

20
years
LEO'S

LEIKKI & LIIKUNTA- RAPORTTI 2026

LASTEN LIKKUMISTOTTUMUKSET JA LEIKIN
MERKITYS TERVEYDELLE JA KEHITYKSELLE



A man with brown hair and a light beard, wearing a dark blue sweater over a white collared shirt, is smiling and leaning on a green inflatable tube. The background is a vibrant indoor playground with various colorful structures, including slides and climbing equipment, under bright, warm lighting.

” Leo’s haluaa olla osa ratkaisua. Tavoitteena on luoda ympäristöjä, jotka innostavat liikkumaan ja herättävät uteliaisuutta.

Joakim Gunler

Toimitusjohtaja ja entinen huippu-urheilija

” 20 vuotta leikkiä ja liikettä – aina lapset edellä

Tänä vuonna Leo's juhlii 20-vuotista taivaltaan lasten liikkumisen ja leikin parissa ympäri Suomen. Vuosien varrella on nähty, kuinka tärkeää on, että lapsilla on mahdollisuus liikkua joka päivä. On hienoa olla mukana luomassa paikkoja, joissa leikki, liike ja oivaltamisen ilo ovat keskiössä.

Kun lasten leikkiä seuraa läheltä, kuten Leo'sissa tehdään päivittäin, huomaa nopeasti, että liike on paljon muutakin kuin fyysistä aktiivisuutta. Se vahvistaa itseluottamusta, kehittää motoriikkaa, kasvattaa rohkeutta ja rakentaa yhteisöllisyyttä. Leikki on lapselle tapa tutkia maailmaa, oppia uutta ja kokea kuuluvansa joukkoon – ja siksi se on keskeinen osa lapsen kehitystä.

Samaan aikaan arki voi olla monessa perheessä kiireistä. Aika ei aina riitä, ruutuaika vie tilaa, eikä kaikilla lapsilla ole samanlaisia mahdollisuuksia liikkua ja leikkiä vapaasti. Leo'sissa halutaan olla mukana tukemassa arkea. Tavoitteena on tarjota ympäristöjä, joissa liikkuminen tuntuu hauskalta ja luontevalta – paikkoja, joissa lapsi saa olla aktiivinen, kokeilla rohkeasti ja leikkiä omalla tavallaan.

Jotta leikki ja liike olisivat luonteva osa jokaisen lapsen arkea, tarvitaan yhteistyötä. Vanhemmat, koulut, kunnat, harrastustoiminta ja yritykset ovat kaikki tärkeässä roolissa. Kun lapselle annetaan aikaa, tilaa ja kannustusta liikkua jo varhain, rakennetaan samalla vahvaa pohjaa hyvinvoinnille, oppimiselle ja terveydelle pitkälle tulevaisuuteen.

Tätä työtä Leo's jatkaa – joka päivä.



” Vanhemmat ovat lasten tärkeimpiä esikuvia, ja heidän aktiivisuudellaan on suuri vaikutus siihen, kuinka paljon ja kuinka mielellään lapset liikkuvat.

Tutkimuksessa kysyttiin 2 000:lta eri puolilla Suomea asuvalta 2-10-vuotiaiden lasten **vanhemmalta**, millaista arki on leikin ja liikkumisen näkökulmasta. Tässä esittelemme keskeisiä tuloksia, jotka antavat selkeän kuvan lasten aktiivisuudesta, kohtaamistaan esteistä – ja siitä, mikä tekee liikkumisesta helpompaa ja hausempaa joka päivä.

Lasten päivittäinen leikki ja liikkuminen

Lapset ovat aktiivisimmillaan varhaisessa iässä. Tutkimus osoittaa, että lähes kahdeksan kymmenestä 2-4-vuotiaasta leikkii liikunnallisesti päivittäin, kun taas 10-vuotiaista enää hieman yli kolme kymmenestä tekee niin. Tulokset kertovat selvästi, että liikkuminen vähenee iän myötä. Siksi on tärkeää kannustaa lapsia aktiiviseen leikkiin myös varttuessa – sillä leikki on luonnollinen tapa liikkua, oppia ja kasvaa.

Kuinka usein lapsesi leikkii? (2-10v.)

Päivittäin:	60%
3-5 päivänä viikossa:	30%
1-2 päivänä viikossa:	8%
Harvemmin:	2%

Erot nuorempien ja vanhempien lasten välillä

2-4 vuotiaat lapset:	75% päivittäin
10 vuotiaat lapset:	34% päivittäin

Lasten liikkuminen koulun ja varhaiskasvatuksen ulkopuolella

Lasten vapaa-ajan liikkumisessa on suuria eroja. Suurin osa liikkuu vähintään tunnin päivässä, mutta samaan aikaan joka kymmenes lapsi liikkuu alle 30 minuuttia päivässä koulupäivän ulkopuolella.

2 tuntia päivässä tai enemmän:	24%
1-2 tuntia päivässä:	37%
30-59 minuuttia päivässä:	31%
Alle 30 minuuttia päivässä:	8%





” Merkittävä osa lapsista kohtaa haasteita, jotka voivat vähentää halua osallistua liikunnalliseen leikkiin ja harrastuksiin.

Ruutuaika ja paikallaanolo

Ruutuaika kasvaa selvästi iän myötä. Digilaitteet ovat osa arkea jo varhain, ja vanhemmilla lapsilla ruutuaika ylittää usein terveystieteiden suosituksen, joka on enintään kaksi tuntia päivässä alle 12-vuotiaille.

Yli 2 tuntia päivässä (2-10-vuotiaat):	26%
2-3 tuntia päivässä tai enemmän (10-vuotiaat):	57%
2-3 tuntia päivässä tai enemmän (2-vuotiaat):	9 %
1-2 tuntia päivässä (2-vuotiaat):	38 %

Vanhemmat tunnistavat tilanteen hyvin:

39 % on huolissaan lasten ruutuajasta
52 % on huolissaan omasta ruutuajastaan
54 % kokee ruutuaajan vähentävän lasten halua liikkua

Ruutuaika nousee esiin myös konkreettisesti esteenä arjen liikkumiselle. 12 % vanhemmista kertoo sen olevan tärkein syy siihen, ettei lapsi liiku enempää. Yleisin syy on kuitenkin perheen ajanpuute.

Motoriikka ja koordinaatio

Useimmilla lapsilla on hyvä perusmotorinen osaaminen, mutta tulokset osoittavat myös, että monella lapsella on haasteita, jotka voivat vaikuttaa haluun osallistua leikkiin ja liikuntaan.

Perustaidot:

23 %:lla on osittain tai selvästi haasteita tasapainossa
16 %:lla käsien käyttö rakenteluleikeissä on vielä kehittymässä
22 %:lla on vaikeuksia hypätä yhdellä jalalla
33 %:lla pallon kiinniottaminen onnistuu vain joskus tai ei vielä lainkaan

Vanhempien rooli lasten liikkumisessa

Kun aikuinen lähtee mukaan leikkiin, liikkumisesta tulee luonnollinen ja hauska osa arkea. Vanhemmat ovat lasten tärkeimpiä esikuvia, ja heidän osallistumisellaan on suuri vaikutus siihen, kuinka paljon ja kuinka mielellään lapset liikkuvat. Silti osa lapsista jää usein ilman yhteistä liikkumista aikuisen kanssa.

Kuinka usein olet vanhempana aktiivinen yhdessä lapsesi kanssa?
(esim. pyöräily, pallopelit, ulkoleikit)

Päivittäin:

17%

Muutaman kerran
viikossa:

57%

Muutaman kerran
kuukaudessa:

14%

Harvoin tai
ei ollenkaan:

13%

Tutkimus osoittaa myös, että:

Tulokset viittaavat siihen, että motoriset haasteet ovat yleisempiä kuin moni vanhempi ajattelee. Koordinaation ja hienomotoriikan vaikeudet voivat vaikuttaa lapsen itseluottamukseen, haluun osallistua leikkeihin ja pitkällä aikavälillä myös liikkumisen määrään.



17%

lapsista välttelee joskus tai usein tekemistä, joka vaatii koordinaatiota

25%

turhautuu joskus tai usein hienomotorisissa tehtävissä

8%

vanhemmista on huolissaan lapsensa motorisista taidoista

Ohjattu liikunta ja harrastukset

Ohjattu liikunta on monelle lapselle tärkeä tapa liikkua säännöllisesti, oppia uusia taitoja ja kokea yhdessä tekemisen iloa. Tulokset osoittavat kuitenkin, että suuri osa lapsista jää organisoitun harrastustoiminnan ulkopuolelle. Siksi arjen leikki ja spontaani liikkuminen ovat erityisen tärkeitä.

56 % osallistuu ohjattuun liikuntaan tai harrastuksiin

44 % ei osallistu lainkaan

Lasten lempipuuhat

Monivalintakyselyn perusteella lasten suosikit liittyvät ennen kaikkea liikkeeseen – erityisesti ulkona. Samalla digitaaliset tekemiset kilpailevat vahvasti lasten ajasta.

Ulkoleikit:	66%
Sisäleikit:	61%
Leikkipuistot/uimahallit/parkour-hallit:	61%
Digitaaliset aktiviteetit:	45%
Liikunta ja urheilu:	39%

Esteitä arjen liikkumiselle

Kun vanhemmilta kysyttiin, mikä rajoittaa lasten liikkumista, esiin nousi useita toistuvia tekijöitä:

Perheen ajanpuute:	49%
Lapsen kiinnostuksen puute:	18%
Ruutuaika:	12%
Leikkipaikkojen ja tilojen puute:	16%



” Liikkumisen haasteet eivät katoa – ne muuttavat muotoaan

Leo’sissa leikki nähdään yhtenä tärkeimmistä asioista lapsen arjessa. Ei vain siksi, että se on hauskaa, vaan siksi, että se vahvistaa kehoa, herättää uteliaisuutta ja rakentaa lapsen turvallisuuden tunnetta. Liikkuminen on enemmän kuin aktiivisuutta – se on iloa, rohkeutta ja yhdessä tekemistä. Se on uusien asioiden kokeilemista, kaatumista ja ylös nousemista, naurua ja uskallusta yrittää uudelleen. Siksi Leo’s haluaa olla mukana tukemassa tulevaisuuden leikkiä – jotta yhä useampi lapsi saa liikkua omalla tavallaan.

Leikki ja teknologia tasapainossa

Digitaaliset kokemukset ovat jo osa lasten arkea. Tavoitteena on hyödyntää teknologiaa niin, että se kannustaa liikkumaan ja houkuttelee mukaan leikkiin. Aktiivisten pelien, liikkumishaasteiden ja vuorovaikutteisten elämysten avulla teknologia voi innostaa lapsia liikkeelle – juoksemaan, oivaltamaan ja nauramaan yhdessä muiden kanssa.

Joustavat ja mukaan kutsuvat ympäristöt

Tavoitteena on ympäristö, jossa jokainen lapsi tuntee olonsa tervetulleeksi – riippumatta persoonasta, energiatasosta tai motorisista taidoista. Tarvitaan tilaa sekä vauhdikkaalle menolle että rauhallisemmalle leikille ja palautumiselle. Kun lapsi saa valita itse, vahvistuvat sekä itseluottamus että liikkumisen ilo.

Lapset keskiössä

Parhaat leikit syntyvät usein silloin, kun lapset saavat itse päättää. Siksi lapsille halutaan antaa enemmän tilaa keksiä omia leikkejä, luoda sääntöjä ja aloittaa omia seikkailuja. Kun lapsi saa olla aloitteellinen, liikkumisesta ei tule velvollisuus – vaan jotain, mitä haluaa tehdä yhä uudelleen.



Näin voimme yhdessä tukea aktiivisempaa sukupolvea:

Vanhemmat

Anna leikille enemmän tilaa arjessa ja auta löytämään tasapaino ruutuajan ja liikkumisen välillä. Pienetkin hetket liikettä tekevät suuren eron.

Koulut ja varhaiskasvatus

Tee liikkumisesta luonteva osa päivää. Leikin kautta oppiminen ja ympäristöt, jotka kutsuvat liikkeeseen, uteliaisuuteen ja yhdessä tekemiseen, tukevat lasten aktiivisuutta.

Kunnat

Panosta turvallisiin, innostaviin ja helposti saavutettaviin leikki- ja liikuntapaikkoihin, joissa jokaisella lapsella on mahdollisuus liikkua omista lähtökohdistaan.

Päättäjät

Huolehdi, että lasten liikkuminen huomioidaan vahvasti yhteiskunnan suunnittelussa. Laajenna harrastamisen tukimuotoja myös nuoremmille lapsille, jotta liikkumisen ilo voi alkaa jo varhain.



” Kun vanhemmat, kasvattajat ja muut lapsen arjessa olevat aikuiset kannustavat leikkiin ja liikkumiseen, lisääntyvät sekä turvallisuuden tunne että halu olla aktiivinen.

Leikki on lapsen tapa tutkia maailmaa, kehittää motoriikkaa, vahvistaa itseluottamusta ja löytää paikkansa muiden joukossa. Siinä luodaan perusta terveydelle, oppimiselle ja yhteisöllisyydelle. Tämän vuoden tutkimus osoittaa, että halu leikkiä säilyy, mutta liikkuminen vähenee lasten kasvaessa ja ruutujen rooli arjessa kasvaa.

Tutkimus vahvistaa myös sen, kuinka tärkeää varhainen motorinen kehitys ja päivittäinen liikkuminen ovat – ei vain fyysisen kunnon, vaan myös oppimisen, itsetunnon ja sosiaalisten taitojen kannalta.

Samalla nähdään, kuinka suuri vaikutus aikuisilla on. Kun lasta kannustetaan liikkumaan ja leikkimään, kasvaa sekä rohkeus että innostus. Lapsi ei tarvitse täydellisiä olosuhteita – vaan mahdollisuuksia, esimerkkejä ja kannustusta.

Harrastamisen tukimuodot ovat tärkeä askel kohti tasavertaisempia mahdollisuuksia, mutta jotta vaikutus olisi aidosti merkittävä, tuen tulisi tavoittaa useampia lapsia ja alkaa jo varhaisessa vaiheessa.

Leo'sissa halutaan olla enemmän kuin paikka leikkiä varten. Tavoitteena on olla osa ratkaisua – luoda ympäristöjä, jotka innostavat liikkumaan, kehittävät motorisia taitoja ja rohkaisevat lapsia kokeilemaan, epäonnistumaan, nauramaan ja yrittämään uudelleen.

Vasta kun koti, koulu, yhteiskunta ja muut toimijat kulkevat samaan suuntaan, leikki ja liikkuminen voivat olla luonnollinen osa jokaisen lapsen arkea.

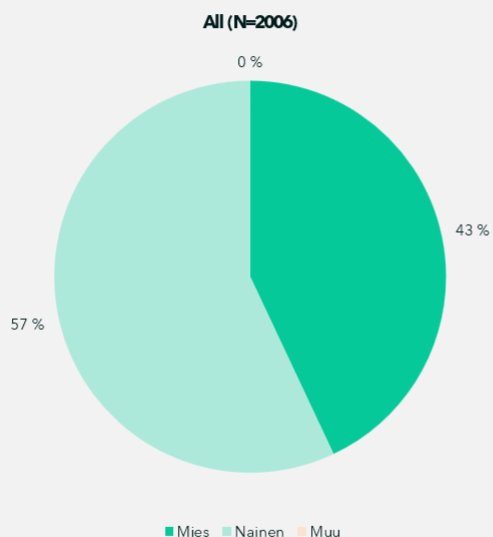
Ajatus on yksinkertainen: jokainen lapsi ansaitsee mahdollisuuden juosta, kiipeillä, leikkiä ja tutkia maailmaa koko kehollaan – joka päivä.

Tehdään se mahdolliseksi. Yhdessä.

TIEDONKERUU JA MENETELMÄ

Olen?

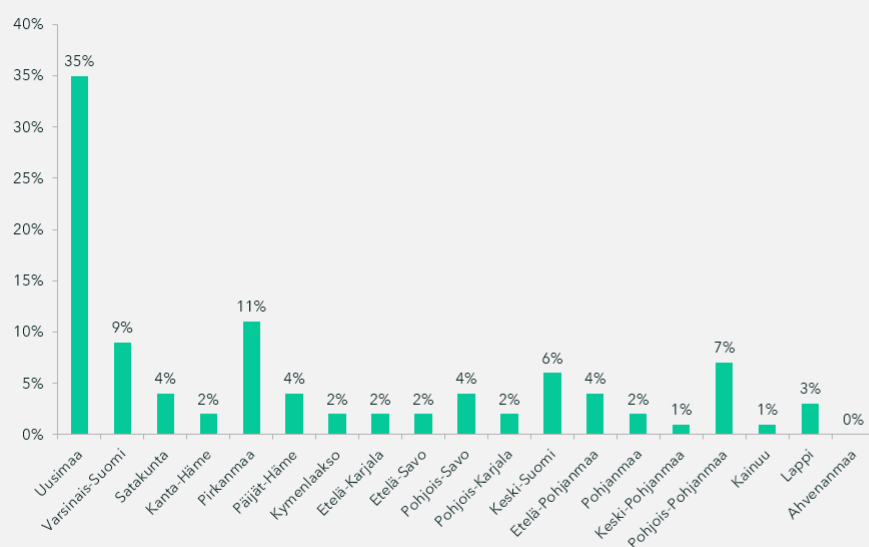
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Maakunta

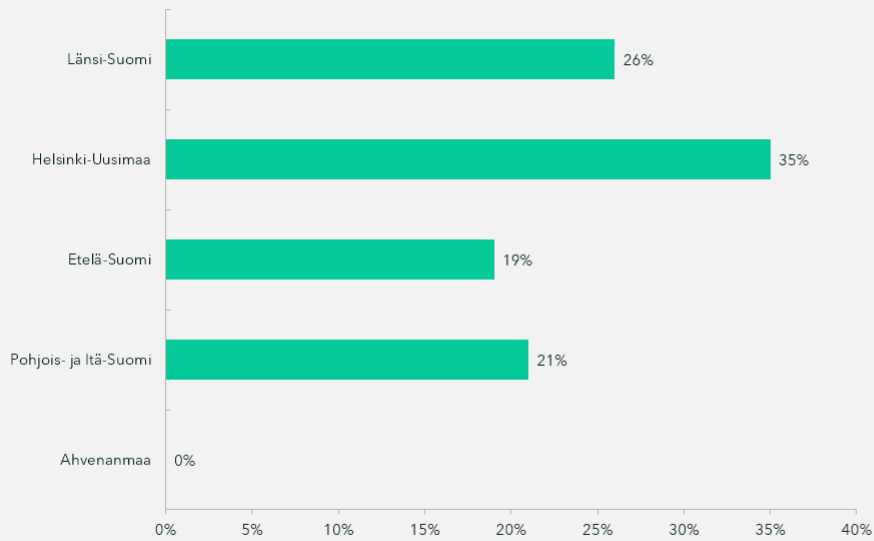
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Suuralue

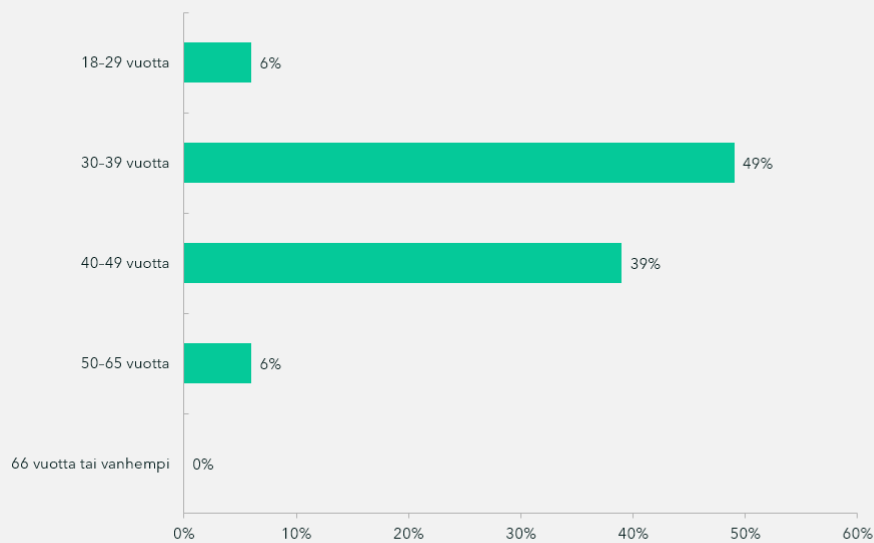
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Ikäryhmä

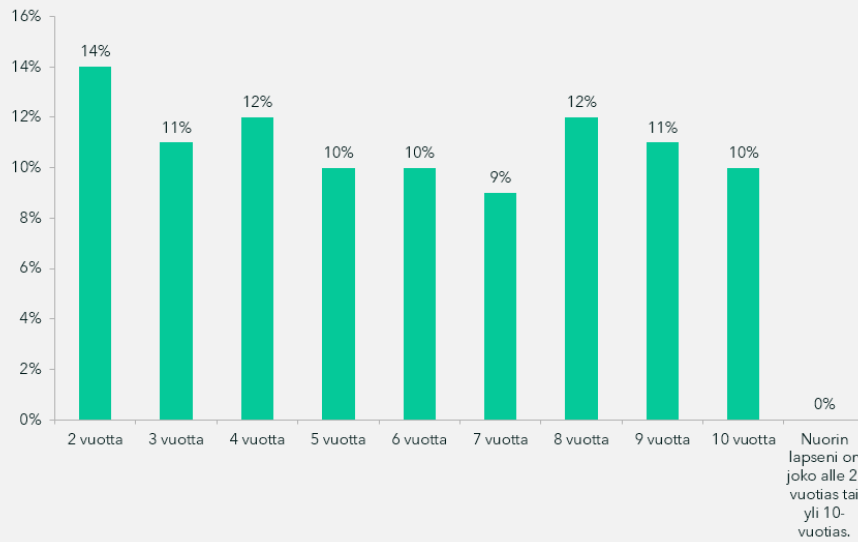
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Kuinka vanha on NUORIN lapsesi?

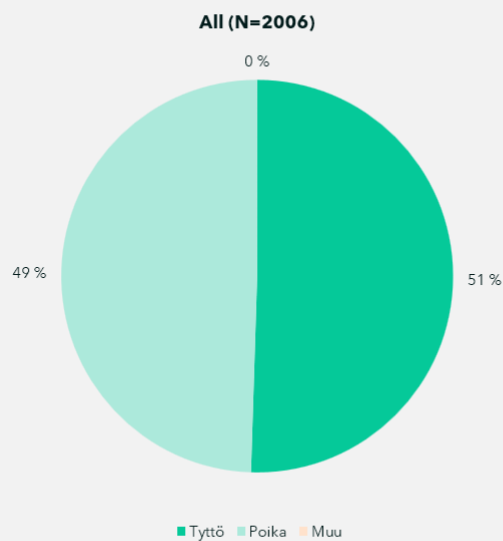
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Onko nuorin lapsesi tyttö vai poika?

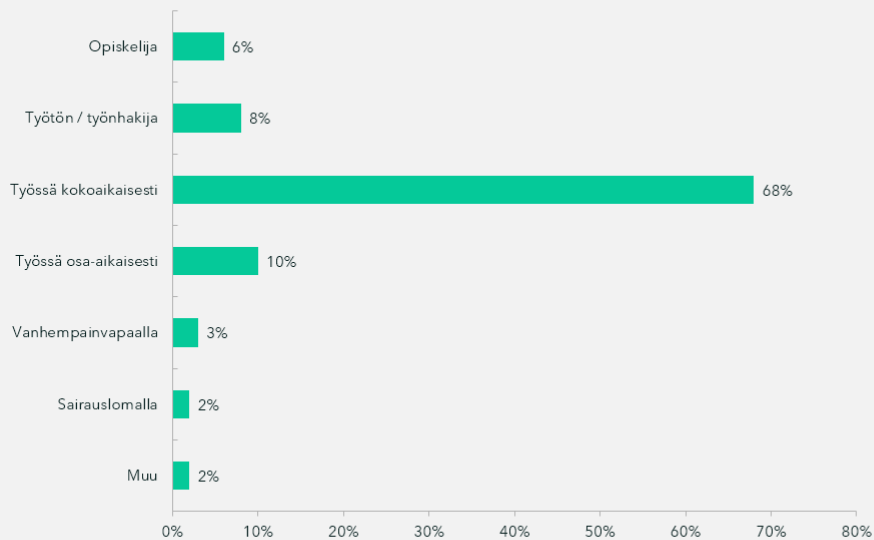
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Mikä on pääasiallinen elämäntilanteesi?

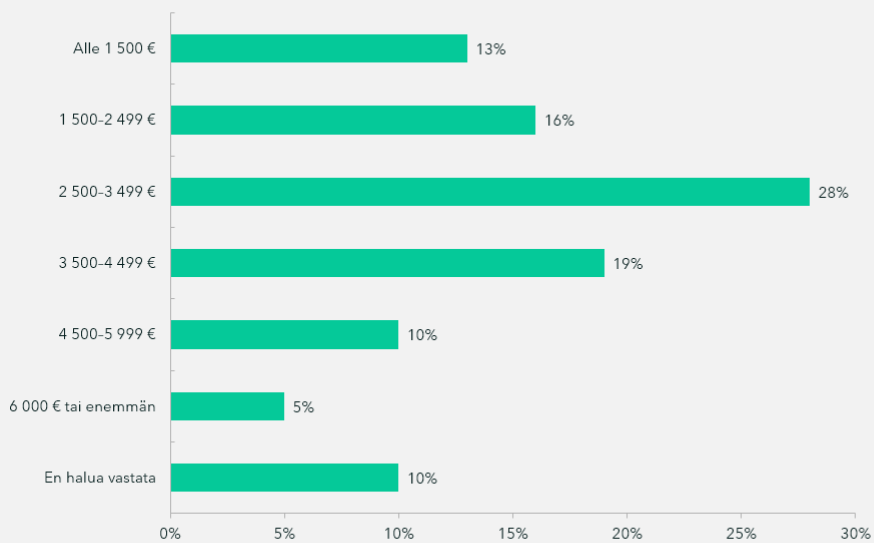
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Mikä on kuukausitulosi ennen veroja?

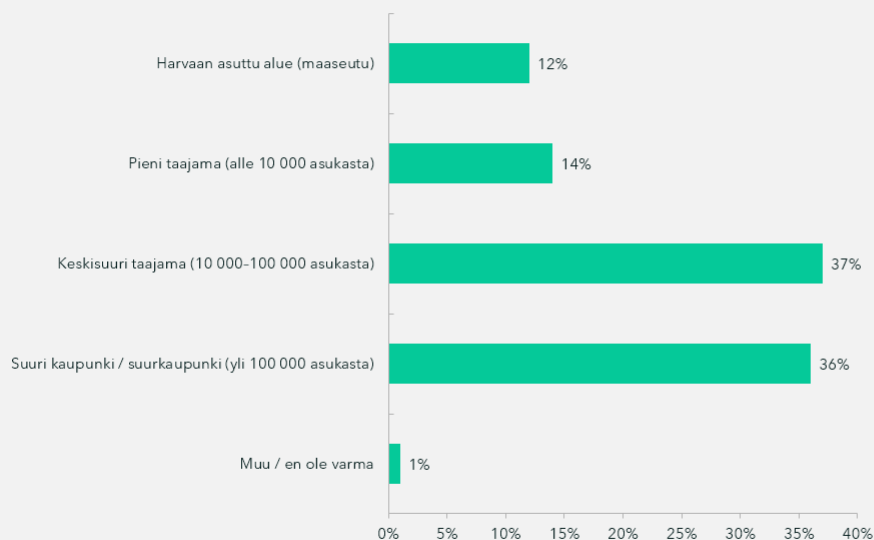
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Miten kuvailisit asuinpaikkaasi?

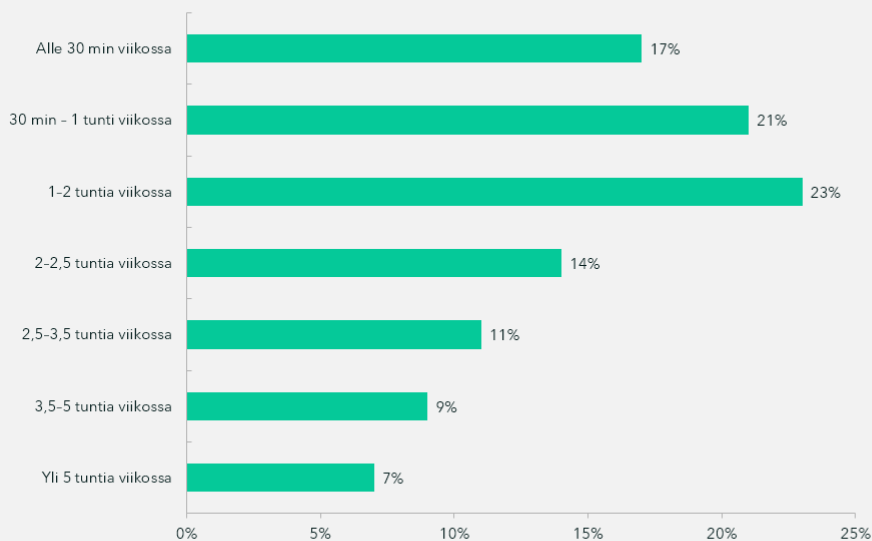
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Kuinka paljon liikut tavallisella viikolla sykeä nostavaa liikuntaa (esim. reipas kävely, juoksu, pyöräily, urheilu, kuntosali, tanssi, uinti)?

norstat
Dashboards

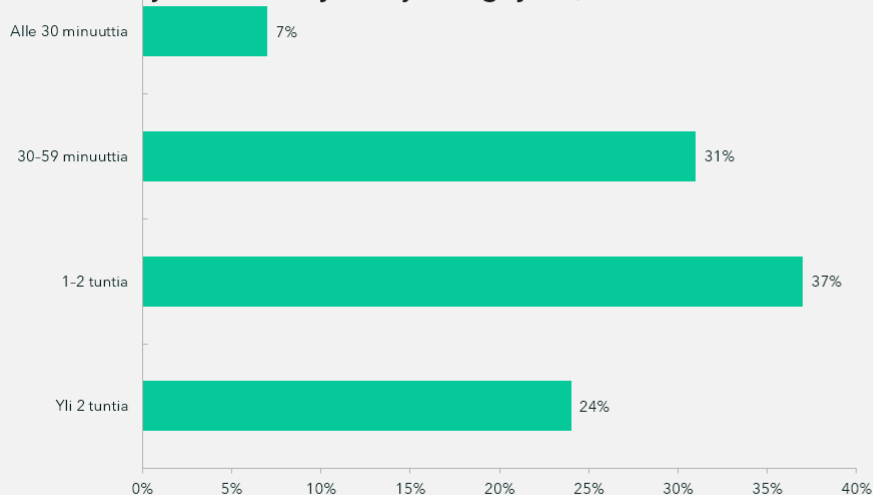


(BASE) All: N = 2006

Kuinka paljon lapsesi liikkuu tavallisena päivänä koulun/päiväkodin ulkopuolella?

norstat
Dashboards

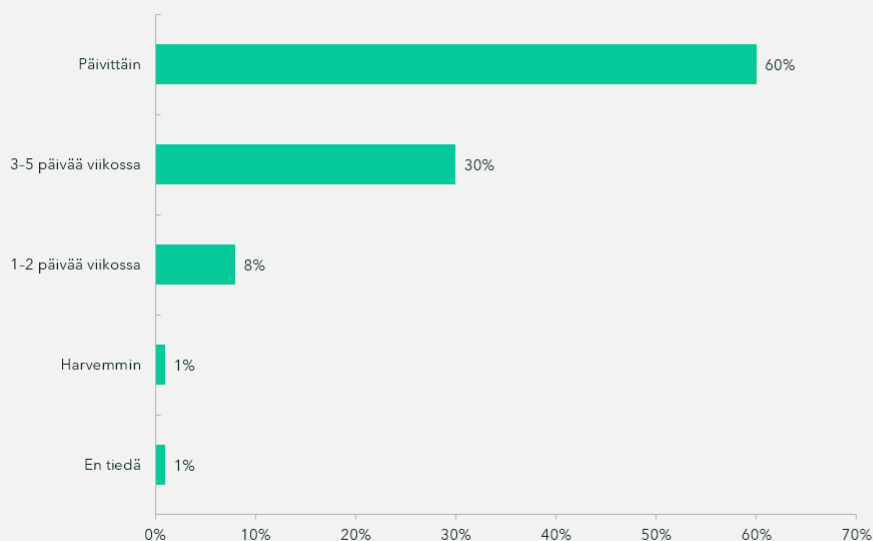
(2-5-vuotiailla tämä voi tarkoittaa leikkiä, aktiivista liikkumista paikasta toiseen, ulkoilua ja erilaisten ympäristöjen tutkimista. 6-10-vuotiailla se tarkoittaa kohtalaisesta reippaaseen fyysistä aktiivisuutta, joka nostaa sykettä ja hengitystä.)



(BASE) All: N = 2006

Kuinka usein lapsesi leikkii fyysisesti (juoksee, hyppii, kiipeilee jne.) tavallisen viikon aikana?

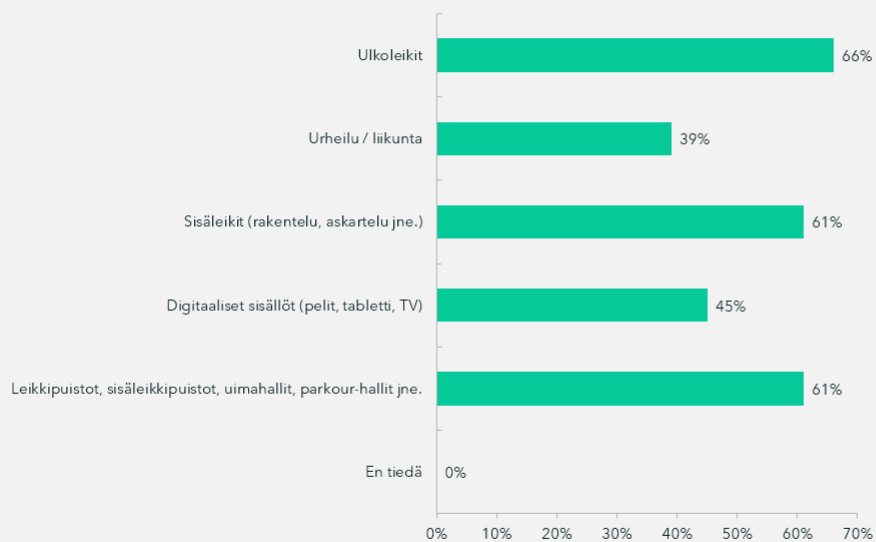
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Millaisesta toiminnasta lapsesi pitää eniten? (voit valita useamman vaihtoehdon)

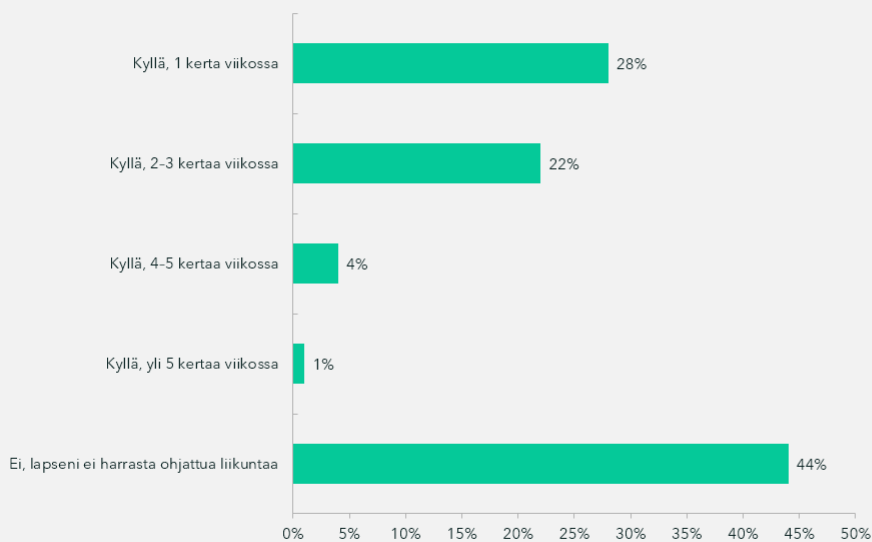
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Harrastaako lapsesi ohjattua liikuntaa tai urheilua?

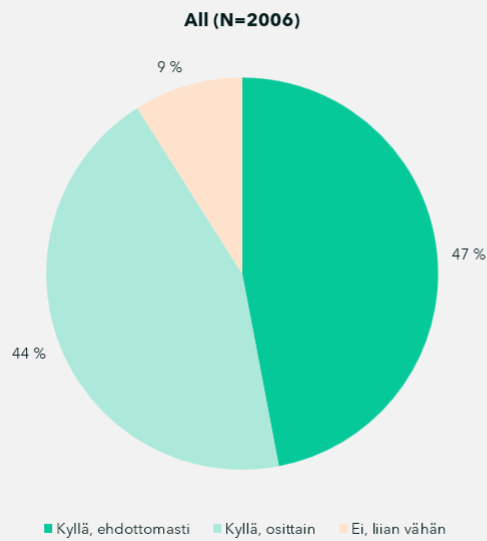
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Koetko, että lapsesi saa riittävästi liikuntaa arjessa?

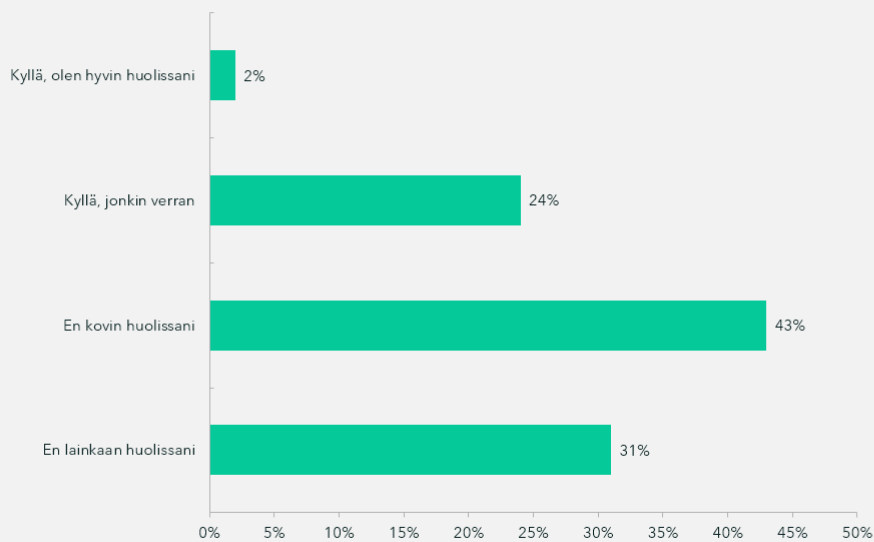
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Oletko huolissasi siitä, että lapsesi liikkuu liian vähän?

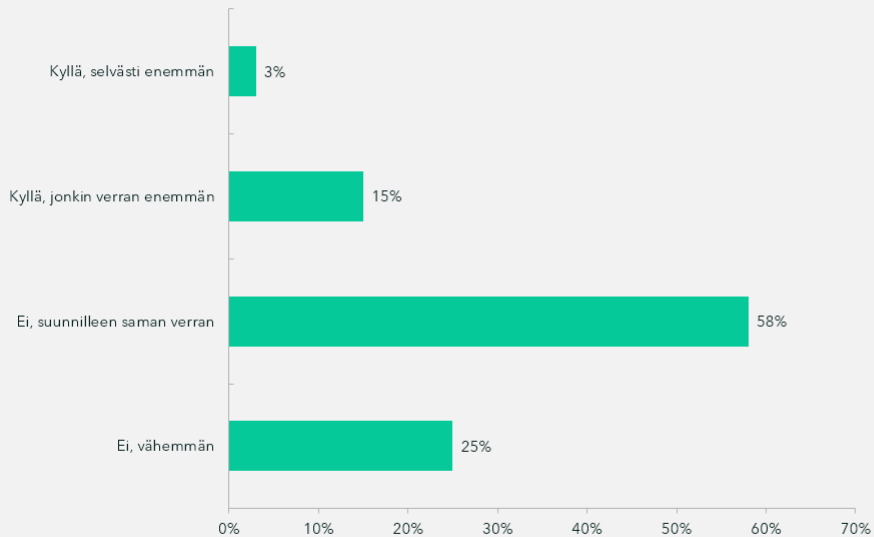
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Koetko, että lapsesi on nyt enemmän paikallaan verrattuna vuosi sitten?

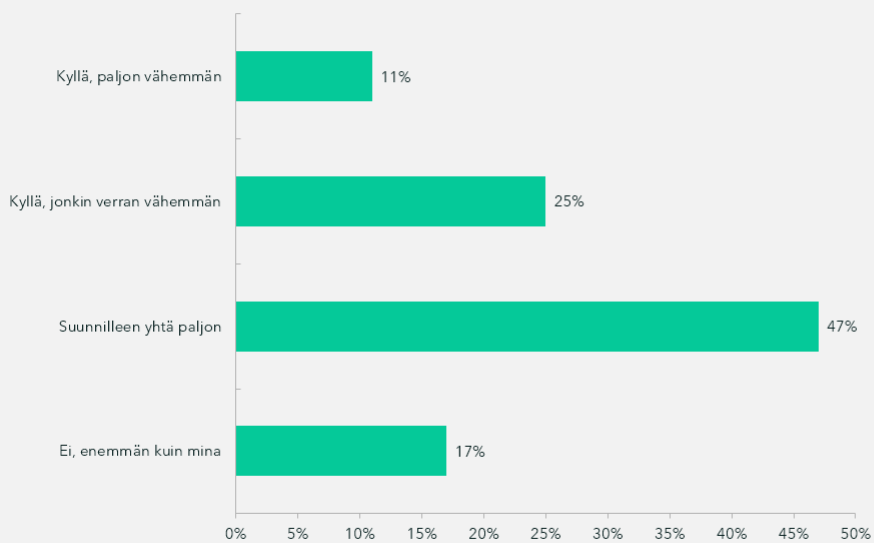
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Liikkuuko lapsesi mielestäsi vähemmän kuin sinä liikut saman ikäisenä?

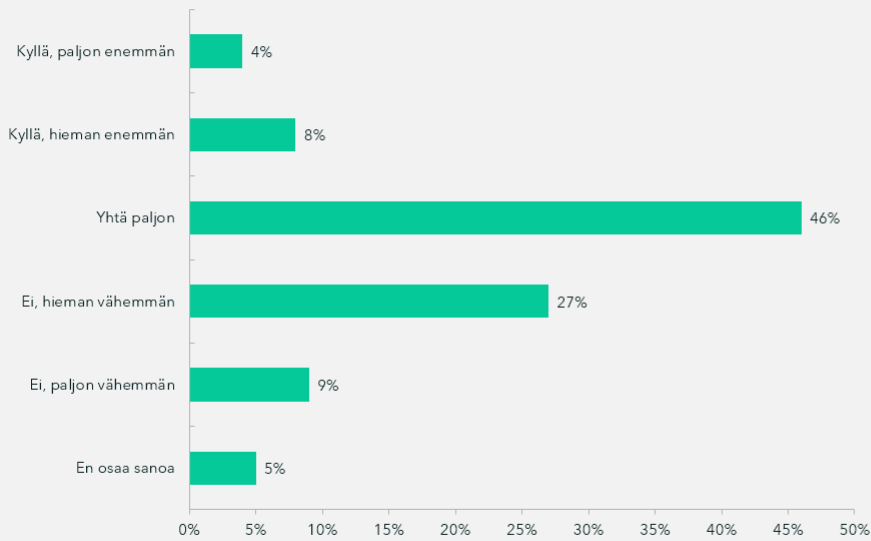
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Leikkiikö lapsesi mielestäsi yhtä paljon kuin sinä leikit lapsena?

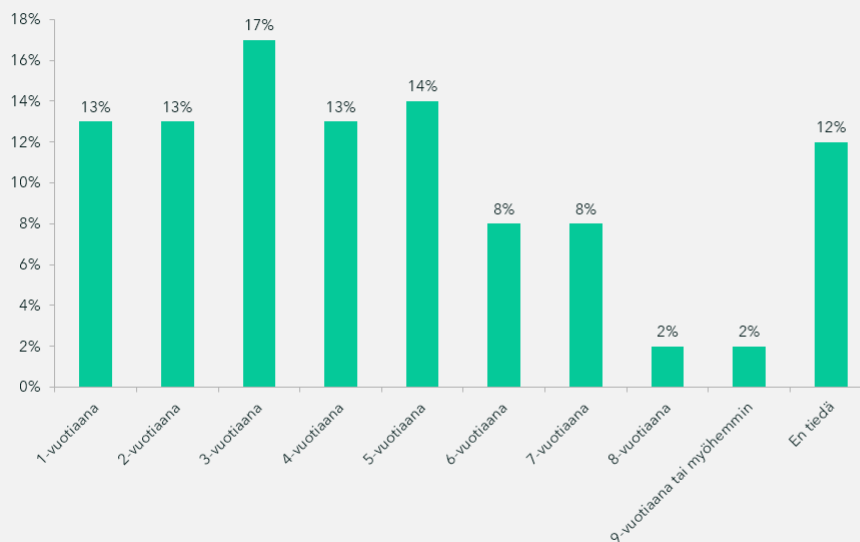
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Minkä ikäisenä lasten tulisi mielestäsi aloittaa säännöllinen fyysinen aktiivisuus tai liikunnallinen leikki (esim. juokseminen, hyppiminen, kiipeily, tanssi)?

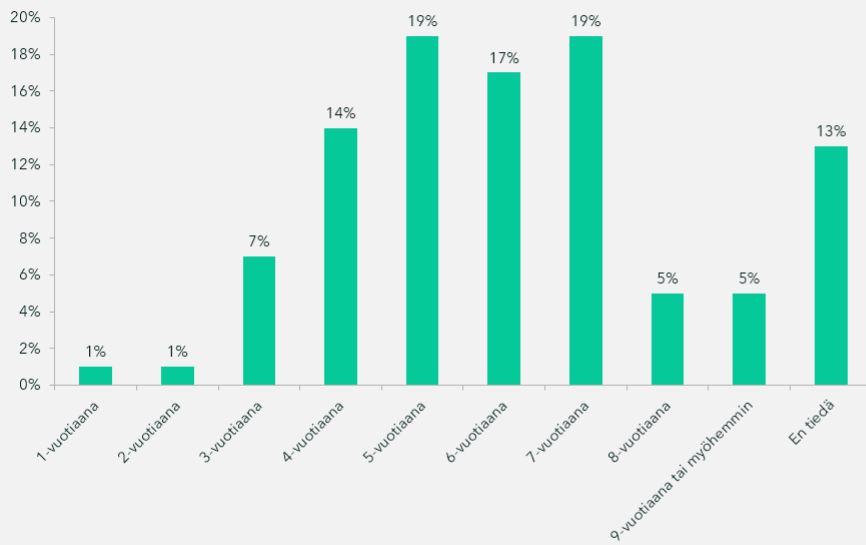
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Minkä ikäisenä lasten tulisi mielestäsi aloittaa ohjattu urheilu (esim. jalkapallo, voimistelu, uiminen)?

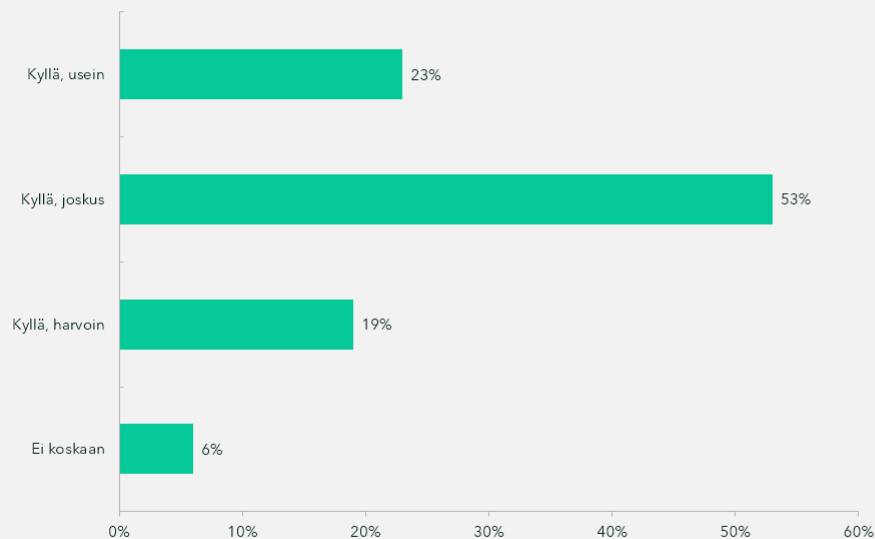
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Harjoitteletteko lapsesi kanssa motorisia taitoja yhdessä? (esim. liikkuminen, tasapaino, koordinaatio)

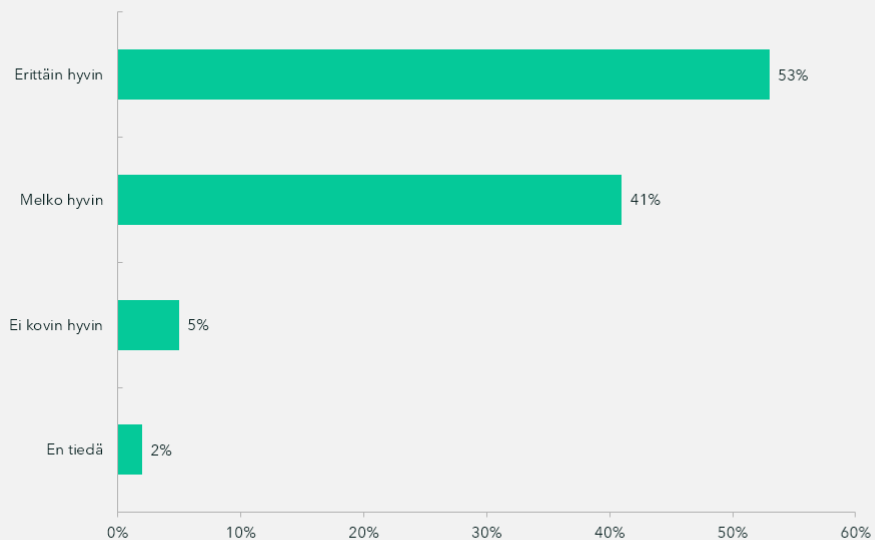
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Kuinka hyvin lapsesi osaa juosta ikäänsä nähden?

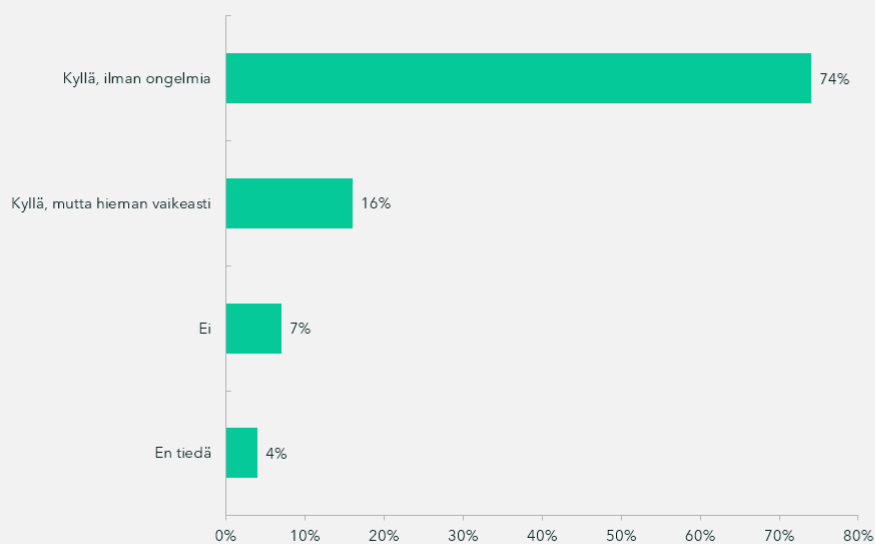
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Pystyykö lapsesi hyppimään yhdellä jalalla?

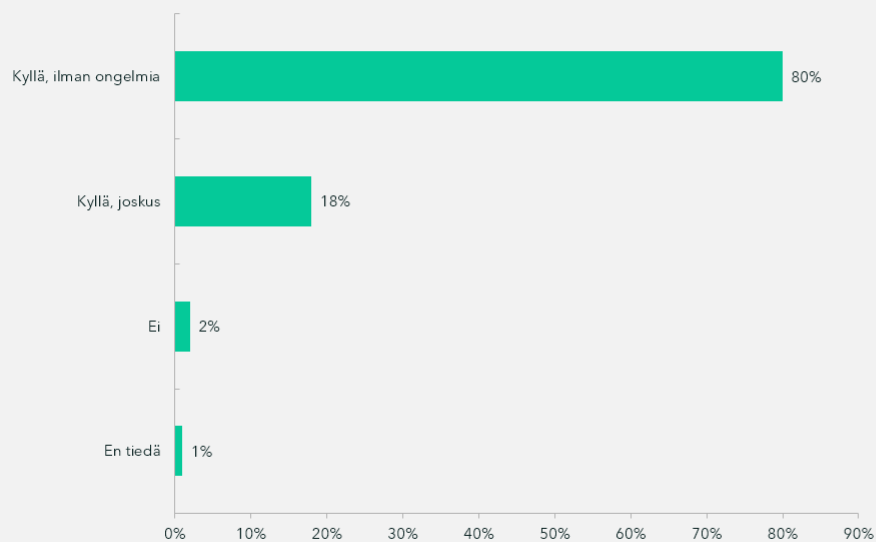
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Pystyykö lapsesi heittämään pallon maaliin tai kaverille?

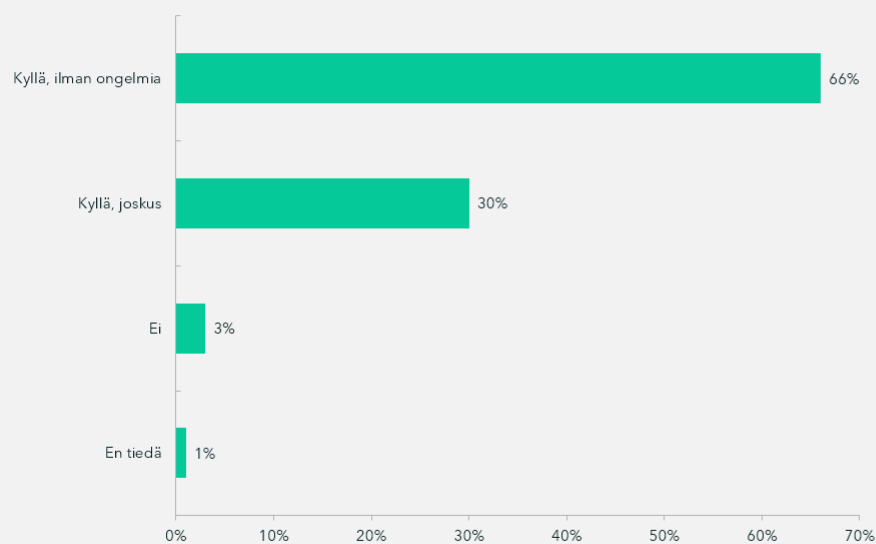
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Pystyykö lapsesi ottamaan pallon kiinni?

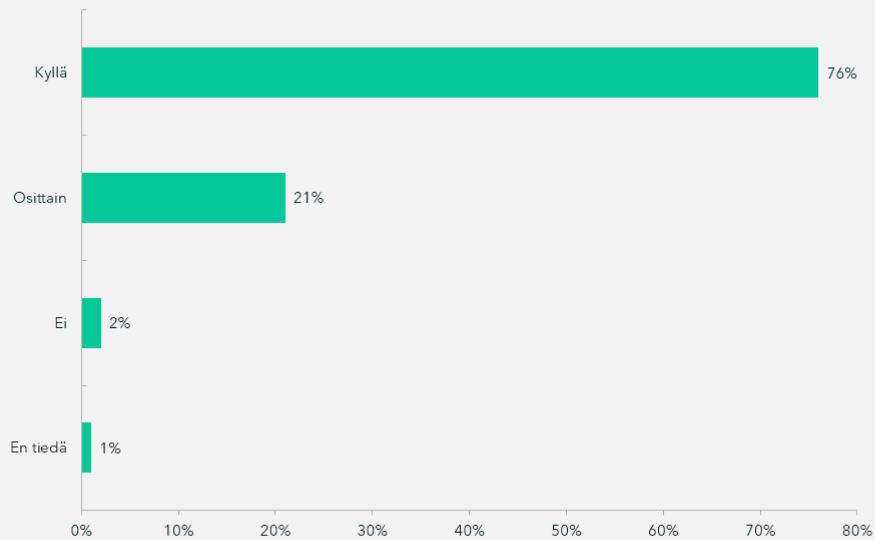
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Onko lapsellasi hyvä tasapaino?

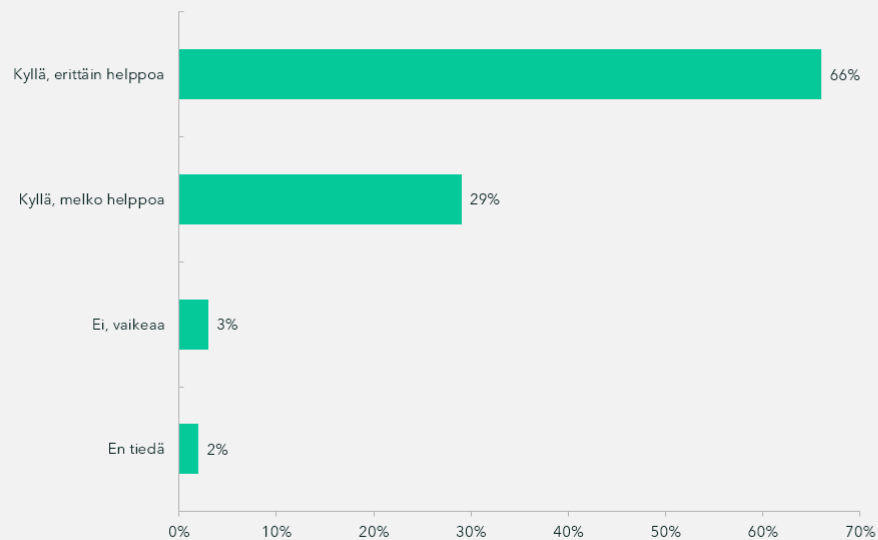
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Onko lapsesi helppo kiipeillä (leikkitelineissä, kiipeilyseinillä jne.)?

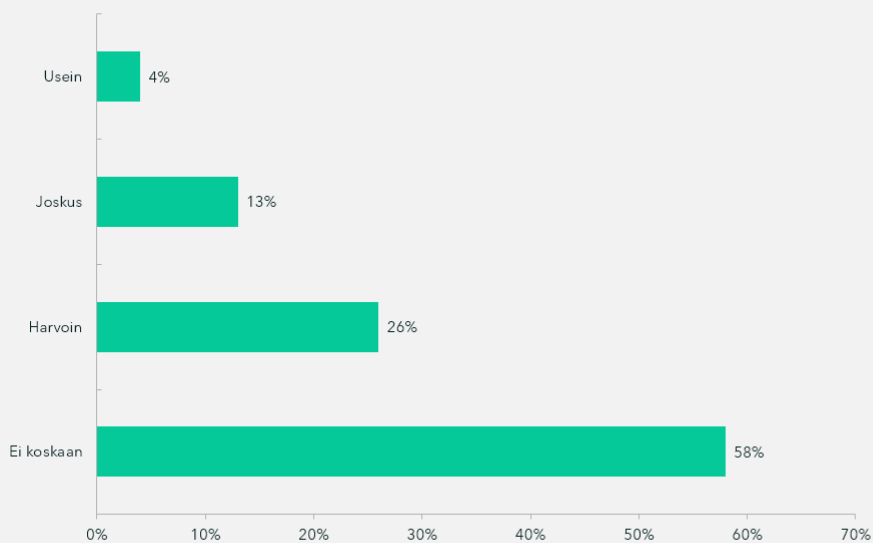
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Huomaatko, että lapsesi välttelee koordinaatiota vaativia leikkejä (esim. pallopelit, hyppynäppäily, hyppiminen)?

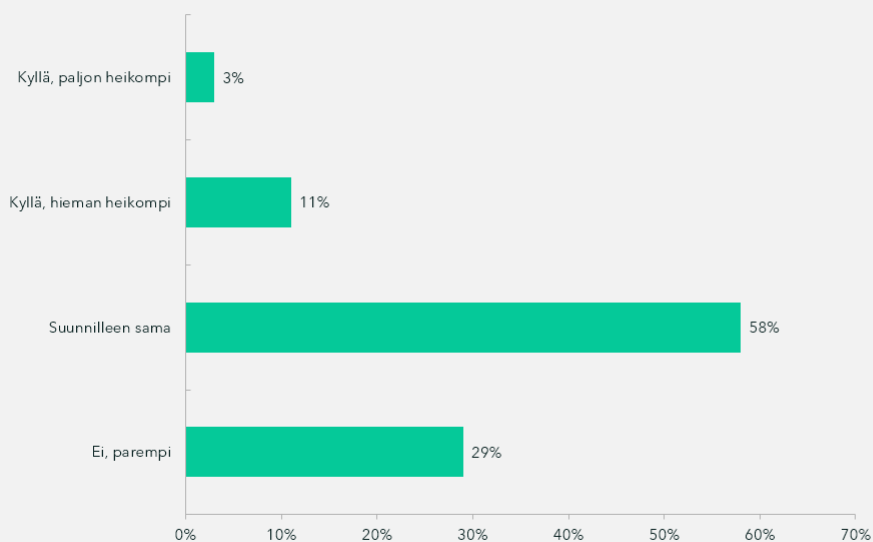
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Koetko, että lapsesi karkeamotoriikka on heikompi kuin omasi samanikäisenä?

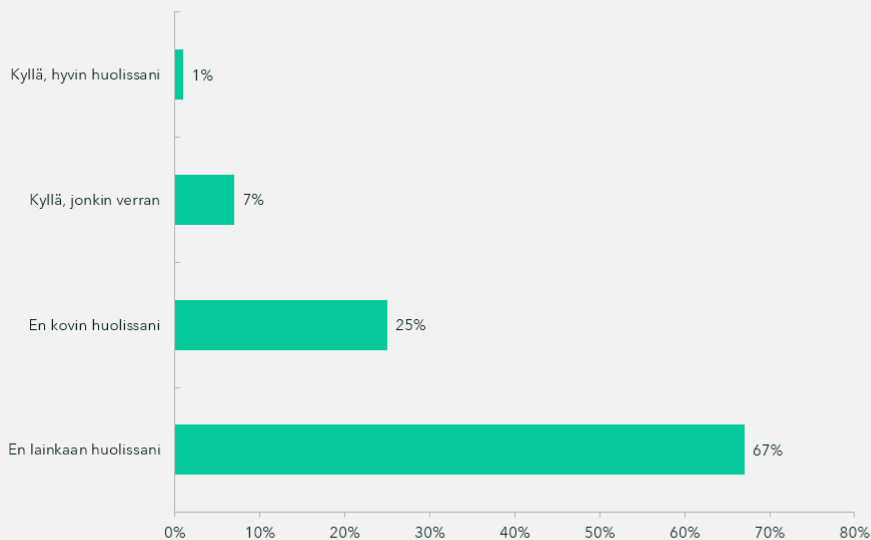
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Oletko huolissasi lapsesi motorisesta kehityksestä?

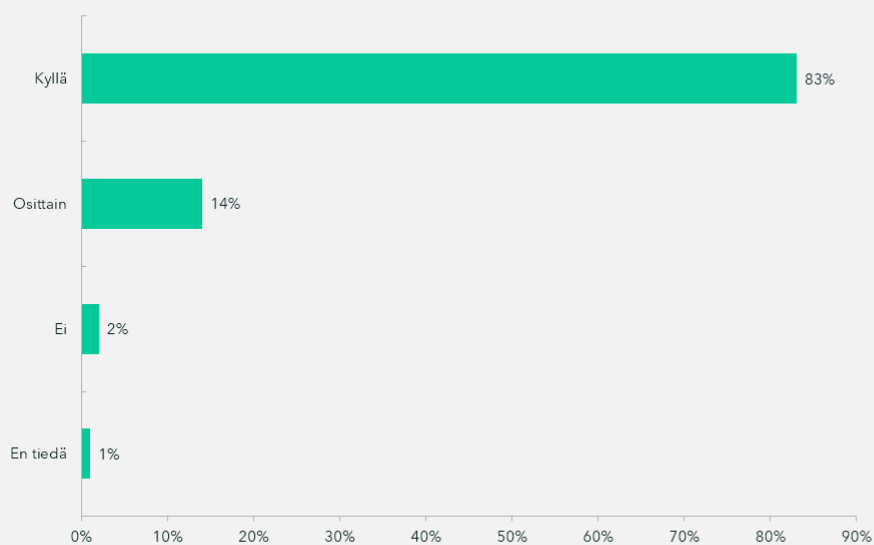
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Onko lapsesi mielestäsi taitava käyttämään käsiään leikeissä (esim. palikoilla tai legoilla rakentaminen)?

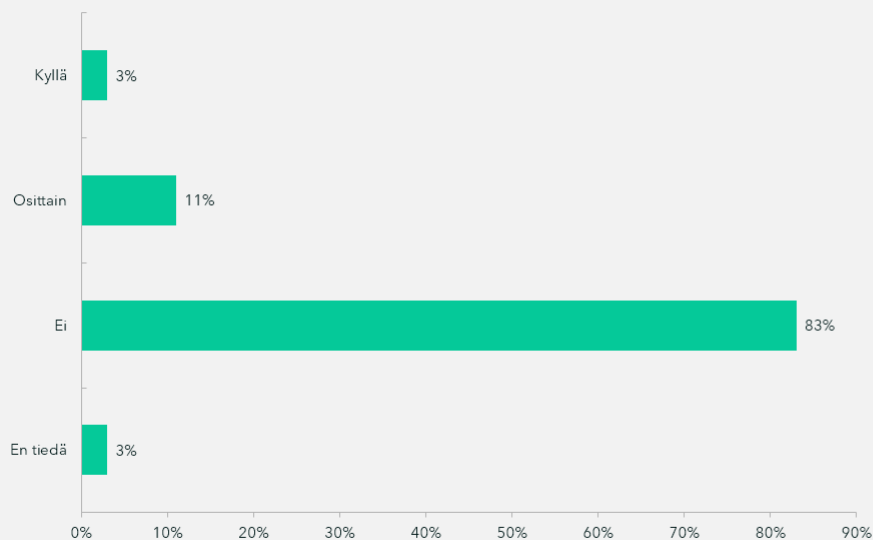
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Onko lapsellasi vaikeuksia kynien, värikynien tai ruokailuvälineiden käytössä?

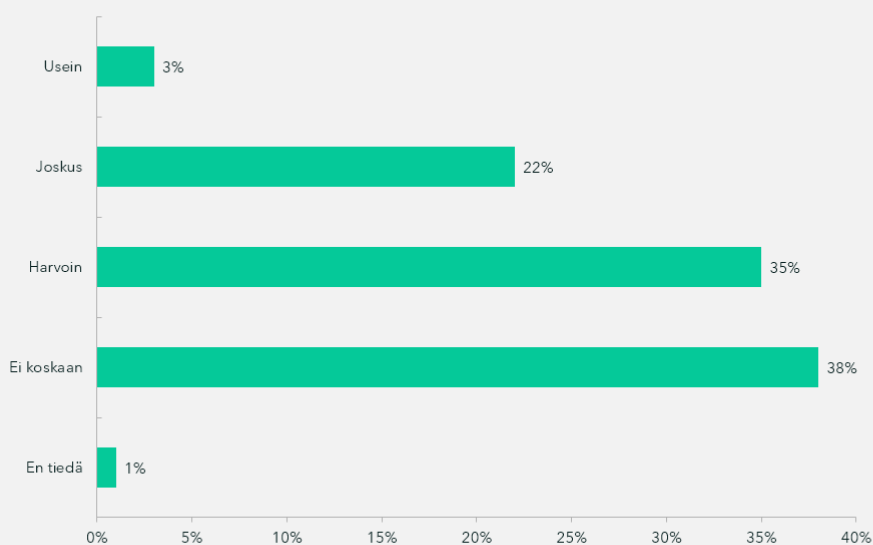
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Huomaatko, että lapsesi turhautuu hienomotoriikkaa vaativissa tehtävissä (piirtäminen, leikkaaminen, napittaminen, rakentelu)?

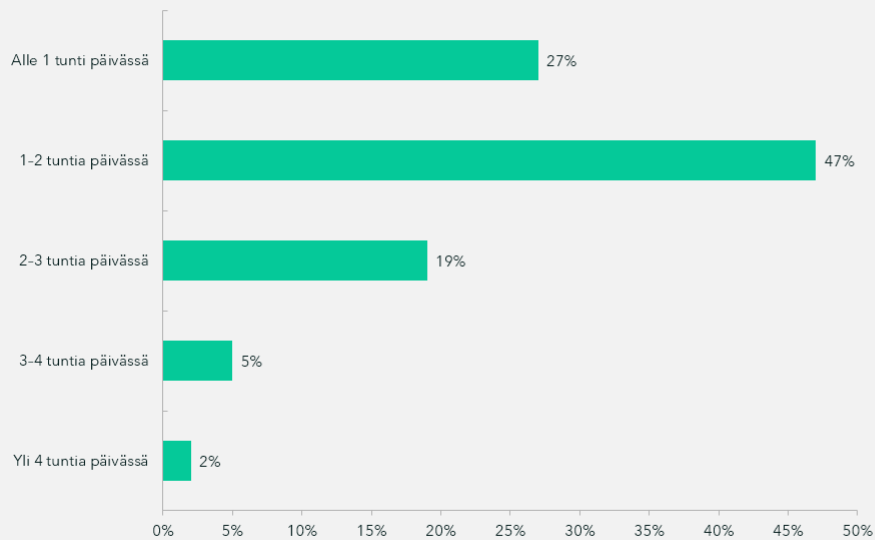
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Kuinka paljon lapsesi käyttää ruutua päivässä (puhelin, tabletti, TV, tietokone)?

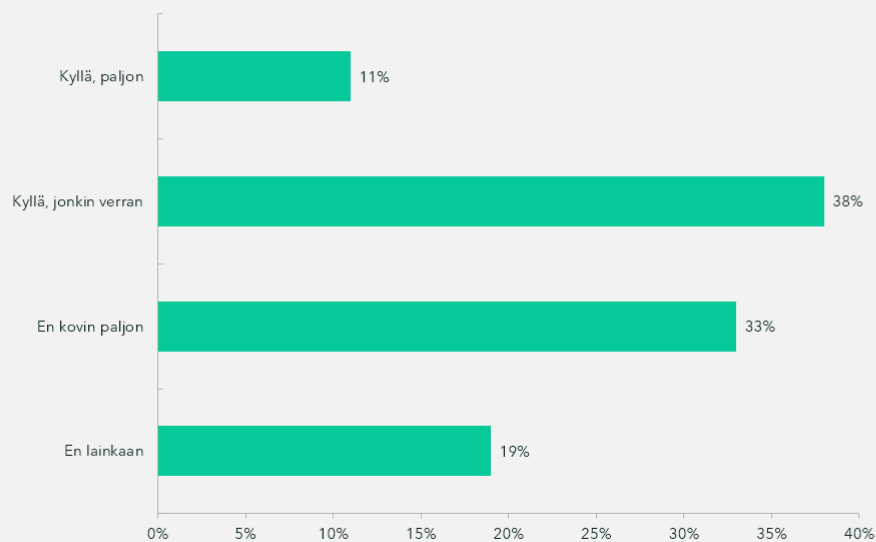
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Koetko syyllisyyttä lapsesi ruutuajasta?

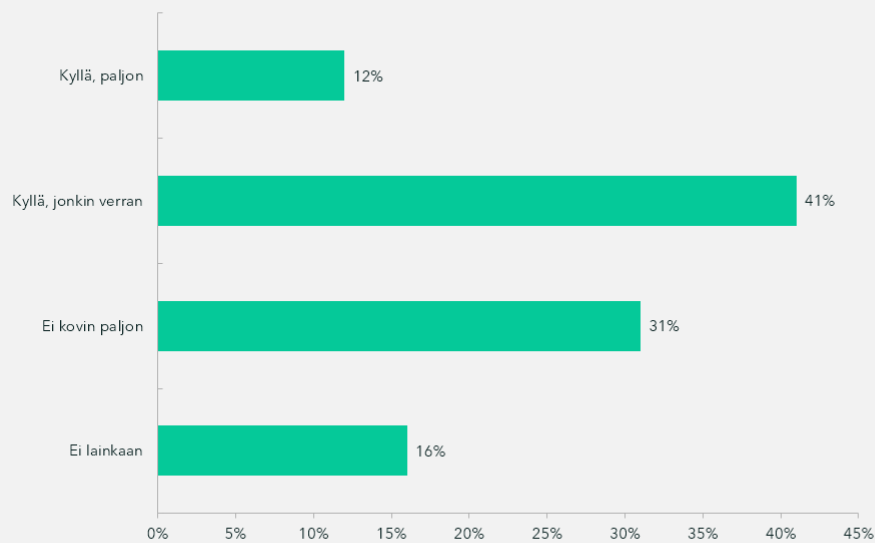
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Koetko, että ruutuaika vähentää lapsesi halua liikkua tai leikkiä fyysisesti?

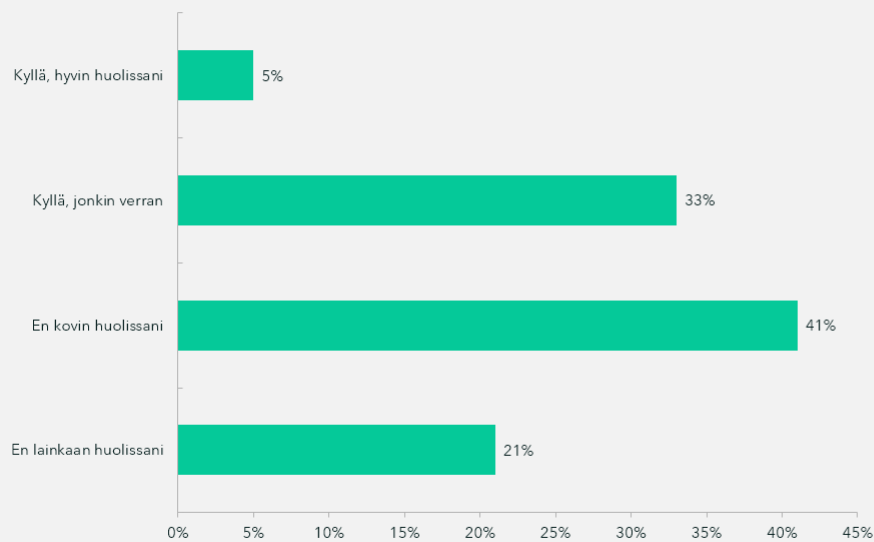
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Oletko huolissasi lapsesi ruutuajasta?

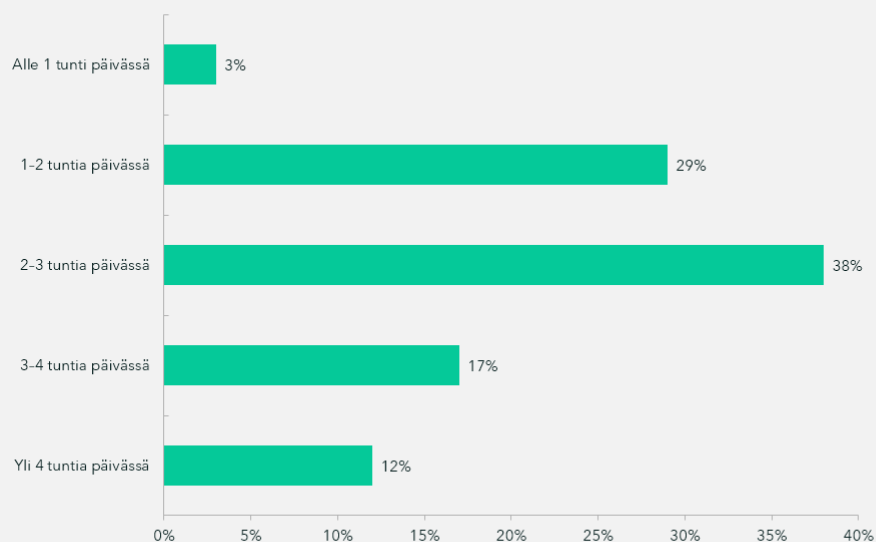
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Kuinka paljon SINÄ käytät ruutua vapaa-ajalla?

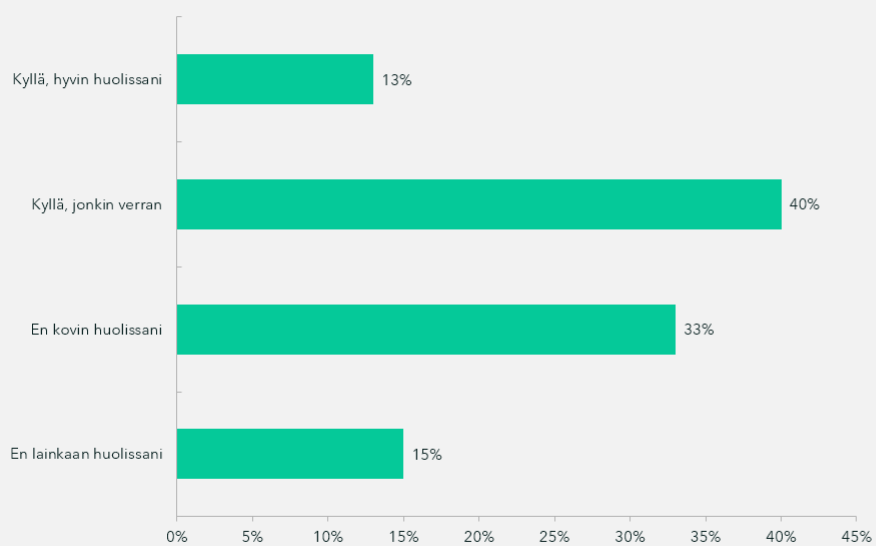
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Oletko huolissasi OMASTA ruutuajastasi?

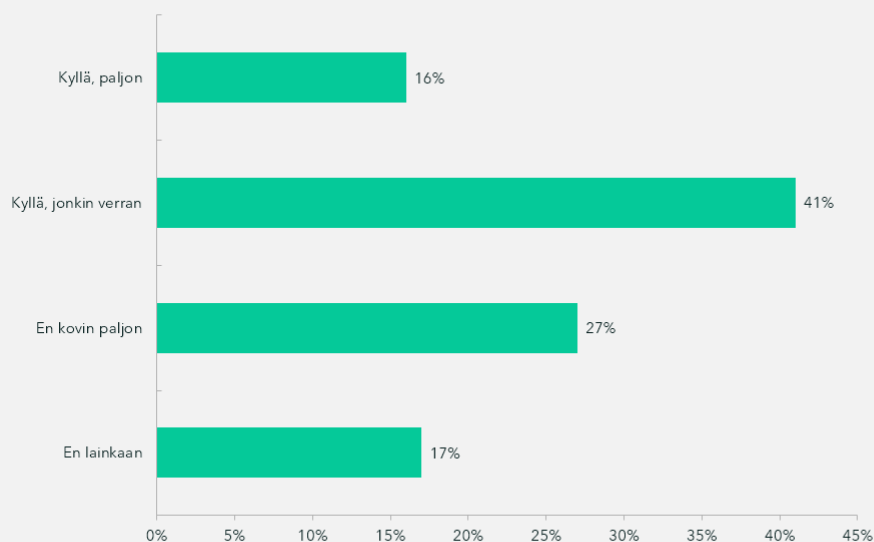
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Koetko syillisyyttä OMASTA ruutuajastasi?

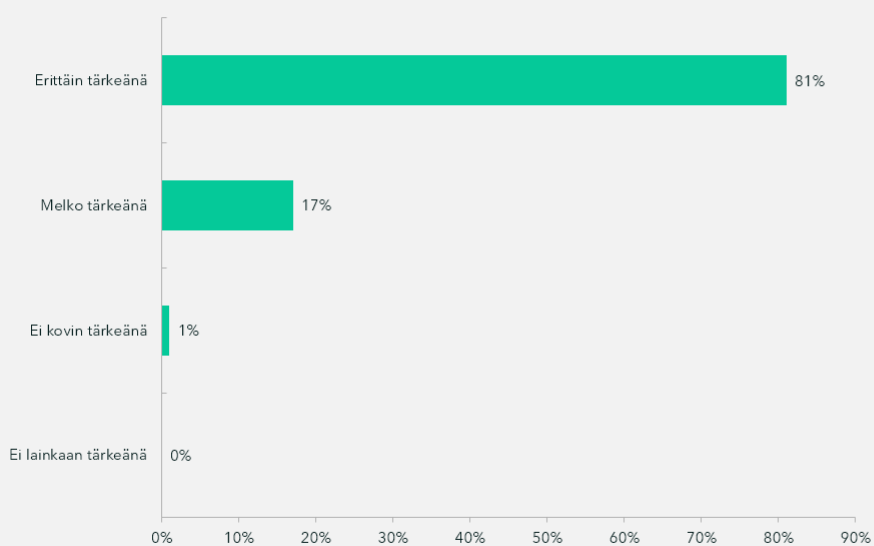
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Kuinka tärkeänä pidät fyysistä aktiivisuutta lasten terveydelle ja kehitykselle?

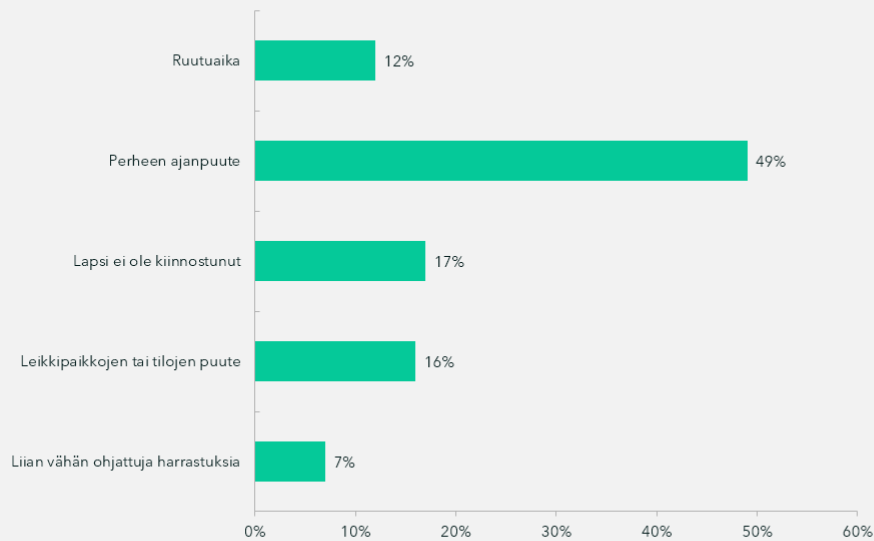
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Mikä on suurin este lapsesi liikkumiselle?

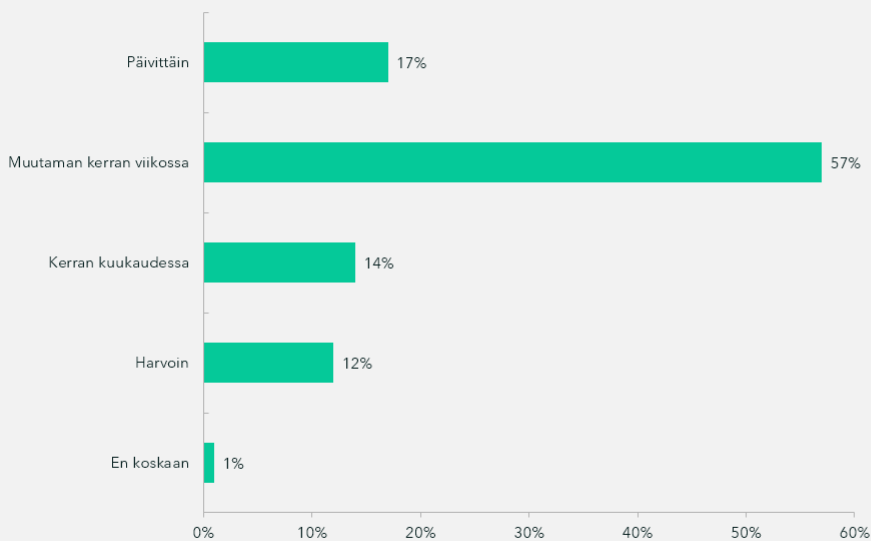
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Kuinka usein liikut itse yhdessä lapsesi kanssa (pyöräily, pallopelit, ulkoleikit)?

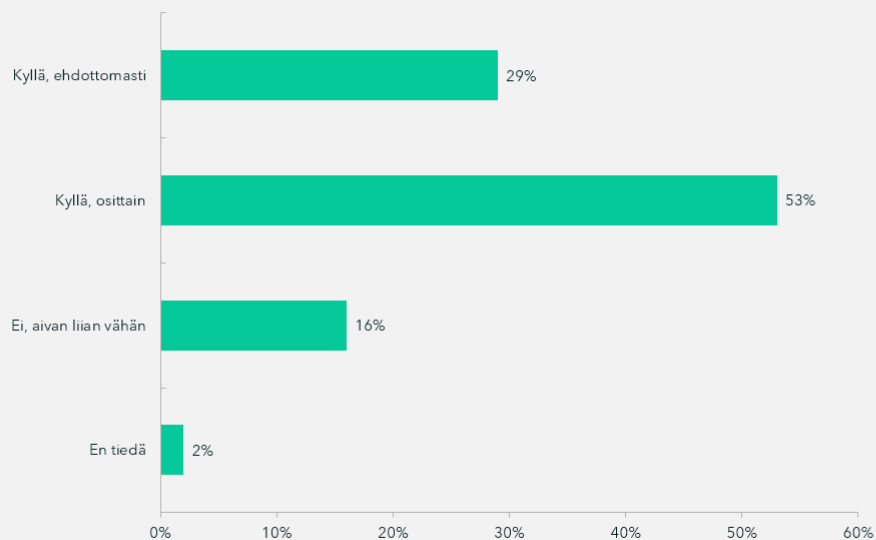
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Koetko, että päiväkotiki/koulu tarjoaa riittävästi liikuntaa ja motorista harjoittelua?

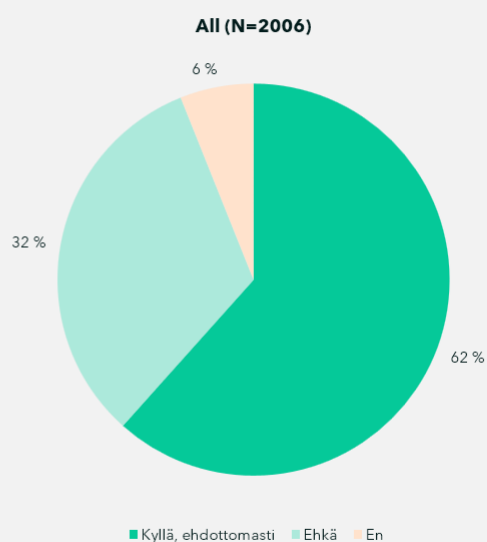
norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

Haluaisitko, että lapsellasi olisi enemmän mahdollisuuksia leikkiin ja liikkumiseen arjessa?

norstat
Dashboards



(BASE) All: N = 2006

