



# Etelä-Karjalan liikkuva varhaiskasvatus -verkosto

24.3.2026

## PERHELIIKUNTANEUVONTA

klo 12 Kahvit

Klo 12.30 Johdatus iltapäivään: Perheliikuntaneuvonnan palveluketjun esittely ja varhaiskasvatuksen rooli, Karoliina Backman ja Lasse Heiskanen, EKL

Klo 12.45 Perheliikuntaneuvonta Etelä-Karjalassa, hyvät käytännöt

- Lappeenrannan perheliikuntaneuvonta, Hanna Putkonen, liikuntaneuvoja, Lappeenrannan liikuntatoimi
- Perheliikuntaneuvonta varhaiskasvatuksen näkökulmasta, Kaisa Pakarinen, liikuntaneuvoja, Taipalsaaren kunta
- Neuvolan rooli perheiden liikuntaneuvonnassa, Maiju Lappalainen ja Merja Lehtikangas, neuvolaterveydenhoitajat, EKHVA
- Hyvä päivä -kortti 4-vuotiaiden vasu-keskustelussa, Minna Leinonen, varhaiskasvatuspäällikkö, Imatran kaupunki

Keskustelu, kysymykset

Klo 13.30 Kohti oman toiminnan ja yhteistyön suunnittelua, EKL

tauko

klo 14.00 Työstö: Perheiden liikunnallisen elämäntavan tukeminen

klo 14.40 Purku

klo 15.00 Päätös

# Iltapäivän tavoitteet – perheiden liikunnallisen elämäntavan tukeminen

- Tutustua perheliikuntaneuvontaan ja varhaiskasvatuksen rooliin perheiden liikunnan edistämisessä
- Kuulla esimerkkejä toteutusmalleista
- Rakentaa yhteistyötä varhaiskasvatuksen, kunnan liikuntaneuvonnan ja neuvolan välillä
- Omien toimenpiteiden suunnittelu



# PERHELIIKUNTANEUVONTA



- Hallituksen tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä Suomi liikkeelle –ohjelmalla. Keinoja on paljon ja yksi niistä kuuluu seuraavasti: ”Tuetaan perheiden liikunnan edistämistä. Sisällytetään pallo äitiyspakkaukseen ja lisätään neuvoloihin perheliikuntaneuvontaa.” (Vahva ja välittävä Suomi: Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023, 2023.)
- Perheliikuntaneuvonta on erityisesti perheiden tarpeisiin ja elämäntilanteisiin räätälöityä ohjausta ja neuvontaa liikkumisen ja terveellisten elintapojen edistämiseksi
- Liikuntaneuvonta Etelä-Karjalassa 2025
  - 8/9 kuntaa
  - 3 kunnassa lapset ja perheet kohderyhmänä
  - 4 kunnassa yhteistyötä neuvolan kanssa perheliikuntaneuvonnassa
- Tässä tilaisuudessa pohdimme, miten varhaiskasvatus voi tukea perheiden liikuntaa ja elintapoja
  1. Osana kunnan liikuntaneuvonnan palvelupolkua
  2. Monilla muilla tavoilla

# PERHEIDEN LIIKUNTANEUVONTA



PERHEET

VARHAISKASVATUS

KULTTUURI

PERHESUHTEET

TERVEYTENSÄ KANNALTA  
LIIAN VÄHÄN LIKKUVIEN  
TUNNISTAMINEN

LIKKUMISEN  
PUHEEKSIOTTAMINEN

OHJAUS  
LIIKUNTANEUVONTAAN

LIIKUNTANEUVONTA

OMATOIMIMINEN  
LIKKUMINEN

KOULUT

TERVEYDENHUOLTO

SOSIAALIPALVELUT

TALOUS

KÄSITYS/KOKEMUS  
LIKUNNASTA

PERHEEN KOKO

**Pirkkala**



# PERHEIDEN LIIKUNTANEUVONNAN PALVELUKETJU

”HETI KUN”

- Seinäjokisille ja Kauhajokisille perheille, jossa on 1-6 -vuotias lapsi/-a
- Sovitut käytännöt HVA lastenneuvolan ja kunnan liikuntapalveluiden välillä

## Tunnistaminen ja puheeksi ottaminen



Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien lasten/perheiden **tunnistaminen lastenneuvolassa**

Ohjaamisen kriteerit:

- Elintavoissa haasteita (passiivinen elämäntapa, unihaasteet, ruokailutottumukset, runsas ruutu-aika)
- Ylipaino
- Yksinäisyys, arkuus, arjen hallinnan vaikeuksia
- Vähävaraisuus
- Ei harrastuksia
- Paikkakunnalle juuri muuttaneet
- Perheen oma motivaatio/huoli

Lapsen ja perheen kohtaaminen ja elintapojen/liikkumisen **puheeksiotto, liikuntaneuvontaan motivointi**

## Ohjaus/lähete liikuntaneuvontaan



**Perheen ohjaaminen** liikuntaneuvontaan (kuntaan)  
- Sovitut lähetekäytännöt



Th + liikuntaneuvoja vastinpari sovittu

## Liikuntaneuvontaprosessi



- **Yksilöllinen maksuton liikuntaneuvonta kunnassa** koko perhe huomioiden (ml. liikunta-, ravitsemus-, uni, ruutuajan hallinta)
- Ohjauksen kesto on yksilöllinen (mahdollisuus jopa 9-12 kk neuvontaan)
- Prosessissa käytössä
  - Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa (Hotmenetelmä)
  - Neuvokas perhe materiaalit
  - Seinäjoen liikunnalliset satukirjat

## Omatoiminen/ohjattu liikkuminen



Liikunnallisempi elämäntapa ja sen ylläpitäminen

Ohjaus muualle

- Kunnan/järjestön, urheiluseurojen, srk toimintaan
- liikunta, -luonto ja kulttuuripalvelut
- Osallisuus



 Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

Tulevaisuuden sote-keskus hanke  
2023

Omatoiminen ja/tai ohjattu liikkuminen

Liikuntaneuvontaprosessi

Ohjaus/lähetä liikuntaneuvontaan

Liikkumisen puheeksiottaminen

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien tavoittaminen ja tunnistaminen

# Liikuntaneuvonnan palveluketju

Kerro vieruskaverille (5 min)

- Onko kunnassasi tarjolla (perhe)liikuntaneuvontaa, kuka sitä toteuttaa?
- Mikä on varhaiskasvatuksen rooli palveluketjussa?

# Perheliikuntaneuvonta Etelä-Karjalassa, hyvät käytännöt

- Lappeenrannan perheliikuntaneuvonta, Hanna Putkonen, liikuntaneuvoja, Lappeenrannan liikuntatoimi
- Perheliikuntaneuvonta varhaiskasvatuksen näkökulmasta, Kaisa Pakarinen, liikuntaneuvoja, Taipalsaaren kunta
- Neuvolan rooli perheiden liikuntaneuvonnassa, Maiju Lappalainen ja Merja Lehtikangas, neuvolaterveydenhoitajat, EKHVA
- Hyvä päivä -kortti 4-vuotiaiden vasu-keskustelussa, Minna Leinonen, varhaiskasvatuspäällikkö, Imatran kaupunki





Kohti oman toiminnan ja yhteistyön suunnittelua



## Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnalla tarkoitetaan yksikössä/toimipaikassa/tiimissä tehtävää liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistyötä. Arvioi toimintaa sen mukaan, miten se pääsääntöisesti toteutuu.

### PERUSTIEDOT

Kunta

Yksikön/toimipaikan/tiimin nimi

Osoite

Lapsimäärä

Henkilökunnan määrä

## YHTEISTYÖ LASTEN LIKKUMISEN EDISTÄMISEKSI

0 = ei lainkaan

4 = toteutuu täysin

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikön / toimipaikan / perhepäivähoidon tiimin tämänhetkistä tilannetta

0 1

2

3

4

Vasukeskusteluissa keskustellaan liikunnan merkityksestä lapsen kasvuille, kehitykselle ja oppimiselle.

Huoltajille tiedotetaan lasten liikkumisesta ja Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnasta.

Neuvolan kanssa tehdään yhteistyötä lasten motorisen kehityksen ja liikkumisen edistämiseksi.

Esiopetuksen ja koulun kanssa tehdään yhteistyötä lasten liikkumisen edistämiseksi.

Kunnan eri hallintokuntien kanssa (opetus-, nuoriso-, liikunta- sekä tekninen toimi) tehdään yhteistyötä liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.

Hyvinvointialueen kanssa tehdään yhteistyötä liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.

Paikallisten toimijoiden kanssa (mm. liikuntaseurat, järjestöt, yritykset) tehdään yhteistyötä liikkumisen edistämiseksi.

Lasten liikuntaa edistäviin alueellisiin verkostoihin osallistutaan.

# Perheliikuntabarometri 2025



- Vajaa kolmannes kaipaa tukea liikkumiseen: taloudellinen tuki, kannustus, tuki, motivointi, koko perheelle sopivat liikuntamuodot...
- 43 % urheiluseurojen, kuntien, yhdistysten ohjaamina
  - uinti, jalkapallo, kävely, voimistelu, ryhmäliikunta
  - Perheliikuntatapahtumat, avoimet vuorot, perheliikuntapäivät
- 94 % liikkuu omatoimisesti
  - kävely, leikki/liikuntapuistot, pihapelit ja -leikit, pyöräily, koti- ja pihatyöt, retkeily, kotijumppa
  - Puistot, kevyen liikenteen väylät, virkistysalueet ja retkeilymahdollisuudet
- Hyödyt: mahdollisuus viettää aikaa yhdessä, liikunnallisen elämäntavan vahvistuminen, oman lapsen liikunnan määrän lisääminen, hyvä mieli, oman liikunnan lisääminen
- Esteet: työt, omat voimavaat, kotityöt, lasten harrastukset, saamattomuus, omat menot, taloudelliset syyt

# Perheiden liikunnallisen elämäntavan tukeminen



## MITÄ VARHAISKASVATUS VOI TEHDÄ?

- Ohjaaminen kunnan liikuntaneuvontaan
- Toiminnan järjestäminen, muiden toiminnasta tiedottaminen, seurayhteistyö...
- Materiaalit ja tiedottaminen: liikuntapaikat ja palvelut, reitit ja kartat, kampanjat, haasteet, liikuntavinkit, tsemppikortti...
- Varhaiskasvatuksen liikunnallinen arki, liikkuva varhaiskasvatus vuosikello, kampanjat, vasu-keskustelut, perheiden kohtaaminen arjessa, liikunnalliset juhlat...



Seuratoiminta

Lapset ja nuoret

Lisää liikettä -hanke

Liikkuva varhaiskasvatus

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Liikuntavastaavat

Koulutus

Seikkailudiplomi

Jekku-jänö

Kotonakin voi liikkua!

**Hyvä päivä -kortti**

Onni-Ilonan vinkit

Liikkuva vaka -jutut

Materiaalit

Liikkuva koulu

Liikkuva opiskelu

Harrastaminen

Kouluviestikarnevaali

Eräviikko

Koulumaraton

Aikuisliikunta

Vuosittaiset tapahtumat

Testilaitteet ja -palvelut

Palveluhinnasto

Materiaalipankki

Ilmoittautumislomake

Palaute

# Hyvä päivä -kortti

Onni-Ilona Pupu kannustaa perheitä terveisiin elintapoihin.

Hyvä päivä -materiaalit on suunnattu varhaiskasvatukseen, 4-vuotiaiden vasu-keskusteluun ja kotiin perheiden käyttöön.



## Onni-Ilonan vinkit



Onni-Ilonan runojumppa



Seuratoiminta

Lapset ja nuoret

Lisää liikettä -hanke

Liikkuva varhaiskasvatus

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Liikuntavastaavat

Koulutus

Seikkailudiplomi

Jekku-jänö

Kotonakin voi liikkua!

Hyvä päivä -kortti

**Onni-Ilonan vinkit**

Rauhoitumme ja nukumme

Syömmme

Liikumme

Kehomme

Juttelemme ja tunnemme

Vietämme aikaa yhdessä

Ruutu aika -opimme

Liikkuva vaka -jutut

Materiaalit

Liikkuva koulu

Liikkuva opiskelu

Harrastaminen

Kouluviestikarnevaali

## Onni-Ilonan vinkit

### Perheen hyvinvoinnin vahvistaminen

Tälle sivulle on kerätty ideoita, vinkkejä ja linkkejä perheen hyvinvoinnin tukemiseen. Tunnistakaa vahvuutenne ja voimavaranne sekä löytäkää apua ja vinkkejä kehitettäviin asioihin.

Rauhoitumme ja nukumme

Syömmme

Liikumme

Kehomme

Juttelemme ja tunnemme

Vietämme aikaa yhdessä

Ruutu aika -opimme



### Neuvokasperhe-sivusto

Neuvokas perhe tuo iloa ja hyvinvointia perhearkeen. Kun syöminen, liikkuminen, lepo, ruutu aika tai lapsen keho pohdituttaa, on Neuvokas perhe apunanne. Vinkkimme arjen valintoihin pohjautuvat tutkittuun tietoon.

Arkiseikkailu kannustaa aikuista ja lasta ihmettelemään lähiympäristöä yhdessä liikkuen. Arkiseikkailu toteutetaan kuudetta kertaa syksyllä 2026.

Arkiseikkailun ajankohta on tänä vuonna 21.9.–4.10.2026.

Ilmoittautuminen kampanjaan alkaa tällä sivulla toukokuussa.

Arkiseikkailu on Liikkuvan varhaiskasvatuksen ja [Liikkuvan perheen](#) yhteinen varhaiskasvatusyksiköille ja perheille suunnattu kampanja, jossa tutustutaan lähiympäristöön yhdessä liikkuen. Kampanjan tavoitteena on tarjota varhaiskasvatukseen konkreettinen työkalu avuksi perheiden kanssa tehtävään yhteistyöhön. Arkiseikkailu kannustaa perheitä liikkumaan arkimatkoja lihasvoimin ja pysähtymään yhdessä ihmettelemään ympäristöä. Seikkailun voi toteuttaa joko matkalla kotoa varhaiskasvatukseen, lähtemällä ihmettelemään kodin lähiympäristöä tai vaikka kauppatkalla. Kampanjan aikana huoltajien kanssa on luontevaa ottaa puheeksi lapsen fyysinen aktiivisuus, sen laatu ja suositukset sekä tärkeys lapsen kehitykselle. Kampanjamateriaaleja voi soveltaa mm. metsäretkillä, ulkoilussa tai pihatapahtuman muodossa.



# Arkiseikkailu – Vardagsäventyr

## Avaa ovi ja yhteinen seikkailu voi alkaa



Tapahtumakalenteri	>
Kirjasto	
Kulttuuritalo Virta	
Virta-opisto	
Museot	>
Teatteri	
Kulttuurin, liikunnan ja tapahtumien avustukset	>
<b>Liikunta</b>	▼
Ulkoliikuntapaikat	>
Sisäliikuntapaikat	>
Harjoitusvuorojen haku	
Verkkokauppa ja varaukset	
Harjoitusteirit Imatralla	
Kyläpyöräilypäivä 10.5.2025	
<b>Liikuntapalvelut</b>	▼
Ohjattu liikunta syysy-kevät	
Liikuntaneuvonta	
<b>Lasten ja perheiden liikunta</b>	
Sovellettu liikunta	
Harrasteliikuntafestari 17.9.2025	
Taiteliden talo	
Kulttuurin ja vapaa-ajan hankkeet	
Suomen Erä- ja luontokulttuurimuseo	

ETUSIVU > KULTTUURI JA LIIKUNTA > LIIKUNTA > LIIKUNTAPALVELUT > LASTEN JA PERHEIDEN LIIKUNTA

## Lasten ja perheiden liikunta

**Kevät 2026**

### Liikuntamaat

Iloista perheliikuntaa 1–12-vuotiaille Imetran urheilutalolla ja uimahallissa. Liikuntamaassa on paljon välineitä, jotka innostavat liikkumaan. Lapsilla on oltava mukana oma huoltaja, jonka kanssa lapsi liikkuu, leikkii ja pelailee liikuntamaassa.

Liikuntamaassa osallistujat oppivat motorisia taitoja leikin kautta. Motorisia taitoja ovat muun muassa juokseminen, hyppäminen, tasapaino, käpeäminen, heittäminen ja potkaiseminen. Kun taidot on hallussa, liikkuminen on helppoa ja kivaa niin lapselle kuin aikuisellekin. Mukana liikuntamaiden järjestämisessä ovat paikalliset urheiluseurat ja -järjestöt.

**Urheilutalon palloiluhallissa sunnuntaisin kello 10.30–12.30**

12. 13. 22.3. 12.4.

**Uimahallissa lauantaisin kello 10.00–12.00**

17.1. 21.2. 14.3. 18.4.

Urheilutalon liikuntamahan osallistumismaksu 2,10 €/lapsi. Vesiliikuntamaassa uimahallimaksu lapsilla ja huoltajilla. Uimahalli-urheilutalon maksut maksetaan maksusutomaalilla.

Tapahtumat ovat valvottuja, mutta ei ohjattuja.

ESITE LASTEN LIIKUNTAMAAT

### Perheiden palloiluvuoro

Perheiden palloiluvuoro on lapsiperheille tarkoitettu matalan kynnyksen vuoro, jossa voi pelata omatoimisesti esim. sulkapalloa, säilyä, koripalloa. Lisäksi myös tarkkuusheittopelien. Ohjaaja opastaa tarvittaessa välineiden käytössä. Osallistumismaksu on **2,10 €/h5/kerta**. Lapset liikkuvat huoltajan vastuulla.

**Urheilutalon palloiluhalli**

• torstaisin klo 15.30–16.30

Syyskausi 4.9.–11.12.2025 (ei vko 43)  
Kevätkausi 15.1.–23.4.2026 (ei vko 9)

Toimintaan osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista.

PERHEIDEN PALLOILUVUORO

Lasten uimahallit

Sovellettu liikunta

[Lataa sivu PDF-muodossa](#)

HIISIJUMPPAVIDEO >>

Tutustu Etelä-Karjalan harrastuskalenteriin

HARRASTUSKALENTERI



Sanna Lairola

Liikunnanohjaaja, liikuntaneuvonta (perheet)  
020 617 1191

# Perheliikuntaneuvonta

Kotipolku 2  
55120 Imatra



Tiesitkö, että perheellänne on mahdollisuus saada juuri teidän elämäntilanteeseenne sopivaa liikuntaneuvontaa Imatralla?

### Perheliikuntaneuvonta

on tarkoitettu perheille, jotka tarvitsevat tukea arkiliikunnan lisäämiseen tai terveellisten elintapojen omaksumiseen.

### Perheliikuntaneuvonnan

tavoitteena on saada liikkuminen osaksi arkea, auttamalla perhettä löytämään mieluisia puuha tai harrastus.

### Perheliikuntaneuvonnan

tapaamisia sovitaan tarpeen mukaan.

Liikuntaneuvonta on maksutonta



### Liikuntaneuvojat:

Sanna Lairola  
puh. 020 617 1191

Hanna Karhu  
Soveltava liikunta  
puh. 020 617 7286

Liikuntapalvelut

[imatra.fi/liikuntaneuvonta](https://imatra.fi/liikuntaneuvonta)



# LIKKUMINEN PUHEEKSI PERHEIDEN KANSSA

Liikkumisen puheeksi ottamisen työvälineen ovat tuottaneet  
Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe.

[www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi](http://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi)

[www.liikkuvaperhe.fi](http://www.liikkuvaperhe.fi)

Perheiden liikkumisen puheeksi ottamisen -työvälineessä on  
hyödynnetty Liikkumisen edistämisen mini-interventio -mallia.

**LIKKUVA**  
VARHAISKASVATUS

**LIKKUVA**  
PERHE





[Terveystieteiden ammattilainen, vastaa lyhyeen kyselyyn Neuvokas perhe](#)

50,- lahjakortin.

Vinkkaa perheille: [Miten saada lapset ulkoilemaan](#)

[Etusivu](#) / [Työvälineet](#) / [Kasvatuksen ja opetuksen ammattilaiset](#)

# Kasvatuksen ja opetuksen ammattilaiset

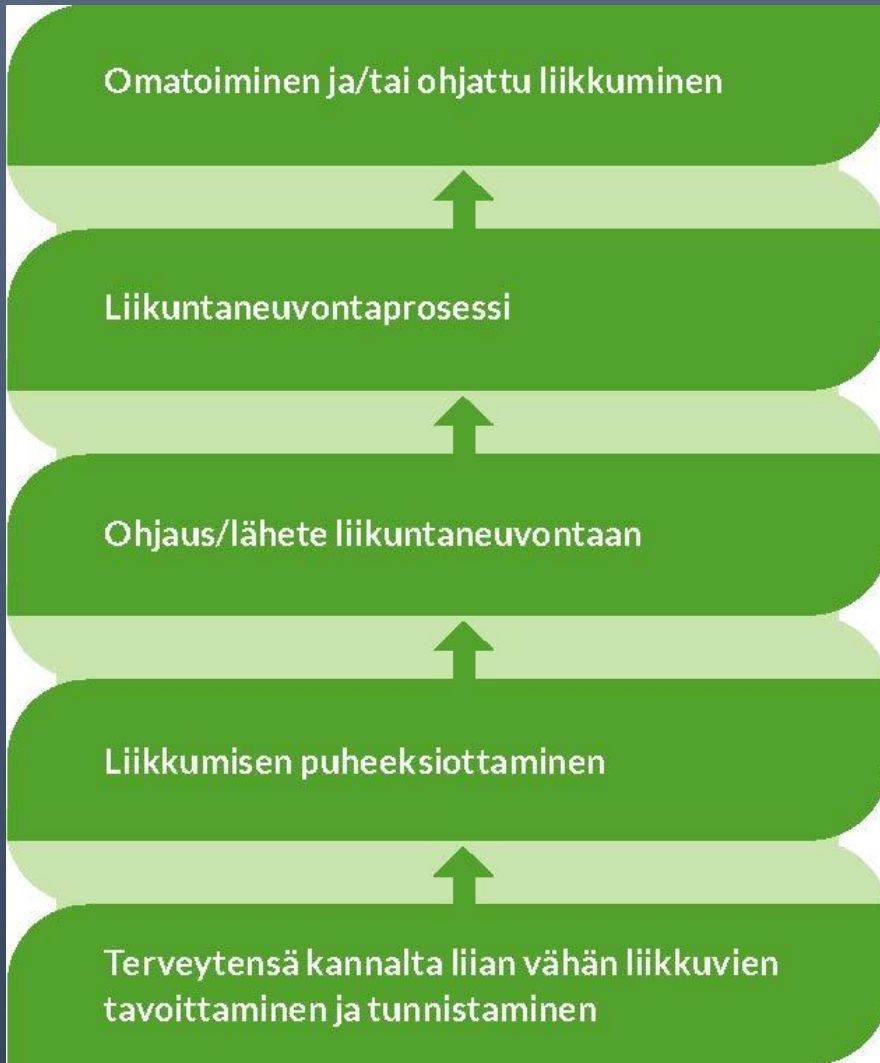
Neuvokas perhe tarjoaa runsaasti ideoita ja materiaaleja kasvatuksen ja opetuksen ammattilaisille. Työskentelit sitten päiväkodissa, koulussa tai kerhossa, täältä löydät vinkkejä mm. ruokakasvatukseen, rauhoittumistaitoihin, liikuntaan sekä kehosuhteen tukemiseen.

- Materiaalipankki
- Ruokakasvatus
- Monikulttuuriset materiaalit
- Kehosuhteen tukeminen
- Vanhempien elintapaohjaus
- Lapsen painon puhekeskustelu
- Neuvokas perhe -kortti
- Tähti-työkalut
- Kuvapankki
- Hyvinvointioppiminen
- Vanhempainillat
- Perheiden hyvinvointipolku
- Ideoita tapahtumien järjestämiseen
- Tilaa materiaaleja





# Keskustelu pienryhmissä: perheiden liikunnallisen elämäntavan tukeminen



# Keskustelu pienryhmissä: perheiden liikunnallisen elämäntavan tukeminen

- 15 min - Vahvuudet
  - Esittäytyminen ryhmässä
  - Kirjatkaa mitä teette tällä hetkellä perheiden liikkumisen edistämiseksi tai kunnan perheliikuntaneuvonnan palveluketjussa
- 15 min - Kehittämiskohteet (1-3)
  - Mitä haluaisitte kehittää?
- 5 min - Miten tavoitteeseen päästään
  - Mikä on sinun seuraava toimenpiteesi asian edistämiseksi?
- Purku



# Jekku-jänö



## Lähde mukaan Jekku-Jänön seikkailuun!

Voit tutustua Jekku-jänön muistipeliin, seikkailuviikkoihin ja lonukortteihin alla olevien linkkien kautta.

[Jekku-jänön seikkailuviikko 2025 - liikuttavat tunteetaidot](#)

[Jekku-jänön liikuntavinkki: Jekku-jänön liikuntavälipalat](#)

[Jekku-jänön seikkailuviikko 2024 - Jekku-jänön Pomput](#)

[Jekku-jänön liikunnallinen kevätseuranta](#)

[Jekku-jänön seikkailuviikko - motoriset taidot](#)

[Motoristen perustaitojen havainnointilomake](#)

[Jekku-jänön seikkailuviikko sisätiloissa](#)

[Jekku-jänön seikkailuviikko ulkoympäristössä](#)

[Jekku-jänö-toimintakortit](#)

[Jekku-jänön muistipeli](#)

[Jekku-jänön taitokortit](#)

[Meidän liikuntahaaste - juliste](#)

[Jekku-jänö-lonukortit](#)



# Kiitos osallistumisesta!

Linkki materiaalikansioon sähköpostiisi

Anna meille palautetta QR-koodin  
kautta

