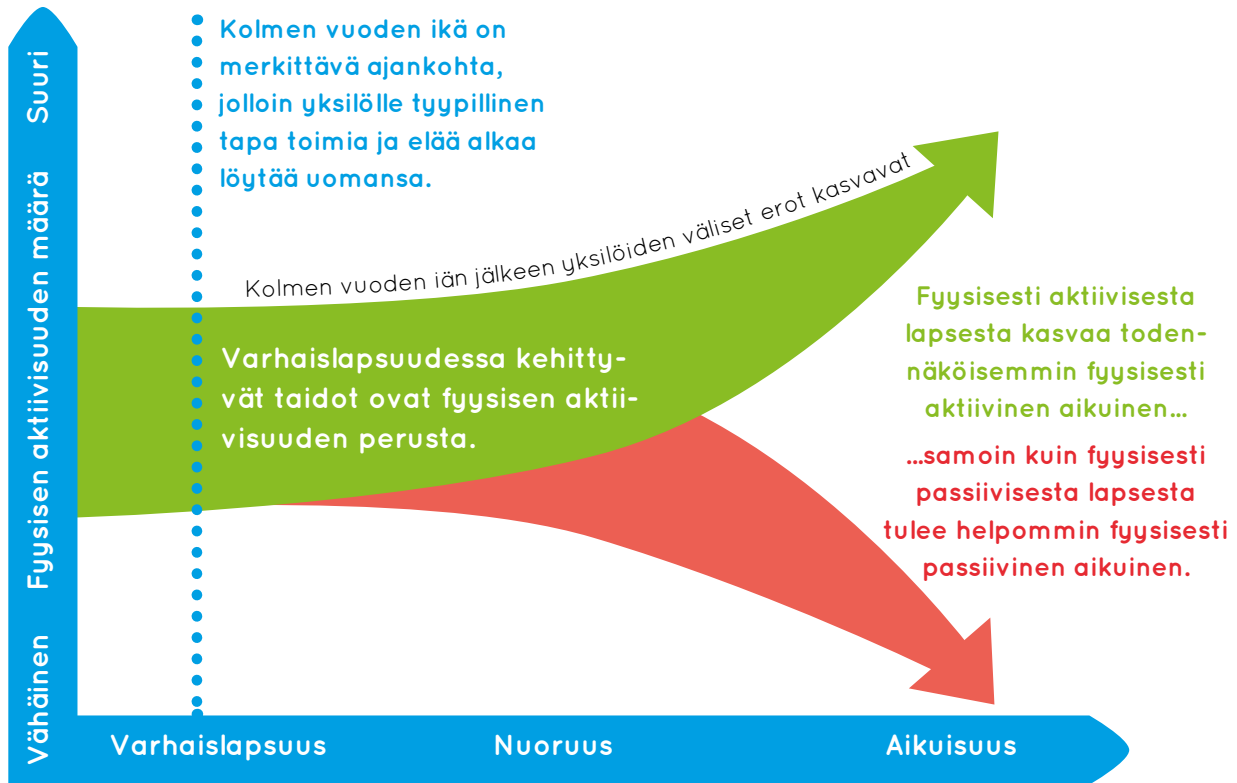
## JOKAISELLA LAPSELLA TULEE OLLA PÄIVITTÄINEN MAHDOLLISUUS LIKKUMISEEN JA LIKUNNAN ILOON.

**ILO KASVAA LIKKUEN -OHJELMASSA** määrällisenä tavoitteena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, mikä kattaa noin 2/3 fyysisen aktiivisuuden suosituksista.

Ilo kasvaa liikkuen -toimintaa toteutettiin aluksi Nuoren Suomen kokeiluna vuodesta 2012. Valossa (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio) siitä tuli valtakunnallinen ohjelma vuonna 2015. Valon lakkautuksen yhteydessä ohjelma siirtyi Olympiakomiteaan. Olympiakomiteasta Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma siirtyi opetus- ja kulttuuriministeriön esityksestä Liikkuva koulu -ohjelman yhteyteen vuonna 2017. Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuuteen<sup>1</sup> kuuluvat varhaiskasvatuksen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma, peruskoulujen Liikkuva koulu -ohjelma sekä toisen ja korkeasteen Liikkuva opiskelu -ohjelma. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus. Ohjelmaa hallinnoi LIKES-tutkimuskeskus, ja sitä toteutetaan ja kehitetään laajassa poikkihallinnollisessa yhteistyössä.

---

1) Ohjelmakokonaisuuden koordinaatio rahoitetaan veikkausvoittovaroista, joita myöntää opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan vastuualue.



**Kuva 1** Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden merkitys koko elämäkänkulussa.



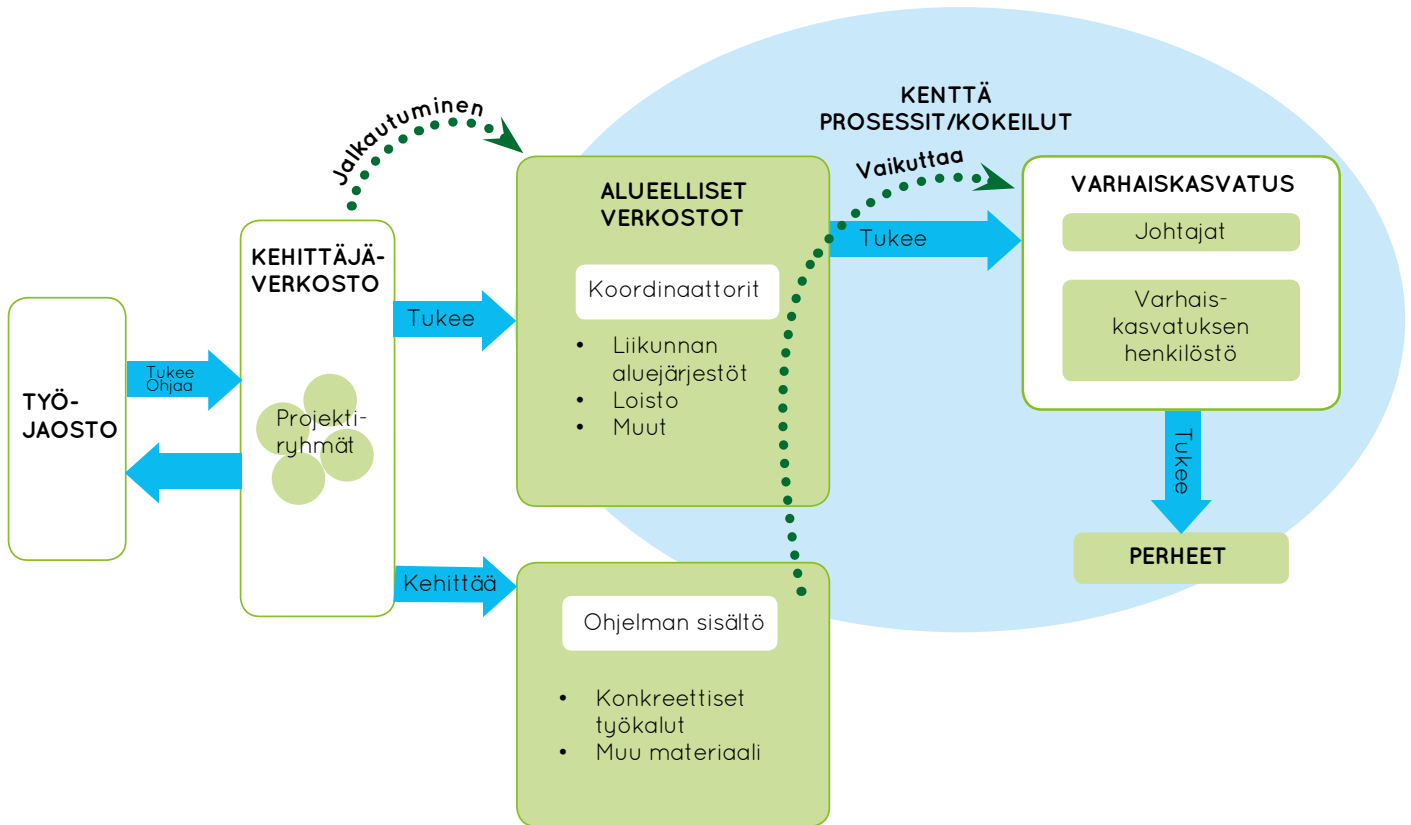
## ILO KASVAA LIIKKUEN -OHJELMA

- Innostaa uusia kuntia ja yksiköitä mukaan Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan.
- Tukee kuntatoimijoita ja varhaiskasvatuksen johtajia liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittämisessä kunnan kaikissa varhaiskasvatussyksiköissä.
- Tukee varhaiskasvatuksen henkilöstön työtä lasten liikkumisen edistämässä.
- Tukee perheitä liikkuvan elämäntavan rakentamisessa.
- Kehittää ohjelmaa edelleen yhteistyössä laajan asiantuntija- ja kumppaniverkoston kanssa.
- Toteuttaa ohjelman seuranta ja tukee yksiköiden itsearviointia.



## RAKENNETAAN YHDESSÄ

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa toteutetaan yhteistyössä laajan asiantuntijaverkoston kanssa. Verkostomaisella toimintatavalla vahvistetaan valtakunnallisen ja paikallisen tason toimijoiden yhteistyötä sekä tukipalveluita liikkuvamman varhaiskasvatuspäivän toteuttamisessa.



**Kuva 2** Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa toteutetaan monella tasolla ja erilaisissa verkostoissa.

## Työjaosto

Liikkuva koulu -kärkihankkeeseen lisättiin varhaiskasvatuksen työjaosto vuonna 2017 Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman siirryttyä Liikkuva koulu -ohjelman yhteyteen. Aikaisemmin työjaosto oli ohjelman pääsuunnitteluryhmä. Ilo kasvaa liikkuen -työjaoston tehtävänä on kehittää, tukea ja valmistella toimenpide-esityksiä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan liittyen. Työjaosto pyrkii etsimään ratkaisuja myös ohjelman toteutuksessa havaittuihin ongelmiin ja haasteisiin.

## Kehittäjäverkosto

Ilo kasvaa liikkuen -kehittäjäverkosto on toiminut vuodesta 2012 ja tarkentanut tavoitteitaan ja organisoitumistaan vuosien aikana. Kehittäjäverkoston työ on eri toimijoiden välistä pitkäjänteistä yhteistyötä, jonka perustana on keskinäinen luottamus. Kehittäjäverkosto koostuu varhaiskasvatuksen asiantuntijoista ja on tärkeä linkki kentän ja Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman välillä. Kehittäjäverkostolla on suuri rooli Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa muun muassa kehittämässä tukimateriaalia kentän toimijoille.

Keskinäinen luottamus ja sitoutuminen mahdollistavat pitkäjänteisen kehittämistyön, joka tuottaa joustavasti yhä uusia innovaatioita kaikkien kumppanuuteen osallistuvien osapuolten tarpeisiin. Kehittäjäverkosto on or-

ganisoitunut kahden vuoden välein ohjelman tavoitteita tukeviin projektiryhmiin. Vuosina 2019–2020 työskentelevät seuraavat projektiryhmät: kuntakoordinaatio, seuranta ja arviointi, varhaiskasvatuksen henkilöstön tuki sekä vanhempiin vaikuttaminen.

## Alueellinen vaikuttaminen ja kuntakoordinaatio

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa tavoitellaan kuntatasoisia toimijoita. Kuntatasolla päätöksen liittyä mukaan ohjelmaan tekee varhaiskasvatuksen johto.

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa rakennetaan varhaiskasvatuksen liikkumisesta vastaavien kuntakoordinaattoreiden valtakunnallinen verkosto ja linkitetään sen työtä Liikkuva koulu -kuntakoordinaattoreiden kanssa. Tavoitteena on, että kuntakoordinaattorit tekevät paikallisesti yhteistyötä myös muiden kehittämistyötä tekevien verkostojen kuten Opetushallituksen koordinoiman varhaiskasvatuksen kehittämisverkosto Loiston kanssa.

Liikunnan aluejärjestöt edistävät Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa paikallisesti. Aluejärjestöjen hankkeet mahdollistavat muun muassa yksikkökohtaiset tapaamiset. Liikunnan aluejärjestöjen tavoitteena on myös alueellisen ja paikallisen varhaiskasvatuksen verkostotyön

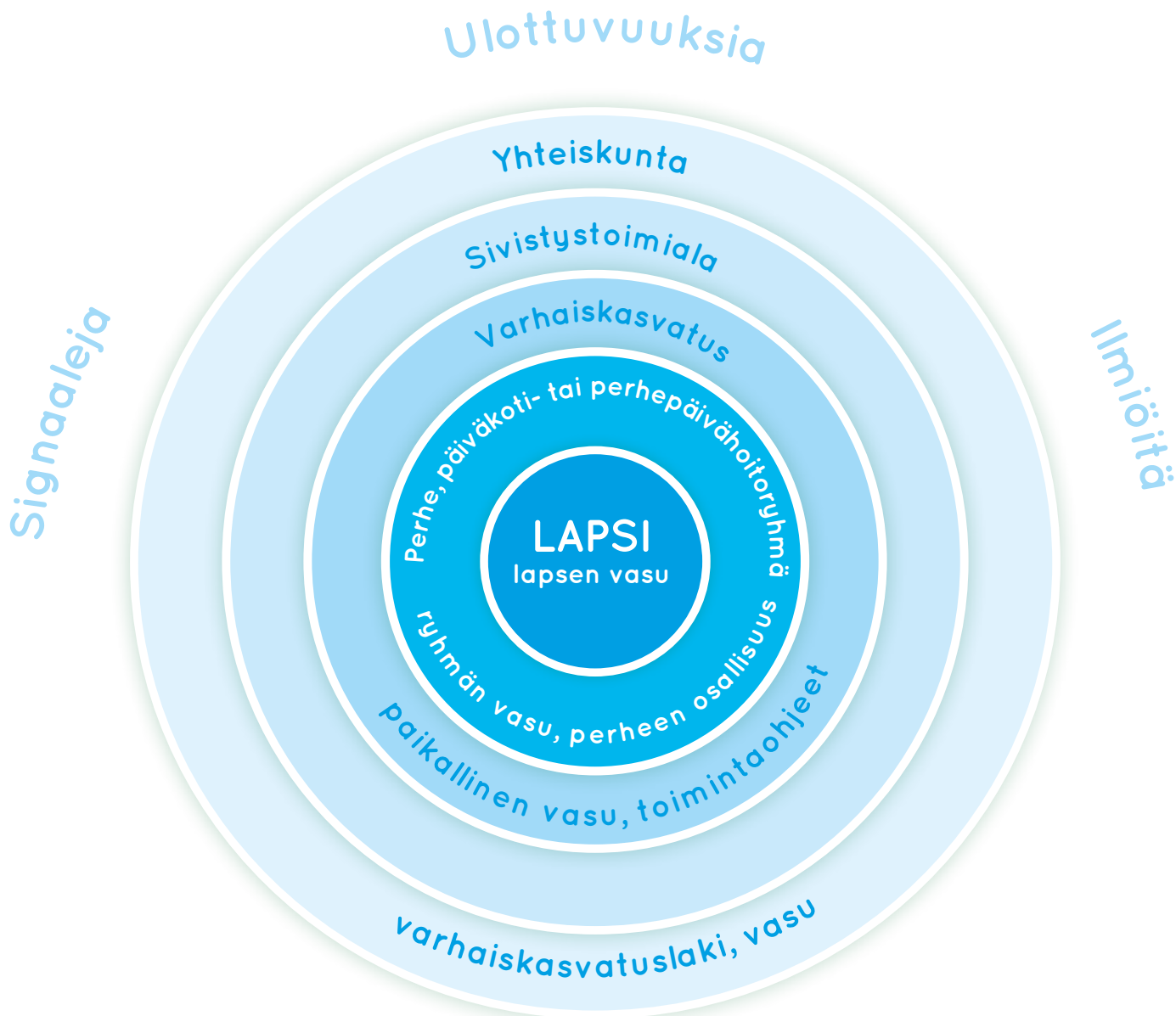
edistäminen ja kehittäminen sekä koulutuksen tarjoaminen alueellisesti. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman laajentuessa vahvistetaan entistään yhteistyötä aktiivisempaan varhaiskasvatuspäivään palveluita tarjoavien kumppaneiden kanssa.

### **Varhaiskasvatus**

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan voivat rekisteröityä sekä kunnalliset että yksityiset päiväkodit, perhepäivähoitajat ja avoin varhaiskasvatus. Jokainen varhaiskasvatusyksikkö toteuttaa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa omista lähtökohdistaan.

Kehittämistyön tueksi yksiköt saavat konkreettisia työkaluja oman toiminnan arviointiin, suunnitteluun ja toteuttamiseen. Materiaalit on koottu Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma-alustalle, jonne kunnat ja yksiköt saavat tunnukset ilmoittautuessaan mukaan ohjelmaan. Ohjelman toteuttamisen tueksi on esimerkiksi omat käsikirjat varhaiskasvatuksen henkilökunnalle, johtajille ja kuntatoimijoille. Lasten osallistamiseen on toteutettu ideaopas, jonka tekemisessä lapset ovat olleet mukana.

LASTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN  
LISÄÄMISEKSI TARVITAAN MUUTOSTA,  
PIENIÄ ASKELIA, JOKAISELLA  
TOIMIJATASOLLA ERI ORGANISAATIOISSA.



**Kuva 3** Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman ulottuvuudet.<sup>4</sup>

## LIIKUNTAMYÖNTEISTÄ TOIMINTAKULTTUURIA RAKENTAMASSA

Kehittämistyö Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa lähtee liikkeelle yksikön omista tarpeista ja lähtötilanteesta. Liikkeelle lähdetään pienten askelten ideologialla nopeasti kokeillen. Pitkän aikavälin tavoitteena on liikuntamyönteinen toimintakulttuuri. Toimintakulttuuria muokkaavat työn perustana olevat arvot, asenteet, periaatteet ja kriteerit. Kyse on siis liikkumisesta ja hyvinvoinnista osana arjen pedagogiikkaa.

KEHITTÄMISTYÖ ON JAETTU KOLMEEN VAIHEESEEN:



### 1 TUTUSTU

TUTUSTU-vaiheessa kehittämistyö alkaa pienellä askeleella. Yksiköitä kannustetaan innostamaan ja sitouttamaan koko työyhteisö mukaan kehittämistyöhön. Kehittämiskäytännön määrittämisen, suunnittelemisen ja arvioinnin tueksi on tarjolla Pienten askelten lomake. Inspiraatiota kehitystyöhön voi hakea esimerkiksi 100 pientä askelta -oppaasta, jonka sisältö koostuu varhaiskasvatussyksiköiden omista pienistä kehittämiskäytännöistä tai 60 lasten omaa leikkiä -ideaoppaasta. Tutustu-vaiheessa yksiköt tekevät myös Ilo kasvaa liikkuen -nykytilan arvioinnin. Arviointityökalu auttaa varhaiskasvatussyksiköitä valitsemaan kehittämiskohteita. Tehdessään arvioinnin kerran vuodessa yksikkö voi hyödyntää tuloksia vuosisuunnittelussa sekä pystyy seuraamaan oman toimintansa kehittymistä.



### 2 KEHITÄ

KEHITÄ-vaihe perustuu varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten yhdeksään pääkohtaan. Jokainen yksikkö valitsee suositusten yhdeksästä pääkohdasta omat kehittämisen osa-alueensa nykytilan arvioinnin ja yksikössä käydyin keskustelun pohjalta. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten rinnalla kehittämistyön tukena on omat käsikirjat varhaiskasvattajille, johtajille ja kuntatoimijoille. Jokaiseen osa-alueeseen on tarjolla myös konkreettisia liikuntavinkkejä verkkosivujen Ideat-osiossa.

Kehitä-vaiheessa yksiköitä kannustetaan jakamaan omia ideoitaan ja hyviä käytäntöjään. Ohjelma-alustalla ideoita on mahdollista kommentoida ja ”parastaa” omaan käyttöön sopiviksi.



TUTUSTU



KEHITÄ



TEE NÄKYVÄKSI



## 3 TEE NÄKYVÄKSI

TEE NÄKYVÄKSI -vaiheessa peilataan tehtyä kehitystyötä ja pohditaan, miten oman yksikön toimintakulttuuri on muuttunut.

Yksiköt raportoivat toteuttamiaan toimenpiteitä ja yksikössään tapahtuneita muutoksia verkkoalustalla. Parhaita käytäntöjä kootaan tukimateriaaliksi muiden yksiköiden käyttöön. Yksiköitä kannustetaan tekemään oma hyvä työnsä näkyväksi vanhemmille ja muille varhaiskasvatustyöntekijöille.

**Aktiivisen toimintakulttuurin kehittäminen ja ylläpitäminen jatkuu yksiköissä myös Tee näkyväksi -vaiheen jälkeen.**

**Hyvä käytäntö on esimerkiksi nykytilan arvioinnin tekeminen vuosittain.**

## TASA-ARVO JA YHDENVERTAISUUS

Sukupuolten tasa-arvon edistäminen huomioidaan Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa läpileikkävasti. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma muun muassa tukee viestintää, jossa tyttöjen ja poikien sekä miesten ja naisten eroihin ja erilaisiin tarpeisiin suhtaudutaan realistisesti mutta stereotyyppisiä tarpeettomasti vahvistamatta.

Yhdenvertaisuuden edistäminen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa perustuu liikuntalain ja valtion talousarvion liikuntapolitiikkaa koskeviin kirjauksiin sekä varhaiskasvatustalouteen. Varhaiskasvatustalouden tavoitteissa (2§) määritellään, että varhaiskasvatustalouden tavoitteena on antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen ja edistää sukupuolten välistä tasa-arvoa.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kirjataan seuraavaa: "Varhaiskasvatustalouden edistäminen suomalaisen yhteiskunnan demokraattisia arvoja, kuten yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja moninaisuutta. Lapsilla tulee olla mahdollisuus kehittää taitojaan ja tehdä valintoja esimerkiksi sukupuolesta, syntyperästä, kulttuuritaustasta tai muista henkilöön liittyvistä syistä riippumatta." Nämä kirjaukset muodostavat pohjan tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämiseksi Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa. Myös erityistä tukea tarvitsevat lapset huomioidaan varhaiskasvatuksessa yhdenvertaisesti.



# 2

## Varhaiskasvatuksen toiminta- kulttuuri muutoksessa

Illo kasvaa liikkuen -ohjelman perustana ovat varhaiskasvatustilaki ja muut varhaiskasvatusta ohjaavat asiakirjat. Varhaiskasvatuksen henkilöstön velvollisuutena on huolehtia siitä, että ohjaavissa asiakirjoissa esitetyt lasten oikeudet ja varhaiskasvatuksen tavoitteet toteutuvat päivittäin. Fyysisen aktiivisuuden suosituksia ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteita tehtiin samanaikaisesti, ja ne tukevat toisiaan.





**Kuva 4** Ohjaavien asiakirjojen, Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman ja fyysisen aktiivisuuden suositusten yhteys.

## LIKKUMINEN ON YKSI LAPSEN OIKEUKSISTA

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus (Convention on the Rights of the Child) on lapsen oikeuksia sääntelevä kansainvälinen ihmis-oikeussopimus, joka hyväksyttiin YK:n yleiskokouksessa 20.11.1989. Sopimus tuli lainta-soisena voimaan Suomessa 20.7.1991, ja se velvoittaa kaikkia valtion ja kuntien viranomaisia sekä viranomaistehtäviä hoitavia yksityisiä tahoja. Lapsen oikeudet ovat aikuisten velvollisuuksia. Lapsen oikeuksien sopimuksen 24 artiklan lause ”Lapsella on oikeus elää mahdollisimman terveenä” velvoittaa aikuisia huolehtimaan muun muassa siitä, että lapsi saa liikkua riittävästi.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden yleisperiaatteita ovat lapsen edun ensisijaisuus sekä lapsen oikeus hyvinvointiin, huolenpitoon ja suojeluun. Vasuperusteet ohjaa huomiomaan lapsen edun kaikessa lapsia kos-

kevassa toiminnassa ja päätöksentekotilanteissa. Varhaiskasvatuksen yhteydessä keskeisiä asioita ovat myös lapsen oikeus leikkiin ja vapaa-aikaan, lapsen osallistumisen oikeus, oikeus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin sekä jokaisen lapsen oikeus yhdenvertaisuuteen ja syrjimättömyyteen. Lasten oikeudet ja osallisuus ovat varhaiskasvatuksen toiminnan selkäranka. Hyvinvointi syntyy lapsen arvostamisesta ja kuuntelemisesta ja on edellytys kasvulle, oppimiselle ja kehitykselle.

## KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN VARHAISKASVATUSLAISSA

Uusi varhaiskasvatustalaki (540/2018) tuli voimaan 1.9.2018. Laissa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen ja painotetaan enimmäisvähemmän lapsen edun ensisijaisuuden huomioimista kaikissa tilanteissa. Lasten liikumisen ja hyvinvoinnin näkökulma painottuu varhaiskasvatustalain tavoitteissa vahvasti.

LAPSELLA ON OIKEUS LEPOON,  
LEIKKIIN JA VAPAA-AIKAAN SEKÄ  
TAIDE- JA KULTTUURIELÄMÄÄN.  
(LAPSEN OIKEUKSIEN SOPIMUKSEN 31 ARTIKLA)

## VARHAISKASVATUSLAIN MUKAAN VARHAISKASVATUKSEN TAVOITTEENA ON:

1. Edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia;
2. Tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista;
3. Toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset;
4. Varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö;
5. Turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä;
6. Antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa sekä antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa;
7. Tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmetyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä;
8. Kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen;
9. Varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin;
10. Toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä.

## OPETUSSUUNNITELMAT OHJAAVAT VARHAISKASVATUKSEN JA ESIOPETUKSEN SISÄLTÖÄ

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) on varhaiskasvatukseen perustuva kansallinen normi, joka velvoittaa kaikkia varhaiskasvatuksen järjestäjiä. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet<sup>5</sup> on ollut normi jo vuodesta 2000. Lasten liikkuminen sekä fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan ohjaaminen kulkevat – kuten muutkin teemat – läpi koko varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden.

Aihepiiriä tarkastellaan muun muassa seuraavista näkökulmista:

- arvoperusta
- oppimiskäsityksen määrittely
- laaja-alainen osaaminen
- toimintakulttuurin kehittäminen
- oppimisympäristöt ja työtavat
- pedagogisen toiminnan suunnittelu ja toteutus.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet eli vasuperusteet ohjaa arvioimaan ja kehittämään koko työyhteisön toimintakulttuuria. Käsitksemme lapsesta, lapsuudesta, oppimisesta ja kasvatuksen tavoitteista vaikuttavat

siihen, miten suhtaudumme lapseen ja miten organisoimme kasvatuskäytäntöjä. Vasuperusteet velvoittaa tekemään näkyväksi toimintaa ohjaavia arvoja ja asenteita. Se, että asioita on aina tehty jollain tavalla ei riitä. Toiminnan lähtökohdat tulee perustella pedagogisesti. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että varhaiskasvatuksessa tunnistetaan lasten fyysisistä aktiivisuutta rajoittavia ja mahdollistavia tekijöitä. Lapsia kiinnostava, tavoitteellinen ja sopivasti haastava toiminta innostaa oppimaan lisää. Jokaisen lapsen tulee saada onnistumisen kokemuksia ja iloa omasta toiminnastaan sekä itsestään.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet viitoittavat tietä tulevaan. Se, miten toimimme lasten kanssa tänään, vaikuttaa siihen, minkälaiset eväät he saavat tulevaisuutta varten.

Kasvan, liikun ja kehityn -oppimisen alueeseen on koottu liikkumiseen, ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tavoitteita. Oppimisen alueita yhdistetään monipuolisesti toiminnassa koko päivän aikana. Esimerkiksi oppimisympäristöjen suunnittelulla voidaan monin eri tavoin edistää lasten fyysistä aktiivisuutta sekä motorisia taitoja.



### ARVOPERUSTA

”Lapsella on oikeus leikkiä, oppia leikkien ja iloita oppimastaan sekä rakentaa käsitystä itsestään, identiteetistään ja maailmasta omien lähtökohtiensa mukaisesti. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on ohjata lapsia terveyttä, hyvinvointia sekä fyysistä aktiivisuutta edistäviin elämäntapoihin ja innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa.”



### TOIMINTAKULTTUURI

”Oppimisympäristöjä suunnitellaan ja rakennetaan yhdessä lasten kanssa. Niiden tulee tukea lasten luontaista uteliaisuutta ja oppimisen halua sekä ohjata leikkiin ja fyysiseen aktiivisuuteen.”



### OPPIMISKÄSITYS

”Oppimiskäsitys perustuu näkemykseen lapsesta aktiivisena toimijana. Oppiminen on kokonaisvaltaista ja sitä tapahtuu kaikkialla. Siinä yhdistyvät tiedot, taidot, toiminta, tunteet, aistihavainnot, keholliset kokemukset, kieli ja ajattelu.”



### LAAJA-ALAINEN OSAAMINEN

”Päivittäinen riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lasten ajattelua ja oppimista.”



### OPPIMISEN ALUEET

”Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, ja lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveille kasvuille, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille.”

## FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET: ILOA, LEIKKIÄ JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset<sup>3</sup> perustuvat lapsen oikeuksille sekä uusimpaan tutkimustietoon siitä, minkälainen fyysinen aktiivisuus ja liikunta tukevat lapsen kasvua, kehitystä ja hyvinvointia. Suositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi olla fyysisesti aktiivisia vähintään kolme tuntia joka päivä.

### Suosittelava aktiivisuus on monipuolista ja kuormittavuudeltaan vaihtelevaa aktiivisuutta:

- Yksi tunti reipasta, hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa fyysistä toimintaa.
- Kaksi tuntia ulkoilua sekä kevyttä, tasapainoa ja hienomotoriikkaa vaativaa liikuntaa.



## Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä



**Kuva 5** Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista.<sup>3</sup>

Lapsille on luonteenomaista liikkua ja touhuta sekä opetella asioita toiminnallisesti erilaisissa ympäristöissä, kaikkina vuodenaikoina ja toisinaan myös innostavia välineitä kokeillen. Aikuisten ei tule omalla toiminnallaan edellyttää lapsilta pitkiä paikoillaanolon jaksoja, vaan katkaista niitä mielekkäillä tavoilla liikkua. Lapsen kuunteleminen ja toiveiden huomioon ottaminen vahvistaa hänen osallisuuttaan ja helpottaa lasta löytämään tekemisilleen merkityksen. Tekemällä oppiminen on lapsen tapaa oppia. Näin fyysisestä aktiivisuudesta tulee luonteva ja kiinteä osa lapsen päivää.

Perheellä on merkittävä rooli liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Vanhempien tulisi kannustaa ja omalla esimerkillään innostaa lasta liikkumaan ja ulkoilemaan. Yhteinen perheliikunta on tärkeintä. Perheen lisäksi meillä kaikilla on merkittävä rooli suositusten toteutumisessa.





# Liikunta varhaiskasvatuksessa

Jokaisen lapsen oikeus



Kuva 6 Liikunta on luonteva osa lapsen varhaiskasvatuspäivää.



# 3

## Lapselle hyvä päivä

Lapsella on oikeus leikkiin ja liikkumiseen joka päivä.  
Vain paras on hänelle kyllin hyvää.

**PIENI LAPSI** elää oman elämänsä tärkeintä aikaa. Lapsen hyvät kokemukset tässä ja nyt ovat arvokkaita ja kantavat kauas tulevaisuuteen. Jokaisella lapsella tulee olla päivittäin mahdollisuus kokea liikkumisen iloa. Leikkiminen ja liikkuminen ovat lapselle luontaisia tapoja toimia ja oppiminen tapahtuu myönteisten tunteiden aikana. Jokaiselle lapselle tulee mahdollistaa monipuoliset kokemukset oman kehitystason ja iän mukaisesti. Oppimisen ilo toteutuu kannustavassa ympäristössä, joka viirtää lapsen mielikuvitusta ja haastaa hänet toimimaan.

## JOKAINEN LAPSI ON HYVÄ JUURI SELLAISENA KUIN ON

Lapsuuteen kuuluu uteliaisuus, oppimisenhalu, kasvava omatoimisuus ja aktiivisuus. Lasten yksilölliset erot ja temperamentti piirteet vaikuttavat lapsen tapaan olla ja oppia, ja hyvä varhaiskasvatusympäristö tukee kaikkien lasten kasvua ja kehitystä. Myönteinen ja kannustava ympäristö luo turvallisen ilmapiirin, jossa lapsen taidot pääsevät kehittymään ja hän nauttii oppimisesta. Aikuisen tärkeä tehtävä on huomata lapsen onnistuminen ja oppiminen sekä tuoda hänen vahvuutensa esille.

Osa lapsista tarvitsee liikunnallisen minänsä tukemiseen enemmän kannustusta kuin luontaisesti hyvin aktiiviset ja liikunnalliset lapset. Mikäli lapsella on tuen tarvetta, on erityisen tärkeää huolehtia lapsen osallisuuden ja on-

nistumisen kokemuksista. Erilaiset tukitoimet – kuten pienryhmätoiminta, kuvat kommunikation ja struktuurin tukena sekä aikuisen läsnäolo – ovat tärkeitä turvaamaan tukea tarvitsevan lapsen oppimista ja osallisuutta. Jokaisella lapsella on oikeus kokea olevansa hyväksytty ja tärkeä osa ryhmää.

Leikkiessä lapsi harjoittelee taitoja, joita hän tarvitsee myöhemmässä elämässään. Leikkiminen tuottaa tunnekokemuksia ja rakentaa tärkeitä sosiaalisia taitoja, joiden pohjalle rakentuvat vuorovaikutustaidot ja käsitys itsestä toimijana. Lasten vahvuuksia, osaamista ja oppimista on tärkeää nostaa esille päivittäin.

## LASTEN OSALLISUUS VARHAISKASVATUKSEN YTIMESSÄ

Varhaiskasvatusta ohjaavien asiakirjojen lapsikäsitys pohjautuu lasten osallisuuteen. Lapsi nähdään aktiivisena, omatoimisena, sosiaalisena, oppimishaluisena ja osaavana tiedon hankkijana, vuorovaikutuksen osapuolena ja oman maailmankuvansa rakentajana. Hänen kokemuksiaan ja mielipiteitään kunnioitetaan ja hänet otetaan mukaan kasvatustoiminnan ja ympäristöjen suunnitteluun, rakentamiseen ja arviointiin.

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää painottaa lapsuuden itseisarvoista luonnetta, vaalia lapsuutta ja ohjata lasta ihmisenä kasvamisensa. Lapsella on oikeus tulla nähdyksi, kuulluksi,

huomioonotetuksi ja ymmärretyksi ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti, sekä ainutlaatuisena ja arvokkaana yksilönä että ryhmän jäsenenä.

Lapsen oikeuksien ja osallisuuden toteutuminen on kasvattajan tehtävä. Osallisuus toteutuu, kun lapset otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Näin lapset kokevat, että heidän mielipiteillään on merkitystä ja että ne otetaan huomioon. Kyse onkin ennen kaikkea yhteisöllisyydestä ja yhteisön täysivaltaisesta jäsenyydestä. Lapsen osallisuus ei vähennä aikuisen vastuuta. Aikuinen vastaa pedagogiikan laadusta. Hänen tehtävänä on järjestää innostava ja aktiivoinen toiminta- ja oppimisympäristö, jossa lapsilla on mahdollisuus olla aloitteellisia ja valita käyttöönsä esimerkiksi liikkumaan innostavia välineitä ja tiloja.

## LIIKUNTA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla on merkittävä rooli lapsen hyvinvoinnin rakentumisessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan yksilön hyvinvoinnin katsotaan koostuvan terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista sekä koetusta elämänlaadusta.

### Terveyttä kohti

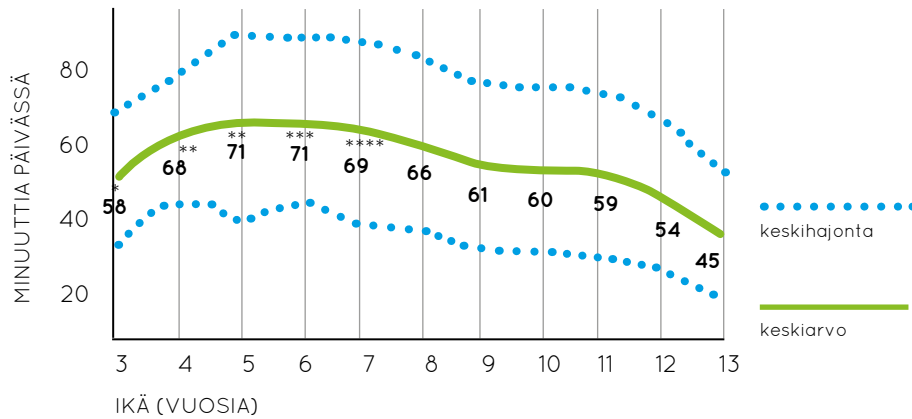
Lapsen terveyden pohjana on geneettinen perimä. Se muodostaa rajat kaikille niille ympäristötekijöille ja elämäntapavälinoille, jotka vaikuttavat lapsen fyysiseen kasvuun sekä

fyysiseen, psyykkiseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Kasvu ja kehitys edellyttävät virikkeitä, haastamista, vuorovaikutusta ja pieniä ongelmia ratkaistavaksi. Lapsen oma kokemus terveydestä on oleellista, ei se onko hänellä jokin pitkäaikainen sairaus tai haitta. Jokainen lapsi voi kokea itsensä terveeksi, ja siihen aikuisten tulee omilla toimillaan ja sanoillaan pyrkiä.

Nykylasten suurin terveysuhka on epidemian lailla lisääntyvä ylipaino sekä siihen liittyvät vähitellen kehittyvät liitännäissairaudet. Suomalaisista 5–8-vuotiaista lapsista 10–20 prosenttia on ylipainoisia<sup>6</sup>. Päivittäinen suositusten mukainen fyysinen aktiivisuus on ylivoimaisesti paras keino ennaltaehkäistä ylipainon kertymistä<sup>7</sup>.

### Liikkuminen on välttämätöntä elimistölle

Kasvava lapsi tarvitsee normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen tueksi päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, koska hengitys- ja verenkiertoelimistö, lihakset, jänteet ja luut tarvitsevat liikkumisesta aiheutuvaa kuormitusta ja stimulaatiota. Lapselle fyysinen aktiivisuus toteutuu arjen touhuissa erilaisissa ympäristöissä ympäri vuoden. Fyysisesti aktiivisen ja monipuolisesti liikkuvan lapsen fyysiset ominaisuudet kehittyvät kestäviksi, voimakkaiksi, nopeiksi ja notkeiksi. Näiden ominaisuuksien varassa lapsi selviää erilaisista fyysisistä toimintakykyä edellyttävistä arkielämän haasteista.



Tulokset perustuvat Actigraph-mittarilla kerättyihin seuraaviin erillisiin tutkimusaineistoihin:

- \* Soini ym. 2012
- \*\* Mehtälä ym. (Suomalaisten ja ... -hanke, julkaisematon)
- \*\*\* Määttä ym. (DAGIS-hanke, julkaisematon)
- \*\*\*\* Tammelin ym. 2013

**Kuva 7** Suomalaislasten reippaan liikunnan määrä objektiivisesti mitattuna.

Fyysisen aktiivisuuden suositusten (väh. 3 h/vrk) mukaisesti liikkuvia alle kouluikäisiä lapsia on Suomessa 10–20 prosenttia<sup>3</sup>. Lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä esimerkiksi pitämällä kiinni päivittäisistä ulkoilutuokioista kaikkina vuodenaikoina, sallimalla fyysisiä leik-

kejä monipuolisessa ja vaihtelevassa maastossa, retkeilemällä erilaisiin ympäristöihin, kannustamalla lapsia yhteisiin liikuntaleikkeihin, tarjoamalla innostavia välineitä leikkeihin sekä antamalla aikaa ja mallin lapsille – lasten kanssa yhdessä liikkumalla.

### **Motoriset taidot luovat perustan**

Lapsen mahdollisuudet liikkua perustuvat hänen motorisiin taitoihinsa. Itsenäinen liikkuminen paikasta toiseen edellyttää taitoa ryömiä, kontata, kiivetä, kävellä, juosta ja hypätä. Niiden lisäksi monet lasten leikit edellyttävät taitoa heittää, ottaa kiinni, lyödä ja potkaista palloa. Motoriset taidot kehittyvät lihas-hermojärjestelmän, aistitoimintojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittymisen vuorovaikutuksessa. Kehittymisen kannalta oleellista on monipuolinen, vaihteleva ympäristö, jossa saa kokeilla uusia asioita, harjoitella ja välillä epäonnistua. Välineet innostavat lapsia erilaisiin peleihin ja yhteisleikkeihin.

Nykylasten tasapainoa ja hyvää motorista koordinaatiota edellyttävien taitojen suoritustaso on heikentynyt. Sukupuolten välillä on myös merkittäviä eroja<sup>11,8</sup>. Jotta motoristen taitojen heikentyminen ja mahdollinen polariisaatiokehitys saadaan pysähtymään, aikuisten tulee huolehtia lasten päivittäisistä ulkoiluista, tarjota tilaisuuksia monipuolisissa maastoissa liikkumiseen sekä kannustaa kaikkia lapsia osallistumaan liikunnallisiin yhteisleikkeihin.

### **Liikunta auttaa oppimaan**

Motoristen taitojen oppiminen on vaativan ja monimutkaisen kehitymisprosessin tulos. Siitä syystä kaikki kehon tahdonalainen liikutta-

minen harjaannuttaa elimistön eri prosessien yhteistyötä. Tällainen yhteistyö esimerkiksi aivojen oikean ja vasemman puoliskon välillä tai silmien ja käsien välillä vahvistaa myös lapsen yleisiä oppimisvalmiuksia. Nämä tekijät liittyvät myös muun muassa lukemaan, kirjoittamaan ja laskemaan oppimiseen sekä niiden myötä vaativampiin akateemisiin taitoihin<sup>6</sup>.

Fyysisesti aktiiviset ja motorisesti taitavat lapset ovat kognitiivisilta taidoiltaan sekä koulumenestykseltään vähemmän liikkuvia lapsia parempia<sup>7</sup>. Sen lisäksi tiedetään, että noin 5–6 prosentilla lapsista on motorisen oppimisen vaikeutta. Koska motorisen oppimisen vaikeuteen liittyy tyypillisesti myös muita psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä pulmia, tulee kaikkien lasten liikkumiseen kiinnittää huomiota jo varhaiskasvatuksessa<sup>8</sup>.

### **Liikunta rakentaa itsetuntoa**

Liikkuva lapsi saa runsaasti kokemuksia siitä, mitä hän osaa ja mihin hän pystyy<sup>9</sup>. Nämä kaikki kokemukset rakentavat lapsen fyysistä minäkuvaa, joka on yksi keskeinen itsetuntoa muokkaava tekijä. Myönteiset kokemukset kannustavat etsimään itselle uusia haasteita ja rohkaisevat laajentamaan kokemuspiiriä. Monipuoliset kokemukset ja liikunnan tarjoamat elämykset innostavat tavoitteiden asetteluun ja pyrkimään kohti uusia taitoja. Tällaiset

<sup>11)</sup> Tytöt ovat poikia parempia liikkumistaidoissa ja pojat tyttöjä parempia pallonkäsittelytaidoissa.

myönteiset kehityskulun kierteet vahvistavat itsetuntoa. Hyvä itsetunto on toivottava alusta kaikille kehityksen eri osa-alueille.

Alle kouluikäisillä lapsilla on yleisesti ottaen myönteinen käsitys omista kyvyistään<sup>9</sup>. Se on erinomainen lähtökohta tukea lapsen kasvua ja kehitystä kohti hänen henkilökohtaista potentiaaliaan. Lasta kuunteleva aikuinen pystyy löytämään kunkin lapsen kehitystasolle soveltuvia oppimistilanteita sekä tukemaan lasta omien vahvuksiensa löytämisessä.

### **Liikuntakasvatus tukee tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittymistä**

Lasten liikunta eli fyysisesti aktiiviset leikit ja pelit imaisevat lapset leikkiin koko persoonallaan. Koska koko persoona on mukana, kaikki toiminnan mukana heräävät tunteet kuuluvat kiinteästi liikuntaan. Yhteisleikeissä ja -peleissä lapset opettelevat tunnistamaan tunteitaan ja vähitellen säätelemään niitä niin, että yhteiset pelit ja leikit onnistuvat yhä paremmin. Parhaimmillaan lasten tunnetaidot ja sosiaaliset taidot kehittyvät vertaisleikeissä, mutta tarvitaan myös aikuisen apua tilanteiden ohjaamisessa. Liikunnalliset pelit ja leikit ovat aikuisen myötävaikutuksella yksi luonnollisimmista liikuntakasvatuksen keinoista tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä.

### **Liian runsas paikallaanolo on haitallista**

Lapselle ominainen tapa on liikkua ja leikkiä – tapa, johon myös varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat. Lapsi vaihtaa paikkaa, asentoa ja toiminnan intensiteettiä aikuisen näkökulmasta hyvin nopeasti, mutta se on hänelle luonnollinen, erityisesti varhaislapsuuteen liittyvä piirre. Aikuisen on tärkeää kunnioittaa tätä lasten ominaispiirrettä ja huolehtia, ettei hän omilla toimintoillaan ohjaa lasta liian pitkiin yhtäjaksoisiin istumistuokioihin. Yksipuolinen tapa tarjota lapselle viihdykkeeksi ruutuaikaa (tabletilta, kännykältä, televisiosta jne.) johtaa vähitellen pitkittyviin paikoillaanolon jaksoihin. Niiden vaarana saattaa olla fyysisen aktiivisuuden päivittäisen kokonaisuuden laskeminen ja siihen liittyvät vähitellen kasautuvat muut terveyttä uhkaavat riskitekijät.

Vanhempien pitämän päiväkirjan mukaan 61 prosentille 3–6-vuotiaista lapsista kertyy ruutuaikaa korkeintaan kaksi tuntia päivässä<sup>10</sup>. Vanhempien kyselyihin perustuvien tutkimuksien mukaan lapset käyttäisivät ruutuaikaa vielä vähemmän. Aikuisilla on siis taipumus aliarvioida lasten ruutuajan määrää<sup>11</sup>. Ajankäytön arvioinnin haasteet tiedostamalla ja vaihtoehtoisten ajankäyttötapojen aktiivisella tarjoamisella on mahdollista tukea lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia.



# 4

## Seuranta ja arviointi

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman vaikutuksia voidaan arvioida eri tasoilla. Pienten lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta tarvitaan lisää kansallisen tason seurantatietoa.



## ILO KASVAA LIIKKUEN -OHJELMAN VAIKUTUKSIA VOIDAAN ARVIOIDA ERI TASOLLA

### OHJELMAN LAAJE- NEMINEN

- Rekisteröityneiden kuntien määrä
- Rekisteröityneiden varhaiskasvatussyksiköiden (päiväkodit, perhepäivähoitajat) määrä

### TOIMINTA- KULTTUURIN MUUTOS

- Yksiköiden kehittämistyön laatu
- Fyysisen aktiivisuuden edellytysten kehittyminen: muutokset kasvattajien toimintakäytänteissä sekä liikkumisen olosuhteissa (sisä- ja ulkotilat, välineet)

### LIKKUMISEN MÄÄRÄ JA LAATU

- Pienten lasten liikkuminen ja motoriset taidot = fyysinen aktiivisuus

## OHJELMAN LAAJENEMINEN

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan voi rekisteröityä mukaan kunta tai kunnan varhaiskasvatussyksikkö. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan rekisteröityneiden varhaiskasvatussyksiköiden määrää suhteutetaan valtakunnalliseen tietoon varhaiskasvatussyksiköiden määrästä (Varda).

## TOIMINTAKULTTUURIN MUUTOS

Ilo kasvaa liikkuen -nykytilan arviointi on työkalu ohjelmassa mukana oleville yksiköille toiminnan suunnitteluun ja arviointiin. Arviointityökalua käyttämällä saadaan selville liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila varhaiskasvatussyksikössä ja sen perusteella voidaan valita yksiköille kehittämiskohteet. Työkalu löytyy ohjelman verkkosivuilta.

### **Ilo kasvaa liikkuen -nykytilan arviointi on jaettu kahdeksaan osa-alueeseen:**

1. Ohjelman toteuttaminen
2. Liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen
3. Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi
4. Lapsen osallisuus
5. Varhaiskasvatussyksikön piha ja tilat
6. Varhaiskasvatussyksikön liikuntavälineet
7. Toiminnallisuus ja motorinen kehitys
8. Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi

Jokainen osa-alue koostuu useasta väittämästä, joissa arvioidaan varhaiskasvatussyksikön senhetkistä tilannetta asteikolla 0–4 (0=ei toteudu lainkaan, 4=toteutuu täysin). Arviointi toivotaan täytettävän ryhmätyönä, jotta eri näkökulmat tulevat huomioiduksi.

Nykytilan arvioinnin täyttänyt yksikkö saa yhteenvedon vastauksistaan. Tehdessään arvioinnin kerran vuodessa yksikkö voi hyödyntää tuloksia vuosisuunnittelussa sekä pystyy seuraamaan oman toimintansa kehittymistä.

Nykytilan arviointi antaa kuvan valtakunnallisesti liikkumisen edellytysten tilasta varhaiskasvatussyksiköissä. Nämä tiedot auttavat jäsentämään ohjelman edistymistä ja etenemistä tavoitteiden suunnassa. Nykytilan arvioinnin tulokset ovat tarkasteltavissa virtuaalisessa tietokannassa (Virveli) valtakunnallisesti ja AVI-alueittain. Virveliin on koottu myös kuntakoosteet niistä kunnista, joista on kattavasti vastauksia.

## LIKKUMISEN MÄÄRÄ JA LAATU

Pienten lasten fyysinen aktiivisuus kuvaa lasten liikkumisen määrää ja laatua. Niiden arviointi asettaa llo kasvaa liikkuen -ohjelman arvioinnille haasteita. Varhaiskasvatussyksiköissä kasvattajat ovat avainasemassa mahdollistamassa lasten monipuolisen liikkumisen luontevana osana lasten varhaiskasvatuspäivää. Kasvattajat huolehtivat myös siitä, että lapset saavat sopivia motorisia haasteita ja pääsevät liikkumaan innostavissa ympäristöissä. Kasvattajien toiminta siis ratkaisee, pystyvätkö lapset käyttämään liikkumaan houkuttelevia välineitä sekä sisällä että ulkona kaikkina vuodenaikoina.

Pienten lasten liikkumisen arviointiin tarvitaan monipuolisia ja -tasoisia indikaattoreita. Prosessitasolla voidaan jo saada joitain hajanaisia tietoja koostettuna erilaisista tiedonkeruumenetelmistä, mutta systemaattista kansallisen tason seurantatietoa ei ole toistaiseksi saatavilla. Lasten liikkumisen määrän mittaaminen eri menetelmiä yhdistämällä (kyselyillä, havainnoineilla ja objektiivisilla mittareilla) on paras tapa saada kokonaiskuva tilanteesta, mutta tiedonkeruu on vielä hyvin puutteellista. Seurannan kehittäminen varhaiskasvatuksesta lasten liikkumisen määrän ja laadun selvittämiseksi osoittaa, millä toimenpiteillä varhaiskasvatuksessa on merkityksellisimmät vaikutukset tavoitteen saavuttamiseen (kaksi tuntia varhaiskasvatuspäivän aikana).



## Toimintakulttuuri muuttuu askel kerrallaan

# 5

Illo kasvaa liikkuen -ohjelman tavoitteena on, että kaikilla lapsilla on oikeus leikkiin ja liikkumiseen joka päivä. Tämän edellytyksenä on liikuntamyönteisen toimintakulttuurin toteutuminen jokaisessa varhaiskasvatuksen yksikössä. Kuntatasolla on tärkeää huolehtia, että liikkuminen on kirjattu strategioihin ja hyvinvointia ohjaaviin asiakirjoihin. Valtakunnan tasolla on tärkeää tunnistaa pienten lasten liikkumisen merkitys ja tukea sen toteutumista.

## LAPSEN TASO

- Jokaisella lapsella on mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen ja liikunnan iloon päivittäin.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat jokaisen lapsen kohdalla.

- Lapsen osallisuus liikkumisen suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa otetaan huomioon.
- Lapsi kasvaa, kehittyy ja oppii leikkien ja liikkuen.
- Liikkuminen on kirjattu lapsen vasaun.

## YKSIKÖTASO

- Liikkuminen ja hyvinvointi on kirjattu yksikön varhaiskasvatussuunnitelmaan sekä ryhmävasuihin.
- Pedagogisen johtamisen yhtenä painopisteenä on lasten liikkuminen ja hyvinvointi.
- Kasvatushenkilöstö on sitoutunut kehittämään liikumaan innostavan toimintaympäristön sekä huolehtimaan lasten riittävästä päivittäisestä fyysi-

sestä aktiivisuudesta ja monipuolisesta liikunta-kasvatuksesta.

- Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri on fyysistä aktiivisuutta suosiva, ja arjen istumista on vähän.
- Kasvatushenkilöstö on sitoutunut keskustelemaan aktiivisesti vanhempien kanssa lasten fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsen hyvinvoinnille, kasvulle ja kehitykselle.

## KUNNAN TASO

- Liikkuminen ja hyvinvointi on kirjattuna kunnan strategioihin sekä keskeisiin hyvinvointia ohjaaviin suunnitelmiin.
- Liikkumis- ja hyvinvointiohjelman toteuttaminen on kirjattuna paikallisiin opetussuunnitelmiin sekä varhaiskasvatussuunnitelmiin.
- Varhaiskasvattajilla on mahdollisuus saada täydennyskoulutusta lasten kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen liikunnan avulla.

- Kunnan eri toimialojen ja palvelujen yhteistyö liikumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi on laaja-alaista niin kunnan sisällä kuin yli kuntarajojen luoduissa yhteistyöverkostoissa.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat jokaisessa yksikössä.
- Kasvatushenkilöstö on sitoutunut lisäämään omaa kehittämisosaamistaan.
- Kunnassa koordinoidaan varhaiskasvatuksen liikkumisen edistämistä.

## VALTAKUNNAN TASO

- Pienten lasten liikkuminen ja hyvinvointi on kirjattuna ohjaaviin asiakirjoihin, keskeisiin lakeihin ja asetuksiin, hallitusohjelmaan sekä ministeriöiden strategioihin.

- Varhaiskasvatuksen henkilöstön koulutus on korkeatasoista ja tasalaatuista eri puolilla Suomea.

**Kuva 8** Toimenpiteitä tavoitteiden toteuttamiseksi.

## LAPSEN TASO

Osallisuuden kokemus lisääntyy ja toimintaympäristö kehittyy, kun lasten omat ideat kuullaan ja huomioidaan toiminnan suunnittelussa. Kannustava ilmapiiri on ensiarvoisen tärkeä sekä varhaiskasvatuksessa että kotona. Lapsen liikkumisesta pyritään puhumaan perheiden kanssa päivittäisessä kanssakäymisessä ja kannustetaan myös perheitä monipuoliseen liikkumiseen.

Lapsen liikkumisesta tehdään kirjaukset lapsen yksilölliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Lapsuudessa omaksuttu aktiivinen elämäntapa kantaa läpi elämän. Sillä on kauaskantoiset vaikutukset myös yhteiskunnan tasolla – kustannussäästöinä sekä terveyden ja hyvinvoinnin lisääntymisenä.



# YKSIKÖTASO

Yksikkötasolla on tärkeää, että yksikön johtaja ylläpitää rakenteita omassa yksikössään. Käytännössä tämä tarkoittaa, että yksikön liikuntakoordinaattorille on varattu työvuoroluetteloon aikaa yhteistyöhön kunnan verkostossa ja liikunnan edistämiseen yksikkötasolla. Yhtenä esimerkkinä on nykytilan arvioinnin koordinointi. Johtaja johtaa oman yksikönssä pedagogiikkaa ja samalla mahdollistaa toimintakulttuurin kehittymisen. Erilaisissa kokoonpanoissa toteutetut palaverit ja kokoukset ovat hyviä foorumeja liikkumisen lisäämisen suunnitteluun.

Henkilöstön osaaminen on varhaiskasvatuksen voimavara. Yksikön koulutussuunnitelma laaditaan tarpeesta lähtien, jolloin siinä voidaan huomioida myös liikkumiseen liittyvät koulutustarpeet. Henkilöstön hyvinvointi lisää työssä jaksamista, jolla on suora vaikutus lasten hyvinvointiin. Työyhteisön normit vaikuttavat siihen, kannustaako toimintakulttuuri sekä aikuisen että lapsen liikkeen lisäämiseen.

Työskentely lasten kanssa on mainio mahdollisuus toteuttaa aktiivista arkea, jossa aikuinen voi omalla esimerkillään saada lisää liikettä myös lapsiin.

Tavoitteena on, että lapset liikkuvat kaksi tuntia varhaiskasvatuspäivän aikana, mikä on kaksi kolmasosaa fyysisen aktiivisuuden suosituksesta. Suosituksen täytyminen edellyttää liikkumista myös varhaiskasvatuspäivän ulkopuolella, joten vuorovaikutus ja keskustelu huoltajien ja perheiden kanssa on ensiarvoisen tärkeää. Osa perheistä saattaa tarvita tukea lapsen motoristen taitojen tukemiseksi tai ideoita, miten lapsen kanssa voi jatkaa liikunnallista päivää kotona. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa on hyvä ottaa liikkumiseen liittyvät asiat esille (ks. kuva 9).

# KUNNAN TASO

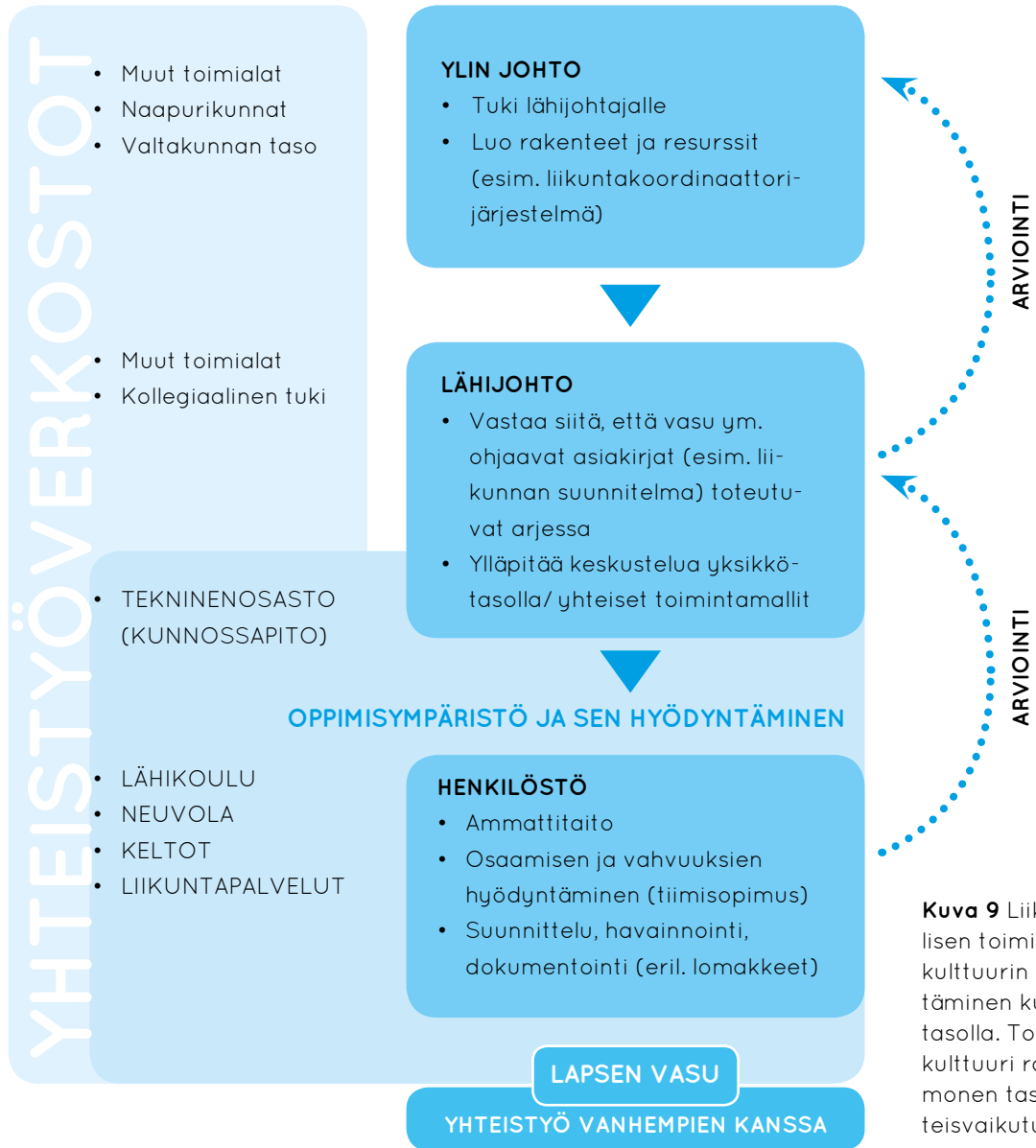
Kuntatasolla korostuu toisaalta lähikuntien kanssa ja valtakunnallisesti tehtävä yhteistyö, toisaalta kunnan sisällä tapahtuva, jokaisen toimijan ydinosuamista hyödyntävä yhteistyö. Keskeisiä kumppaneita ovat opetus-, sosiaali-, terveys-, kulttuuri-, tekninen- ja liikuntatoimi, yksityiset palveluntuottajat, seurakunnat ja järjestöt sekä oppilaitokset ja sosiaalialan osaamiskeskukset.

Kunnan tasolla ylimmän johdon tehtävänä on luoda hyvät edellytykset varhaiskasvatustilain ja varhaiskasvatussuunnitelman toteutumiselle. Kunnassa tarkennetaan varhaiskasvatuksen strategiset linjaukset erilaisin ohjauksin asiakirjoin. Kyseiset kirjaukset ohjauksin asiakirjoihin ovat linjassa sekä valtuuston, lautakunnan että toimialan strategian kanssa. Näihin kuntakohtaisiin linjauksiin on hyvä sisällyttää myös liikkumisen ja hyvinvoinnin näkökulma.

Kuviossa 9 on kuvattu kuntatason rakenteet Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman toteuttamiseksi. Selkeät rakenteet edesauttavat sovittujen linjauksien viemistä käytäntöön. Ohjelman toteuttaminen kunnassa edellyttää yhteistyötä eri toimijoiden kesken. Kunnissa on tärkeää luoda ja ylläpitää verkostoa, jossa mietitään ohjelman toteuttamiseen liittyviä rakenteita. Kunnan oma verkosto toimii eräänlaisena ohjausryhmänä, joka huolehtii siitä, että liikkuminen on läsnä erilaisissa ohjaavissa asiakirjoissa, koulutussuunnitelmissa sekä toiminnan arvioinnin kannalta tärkeissä prosesseissa. Kunnan nimetty koordinaattori vastaa paikallisen verkoston ja yhteistyön koordinoinnista sekä osallistuu alueelliseen verkostotyöhön ja valtakunnallisiin tapahtumiin.



## LIIKUNNALLISEN TOIMINTAKULTTUURIN TASOT KUNNASSA



**Kuva 9** Liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen kunnan tasolla. Toimintakulttuuri rakentuu monen tason yhteisvaikutuksesta.

# VALTAKUNNAN TASO

Varhaisvuosien hyvinvointi ja liikkuminen on huomioitu hyvin varhaiskasvatuslaissa, varhaiskasvatuksen perusteissa ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa. Nämä varhaiskasvatuksen normiasiakirjat velvoittavat huolehtimaan päivittäisestä suositusten mukaisesta fyysisestä aktiivisuudesta ja monipuolisesta liikuntakasvatuksesta. Liikunnallisen toimintakulttuurin vakiintumista voidaan tukea valtakunnallisella tasolla esimerkiksi kehittämällä yhteistyötä, kohdentamalla rahoitusta varhaiskasvatuksen järjestäjille ja lisäämällä varhaiskasvatuksen henkilöstön osaamista.

## Yhteistyö

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa on toteutettu alusta saakka yhteistyössä laajan verkoston kanssa. Valtakunnallisten, alueellisten ja kunnallisten verkostojen toiminta on tärkeä perusta yksiköissä tehtävälle työlle. Ohjelman laajentuessa verkostojen ja kumppaneiden merkitys korostuu entisestään. Yhteistyötä on tärkeää tiivistää muun muassa lapsi- ja perhepalveluiden kanssa.

## Liikuntapoliittinen selonteko

Vuonna 2018 julkaistiin Suomen historian ensimmäinen liikuntapoliittinen selonteko<sup>12</sup>. Selonteko perustuu tieteelliseen tutkimuskatsaukseen ja osallistavan tiedonkeruun tuloksiin, joiden pohjalta on tehty toimenpidesuosituksia valtionhallinnolle. Raportissa todetaan muun muassa, että koska runsaasta fyysisestä passiivisuudesta (eli liikkumattomuudesta) aiheutuvat ongelmat alkavat näkyä jo alle 7-vuotiaina, Suomi tarvitsee alle 7-vuotiaille suunnatun kattavan toimenpideohjelman.

Liikuntapoliittisessa selonteossa todetaan, että

- liikunnan tulee olla osa jokaisen lapsen varhaiskasvatusyksikön jokaista toimintapäivää
- päiväkotien tiloja ja pihoja tulee kehittää siten, että ne edistävät liikunnallisen varhaiskasvatuksen toteuttamista
- Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa on luotu hyviä verkostoja ja toimintatapoja liikkumisen lisäämiseen varhaiskasvatuksessa, joita

voidaan käyttää toimintaperustana Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmalle

- Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman toteuttamiseen ja toimintatavan levittämiseen kaikkiin kuntiin tarvitaan 4 M€ vuotuinen rahoitus kolmen vuoden ajalle vuosina 2020–2022.

### **Henkilöstön osaamisen lisääminen**

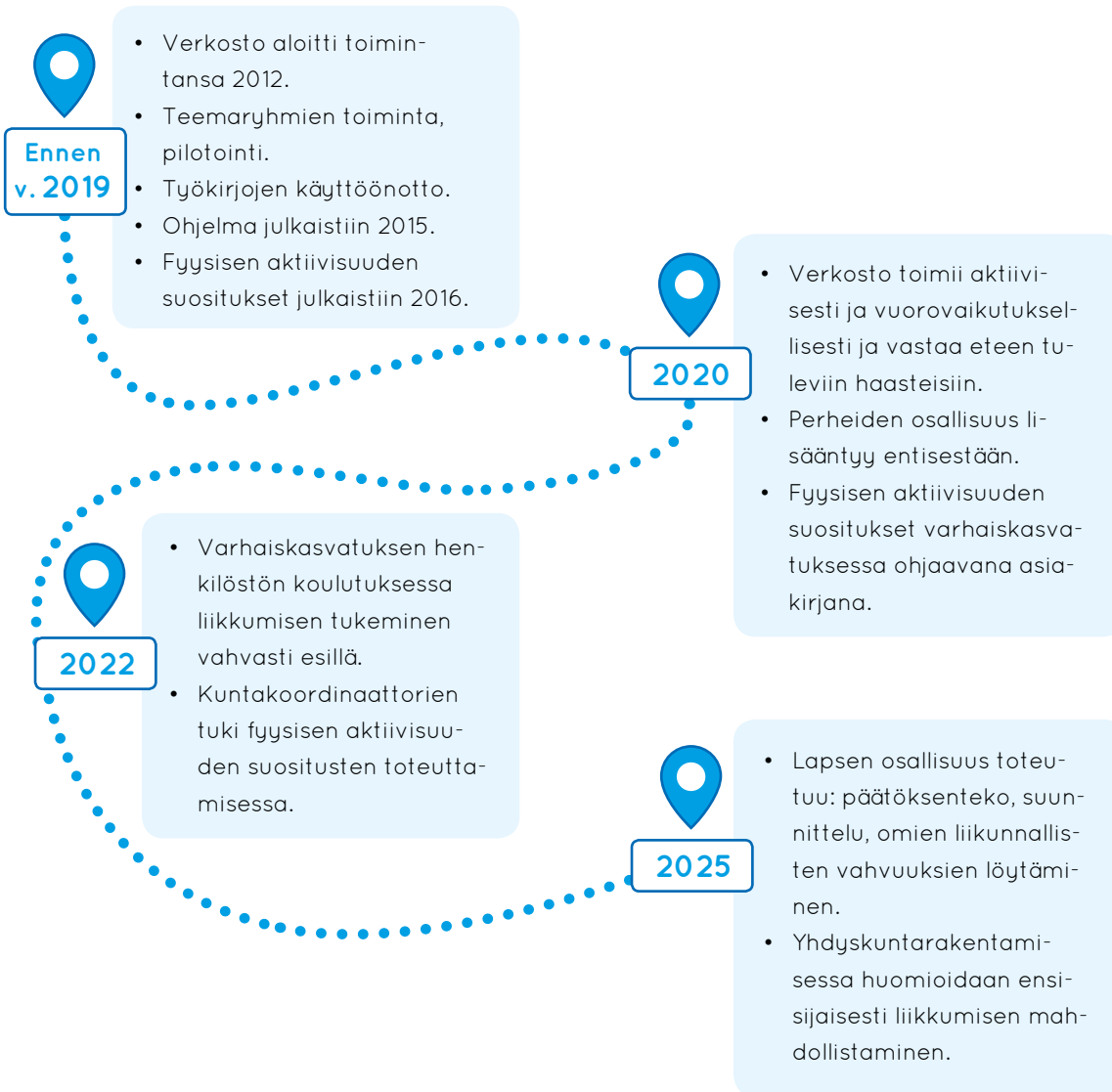
Koulutuksen järjestäjillä (kuten yliopistoilla, ammattikorkeakouluilla ja toisen asteen oppilaitoksilla) on suuri autonomia muokata koulutuksen sisältöjä. Sen vuoksi samoihin varhaiskasvatuksen tehtäviin voi muodollisesti pätevyitä hyvin erilaisella osaamistasolla.

Korkeakoulujen arviointineuvoston koulutusohjelmien sisältöjen tarkastelu- ja arviointityön loppuraportti<sup>13</sup> suositteli tasalaatuisuuden varmistamiseksi koulutuksen järjestäjiltä parempia opetussuunnitelman sisältöjen kuvauksia ja yhteistä määrittelyä välttämättömistä tiedon ja osaamisen alueista.

Varhaiskasvatushenkilöstön tulee saada riittävä tieto- ja osaamis pohja lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen monipuoliseen tukemiseen. Osaamisvajetta on tällä hetkellä ennen kaikkea lasten fyysisen aktiivisuuden ja motoriaan tukemisessa.



# Askel kerrallaan kohti visiota



## LÄHTEET

1. Varhaiskasvatustalaki 540/2018.
2. Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Opetushallitus: Helsinki.
3. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.
4. Mukailtu hyödyntäen: Bronfenbrenner, U. 1979. The Ecology of Human Development. Cambridge: Harvard University Press ja Bronfenbrenner, U. 1989. Ecological systems theory. Annals of Child Development: A Research Annual: Six theories of child development. Revised formulation and current issues. JAI Press inc.
5. Opetushallitus. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2016:1. Opetushallitus: Helsinki.
6. Haapala, E.A., Pulakka, A., Haapala, H.L. & Lakka, T.A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Julkaisussa: Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 12–21.
7. Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. Motoristen taitojen kehitys. Julkaisussa: Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 32–27.
8. Asunta, P., Viholainen, H., Ahonen, T., Rintala, P. & Cantell, M. Motorisen oppimisen vaikeudet. Julkaisussa: Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 38–43.
9. Niemistö, D., Barnett, L.M., Cantell, M., Finni, T., Korhonen, E. & Säkäslähti, A. 2019. Socioecological correlates of perceived motor competence in 5 to 7-year-old Finnish children. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. <https://doi.org/10.1111/sms.13389>
10. Tulokortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. LIKES-tutkimuskeskus.
11. Le Blanc, A., Broyles, S., Chaput, J.-P., Leduc, G., Boyer, C., Borghese, M. & Tremblay, M. 2015. Correlates of objectively measured sedentary time and self-reported screen time in Canadian children. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity 12: 38. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0197-1>
12. Valtioneuvosto. 2018. Valtioneuvoston liikuntapoliittinen selonteko liikuntapoliitiikasta.
13. Karila, K., Harju-Luukkainen, H., Juntunen, A., Kainulainen, S., Kaulio-Kuikka, K., Mattila, V., Rantala, K., Ropponen, M., Rouhiainen-Valo, T., Sirén-Aura, M., Goman, J., Mustonen, K. & Smeds-Nylund, A.-S. 2013. Varhaiskasvatuksen koulutus Suomessa. Arviointi koulutuksen tilasta ja kehittämistarpeista. Korkeakoulujen arviointineuvoston julkaisuja 7:2013.

## MUITA LÄHTEITÄ

Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000–2012. Liikuntatieteellisen seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 10.

Itkonen, H., Lehtonen, K. & Aarresola, O. (toim.) Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtioneuvoston julkaisuja 2018:6.

Mehtälä, A. Tiedonanto tutkimusprojektista Suomalaisten ja hollantilaisten 2–6-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus kotona ja päiväkodissa. Tutkimushankkeen johtaja, professori Marita Poskiparta. Jyväskylän yliopisto.

Määttä, S. Tiedonanto DAGIS-tutkimushankkeesta. Tutkimushankkeen johtaja Eva Roos. Folkhälsan-tutkimuskeskus.

Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old children. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 216. Jyväskylän yliopisto.

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. LIKES-tutkimuskeskus.





Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on suunniteltu ja kehitetty lapsilähtöisen ja liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittämiseksi varhaiskasvatukseen. Meidän on aika tarttua liikkumattomuuden haasteeseen ja lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. Lasten hyvinvoinnin ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen sekä liikunnalliseen elämäntapaan kannustaminen edellyttävät varhaiskasvatukselta uusia arjen toimintatapoja.

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa toteutetaan oman yksikön lähtökohdista, pienten askelten ideologialla ja jatkuvan kehittämisen mallia hyödyntäen. Lähde siis liikkeelle ja kehitä toimintaa.

[www.ilokasvaaliikkuen.fi](http://www.ilokasvaaliikkuen.fi)