



Arja Sääkslahti

## Liikunta varhaiskasvatuksessa

PS-kustannus, nid. 268 sivua.  
Hinta 39,-  
ISBN 978-952-451-665-5

### Arvostelukappaleet:

PS-kustannus  
Henna Santalahti  
tiedotuspäällikkö  
henna.santalahti@ps-kustannus.fi  
puh. 040 530 7268

## Liikuntatieteiden tohtori: Lasten turvallisuudesta huolehtiminen ei saa viedä liikunnan iloa

Suomalaislapset istuvat ja ovat paikoillaan liian paljon. Alle kouluikäisten tulisi liikkua päivittäin vähintään kaksi tuntia, mutta tutkimusten mukaan lapset ovat fyysisesti passiivisia suurimman osan hoitopäivästä.

Lapsi hyödyntää fyysisen ympäristön sallimat liikkumisen mahdollisuudet, jos hänelle antaa siihen mahdollisuuden. Silti voi käydä niin, että ympärillä olevat kasvattajat ovat tehneet säännöillä ja toimintaperiaatteillaan ympäristön liikkumismahdollisuuksista kielletyn hedelmän.

Kasvattajan tehtävänä on kuitenkin tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. "Kasvatustieteessä ja kehityspsykologiassa lapsen kehityksen tutkiminen painottuu lapsen psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Siksi ne osa-alueet korostuvat myös opettajankoulutuksessa. Samalla lapsen kehityksen yksi merkittävä osa-alue on jäänyt liian vähälle huomiolle. Tätä tietoa pyrin paikkaamaan kirjalla", sanoo tohtori Arja Sääkslahti. Sääkslahden teos Liikunta varhaiskasvatuksessa ilmestyi tällä viikolla.

Se, että lasta keuhataan kekseliäisyydestä ja hänen aloitteitaan kuunnellaan, on oleellista myös liikuntaan liittyvissä asioissa. Turhan tiukan kiellon purkaminen, esimerkiksi lapsen ehdotuksen perusteella, tukee lapsen osallisuutta ja toimijuutta.

"Lapsi keksii helposti monta erilaista tapaa käyttää tuolia. Me aikuiset opetamme hänet istumaan siinä. Olemme siinä tehtävässämme niin taitavia, että lopulta lapsi itsekin tietää, että 'tuoli on vain istumista varten'", Sääkslahti sanoo.

Päiväkotien ulko- ja sisäliikuntatilojen rakentamisen, kalustamisen ja välineistön hankkimisen taustalla ovat myös suuremmat kunnalliset linjaukset. "Pieni taloudellinen kertapanostus rakennusvaiheessa maksaa sijoitetun summan monikertaisesti takaisin alentuneina kustannuksina kunnan terveydenhuoltopalveluissa. Varhaiskasvatushenkilöstön on tärkeää viestittää tätä tietoa kunnan päättäjille", Sääkslahti toteaa.

Arja Sääkslahti on liikuntatieteiden tohtori ja lasten liikuntakasvatuksen dosentti. Hän toimii yliopistotutkijana Jyväskylän yliopistossa liikuntakasvatuksen laitoksella.

### Lisätietoja:

Arja Sääkslahti  
arja.saakslahti@jyu.fi  
puh. 040 805 3974



PS-kustannus on tietokirjallisuuden erikoiskustantamo, joka julkaisee vuosittain 20–30 uutta kirjaa opetuksen ja kasvatuksen, sosiaali- ja terveysalan, johtamisen sekä yhteiskunnan ajankohtaisista aiheista.