

Motorinen oppiminen varhaiskasvatuksessa- hanke

Hei!

Lapsenne osallistui kevään aikana Kisakallion Urheiluopiston ja Lohjan kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettuun hankkeeseen lasten liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi. Olemme viimeisten vuosien aikana kouluttaneet päiväkotien henkilökuntaa systemaattisesti ja tämän kevään tavoitteena oli mitata lasten konkreettista liikkumisen määrää päiväkotipäivän aikana aktiivisuusmittareiden avulla. Samalla kartoitimme myös 5 -vuotiaiden motoristen taitojen osaamista.

Lasten liikunta-aktiivisuutta mitattiin Suunnon Movesence / Reima Go – mittareilla ja päiväkodin henkilökunnalla oli tämän lisäksi apuna ReimaGo – applikaatio.

ReimaGO-sensori tallentaa tiedon liikkumisesta, se mittaa liikunnan kestoa ja intensiteettiä sekä päivän aikana otettuja askeleita. ReimaGO-sovelluksessa on hauska pelimaailma lapsille, jossa pääsee etenemään sitä mukaa mitä enemmän aktiivisuutta on kertynyt sensoriin. Mittauksessa lasten mittareita ei kohdennettu yksilöllisesti vaan jokainen mittari keräsi tietoa päiväkodin yhteiseen pottiin. Mittauksessa ei haluttu tarkastella yksittäisten lasten aktiivisuutta vaan koko ryhmän yhteisaktiivisuutta. Tuloksista ei siis pystytä erottelemaan yksittäisen lapsen aktiivisuutta.



Mittareista saatujen tulosten perusteella voimme todeta, että lapset liikkuvat keskiarvoisesti kevään mittausaikana **yli 2 tuntia päiväkotipäivän aikana**. Kuormittavuudeltaan liikkuminen oli keskiarvoisesti reipasta ja kevyttä.

OKM:n 2016 julkaisemassa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa todetaan, että lasten tulisi liikkua vähintään 3 tuntia joka päivä ja tässä valossa päiväkodeista saadun fyysisen aktiivisuuden tulosten perusteella aktiivisuus oli hyvällä mallilla, kun muistetaan että kokonaismäärän ei tarvitse täyttyä päiväkotipäivän aikana. Toivottavasti teillä kotona liikutaan ainakin yksi tunti päiväkotipäivän jälkeen, jotta suositukset varmasti toteutuvat.



Kuvio 2. Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista.

Päiväkodit ja lapset pitivät mittareita aktiivisesti ja saimmekin sen osalta kattavasti mittaustulosta. Kiitos kaikille lapsille, vanhemmille ja päiväkodin henkilökunnalle yhteistyöstä!