

Liikuntatieteen päivät 2019

Iivonen, Susanna (1), Niemistö, Donna (2), & Sääkslahti, Arja (2)

1: Itä-Suomen yliopisto, 2: Jyväskylän yliopisto



Fyysinen aktiivisuus lasten ulkoleikeissä eri vuodenaikoina

Tausta

- Pienillä lapsilla luontainen fyysinen aktiivisuus ilmenee fyysisesti aktiivisena leikkimisenä (Timmons ym. 2007)
- Ulkoympäristössä leikkiminen lisää lapsen eri osa-alueiden kehitystä (Maynard & Waters, 2012):
 - Motoriset perustaidot ja suorituskyky (Sääkslahti ym. 2019; Niemistö ym. 2019; Fjørtoft 2004)
 - Fyysisen aktiivisuuden määrä sekä reippaan liikunnan osuus (Gubbels ym. 2011; Gray ym. 2015; Iivonen ym. 2016)
 - Kognitiiviset ja sosio-emotionaaliset tekijät, esim. tarkkaavaisuus, ongelmanratkaisu- ja yhteistyötaidot, luovuus (O'Brien 2009; Zamani 2016)
 - Psyykkinen hyvinvointi (McCurdy et al. 2010)
- Lapset itse ilmaisevat mieluisammaksi leikkiympäristöksi ulkoleikit (Ward 2018; Zamani 2016)

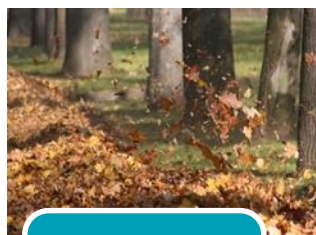
Tarkoitus

TUTKIMUKSEN TARKOITUKSENA oli havainnoida päiväkotilasten vapaata ulkoleikkiä kaikkina vuodenaikoina ja analysoida, missä määrin ne sisälsivät erilaisia fyysisiä aktiviteetteja ja passiivisia toimintoja

LISÄKSI tarkoituksena oli analysoida yksilöiden välisiä eroja ulkoleikin fyysisessä aktiivisuudessa

Videoaineiston keruu

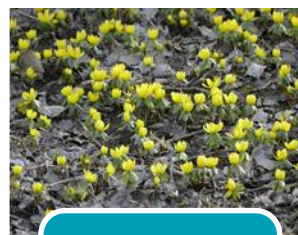
- Tutkittavat: 12 lasta (4–6-vuotta) yhdestä päiväkodistä
- Keruu toteutettiin toimintavuotena 2015-2016
- Jokaista lasta videoitiin 60 minuuttia kerrallaan aamuisin klo 9 päiväkodin pihalla
- Videointiajankohtina päiväkodin päivittäisessä ohjelmassa oli vapaata ulkoleikkiä



1. videointi
SYKSY
Lämpötila
(ka) 5.3 °C



2. videointi
TALVI
Lämpötila
(ka) 1.4 °C



3. videointi
KEVÄT
Lämpötila
(ka) 3.3 °C



4. videointi
KESÄ
Lämpötila
(ka) 13.6 °C

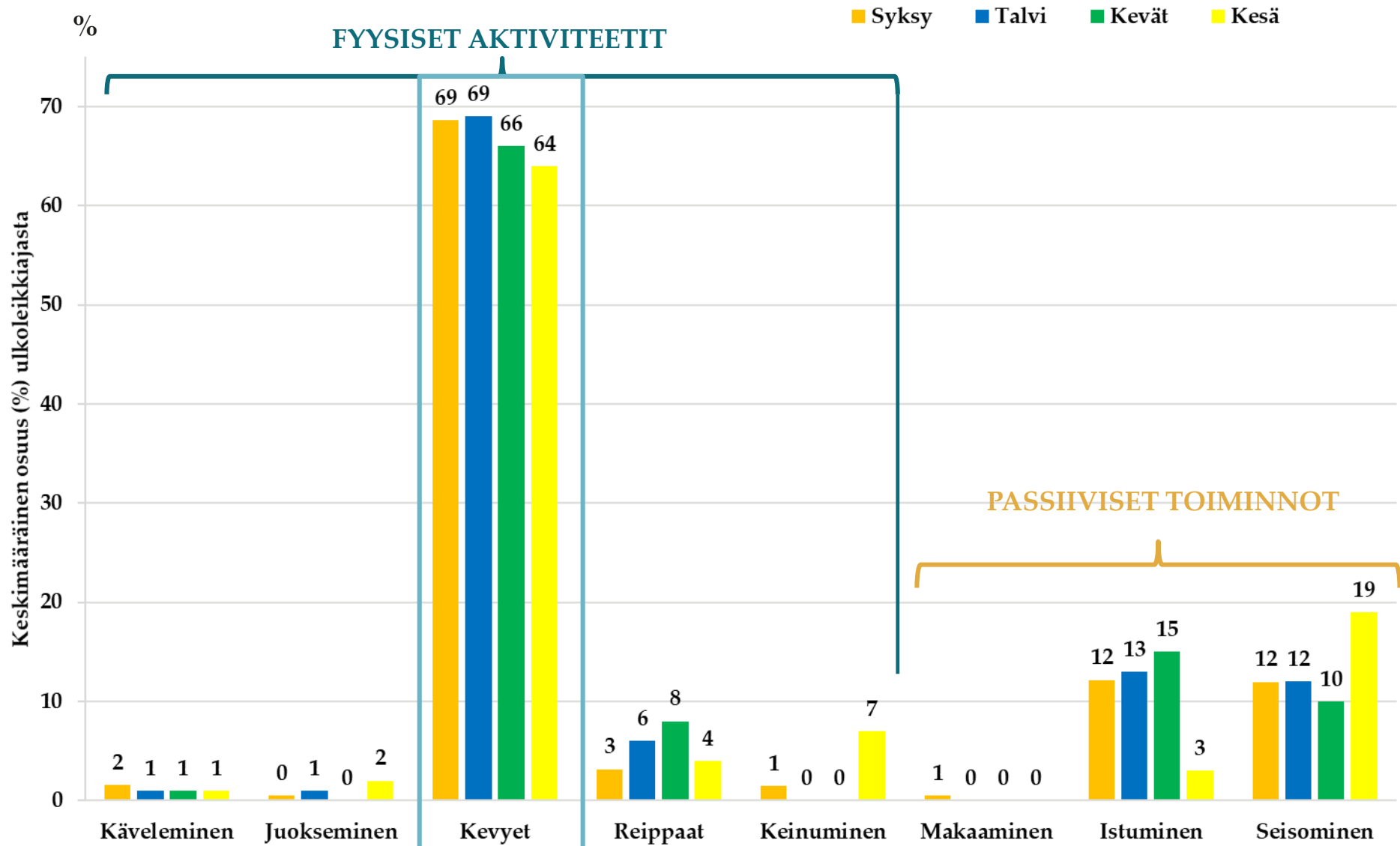
Tutkimusaineiston havaintokategoriat

1. Reippaat ja kuormittavat aktiviteetit ja pelit (Reippaat)
2. Kevyet aktiviteetit ja pelit (Kevyet)
3. Juokseminen
4. Käveleminen
5. Keinuminen
6. Seisominen
7. Istuminen
8. Makaaminen

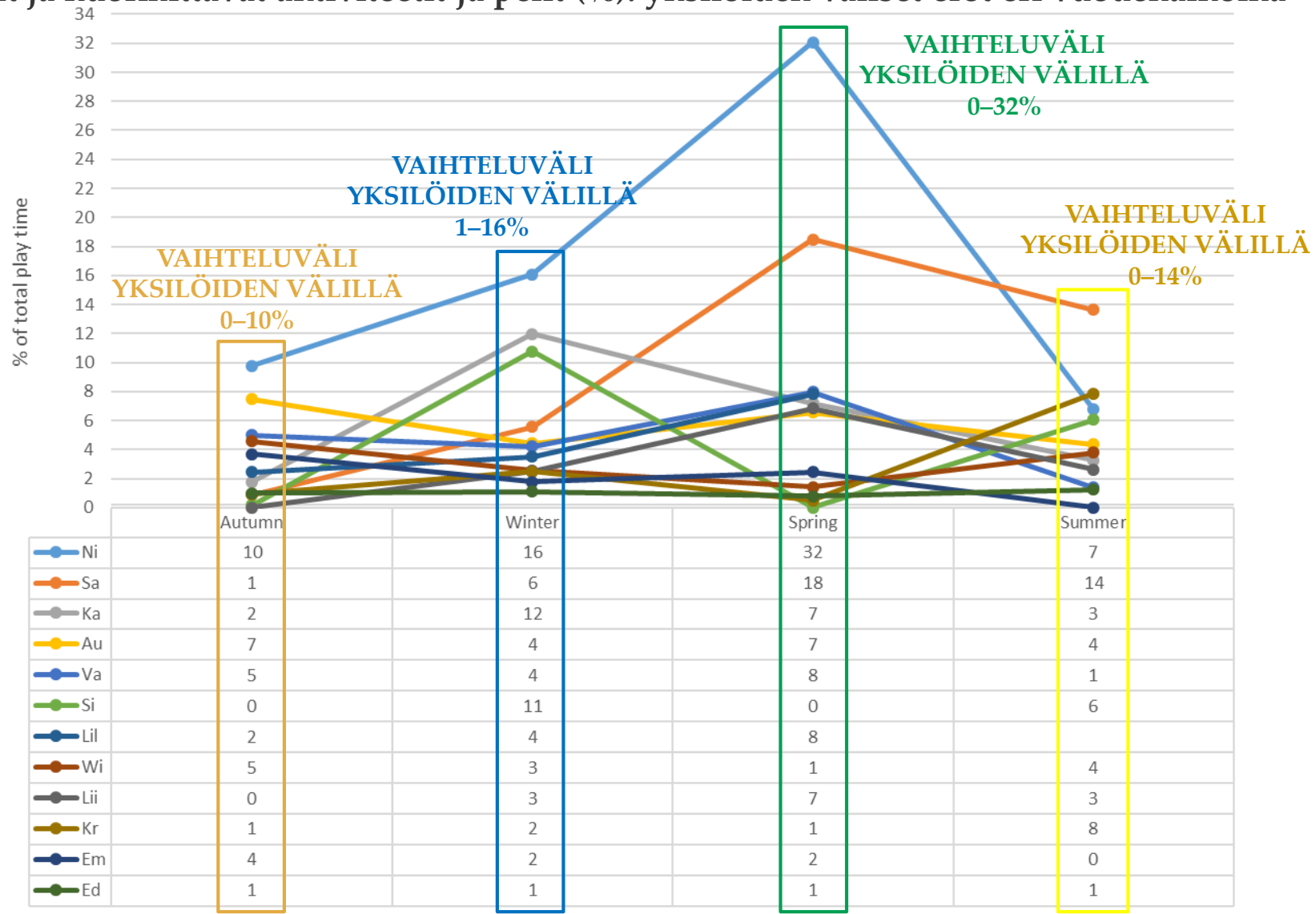
Fyysiset
aktiviteetit

Passiiviset
toiminnot

Yksityiskohtaiset tiedot tutkimuksesta julkaistaan muualla: Iivonen, S, Niemistö, D. & Sääkslahti, A. (painossa). Children's types of... Teoksessa B. Antala ym. (toim.) Physical Education in Early Childhood Education and Care. FIEP Europe, s.



Reippaat ja kuormittavat aktiviteetit ja pelit (%): yksilöiden väliset erot eri vuodenaikoina



- Jokaista lasta kannattaa huomioida **yksilöllisesti** ja kannustaa leikkimään fyysisesti aktiivisia **ulkoleikkejä** kaikkina **vuodenaikoina**.
- Päiväkotien ulkoleikkiolosuhteissa kannattaa olla **tilaa liikkua** vauhdikkaasti sekä rakennettuja ja rakentamattomia **elementtejä**, joita kukin yksittäinen lapsi voi oman mielenkiinnon mukaan käyttää liikkumiseensa.

