

Lasten ja nuorten liikunnallinen polarisoituminen on erittäin vakava ja huolestuttava ilmiö. Sillä, miten perusopetuksen koululiikuntaan ja muuhun liikkumiseen panostetaan ja miten sitä toteutetaan, vaikuttaa Suomen kansanterveyteen ja -talouteen.

Varhaiskasvatuksessa säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Yhteistyössä huoltajien kanssa lapsia innostetaan liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa tiloissa ja ulkona erilaisissa olosuhteissa.

Perusopetuksen opetussuunnitelman 2014 perusteita uudistettaessa pohdittiin **koululiikunnan** luonnetta ja tehtävää. Yhdeksi keskeisimmistä koululiikunnan tavoitteista nähtiin oppilaiden sisäisen motivaation vahvistamisen synnyttämällä myönteisiä kokemuksia ja vahvistamalla oppilaiden omaa pätevydentunnetta liikkumisessa. Erilaiset liikuntatehtävät, liikuntamuodot ja -lajit nähdään toiminnallisina välineinä, jotka edesauttavat opetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Kaikkien oppilaiden mahdollisuus tulla kuulluksi ja sitä kautta mahdollisuus vaikuttaa esimerkiksi tuntien sisältöihin ja toimintatapoihin lisäävät oppilaiden luottamusta turvalliseen oppimisilmapiiriin ja kokemusta osallisuudesta. Perusteiden mukaan koululiikunnassa opetuksen tulee pyrkiä vahvistamaan oppilaiden kokemusta omasta liikunnallisesta pätevydestään sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoonsa. Näin toimien voidaan tavoitella lasten ja nuorten omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä. Koululiikunnan tavoitteena on monipuolinen toimintakyvyn vahvistaminen, mikä auttaa oppilaita luottamaan itseensä ja selviämään erilaisista arkielämään kuuluvista toiminnoista. Se antaa myös pohjan liikunnasta nauttimiselle – harrastit sitä sitten omin päin, kaverien kanssa tai urheiluseuran tarjoamassa organisoidussa toiminnassa. Mitä parempi toimintakyky on, sitä vaativammista tehtävistä oppilas selviää.

Yhä tärkeämmäksi on nousemassa se, miten liikunta tukee lapsen ja nuoren monipuolista kasvua ja kehitystä sekä edistää hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiansa ja oppimista.

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, joka tuottaa muun muassa tietoa yhdistettäväksi 5. ja 8. vuosiluokilla koululaisille tehtäviin laajoihin terveystarkastuksiin. Järjestelmän keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen.

Vuoden 2022 Move!-mittauksista mukaan peruskoulun 5.- ja 8.-luokkalaisten fyysinen toimintakyky on pysynyt edellisvuoden tasolla eli noin 40 prosentilla oppilaista toimintakyky voi aiheuttaa haasteita arjessa jaksamiseen. Linkki syksyn 2022 mittauksen Move!-tiedotteeseen valtion liikuntaneuvoston verkkosivuilla:

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/2022/12/14/move-tulokset2022/>

Tästä linkistä Opetushallituksen Move!-verkkosivuille: www.oph.fi/fi/move

Liikkuva varhaiskasvatus –ohjelman tavoitteena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapselle vähintään kaksi tuntia liikkumista päivässä. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoitteena on pysyvä yhteiskunnallinen muutos ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen jo varhaislapsuudesta lähtien. Vahvat rakenteet ja pitkäjänteiset ratkaisut turvaavat varhaiskasvatuksen liikuntamyönteisen toimintakulttuurin, mikä mahdollistaa jokaiselle lapselle riittävästi liikettä päivään. Ohjelmaa on toteutettu vuodesta 2015 lähtien ja siinä on mukana noin 70 % varhaiskasvatuksen toimipaikoista. Tavoitteena on, että ohjelma laajenee kattamaan koko varhaiskasvatuksen vuoteen 2027 mennessä.

- Fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä.
- Ohjelman tavoitteena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapselle vähintään kaksi tuntia liikkumista päivässä.
- Kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suosituksen täyttävät lähes kaikki lapset, mutta reipasta ja rasittavaa liikkumista tarvitaan myös pienillä lapsilla lisää.
- Pienten lasten liikkumisessa on määrän lisäksi tärkeää sen laatu: motoriset perustaidot tulisi oppia varhaiskasvatusiässä, ja ne luovat perustaa kaikelle myöhemmälle liikkumiselle.
- Varhaiskasvatusyksiköiden toimintakulttuurin muutosta seurataan nykytilan arviointi -työkalun ja valtakunnallisten seurantojen kautta.
- Suomesta puuttuu systemaattinen seurantajärjestelmä varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisen osalta

Liikkuva koulu –ohjelmassa 92 % kouluista on lähtenyt mukaan toimintaan (vuonna 2023), Karvin Liikkuva koulu -arvioinnin (2018) mukaan koulupäivän liikunnallistaminen on monissa kouluissa kuitenkin vielä kesken. Kolmivuotinen kärkihankerahoitus (2016–2018) ja hallitusohjelman tavoite ohjelman laajenemisesta valtakunnalliseksi merkitsivät, että jalkauttaminen täytyi käytännössä kirjata tapahtuneeksi siinä vaiheessa, kun toiminta oli monissa kunnissa ja kouluissa vasta saatu alulle. Karvin arvioinnissa todettiin, että osallisuus ei ole toteutunut riittävällä tavalla. Koulujen omien arvioiden mukaan erityisesti yläkouluissa oppilaat ovat usein vielä hyödyntämätön voimavara. Lisäksi LIITU-tutkimuksen mukaan (2023) lähes kaksi kolmesta (61 %) kaikista 7–15-vuotiaista arvioi liikkumisensa lisääntyneen viimeisen 12 kuukauden aikana, mutta vain noin kolmasosa (36 %) raportoi saavuttavansa liikkumissuosituksen, mikä on pienempi osuus kuin vuonna 2018 (38 %). Pandemian voidaan siten katsoa vaikuttaneen oppilaiden liikkumiseen negatiivisesti.