



Lasten liikunnan määrä päivähoidossa

Leila Saros, Tampereen yliopisto

HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Orientaation lähteillä - varhaiskasvatuksen kehittämisprojekti / Suomi - Taiwan

www.helsinki.fi/yliopisto 4.6.2012 1



Lasten liikuntapiirakka päiväkodissa klo 8.00-12.00



Luokka	Prosentti
1. Matala istuminen, kynän käyttö, syöminen jne.)	56,10 %
2. Kohtuullinen (sisältää kävelyä, koko vartalon liikkeitä)	33,80 %
3. Korkea (sisältää ainakin jonkin verran juoksua, ripeää liikuntaa, fyysistä ponnistelua jne.)	10,00 %

Reipasta liikuntaa on kello 8.00 – 12.00 välisenä aikana 10 % ajasta eli 24 minuuttia. Tämä aika sisältää myös ulkoilun, jumput, liikuntahetket ja retket. Keskimäärin 56,1 % ajasta lasten liikkuminen on vain vähäistä: istumista, kynän käyttöä, syömistä jne. (Ka 1,53)

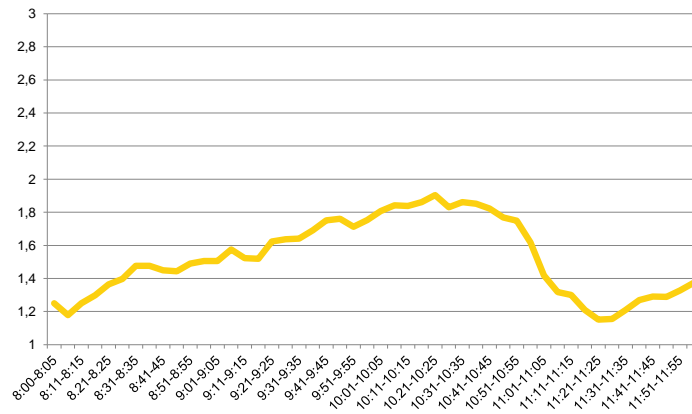
HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Orientaation lähteillä - varhaiskasvatuksen kehittämisprojekti / Suomi - Taiwan

www.helsinki.fi/yliopisto 4.6.2012 2

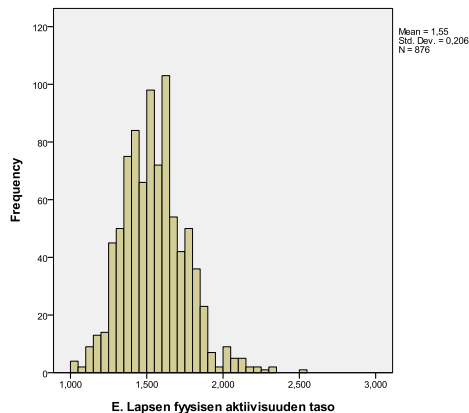


Lasten liikkumisen vaihtelu klo 8.00-12.00.



Jotkut lapset liikkuvat vähemmän/enemmän kuin muut lapset

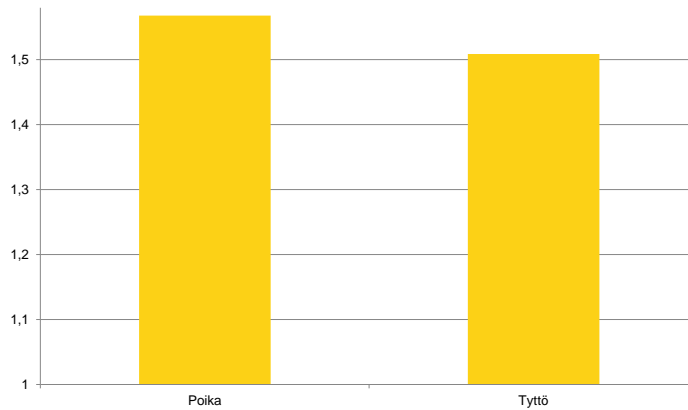
- 1. Matala istuminen, kynän käyttö, syöminen jne.)
- 2. Kohtuullinen (sisältää kävelyä, koko vartalon liikettä)
- 3. Korkea (sisältää ainakin jonkin verran juoksuja, rippäää liikuntaa, fyysistä ponnistusta jne.)





Tyttöjen ja poikien liikkumisen keskiarvo päivähoitossa

Poikien liikkuminen sisältää ainakin jonkin verran juoksua, ripeää liikuntaa tai fyysistä ponnistelua 28 minuuttia aamupäivällä, tytöillä 20 minuuttia.



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Orientaation lähteillä - varhaiskasvatuksen kehittämisprojekti / Suomi - Taiwan

www.helsinki.fi/yliopisto

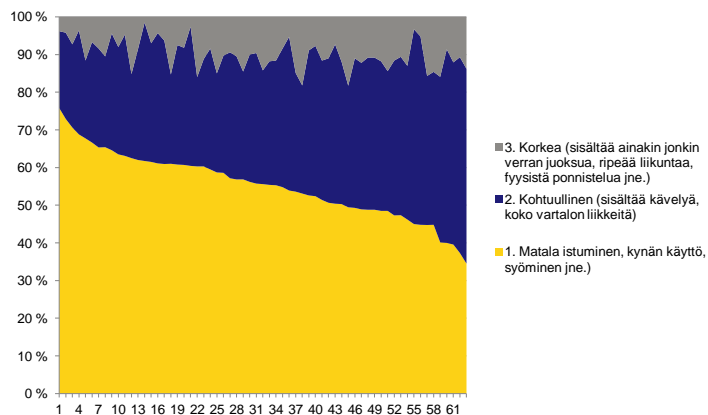
4.6.2012

5



Lasten matala liikkuminen vaihtelee runsaasti ryhmittäin

Kuviossa on yhteensä 62 lapsiryhmää, Eräässä ryhmässä lapset 76 % ajasta liikkuvat vain vähän, istuen, syöden, käyttäen kynää jne. Eräässä ryhmässä matalaa liikkumista on vain 37 %



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Orientaation lähteillä - varhaiskasvatuksen kehittämisprojekti / Suomi - Taiwan

www.helsinki.fi/yliopisto

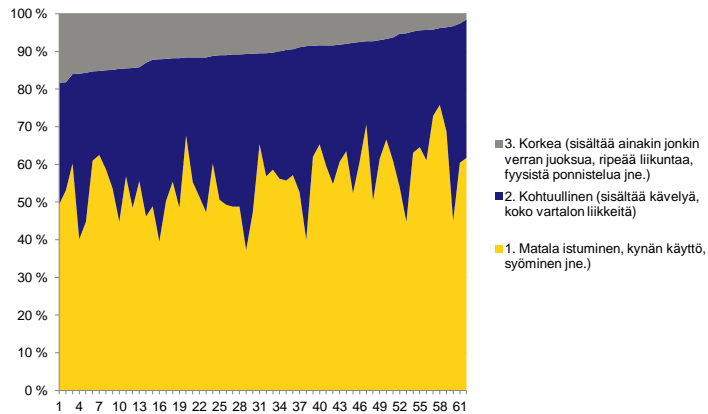
4.6.2012

6



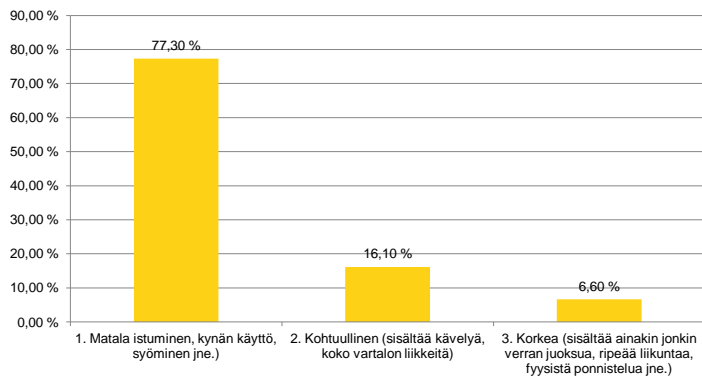
Lasten korkean liikkumisen osuus vaihtelee runsaasti ryhmittäin

Kuviossa on yhteensä 62 lapsiryhmää, Eräässä ryhmässä lapset liikkuvat 18 % ajasta ripeästi liikkuen. Eräässä ryhmässä ripeää liikkumista on vain 1,5 %



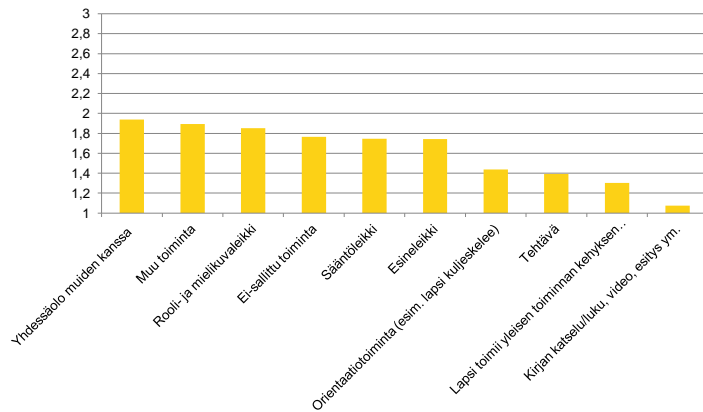
Opetuksessa ei liikuta juuri lainkaan

Suora kasvatustoiminta sisällä





Lasten liikunnallinen aktiivisuus eri lasten toiminnoissa 1-3



Epilogi: Suomen ja Taiwanin päivähoitossa liikkumisen vertailua

