



***Muistiinpanosivuilla on esitelty erilaisia toiminnallisia menetelmiä, faktaa ja ideoita vanhempien kanssa käytävien keskustelujen tueksi.***

***Valitse vanhempainiltaan vain muutamia toiminnallisia menetelmiä ja anna tilaa vanhempia kiinnostaville keskustelunaiheille.***

Toiminnallinen idea - ”Tuttu juttu”

- Lämmittelytehtävä / leikki isommalle porukalle. Ne nousevat seisomaan, joiden

- Eteisestä löytyy pyöräilykypäriä
- Koiranhihna, sienikori, uimahallikortti, jne
- Jotka tulivat paikalle kävelle tai pyörällä
- Jotka...keksi itse lisää

Tai

”Tuttu juttu” esittäytyminen pienemmälle porukalle esim. ”Olen 5-vuotiaan tytön äiti ja me ulkoilemme mielellämme lähimetsässä”. Ne kuulijoista, joille asia on tuttu, nousevat seisomaan. Vuoro siirtyy seuraavalle.

## Silmät auki ja menoksi

- Tutkimukset osoittavat, että valtaosa lapsista liikkuu vähemmän, mitä heidän tasapainoinen kehityksensä edellyttää ja vähemmän, mitä vanhemmat ja muut kasvattajat kuvittelevat.
- Lapsen urautuminen liikunnalliseen tai liikkumattomaan elämäntyyliin alkaa jo 3-vuotiaana.
- Lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa seuraa meitä aikuisuuteen saakka.



vilo

### Toiminnallinen idea – Oma liikkumismuisto verrattuna nykypäivään

Kehota vanhempia palauttamaan mieliin omia lapsuuden liikkumismuistoja ja vertaamaan niitä nykypäivän lasten liikkumispaikkoihin ja -tapoihin. Mikä on muuttunut? Lyhyt pariporina pareittain tai pienissä ryhmissä.

#### **Faktaa**

- Viimeisen kahden vuosikymmenen aikana tapahtunut yhteiskunnan digitalisoituminen on heijastunut lasten ajankäyttöön.
- Aikuisten huomio kiinnittyy automaattisesti aktiivisiin lapsiin.
- Liikunnallinen tai liikkumaton elämäntapa alkaa urautua jo 3-vuotiaana ja passiivinen elämäntapa on pysyvämpää kuin aktiivinen. Siksi on tärkeää, että lapset saisivat jo alle 3-vuotiaana mahdollisimman paljon positiivisia kokemuksia liikunnasta ja liikkumisesta.
- Pienillä **arkisilla** valinnoilla on merkitystä lapsen liikkumisen lisäämiseen; käytetään tilaisuus hyväksi ja valitaan liikkuminen istumisen sijaan.

## Liikunnan ihmeellinen voima

- Reipas liikkuminen on välttämätöntä lapsen hyvinvoinnin ja normaalin kehityksen kannalta
- Liikkumalla varmistetaan lasten fyysisten, henkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehittyminen sekä terve ruokahalu ja laadukas uni
- Liikkuminen auttaa myös oppimaan: se parantaa keskittymiskykyä sekä kehittää ajatus- ja muistitoimintoja.



vilo

Pienryhmäkeskustelu aiheesta ”Miten meillä liikutaan” . Pienryhmissä voidaan jakaa hyviä käytännön vinkkejä perheiden arkiliikuntatavoista sekä arkipäivisin tai viikonloppuisin.

### **Faktaa**

Reipas liikkuminen ei ole enää itsestään selvyyttä. Liikkuminen on kuitenkin välttämätöntä, sillä;

- lapsen lihakset ja luut tarvitsevat liikuntaa kasvaakseen ja kehittyäkseen,
- lapsen hermoston kehittyminen vaatii liikettä ja liikkumista,
- hengitys- ja verenkiertoelimistö voimistuu ja lapsi jaksaa liikkua omin voimin väsymättä
- Liikkuminen edistää terveyttä sekä ehkäisee ylipainoa ja sen myötä tulevia sairauksia
- Liikkuminen auttaa oppimaan ja muistamaan ja olemaan tarkkaavaisempi. Liikkumisella on yhteyttä myös myöhempään koulumenestykseen
- Liikkuminen rakentaa myös lapsen itsetuntoa sekä tulee tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittymistä.

## Vähintään kaksi tuntia päivässä!



- Lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikkumista joka päivä, kehittyäkseen ja voidakseen hyvin
- Kaksi tuntia päivässä voi koostua vaikka 10 minuutin pätkistä
- Liikunnallisten perustaitojen (kuten käveleminen, juokseminen, heittäminen, hyppinen jne.) opetteleminen vaatii kymmeniä tuhansia toistoja. Ne myös raivaavat tietä myöhemmin opittaville lajitaidoille.



### **Toiminnallinen idea – Miten onnistua 2 h päivässä**

Lyhyt pariporina aiheesta, miten onnistua liikkumaan 2 h päivässä? Jaetaan lopuksi ideoita!

Tehdään ryhmätyö vanhempien toiveista päivähoitopäivän aikana tapahtuvalle liikunnalle / liikkumiselle..

### **Faktaa**

Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia. Lapsi liikkuu luonnostaan. Liikkuminen, leikkiminen ja ilo kuuluvat lapsen elämään ja reipas touhuaminen tuottaa lapselle mielihyvää. Sen lisäksi se on välttämätöntä normaalin kehityksen kannalta.

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan niitä taitoja, joiden turvin ihminen selviytyy elämän eri tilanteista itsenäisesti. Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen. Nämä perustaidot muuntuvat eri ympäristöissä eri lajien perustaidoiksi ja useiden satojen, jopa tuhansien toistojen jälkeen eri lajien huippusuorituksiksi tai -tekniikoiksi. Lasten tulisi oppia motoriset perustaidot ennen koulun aloittamista.

Jotta motoriset perustaidot kehittyvät, lasten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Kahden tunnin minimitavoite on suomalaisen tutkijajoukon yhteinen suositus. Se perustuu kansainvälisiin, lasten liikkumista ja liikunnan vaikutuksia käsitteleviin tutkimuksiin.

## Puuskuta, hikoile ja punoita!

- Alle kouluikäiselle riittää monipuolinen liikkuminen leikkiessä ja perheen arkipuuhissa... kaikki se, mitä lapsi tekee luonnostaan, on arvokasta
- Pienet kolhut ja kaatumiset kuuluvat oppimiseen. Niiden kautta lapsi tutustuu kehonsa liikkumismahdollisuuksiin, ja oppii vähitellen myös hallitsemaan kehoaan. Tämä tekee lapsen arjesta turvallisempaa.



vzalo

### *Toiminnallinen idea – Millainen liikkuja oma lapsi on*

Jakaudutaan pienryhmiin lasten iän mukaan. Käydään vertaiskeskustelua siitä, miten oma lapsi liikkuu ja millaisesta liikkumisesta hän pitää. Lisäksi voidaan keskustella turvallisuusnäkökulmista; uskallammeko antaa lasten liikkua ja kokeilla omia taitojaan? Jaetaan ajatukset lopuksi yhdessä keskustellen

Vanhemmat voidaan osallistaa myös päiväkodin pihasääntöjen tekemiseen. Voidaan keskustella yhteisesti tietyistä säännöistä kuten saako keinussa seistä, saako kiivetä liukumäkeä ylöspäin jne.

### **Faktaa**

Alle kouluikäinen lapsi ei välttämättä tarvitse erityistä liikuntaharrastusta. Lapselle riittää monipuolinen liikkuminen leikeissä sekä perheen arjessa; haravointi- ja lumityöt, kävellen tehdyt kauppareissut....

Sisällä ja ulkona, hiekalla ja nurmella, lumella ja jäällä lapsi pääsee harjoittamaan monipuolisesti perustaitojaan. Hyvät motoriset perustaidot vähentävät tapaturmia ja tekevät lapsen arjesta turvallisempaa. Pienet kolhut ja kaatumiset kuuluvat asiaan!

## Rytmi veressä!

- Säännöllinen rytmi on tärkeä päivittäin ja viikon jokaisena päivänä
- Parhaassa mahdollisessa vireessä pysyminen vaatii viittä ateriaa päivittäin
- Kasvava lapsi tarvitsee unta 9-10 tuntia yössä
- Aktiivisen päivän jälkeen lapsi on illalla luonnollisen väsynyt, mutta tarvitsee aikuisen ohjausta ja määrättyjä rutiineja rauhoittumiseen



vzalo

### *Toiminnallinen idea*

#### *Faktaa*

- Säännöllinen rytmi niin arkisin kuin viikonloppuisinkin on lapsen edun mukaista, viikonlopun valvomiset kustautuvat arkirytmiin palatessa
- Säännöllinen ruokailu tarkoittaa syömistä 3-4 tunnin välein. Säännöllinen ruokailurytmi sekä lämpimät ateriat lautasmallin mukaan takaavat tasaisen verensokerin ja virkeyttä koko päivään
- Mikäli päiväkodista haku on myöhäinen (klo 16.30 ->) kannattaa kotimatkalle varata pieni välipala, ellei päivällinen ole valmiina pöydässä
- Iltarutiinien merkityksen korostaminen; sähköisten laitteiden sulkeminen, yhdessäolo-lapsen kuunteleminen ja näkeminen, toistuvat rutiinit (iltapala, -pisu, -pesu ja -pusu) => illan Neljä Peetä ;)
- Unimäärä on yksilöllistä, mutta suositus on 9-10 tuntia
- Nukkuessaan lapsi oppii, kasvaa, kehittyy ja palautuu, unen laadulla on myös merkitystä

## Ulkoleikit liikuttavat lasta luonnostaan



- Meillä aikuisilla on vastuu siitä, ettei lapsi vietä liikaa aikaa istuen
- Innosta lasta toimintaan, jossa liike ja paikallaanolo vaihtelevat luonnollisesti
- Kannusta lasta leikkimään ja liikkumaan ulkona kaikkina vuodenaikoina, sillä ulkoleikit ovat luonnostaan vauhdikkaampia kuin sisäleikit
- Poista sellaiset rajoitukset ja kiellot, jotka turhaan estävät lasta liikkumasta vapaasti



### ***Toiminnallinen idea – Millä keinoilla vähentää istumista***

Pohditaan pienryhmissä, mitä asioita ja millä tavoin voisi tehdä toisin, jotka nyt tehdään istuen. Jaetaan ideat lopuksi yhdessä keskustellen.

### ***Faktaa***

Runsaalla ja pitkäkestoisella istumisella sekä muulla paikallaanololla on haitallisia vaikutuksia terveyteen; mm. sydän- ja verenkiertoelimistölle sekä tuki- ja liikuntaelimistölle. Rungas istuminen ja liikkumisen puute heikentävät myös lasten terveyttä ja hyvinvointia eri tavoin.

Vanhemmat voivat kannustaa lapsia monipuoliseen leikkimiseen ja liikkumiseen sekä erityisesti ulkoiluun. Ulkoleikit ovat vauhdikkaampia ja fyysisesti kuormittavampia kuin sisäleikit. Ulkoleikeissä myös motoriset perustaidot kehittyvät paremmin. Ulkona on hyvä leikkiä ja liikkua joka päivä!

Suosikaa kävelyä ja pyöräilyä paikasta toiseen liikkuen ja tauottakaa istumista tunnin välein. Myös turhat rajoitukset ja kiellot, jotka estävät lasta liikkumasta tulisi poistaa. Luokaa lapsille monipuolista liikkumista ja leikkimistä toimintaympäristö, näin tuette lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista.

## Kaverit mukaan liikkumaan



- Jos liikkeellelähtö takkuilee, niin sovi leikki- ja liikuntatreffit ystäväperheen, kummien tai isovanhempien kanssa
- Merkitse perheen yhteiset touhuiluhetket kalenteriin muiden tärkeiden tapaamisten tavoin; näin niistä on helpompi pitää kiinni



### **Toiminnallinen idea – Gallup**

- Onko teidän perheellä kaveriperhe, jonka kanssa liikutte ja ulkoilette säännöllisesti?
- Miltä kuulostaa perheen yhteisten touhuiluhetkien laittaminen kalenteriin?
- Oletteko osallistuneet leikki- ja liikuntatreffeille päiväkodin pihalla?

### **Faktaa**

Leikki- ja liikuntatreffeillä perheet tutustuvat oman lapsensa leikkikavereihin ja heidän vanhempiinsa. Yhdessä touhutessa tutustuminen on luontevaa ja helppoa.

Kaverin kanssa liikkuminen ja yhdessä touhuaminen edistää myös lapsen sosiaalisia taitoja. Yhdessä liikuttaessa lapsi harjoittelee yhteistyön tekemisen taitoja sekä auttamisen ja empatian taitoja. Liikkuminen ja leikkiminen edistävät myös ystävyysuhteiden kehittymistä. Lasten sosiaalisten taitojen, vertaissuhteiden ja itsetunnon tukemisessa on kyse myös syrjäytymisen ehkäisemisestä. Syrjäytyminen varhaislapsuudessa voi pitkittyessään johtaa muihin ongelmiin ja altistaa myöhemmin koko yhteiskunnasta syrjäytymiseen.

Sosiaalisten taitojen oppiminen sekä vastavuoroiset ja tasavertaiset ystävyysuhteet suojaavat lasta myös kiusaamiselta. Ne vahvistavat hänen hyvinvointiaan ja tukevat hänen kehitystään myöhemmissä elämän vaiheissa.



## Lähiympäristön mahdollisuudet käyttöön

- Lapsen tärkeitä liikuntapaikkoja ovat koti ja oma piha sekä lähiympäristö
- Lähimetsän kivet, kalliot, kiipeilypuut ja saniaisviidakot luovat loputtomasti liikkumismahdollisuuksia
- Aikuisen tehtävänä on opettaa lasta liikkumaan turvallisesti eri ympäristöissä



### ***Toiminnallinen idea – Lähiympäristön liikkumipaikat tutuksi***

Kootaan perheiden hyvät lähiympäristön liikkumipaikat -> kirjataan ylös ja laitetaan kaikkien perheiden nähtäville. Mietitään myös, mistä löytyisi hyviä luontoliikkumipaikkoja ja kirjataan nekin muistiin kaikille.

### **Faktaa**

Reipas touhuaminen on mahdollista, olipa asuinpaikka mikä tahansa. Perheen pienimmät saavat pulssin kohoamaan jo kotipihaan juoksemista, kiipeilemistä, hyppäämistä ja muita taitoja harjoitellessaan. Myös lähiympäristöjen puistot ja muut liikuntamahdollisuudet on hyvä kartoittaa. Näin ulkoiluhetkiin saadaan mukavaa vaihtelua ja uusia virikkeitä.

Yksi parhaista liikuntapaikoista on lähimetsä. Metsässä olevat kivet, kalliot, juurakot sekä jännittävät polut tarjoavat loputtomasti erilaisia liikkumismahdollisuuksia ja kehittävät lapsen perusliikuntataitoja huomaamatta. Myös erilaiset kasvit ja puut luovat leikeille aivan toisenlaisen ympäristön; siellä luovuus ja leikki pääsevät valloilleen. Metsässä liikkumisella on todettu olevan myös erilaisia hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia; metsä rauhoittaa ja laskee stressitasoa.

Aikuisen tehtävänä on tarjota lapselle erilaisia oppimis-, leikkimis- ja liikkumisympäristöjä sekä opettaa lasta liikkumaan niissä turvallisesti. Mitä pienempänä lapsi saa kokemuksia erilaisista ympäristöistä, sitä paremmin hän oppii kannattelemaan omaa kehoaan ja painoaan; näin välttään isoilta kolhuilta.

## Harrastaminen vai perheen kanssa liikkuminen

- Suomalaisista 3-vuotiaista lapsista 25% osallistuu ohjattuun toimintaan kerran viikossa.
- Tärkeää on, että lasta kannustetaan kokeilemaan eri lajeja ja valitsemaan itse.
- Useat lajit onnistuvat onneksi kotinurkilla, kuten frisbeen heittäminen, hiihtäminen, pallopelit ja pyöräily.



vzlo

### Faktaa

Tällä hetkellä suomalaiset lapset viedään ohjattuun liikuntaan melko varhain. 25% kaikista kolmevuotiaista osallistuu harrastuksiin kerran viikossa ja 12% jopa 2-3 kertaa viikossa.

Poikia viedään liikuntapaikkoihin enemmän kuin tyttöjä, mihin on tasa-arvon näkökulmasta hyvä kiinnittää huomio. Lapsilla tulee olla tasavertaiset mahdollisuudet osallistua liikuntaan.

Vaikka suomalaiset lapset oppivat harrastamaan varhain, kaikki kolmevuotiaat eivät kuitenkaan liiku terveyden, hyvinvoinnin ja normaalin kasvun ja kehityksen kannalta riittävästi. Yksilöiden väliset erot ovat suuria ja lasten kasvaessa myös sukupuolten väliset aktiivisuuserot kasvavat.

Pienelle lapselle riittää harrastukseksi liikkuminen yhdessä perheen ja kavereiden kanssa. Pientä lasta ei tarvitse välttämättä viedä ohjattuun toimintaan.

## Varusteet ja välineet tilanteen mukaan



- Liikuntavälineeksi kelpaa melkein mikä tahansa kotoa löytyvä lelu tai tavara
- Varusteita voi kierrättää ja valmistaa myös itse. Päästä mielikuvitus valloilleen!
- Pallo on lapsen tärkein liikuntaväline



### **Toiminnallinen idea - Häntäpallon ja mailan teko**

Häntäpallo: Rutataan sanomalehdestä aukeama ja sullotaan se pakastepussin sisään. Solmitaan pussi niin, ettei se aukea.

Sanomalehtimaila: Kierretään ison sanomalehden aukeamasta tiukka rulla ja kiinnitetään se maalarinteipillä

### **Fakta**

Reipas liikkuminen onnistuu ilman sen kummempia välineitä ja varusteita. Pallot, mailat ja renkaat; hernepussit, patjat, trampoliini; vanteet ja tasapainolaudat; päällä istuttavat mopot ja autot sekä hyppynarut ja twist-narut ovat monipuolisia ja inspiroivia sekä monen ikäiselle sopivia liikuttajia.

Liikuntavälineitä voi myös askarrella itse. Pahvilaatikoista syntyy maali, sanomalehdestä maila ja pallo, maitopurkeista mölkkykapulat tai keilat. Hyödynnä myös huivit, lakanat, kangassuikaleet, tyyny, höyhenet ja wc-paperirullat. Päästä mielikuvituksesi valloilleen.

Mikäli hankit lapselle liikkumisvälineitä, niin aina ei tarvitse ostaa uutta, vaan välineitä voi kierrättää. Tärkeää on kuitenkin huomioida se, että välineet ovat ehjät ja sopivan kokoiset. Lisäksi välineissä on hyvä huomioida, että ne ovat tukevat (esim. luistimet) ja toimivat (esim. suksien siteet).

## Minkä askeleen Sinä otat?

- Kysy päiväkodissa päivän syömisten ja nukkumisten lisäksi, miten lapsi on liikkunut
- Anna lapselle lupa liikkua kolhujenkin uhalla. Käännä kiellot ohjeiksi ja kannusta!
- Anna lapselle liikunnallinen esimerkki! Lapset nauttivat, kun saavat tehdä asioita yhdessä
- Tee lapsen kanssa retki lähimetsään tai kävelkää päiväkodista kotiin hauskinda reittiä pitkin

**Jokaisella lapsella on oikeus liikkumiseen ja liikunnan iloon päivittäin!**



**vai**

### **Toiminnallinen idea – Minkä askeleen sinä otat**

Pariporina siitä, mitä ajatuksia vanhempainilta herätti ja minkä asian voisi itse toteuttaa heti käytännössä -> voidaan jakaa muutama kommentti yhteisesti.

### **Temppu- tai tehtävärata lapsille**

Vanhempainillan päätteeksi vanhemmat rakentavat lapsille temppu- tai tehtäväradan joko päiväkodin saliin tai ryhmätiloihin, jonka lapset voivat toteuttaa seuraavana päivänä.

### **Faktaa**

Perhe on yksi tärkeimmistä portinavaajista lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle. Innostaminen, kannustaminen ja oma esimerkki sekä yhdessä liikkuminen ovat parhaita tapoja välittää lapselle liikunnallista elämäntapaa.

Harkitse myös milloin kiellot voisi kääntää kannustukseksi; hyppää vaan, hyppää pidemmälle, kiipeä vaan, heitele lisää, hieno yritys, vielä kerran! Kyse on liikkeen sallimisesta ja erilaisten virikkeiden sallimisesta. Koti lähiympäristöineen ja lukuisine liikkumismahdollisuuksineen on lapsen tärkein liikuntapaikka. Sinä päätät millainen tästä lähiympäristöstä muodostuu!

**Jokaisella lapsella on oikeus liikkumiseen ja liikunnan iloon päivittäin!**



Sinä vanhempana päätät, millaisen liikuntasuhteen välität lapsellesi!

**Sinä vanhempana päätät, millaisen liikuntasuhteen välität lapsellesi.**

**Jokainen aikuinen pystyy luomaan lapselle liikkumisen mahdollisuuksia.**

**Lähteet:**

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005, STM)

Ilo kasvaa liikkuen, ohjelma-asiakirja (2015)

Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen (2015, STM)