

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle

2020

Keski-Suomessa

**Liikunta
päiväkodeissa**

SIVU 18

**Harrastamisen
Suomen malli**

SIVU 7



Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle



Keski-Suomessa

2 / 2020

Tässä lehdessä

<i>Remontoidaanko yksi huone vai koko asunto?</i>	3
<i>Ratkaisukeskeistä liikuntaa</i>	5
<i>Harrastamisen Suomen mallilla rahaa toimintaan</i>	7
<i>Koulujen toimintakulttuuri muuttunut – reippaan liikunnan lisäämisessä haasteita</i>	10
<i>Keväällä julkaistaan päivitettyt kouluikäisten liikuntasuositukset</i>	15
<i>Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjaavat päiväkotien toimintaa!</i>	18
<i>Lasten liikkeen unelma on mahdollista liikuntaharrastus jokaiselle lapselle</i>	24
<i>Liikunnallisuuden palapeli on perusta liikunnallisella elämäntavalle sekä tavoitteelliselle kilpaurheilulle</i>	28
<i>Lasten liikunnan järjestämiseen haettavia tukia</i>	31

Tavoittemme on kehittää verkkolehteä lukijoiden palautteen perusteella. Jos haluat antaa palautetta, esittää toiveita tai juttuvinkkejä, se käy kätevimmin osoitteessa

<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lapset-liikkeelle-keski-suomessa/>

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle



Keski-Suomessa

Julkaisija: Keski-Suomen Liikunta ry**Toimitus:** Jouni Vatanen ja Mira Autio**Kuvat:** Tero Takalo-Eskola ja Harri Kapustamäki**Ilmestyy:** 3-4 krt / v**Yhteystiedot:** Keski-Suomen Liikunta ry, Onkapannu 2, 40700 Jyväskylä, jouni.vatanen@kesli.fi puh. 050 552 4997

Jakelu: Keski-Suomen kuntien varhaiskasvattaja ja koulutoimijat sekä urheiluseurojen lasten ja nuorten valmentajat ja ohjaajat. Muut postituslistalle ilmoittautuneet

Tietosuoja: Lehden ilmestymisestä ilmoitetaan Keski-Suomen Liikunnan Liikkuva koulu-, Liikkuva opiskelu-, Liikkuva varhaiskasvatus sekä valmentaja- ja ohjaajien sähköpostirekistereissä oleviin osoitteisiin. Ilmoituksen saanut voi lähettää pyynnön osoitteen poistamisesta rekisteristä <https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lapset-liikkeelle-keski-suomessa/>

Remontoidaanko yksi huone vai koko asunto?

Monille kotona remonttia tehneelle on tuttu ilmiö, kun yksi paikka on kunnostettu, aletaan katsomaan muuta ympäristöä uusin silmin. Kun tapetit on uusittu, niin houkutus hankkia uusia kalusteita kasvaa. Kun keittiötä on saneerattu, niin huomio kiinnittyy WC:n ja kylpyhuoneen väreihin ja mahdollisesti muihin repsottaviin paikkoihin.

Lasten liikuntaa on pääsääntöisesti kehitetty yksittäisissä ja erillisissä koulutustilaisuuksissa, joiden sisältöinä on ollut koululiikunta, urheiluseuratoiminta, liikunnan kerhotoiminta tai lasten kilpaurheilu tmv. Harvoin kunnassa on arvioitu ja kehitetty lasten liikuntaa kokonaisuutena, joka kattaa alle kouluikäisten liikunnan, koululiikunnan, seuratoiminnan ja vanhempien osallistumisen lapsen liikuntakasvatukseen - unohtamatta soveltavaa liikuntaa.

Keski-Suomen Liikunta on valmistautunut aloittamaan 1-3 kunnassa lasten ja nuorten liikunnan kehittämisen prosessin, jossa muodostetaan yhteinen näkemys lasten liikunnan nykyisestä tilanteesta kunnassa. Näkemyksen perusteella valitaan kehittämiskohteet, sovitaan toimenpiteistä ja seurannasta. Kun lasten ja nuorten liikkumisen parempaa huomista ovat rakentamassa yhdessä varhaiskasvatukseen ja koulun ammattilaiset sekä seura-aktiivit, pystytään keskustelemaan ja vahvistamaan näkemystä mihin asioihin kannattaa keskittyä missäkin ikävaiheessa – toki voimassa olevat opetussuunnitelmat huomioiden. Lisäksi voidaan sopia eri toimijoiden välisestä työnjaosta ja rooleista mm. joka tytölle ja pojalle tarkoitetun laadukkaan liikuntakerhotoiminnan toteuttamiseksi. Yhteinen keskustelu lisää kaikkien ymmärrystä istumisen vähentämiseen tähtäävien toimenpiteiden merkityksestä sekä paljonko kasvava lapsi ja nuori tarvitsee selvästi kuormittavaa liikuntaa. Eikä kannata väheksyä sitä, jos oppilasurheilun kehittämisessä koulu ja urheiluseura huomaavat kumpaakin osapuolta hyödyttävän yhteistyön mahdollisuuden.



Työnjako ”koti kasvattaa, koulu opettaa ja urheiluseura valmentaa” toimii ihanne maailmassa. Käytännössä kaikille lapsille koti ei luo tasavertaisia liikuntamahdollisuuksia. Tarvitaan yhteiskunnan rakenteita varhaiskasvatusta ja koulua, jotka mahdollistavat kaikille lapsille liikuntaelämysten kokemisen. Varhaiskasvatuksen yksiköt ja koulu pystyvät viestimään vanhemmille lasten liikunnan merkityksestä sekä kannustamaan perheen yhteisiin liikkumishetkiin. Istumisen määrää lisääntyessä ja arkiaktiivisuuden vähentyessä urheiluseuratkin ovat uudessa tilanteessa. Kilpaurheiluun tähtäävän toiminnan rinnalla odotetaan yleistä liikuntakasvatusta tukevaa toimintaa, mikä on aiemmin koettu olevan pelkästään koulun vastuulla.

Aikuisiällä liikunnan pariin on vaikeinta motivoida ihmisiä, joilta puuttuu henkilökohtainen kokemus siitä, mitä on olla hyvässä fyysisessä kunnossa. Lapsuuden ja nuoruuden liikuntaa tuleekin rakentaa siten, että yksilö saa tuon kokemuksen aikuistuuksaan. Kokemuksen saavuttaakseen tarvitaan varhaiskasvatuksen yksikön, koulun, seuratoiminnan ja perheen mahdollistamaa runsasta liikkumista.

Nyt on hyvä mahdollisuus laittaa kerralla kaikki lasten ”liikuntakodin” huoneet kuntoon!

Jouni Vatanen,
lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä, Keski-Suomen Liikunta

Voimmeko kunnassamme entisestään vahvistaa varhaisvuosien ja kouluikäisten liikuntasuosittelun toteutumista? Miten varmistamme, että varhaiskasvatuksesta alakouluun siirtyvät lapset saavat riittävästi harjoitusta motoristen taitojen kehittämiseksi? Voimmeko kunnassamme lisätä mahdollisuuksia niille lapsille ja nuorille, joita kiinnostaa tavoitteellinen kilpaurheilu? Pystymmekö kehittämään joka tytön ja pojan liikuntakerhotoimintaa? Onnistummeko lisäämään vanhempien tietoisuutta liikunnan merkityksestä lapsen hyvinvoinnille sekä kasvulle ja kehitykselle? Toimiiko vielä 2020-luvulla periaate koti kasvattaa, koulu opettaa ja urheiluseura valmentaa vai voimmeko yhteistyöllä ja keskinäisellä sopimisella saavuttaa parempia tuloksia?

Keski-Suomen Liikunta tarjoaa kuntien liikunta- ja opetustoimen sekä varhaiskasvatuksen ja liikuntaseurojen vastuuhenkilöille yhteistä kehitysprosessia

Lasten ja nuorten liikunta kunnassamme

Prosessissa

- ... onnistuminen perustuu vahvaan yhteiseen näkemykseen lasten liikunnan hyödyistä ja kunnan nykytilanteesta
- ... tavoitellaan konkreettisia toimenpiteitä ja käytännönläheisyyttä
- ... hyödynnetään viimeisintä tietoa lasten ja nuorten liikunnasta
- ... tiedostetaan kunnan erityispiirteet
- ... osallistumista ei koeta lisätyönä vaan osana normaalia tekemistä
- ... tiedetään, että osa toimenpiteistä voidaan toteuttaa pikaisestikin ja osa muutoksista vaatii pidemmän ajan

Kehitysprosessin eteneminen

- * Luodaan yhteinen näkemys kunnan lasten liikunnan nykytilanteesta
- * Valitaan erityiset kehittämiskohteet
- * Sovitaan toteutettavista toimenpiteistä ja seurannasta

Jos kiinnostuit kehitysprosessista ja etsimään vastauksia edellä mainittuihin kysymyksiin, ota yhteyttä lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Jouni Vatanen jouni.vatanen@kesli.fi 050 552 4997.



Koululiikunta

- Liikkeen lisääminen koulupäivään
- Liikunnan oppituntien laadukas toteuttaminen
- Move mittauksen ja LIITU-tutkimuksen tulokset kehittämisen välineenä



Lasten vanhemmat

- Liikunnan merkityksen tiedostaminen
- Vanhemman rooli lapsen liikuntakasvatuksessa

Varhaisvuosien liikunta

- Varhaisvuosien liikuntasuosittelun toteuttaminen hoitopäivän aikana
- Liikkarin järjestäminen



Seuratoiminta

- Tavoitteellisen kilpaurheilutoiminnan kehittäminen
- Harrastuspainotteisen kerhotoiminnan järjestäminen





Ratkaisukeskeistä liikuntaa

Liikunnan merkitystä lasten ja nuorten elämässä on tutkittu paljon, ja todistetusti liikunnan harrastamisella on positiivisia vaikutuksia paitsi terveyteen, myös oppimistuloksiin. Lisäksi liikunnalla ja urheilulla on vaikutuksia vuorovaikutustaitoihin, ryhmätyöskentelyyn ja itsensä tuntemiseen. Viime aikoina mediassa on ruodittu melko paljon huippu-urheilun varjopuolia, kuten syrjinnän kokemuksia ja mielenterveysongelmia. Ehkä tästäkin syystä liikuntaväen voisi olla aiheellista nostaa uudelleen etualalle liikunnan hyödyt.

Kieltäminen ei opeta kaikkea

Olen oman opetus- ja harjoittelu-urani aikana nähnyt valitettavan monia tapauksia, joissa oppilaille tai päiväkodin lapsille opetetaan asioita pelkäämään kieltämisen kautta. Joskus päiväkodissa kiellettiin sählyn peluu lasten kanssa, koska joidenkin mielestä alle viisivuotiaat olivat liian pieniä pelaamaan sählyä, vaikka mailat löytyivätkin. Joskus taas välituntipelien loukkaantumiset tai riidat ovat aiheuttaneet sen ratkaisun, että pelit kielletään. Tällöin menetetään herkullinen oppimismahdollisuus: jos pelissä on tullut tahallaan tai tahattomasti loukattua toista, miten tekijä voisi oppia toimimaan toisin? Kieltäminen on liian helppo ratkaisu. Se on helppoa etenkin aikuiselle. Välkkävaraston ovet säppiin, niin ristiriitatilanteita ei tule? Polarisoituvassa yhteiskunnassa kuitenkin näemme, että loukkaamisia ja ristiriitoja syntyy myös pelikenttien ulkopuolella. Mielestäni riidan tai toisen fyysisen satuttamisen pitäisi olla oppimisprosessin alku, ei liikunnan loppu.

Liikunnan opettamat vuorovaikutustaidot ja niissä tapahtuneiden konfliktitilanteiden selvittäminen ovat todella hedelmällistä maaperää laaja-alaiselle oppimiselle. Jos olet satuttanut itseäsi tai toista välituntipelissä, miten voisit ensi kerralla toimia toisin? Voisitko kannustaa mollaamisen sijaan? Miten epäselvät tilanteet ratkaistaan itse tai aikuisen ohjaamana? Voiko luokka tehdä yhteiset

välkkäpelisäännöt? Miten liikuntatunti tai seuran harjoitukset toimivat siten, että mahdollisista pettymyksistä tai tappioista huolimatta itse ydintoiminta on kivaa ja mielekästä? Jo pienetkin lapset pystyvät oppimaan ja tekemään oikeita päätöksiä isoissa kysymyksissä. Jos jokaisen konfliktin tai takaiskun jälkeinen ratkaisu kieltäminen tai lopettaminen, jää oppimisprosessi pahasti vajaaksi. Ainakin omalla työurallani näissä keskusteluissa ja oppimistilanteissa on päästy sellaisiin isoihin teemoihin, jotka eivät välttämättä näy koetuloksissa, mutta vaikuttavat koulun jälkeiseen ja sen ulkopuoliseen elämään.

Yhteiskuntavastuu

Hetki sitten saimme lukea varusmiesten kunnan uusista pohjalukemista. Sama tuntuu toistuvan vuosittain, on datan lähteenä sitten MOVE-mittaukset, UKK tai Puolustusvoimat. Tässäkin asiassa kouluilla ja seuroilla on mielestäni suuri vastuu, joka pitäisi näiden toimijoiden uskaltaa kantaa. Pelkkä vaatimustason lasku ei saa olla ratkaisu, se on yhtä helppo keino kuin kieltää välituntipelit.

Koulun yksi tärkeimmistä tehtävistä on vaikuttaa siihen, että oppilaat pärjäävät koulun ulkopuolisessa elämässä. Tässä liikunnalla on suuri merkitys niin fyysisen kuin henkisenkin puolen toimijana. Oppilaiden itsetunnon vahvistamiseen auttaa se, että



liikunta ja urheilu ovat turvallisia ympäristöjä hakea omia rajojaan ja kokea sekä onnistumisia että pettymyksiä. Mielestäni koululaitos on viime vuosina antanut tai joutunut antamaan liian paljon päätäntä-valtaa koulun ulkopuolisille mielipiteille.

Jos nykyisin luetaan vähemmän kirjoja, miksi kouluissakin pitäisi siirtyä enemmän kirjattomuuteen? Jos pitkäjänteisyys vähenee ja halutaan enemmän nopeita palkintoja, miksi käytettäisiin enemmän pelejä ja vähemmän sinnikkyyttä vaativia työtapoja? Jos fyysinen kunto laskee, miksi pitäisi vähentää vaatimustasoa liikuntatunneilla?

Koulu ja Opetusministeriö sekä muut koulutukseen vaikuttavat laitoksen ovat täynnä koulutuksen asiantuntijoita. Jos ympäröivä maailma ei lue tarpeeksi, eikö koulun pitäisi näyttää esimerkkiä ja puhua kirjojen lukemisen puolesta? Jos sinnikkyys vähenee, eikö koulun pitäisi olla se paikka, jossa palkinnot eivät tule peukutuksilla tai sydämillä, vaan työnteon kautta? Jos arkiliikunta vähenee, eikö koulun pitäisi olla se paikka, jossa edelleen juostaan, heitetään ja hypitään ja näihin asioihin myös

kannustetaan? Tässä asiassa me koulun ammattilaiset voisimme takoa entistä enemmän nyrkkiä pöytään, ja sanoa, että tutkimukset ja tieto ovat meidän puolellamme, ja meidän vastuullamme on taata mahdollisimman monelle lapselle sopiva vaatimustaso ja hyvät lähtökohdat koulun jälkeiseen elämään. Tämä saattaa tuottaa ajoittain pettymyksiä tai riittämättömyyden tunnetta, mutta jälleen kerran sekin on vasta oppimisprosessin alku.

Liikkuva koulu -konsepti auttoi usean vuoden ajan Jyväskylän ja koko Suomen kouluja muuttamaan toimintakulttuuriaan liikunnallisemmaksi. Tuon hyvän työn hedelmiä kannattaa nyt poimia ja jatkaa sekä oppi- että välituntien pitämistä täynnä liikettä ja sopivaa vaatimustasoa. Ei kielletä asioita, vaan mahdollistetaan lapsille ympäristö, jossa voi onnistua, epäonnistua, harjoitella, oppia tuntemaan itsensä ja muut sekä kasvaa urheilijaksi tai liikunnalliseksi ihmiseksi. Koska ihminen on luotu liikkumaan.

Jaska Kunelius,
luokan- ja liikunnanopettaja, KM.
Monivuotinen Happeen salibandyliigajoukkueen luottopuolustaja



Harrastamisen Suomen mallilla rahaa toimintaan

Harrastamisen Suomen mallin kehittämistä on ohjannut harrastustoiminnasta lisääntynyt tieto. Yhä paremmin tiedostetaan harrastustoiminnan hyödyt yksilölle ja yhteiskunnalle, tiedetään mitä lapset ja nuoret harrastavat ja kuinka monelta puuttuu harrastus sekä mitkä ovat suurimmat syyt harrastuksen keskeyttämiselle.

Harrastamisen Suomen mallin tavoite on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä: pääsääntöisesti ennen tai jälkeen koulupäivän. Keinoja tavoitteeseen pääsemiseksi ovat lasten ja nuorten harrastustoiveiden kuuleminen, olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja toimintatapojen jakaminen sekä koulun ja harrastustoimijoiden yhteistyön kehittäminen. Opetus- ja kulttuuriministeriö toteuttaa mm. yhteisen tietopankin, johon sisällytetään tieto hyvistä käytännöistä ja tukimuodoista. Suomen mallin ensimmäisen vaiheen kohderyhmänä on perusopetuksen vuosiluokkien 1.–9. sekä lisäopetuksen oppilaat. Liikkeelle lähdetään vuosittaisella valtioneosuushaulla. Ensimmäinen valtionavustushaku on 3.11.-2.12.2020. Toinen haku

on ensi keväänä ja koskee syksyllä alkavaa toimintaa. Hakijana on kunta tai kunnat yhdessä. Harrastuksen järjestäjinä voivat olla urheiluseurat, kulttuuritoimijat, nuorisjärjestöt, kunnat ja muut harrastustoimintaa järjestävät yhteisöt, jolla on osaamista lasten ja nuorten kanssa toimimisesta. Avustus kohdistuu pääasiallisesti harrastusten ohjaajien ja erityisen tuen tarpeessa olevien lasten ja nuorten avustajien palkkaluihin sekä matka- ja materiaalikuluihin. Avustuksesta pieni osa (10-20%) voidaan kohdistaa kohtuullisiin koordinoitinkuluihin. Koordinaattorin tehtävänä on organisoida harrastustoiminta mahdolliseksi kaikille. Avustus on enintään 80% hankkeen kokonaiskustannuksista.

Lasten kuuleminen

Jotta harrastustarjonta saadaan vastaamaan lasten ja nuorten toiveita, tärkeää on heidän kuuleminen, jonka pohjalta laaditaan kunta- ja koulukohtainen harrastussuunnitelma. Kokemuksen mukaan lapsilla ja nuorilla paljon toiveita, jotka ovat erilaisia kunta- ja koulukohtaisesti. Kuuleminen voidaan toteuttaa valtakunnallisella koululaiskyselyllä (vastaaminen koulukoodilla) tai kuntien/koulujen omilla kyselyillä, joilla saadaan jokaisen lapsen ja nuoren toive yksilöidymmin tietoon. Kyselyiden avovastausmahdollisuudet antavat kunnille lasten ja nuorten arvokkaita viestejä, näkemyksiä ja ehdotuksia.

Koulun yhteydessä säännöllistä toimintaa

Toiminta toteutetaan pääsääntöisesti koulun tiloissa tai poikkeustapauksissa koulua lähellä olevissa tiloissa. Aikataulussa tulee huomioida lasten ja nuorten jaksaminen ja muut vaikuttavat aikataulut. Toiminnan tulee olla säännöllistä ja viikoittaista. 1.–2. luokkalaiset lasten, jotka ovat mukana aamu- ja iltapäivätoiminnassa, osallistuminen Suomen mallin harrastustoimintaan voi tapahtua myös niin, että

harrastusten järjestäjät ohjaavat harrastustoimintaa aamu- ja iltapäivätoiminnan puitteissa.

Toteutussuunnitelmassa huomioitavia asioita

Toteuttamissuunnitelmasta tulisi ilmetä kuinka lasten ja nuorten kuulemisen järjestetään, miten eettisten toimintatapojen noudattaminen varmistetaan, kuinka harrastustoimijoista ja sidosryhmistä koostuvan harrastusverkoston kootaan ja ylläpidetään, miten etsivän harrastustoiminnan toteutuminen varmistetaan, jotta nekin lapset ja nuoret joilla ei vielä ole harrastusta, saavat sellaisen. Lisäksi toteuttamissuunnitelmaan luodaan harrastuslukujärjestys tai vastaava sekä pelkistetty viestintäsuunnitelma.

Harrastamisen Suomen mallin hakuohje

<https://minedu.fi/-/erityisavustus-kunnille-harrastamisen-suomen-mallin-toteuttamiseen-1>

Lähteet

Harrastamisen Suomen mallin webinaari esitykset Opetus- ja kulttuuriministeriön tiedote Suomen malli 8.6.2020



JONOT MATALIKSI KOULUTUS OPETTAJILLE

- Ideoita ja käytännön vinkkejä liikuntatunneille



Jonot mataliksi koulutus antaa opettajille käytännön vinkkejä / malleja harjoitteista, joilla

... lisätään aktiivisuutta liikuntatunneille
... saavutetaan OPS:n (2016) liikunnan tavoitteet
... luodaan jokaiselle oppilaalle aito mahdollisuus onnistumiseen

Koulutuksen käytännön toteutus

Koulutus voidaan toteuttaa koulukohtaisena tai useamman koulun yhteisenä koulutuksena. Toivottava osallistujamäärä on 8-20 alakoulun opettajaa. Koulutuksen ajan tulee olla käytössä sisäliikuntatila ja osallistujilla sisäliikuntavarustus.

Koulutuksen kesto

Koulutus kestää 1,5-3h sopimuksen mukaan. Koulutus voidaan toteuttaa yhteissuunnitteluajalla tai veso koulutuksena. Koulutuksessa painotettavien teemojen* määrä sovitaan koulutuksen keston mukaan.

Koulutuksen hinta

150 – 300 euroa. Hinta määräytyy koulutuksen keston mukaan.

Tiedustelut ja koulutuksen tilaaminen

Keski-Suomen Liikunta puh. 050 552 4997
jouni.vatanen@kesli.fi



Koulutuksen tilausvaiheessa koulu voi painottaa tiettyä teemaa / teemoja

Pelit ja leikit

- Ideoita erilaisista peleistä, leikeistä ja harjoitteista

Oppilaan itsetunnon tukeminen

- Harjoitteita ja opetusjärjestelyjä, jotka tuottavat onnistumisen elämyksiä kaikille oppilaille

Heikko sisäliikuntatila

- Harjoitteita, jotka käytettävissä olevasta tilasta huolimatta lisäävät aktiivisuutta

Yhdessä kisailen

- Erilaiset kilpailumuodot, eri roolit joukkueessa, monipuolisuus ja toistomäärät

Motoriset perustaidot luokille 1-2

- Motoristen opetustaitojen harjoittaminen pelien, leikkien ja erilaisten harjoitteiden avulla

Motoriset perustaidot luokille 3-6

- Motoristen perustaitojen tehokas harjoittaminen "kätkeytyä" osaksi leikkejä ja pelejä.



LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

*Liikkuva koulu kärkihankekauden
ulkoinen arviointi*

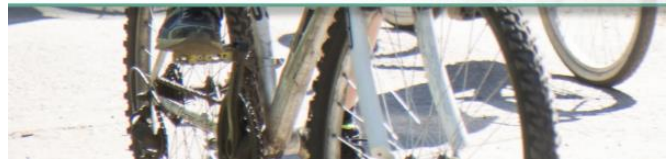
Koulujen toimintakulttuuri muuttunut – reippaan liikunnan lisäämisessä haasteita



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankekauden
2015–2018 ulkoinen arviointi

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:4
Kati Isoaho, Anna-Mari Summanen



Lasten ja nuorten riittämätön liikunta on suuri yhteiskunnallinen haaste. Vastauksena haasteeseen käynnistettiin Liikkuva koulu -ohjelma, joka oli yksi hallituksen kärkihankkeista vuosina 2015–2019. Liikkuva koulu- kärkihankkeen tavoitteeksi määriteltiin ”Liikutaan tunti päivässä esimerkiksi laajentamalla Liikkuva koulu -hanketta valtakunnalliseksi.”

Liikkuvan koulun toteuttamisympäristönä olivat kunnat ja perusopetuksen koulut. Kouluympäristö on oiva paikka tavoittaa kaikki lapset ja nuoret - myös heidät, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi omatoimisissa tai ohjatuissa harrastuksissa vapaa-ajallaan. Lisäksi tutkimuksissa osoitetut positiiviset yhteydet liikkumisen ja oppimisen välillä toimivat perusteluina toimenpiteiden viemiseksi kouluympäristöön.

Arvioinnin lähtökohtia

Valtion liikuntaneuvosto arvioi valtionhallinnon liikuntaan liittyvien toimenpiteiden vaikutuksia. Liikuntaneuvosto tilasi Liikkuva koulu -ohjelman

arvioinnin Kansalliselta koulutuksen arviointikeskukselta. Arvioinnin kohteina olivat mm. Liikkuva koulu -ohjelman merkitys kansallisen liikunta-politiikan ohjauksen välineenä sekä Liikkuva koulu -ohjelman toimenpiteiden paikallinen vaikuttavuus kunnissa ja kouluissa.

Ohjelman arviointivaiheessa on todettu, että todellisen vaikuttavuuden arvioimiseksi olisi tarvittu tieteellisen koe-kontrolliasetelman tuottamaa tietoa. Tosin voidaan kysyä, olisiko tällaisen asetelman luominen ollut realistista näin ison mittakaavan ohjelmassa, etenkin kun yksilöiden liikkumiseen vaikuttaa niin moni muuttaja.

Toimintakulttuuriin ja oppimisympäristöön muutoksia

Koulu ympäristössä tapahtuvalla laajasti verkostomaisella alhaalta ylös -toimintaperiaatetta noudattavalla ohjelmalla on voitu muuttaa koulujen toimintakulttuuria ja koulupäivien rakennetta liikkumista ja istumisen vähentämistä suosiviksi. Liikkuva koulu -ohjelmalla on myös vaikutettu suhteellisen nopeasti siihen, millaiset varusteet ja oppimisympäristö kouluilla on liikkumisen mahdollistamiseksi.

Liikkuva koulu on ollut luonteeltaan pikemminkin kouluikäisten lasten ja nuorten liikkumisen ja hyvinvoinnin liike kuin tiiviisti johdettu toiminta-ohjelma. Tutkimustulosten valossa noin kolmen vuoden aikana toimintatavalla, jossa paikallistason

toimijoilla on ollut laaja vapaus toteuttaa ohjelmaa haluamallaan keinoilla, ei ole voitu lisätä kouluikäisten lasten ja nuorten reippaan liikunnan määrää. Liikkumisvaikutusten aikaansaaminen edellyttäisi ohjelmaa tai toimintatapaa, jossa mukana olevien koulujen ja oppilaitosten olisi sitouduttava tiettyihin kaikille yhteisiin toimiin ja niiden toteuttamisen tasoon voidakseen olla mukana ohjelmassa.

Liikkuvan koulun mahdollisia pidemmän aikavälin vaikutuksia ja pysyvyyttä lasten ja nuorten liikkumiseen ei ole ollut mahdollista arvioida välittömästi kärkihankekauden päättymisen jälkeen. Tulevaisuudessa tarvitaan koulujen toimenpiteiden vaikutuksesta lasten ja nuorten liikkumiseen tutkimus- ja seurantatietoa, joka huomioi oppilaiden lähtötasot ja sosioekonomiset profiilit.

	Kouluikäisten liikuntasuosituksen saavuttaminen tärkein tavoiteltu tulos	Toimintakulttuurin muutos tärkein tavoiteltu tulos
Tavoiteltu keskeisin muutos	Mitattavissa olevien liikkumistulosten korostaminen.	Hitaan muutoksen ja sitä myötä myöhemmin tulevien liikkumisen muutosten korostaminen.
Näkemyks tavoitellusta liikkumisesta	Reipas liikunta keskiössä.	Liike ja liikkuminen kokonaisuutena (reipas liikunta, liikkuminen, istumisen vähentäminen) keskiössä.
Tyytyväisyys Liikkuvan koulun tuloksiin	Liikuntasuosituksen täyttymistä korostavat toimijat kriittisiä kärkihankekauden tulosten osalta.	Toimintakulttuurin muutosta korostavat toimijat tyytyväisiä kärkihankekauden tuloksiin.
Tärkein evidenssi tuloksen saavuttamisesta	Tutkimustieto (LIITU 2018) ja esimerkiksi Move-mittaukset tukevat sitä, ettei reippaan liikunnan määrää ole pystytty kasvattamaan merkittävästi kärkihankekauden aikana.	Koulujen itsearvioiteina tekemät nykytilan arvioinnit osoittavat toimintakulttuurin muutosta. Liikkuviksi kouluiksi rekisteröityneiden määrä kertoo toiminnan kiinnostavuudesta.
Näkemyks toimivasta/tavoiteltavasta ohjausmallista, jolla päästään toivottuihin tuloksiin	Kansallisesti ohjatut paikallistason toimenpiteet, jotka velvoittavat kouluja, takaavat muutoksen ("valitaan 5 vaikuttavinta toimenpidettä, jotka kaikki toteuttavat").	Koulujen ottaminen toteuttamis-ympäristöksi takaa pitkäkestoisen muutoksen. Koulumaailman ohjausmallit ja -normit korostavat kontekstisidonnaisuutta, joka edellyttää toimijoiden mahdollisuutta itse räätälöidä tavoitteita ja toimenpiteitä ("kouluja ei voi ohjata pakottaen").

Taulukko päälinjat keskeisine piirteineen. Liikkuvan koulun kärkihankekauden tuloksia tulkitaan keskeisten toimijoiden piirissä kahdella tavalla: 1) liikkumistavoitteen näkökulmasta, jossa suhtautuminen kärkihankekauden onnistumiseen on kriittistä 2) toimintakulttuurin muuttamisen näkökulmasta, jossa suhtautuminen kärkihankekauden onnistumiseen on myönteistä.

Liikkuva koulu -ohjelman valtakunnallisten tavoitteiden toteutuminen



Taulukko. Kyselyyn vastanneiden näkemykset Liikkuvan koulun valtakunnallisten tavoitteiden toteutumisesta. 1=ei toteutunut lainkaan 2=toteutunut tyydyttävästi 3=toteutunut hyvin 4=toteutunut erinomaisesti.

Kyselyvastauksissa erottui erityisesti se, että reippaan liikunnan lisääntyminen arvioitiin keskimäärin heikoimmin toteutuneeksi tavoitteeksi.

Valtakunnallinen vaikuttavuus sen sijaan näyttöä vastauksissa hyvin toteutuneena. Myös toimintakulttuuriin liittyvä aktiivisen ja viihtyisän koulupäivän menetelmien kehittäminen nähdään keskimäärin hyvin toteutuneena. Niitä vastaajia, jotka vastasivat reippaan liikunnan lisääntymistä koskevaan väittämään 1 tai 2, pyydettiin lisäksi avokysymyksessä täsmentämään, mihin tietoon (tutkimustieto, omat havainnot, muilta kuullut havainnot jne.) arvio perustuu. Avokysymyksen vastausten (n=10) perusteella keskeisenä evidenssinä nähdään tutkimus- ja seurantatieto. LIITU-tutkimus ja Move-mittaukset mainittiin muutamissa vastauksissa. Lisäksi

muutamissa vastauksissa viitattiin kunnissa tehtyihin havaintoihin, opettajilta kuultuihin kokemuksiin ja omiin kokemuksiin. Kyselyssä pyydettiin myös arvon 1 tai 2 antaneita vastaajia täsmentämään avovastauksella, miksi liikkumistavoite ei heidän mielestään ole toteutunut. Vastauksissa (n=10) ainoa useamman kerran mainittu syy oli Liikkuvan koulun keskittyminen kevyeen liikuntaan ja istumiseen katkaisemiseen. Yksittäisissä vastauksissa mainittiin yläkoulujen haasteet liikkumisen lisäämisessä, liikuntatuntien määrän pysyminen samana, teknologian reippaalta liikunnalta viemä aika, pitkäkestoisen vaikutuksen aikaansaamisen vaikeus sekä se, ettei erityisryhmiä ole huomioitu Liikkuvassa koulussa.



Liikkuva koulu kärkihankekauden ulkoisen arvioinnin suositukset kunnille ja perusopetuksen kouluille

Kehitetään edelleen poikkihallinnollista toimintatapaa lasten ja nuorten liikunnan edistämässä. Opetus- ja liikuntasektorin yhteistyössä sosiaali- ja terveystoimen kanssa on vielä kehittämistä.

Tehostetaan Liikkuva koulu -ohjelman toteutuksen tavoitteellistamista, seurantaa ja arviointia sekä arvioinnista saadun tiedon hyödyntämistä.

Liikkuva koulu ohjelman tavoitteet on suositeltava kirjata kuntien ja koulujen opetussuunnitelmiin, ja toimenpiteet lukuvuosisuunnitelmiin. Kehittämiskohteiden tunnistamisessa voidaan hyödyntää LIITU-tutkimustuloksia, Move-mittauksia sekä Liikuntaindikaattorit -tietokantaa.

Kiinnitetään erityistä huomiota vähän liikkuvien koulupäivän aikaisen liikkumisen edistämiseen.

Kartoitetaan millaisia erityisryhmiä koulussa on. Laaditaan toimenpidesuunnitelmat heille ja seurataan toimenpiteiden vaikutusta.

Jatketaan koulupäivän rakenteen kehittämistä koulupäivän aikaisen liikkumisen mahdollistamiseksi.

Tavoitteena, että kouluissa on päivittäin vähintään yksi pitkä välitunti sekä oppitunneilla istumisen katkaisevia jaksoja.

Kehitetään – erityisesti yläkouluissa - piha-alueita välituntien aikaiseen liikkumiseen mahdollistaviksi.

Osallistetaan oppilaita piha-alueiden suunnitteluun.

Tehostetaan oppilaiden osallisuutta.

Otetaan ikätasonsa mukaisesti oppilaat mukaan koulupäivän liikunnallistamisen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Erityisesti kannustetaan oppilaita kehitysehdotusten tuottamiseen.

Terävöitetään liikunnan merkitystä koko kouluyhteisössä.

Kannustetaan kaikkia opettajia ja koulun koko henkilökuntaa huomioimaan liikunnan mahdollisuudet yksilöiden terveyden ja kouluyhteisön hyvinvoinnin lisääjänä.

Arvioidaan koulujen liikunnan edistämisen toimenpiteiden vaikuttavuus reippaan liikunnan lisääntymiseen.

Arviointiin perustuen vahvistetaan niitä toimenpiteitä, joilla päästään parhaimpiin tuloksiin reippaan liikunnan lisäämisessä sekä liikuntasuosituksen saavuttamisessa.



Koulutetut tehtävänsä osaavat ohjaajat ovat liikuntakerhojen merkittävien laatutekijä. Liikuntakerhojen ohjaajilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa sekä monipuolisten liikuntataitojen opettajina.

Lasten liike ohjaajakoulutus uusille ohjaajille



Koulutuksen sisältö

- * lapsikeskeinen, turvallinen ja hauska toiminta
- * fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisuuden perustaa edistävät käytännöt
- * ohjauksen perustaidot ja ryhmän hallinnan sekä hyvän ilmapiirin luomisen keinot
- * erityistä tukea tarvitsevien lasten ja monikulttuurisuuden huomiointi

Kohderyhmä

- * uudet lasten liikuntakerhojen ohjaajat
- * lasten vanhemmat
- * kaikki ohjaustoiminnasta kiinnostuneet

Koulutus sisältää teoriaopetusta ja käytännön harjoituksia

Tiedustelut ja koulutuksesta sopiminen

Koulutusta koskeviin tiedusteluihin vastaa lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Jouni Vatanen puh. 050 552 4997

jouni.vatanen@kesli.fi

Koulutus järjestetään kunta- ja seurakohtaisina tilauskoulutuksina.

Koulutuksen hinta

Koulutus on maksuton. Koulutukseen osallistujat saavat todistuksen.



**LASTEN
LIIKE**





Keväällä julkaistaan päivitetyt kouluikäisten liikuntasuositukset

Kouluikäisten (7-18 v) fyysisen aktiivisuuden suositusten julkaisemisesta on kulunut aikaa jo yli 12 vuotta. Tänä aikana kansainvälisessä tutkimuskentässä on ehtinyt tapahtua paljon, esim. objektiivisen tutkimustiedon määrä on kasvanut hurjasti. Uuden tiedon perusteella mm. kansainvälisiä suosituksia aiheesta on jo tuotettu viime vuosina (USA:n terveysministeriö ja WHO:n vielä luonnosasteella oleva suositus). Nyt on Suomen suosituksen päivittämisen hyvä hetki.



UKK-instituutin hallinto- ja kehitysohjaaja
Anne-Mari Jussila

Kouluikäisten (7-18 v) fyysisen aktiivisuuden suositusten julkaisemisesta on kulunut aikaa jo yli 12 vuotta. Tänä aikana kansainvälisessä tutkimuskentässä on ehtinyt tapahtua paljon, esim. objektiivisen tutkimustiedon määrä on kasvanut hurjasti. Uuden tiedon perusteella mm. kansainvälisiä suosituksia aiheesta on jo tuotettu viime vuosina (USA:n terveysministeriö ja WHO:n vielä luonnosasteella oleva suositus). Nyt on Suomen suosituksen päivittämisen hyvä hetki.

Opetus- ja kulttuuriministeriön johtama liikuntapoliittinen koordinaatiotyöryhmä (LIPOKO) on

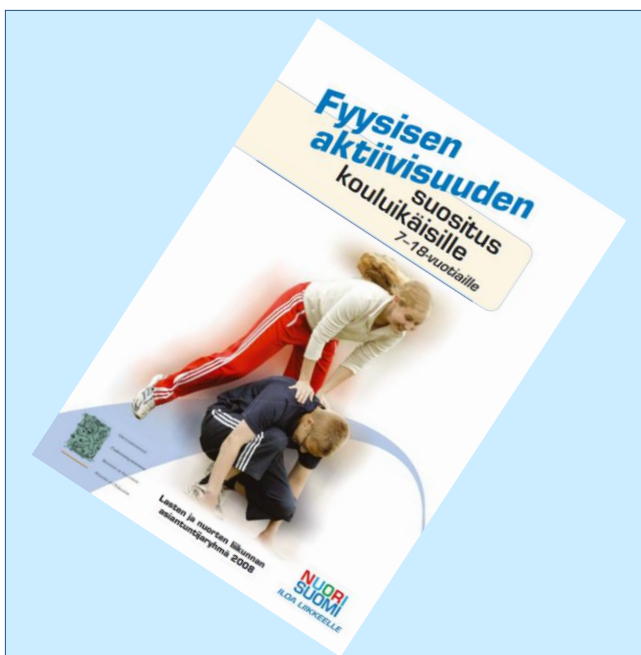
nimennyt työryhmän, joka työstää lasten ja nuorten liikkumisen suosituksen tieteellistä pohjaa paraikaa. Työryhmässä on edustettuna mm. Jyväskylän yliopisto ja UKK-instituutti. Suositusten arvioitu julkaisuajankohta on keväällä 2021.

Vielä ei pystytä sanomaan tuleeko kouluikäisten suositukset sisältämään selkeitä toimenpide-ehdotuksia vastaavalla tavalla kuin varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin on kirjattu vanhemmille, varhaiskasvatuksen henkilöstölle ja seuratoimijoille.

”Uudesta suosituksesta yritetään tehdä mahdollisimman puhutteleva useille eri kohderyhmille. Aikuisten ja ikäihmisten suosituksessa

kevyt liikkuminen sai lisää painoarvoa ja uskon, että näin tulee käymään jollakin tasolla myös lasten ja nuorten suosituksen osalta. Kaikki liikkuminen on merkityksellistä” toteaa UKK-instituutin hallinto- ja kehitysjohtaja Anne-Mari Jussila.

Jotta suositukset saavuttavat niille asetetun tavoitteen, niiden tunnetuksi tekeminen on tärkeää. ”Toivomme, että aihe herättää keväällä myös median mielenkiinnon. Liikkumisen edistäminen kuuluu kaikille eri tasoille yhteiskunnassa. Jokaiselle meistä riittää työskätkä. Suositusten jalkauttamiseen tarvitaan siis jatkossakin kaikkia toimijoita.” Anne-Mari Jussila visioi



Edelliset kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositukset on julkaistu vuonna 2008.

Vauhti virkistää!

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

- reipas kävely
- hölkkä
- pyöräily
- uinti
- hiihto

KEHITÄ VOIMAA JA NOTKEUTTA

- tanssi
- kuntosalit
- pallopelit
- venyttely
- lumilautailu
- skeittailu

Kuormita lihaksia 3 krt/vk

PYSY PIRTEÄNÄ

- pelaile pallopelejä välitunnilla
- kulje kävellen tai pyörällä
- käytä portaita, unohda hissit
- vältä pitkäaikaista istumista

Liiku aina kun voit

LIIKUNTASUOSITUS 13–18-VUOTIAILLE

UKK-instituutti
NUORI SUOMI

LIPOKO:n nimeämän työryhmän tuottaman suosituksen tieteellisen pohjan valmistumisen jälkeen UKK-instituutti päivittää oman lasten ja nuorten vauhti virkistää -suosituksensa vastaamaan kansallista suositusta.



Valmentaja ja ohjaaja joutuu joskus kohtaamaan hankalia tilanteita mm. tarkkaavaisuus- ja käytöshäiriöitä. Valmentajan osaamista on tiedostaa millaiset seikat vaikuttavat ei toivottuun käyttäytymiseen sekä miten eri tilanteissa on hyvä toimia.

Haastavien tilanteiden kohtaaminen ohjaajana ja valmentajana



Koulutuksen kohderyhmä

- * Lasten ja nuorten valmennustoiminnassa mukana olevat
- * Seurajohto
- * Ohjaus- ja valmennustoiminnasta kiinnostuneet

Koulutuksen sisältö

- * Tyypillisimmät käyttäytymishäiriöt ja niiden taustalla vaikuttavat tekijät
- * Miten välttää haastavia tilanteita
- * Ohjaajan toiminta haastavissa tilanteissa
- * Ohjaajan ja vanhempien välinen yhteistoiminta
- * Ratkaisujen pohtimista seurassa esiintyneisiin käytännön tilanteisiin

Koulutus on hyvä esim. nuorille ohjaajille, jotka toimivat lapsiryhmien kanssa!

Koulutus koostuu kouluttajien pitämistä alustuksista sekä osallistujien esille nostamien käytännön tilanteiden yhdessä ratkaisemisesta.

Tiedustelut ja koulutuksesta sopiminen

Koulutusta koskeviin tiedusteluihin vastaa lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Jouni Vatanen puh. 050 552 4997

jouni.vatanen@kesli.fi

Koulutus järjestetään seurakohtaisena tilauskoulutuksena.

Kouluttajat

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Jouni Vatanen ja lasten liikunnan asiantuntija Mira Autio.



Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjaavat päiväkotien toimintaa!

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemissa alle koulu ikäisten liikuntasuosituksissa on yhdeksän (9) eri osa-aluetta, joista jokaisesta on selkeät toimenpide-ehdotukset varhaiskasvatushenkilöstölle, lasten vanhemmille ja seuratoimijoille. Lapset liikkeelle Keski-Suomessa lehti selvitti, kuinka päiväkodeissa toteutetaan varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Kuntien nimeämille Keski-Suomen varhaisvuosien liikunnan verkoston jäsenille lähetettiin kolme kysymystä, jotka koskivat liikuntasuosittelun kolmea ensimmäistä kohtaa koskevia toimenpide-ehdotuksia.

1. Kuinka päiväkodissasi on huomioitu ns. kolmen tunnin sääntö: 1 tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta + 2 tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa?
2. Millaista yhteistyötä päiväkotisi tekee liikuntakasvatuksessa perheiden ja lasten huoltajien kanssa?
3. Onko päiväkodissasi joitain toimintatapoja, jotka auttavat kuuntelemaan lasta ja antavat heille mahdollisuuden vaikuttaa liikuntaan liittyvissä asioissa?



Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä
Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen
Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016/21

1. Vauhti virkistää vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä
2. Kohti liikkuvampaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli
3. Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa
4. Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan
5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi
6. Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan
7. Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä
8. Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus
9. Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä

VAUHTI VIRKISTÄÄ - VÄHINTÄÄN KOLME TUNTIA LIIKKUMISTA JOIKA PÄIVÄ

Varhaisvuosien liikuntasuositus on kolme tuntia liikkumista joka päivä. Yksi tunti selvästi vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta ja 2 tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa. Toivottavaa on, että hoitopäivän aikana suosituksesta täyttyisi tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta ja tunti kevyempää liikuntaa. Tunti liikkumista jää kotien ja vanhempien vastuulle.

Keski-Suomen päivähoidon yksiköt käyttävät monipuolisia toimintatapoja, joilla pyritään huolehtimaan hoitopäivän aikaisesta suositusten täyttymisestä. Toimenpiteet liittyivät kasvattajien toimintaan, laadittuihin sääntöihin, harrastettaviin eri liikuntalajeihin, hoitopäivän rakenteeseen ja ajankäyttöön sekä käytettävissä olevien liikuntapaikkojen ja olosuhteiden hyödyntämiseen.

Kasvattajien toiminta

”Lapsia kannustetaan aktiiviseen liikkumiseen, erityisesti paikallaan jököttäviä houkutellaan mukaan. Ohjattuja sääntöleikkejä järjestetään sekä sisällä että ulkona.”

”Tiedostamme ohjaajan oman esimerkin merkityksen. Ohjaajan oma osallistuminen saa lapset liikuntaleikkeihin mukaan.”

Sääntöjä ja toimintatapoja on muutettu liikkumista salliviksi ja kannustaviksi.

”Käytävillä saa juosta. Käytävät ja muutenkin sisätilat on otettu käyttöön pelikentiksi ja toimintaradoiksi.”

”Ulkoilemme joka säällä, periaatteemme on, että ei ole huonoa säätä – ainoastaan väärää pukeutumista”
”Ei kielletä kiipeilyä ja nujuamista – silti huolehdimme turvallisuudesta”

”Lapset ovat omaksuneet säännön, että piha juostaan ympäri ennen sisälle menoa”

Hoitopäivän rakennetta ja aikataulua on muutettu liikuntaa suosivaksi.

”Kun ulkoilun aikana lapset liikkuvat enemmän, pidämme ulkoiluajat varsin pitkänä.”

”Olemme järjestäneet koko talon yhteisiä liikunta-aamupäiviä ajatuksella, että kaikki liikkuvat ja liikkuminen kehittää!”



Sisätouhuja on liikunnallistettu

”Lapsen jokaista päivää on liikunnallistettu pieninä annoksina. Aamuhetkillä on toiminnallista tekemistä istumisen sijaan, siirtymiin on lisätty liikettä (mm. lattiateippauksilla), lapsille annetaan pieniä liikuntatehtäviä, liikuntavälineet ovat lasten vapaassa käytössä, pitkiä paikallaan olojaksoja pyritään katkaisemaan”

Luontoa ja ympäristön tarjoamia liikuntamahdollisuuksia käytetään.

”Teemme retkiä lähimetsään joka viikko.

Luontoliikunta on koko päiväkodin yhteinen juttu.”

”Metsä on meitä lähellä ja on liikkumisympäristönä monipuolinen ja haastava. Metsässä on mm. puita, puunkantoja, kiviä ymv., jotka kannustavat lasta hyppimään, kiipeilemään ja juoksemaan”
”Kaiken kaikkiaan korona-aikana luonnossa ja lähimetsässä liikkuminen on lisääntynyt. Siellä tulee lapsille melko automaattisesti runsasta ja aktiivista liikuntaa mm. majaa rakennettaessa. Sisäliikuntaan olemme siirtyneet vasta tällä viikolla”

Oman yksikön erityismahdollisuuksia hyödynnetään

”Kuntoportaissa käydään paljon”

”Aidattu peliareena on jatkuvassa käytössä”

”Päiväkodin pihan lisäksi käytämme lähialueen liikennepuistoa ja urheilukenttää”

”Viereisellä pellolla menee hiihtolatu, jota käytämme paljon. Yksi kasvattajista on käynyt myös muumihiihtokoulu ohjaajakoulutuksen”

”Talvikautena käymme luistelemassa jäähallilla sekä hiihtämässä lähiladulla halukkaiden kanssa vaikka joka päivä”

Sisäliikuntatiloissa on eroja

”Meillä on päiväkodilla oma liikuntasali, jota hyödynnämme mahdollisimman paljon sekä ohjatussa että vapaassa toiminnassa: isommat, yli 3v lapset käyttävät salia aikaisesta aamusta iltapäivään tilanteen mukaan. Lasten oma toimintakin on salissa erittäin aktiivista.”

”Liikuntasalivuorot koulun liikuntasalissa lisäävät liikettä paljon. mm. tehdään paljon tempuratoja ja pelataan mailapelejä”

”Makkariliikuntaa on lisätty salin puuttuessa”

Tunti vauhdikasta liikuntaa hoitopäivään on haaste.

”Reimago-mittausten perusteella vauhdikkaan liikkumisen määrään tulee kiinnittää huomiota, se ei kaikilla täyty.”

”Ulkoileminen ei ole aina ja kaikilla yhtä kuin liikkuminen ja varsinkin vauhdikkaan liikunnan toteutuminen vaatii henkilökunnalta aktiivisuutta”

”Kaksi tuntia reipasta ja kevyttä liikuntaa toteutuu päivittäin, vauhdikas liikunta ei joka päivä”

KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA – PERHE TÄRKEÄ ROOLIMALLI

Vanhemmat ovat liikkumisessa lapselle tärkeitä roolimalleja. Kun vanhempi kannustaa ja vie lastaan aktiivisten leikkien pariin, lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä kasvaa. Perheen kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapset oppivat liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään. Varhaiskasvatuksen yksiköillä on hyvät mahdollisuudet kannustaa perheitä yhteiseen liikkumiseen. Kuntien liikuntakoordinaattoreille tehdyn kyselyn mukaan perheitä kannustetaan yhteiseen liikkumiseen järjestämällä liikunnallisia vanhempainiltoja ja tapahtumia, käsittelemällä liikuntaa varhaiskasvatussuunnitelman kuuluvissa vasu-keskusteluissa, keskustelemalla liikkumisesta arkisissa kohtaamisissa ja antamalla liikuntatehtäviä kotiin.

Liikunnallisia vanhempain iltoja ja tapahtumia

”Järjestämme liikunnallisia juhlia. Lisäksi ratoja ulkona ja toiminnallisia iltapäiviä, joihin vanhemmat voivat osallistua hakutilanteessa. Lasten suunnittelemat liikuntatehtävät vanhemmille ovat olleet suosittuja”

”Viime kevättalvella järjestetty läheisten päivä, jossa yhtenä osana oli mäenlasku perheiden kanssa, oli onnistunut”

”Harmillisesti korona on vaikuttanut erityisesti vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön. Vastineeksi aiemmin toteutetuille tapahtumille on kehitelty esim. video metsään piilotetusta "aarteesta", joka perheiden yhdessä lasten kanssa tuli etsiä. Suunnitelmassa joulunajalle (joulujuhlan tilalle) samantyyppistä toimintaa.”



Liikunta otetaan puheeksi vasu-keskusteluissa

”Vaikka vasu-keskusteluissa läpikäytäviä asioita on paljon, liikunnasta yleensä ja perheen liikuntatottumuksista keskustellaan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Haluamme olla enemmän kannustavia kuin syyllistäviä, erityisesti rohkaisemme perheitä liikkumaan ja ulkoilemaan yhdessä”

” Kerromme vasu-keskusteluissa vanhemmille lasten liikunnan tärkeydestä ja sen merkityksestä kokonaisvaltaiselle kehitykselle.”

Liikunnasta puhutaan arjen kohtaamisissa

”Liikunta on osana perusarkea. Lasten liikkumisesta pyritään kertomaan päivittäin kuulumisten yhteydessä positiiviseen sävyyn. Infotaan vanhempia mitä kaikkea olemme liikunnassa tehneet ja annamme vinkkejä helppoon kotiliikuntaan.”

Monipuolisia keinoja lasten kuulemiseen

”Lapsilta pyydetään palautetta myös kuvia apuna käyttäen. Peukku ylös, peukku alas tai hymynaama/totinen naama/surullinen naama”

”Haastattelut/keskustelut. Lapsilta kysellään liikuntatoiveita syksyllä ja ne kirjataan ylös. Toiveita toteutetaan pitkin syksyä. Lapset saavat kertoa liikuntatoiveitaan muulloinkin ja ne toteutetaan”

”Toivelaatikko jonne voi pudottaa lapuille kirjoitettuja liikuntatoiveita.”

”Toivepuu. Seinällä olevaan puuhun kirjoitetaan lasten toivomia liikuntatoiveita.”

”Mitään varsinaista tapaa ei ole. Parhaimmat keskustelut syntyvät leikin ohessa ja ruokapöydässä. Silloin lapsilta saa hyviä ideoita ja ajatuksia mitä liikunnassa voitaisiin tehdä. Aikuisen tehtävänä on vaan olla tarkkana ja huomioida myös ne hiljaisemmat lapset.”

”Aikuisen herkkyys ja havainnointi, mitä kukin lapsi liittyy ikään ja kehitystasoonsa harjoittelee.”

”Esimerkiksi lapset usein toivovat pääsevänsä vapaan toiminnan hetkinä saliin, ja tällöin se sallitaan mikäli suinkin mahdollista.”

”Meillä toimii päiväkodissa ”lasten kokoukset”, jossa he saavat toivoa asioita, mitä tehdään.”



Haluatteko varmistaa, että varhaiskasvatukseen osallistuvat lapset liikkuvat suositusten mukaisesti? Onko tavoitteenne kehittää lasten vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä liikuntakasvatuksessa? Miten lapsia voi osallistaa paremmin liikunnan avulla? Onko kiinnostuksenne erityisesti lasten motoristen taitojen kehittäminen? Tarvitsetteko apua luontoliikuntaan tai varhaiskasvatuksen yksikön välineistön kehittämiseen? Onko halua kehittää yhteistyötä eri toimijoiden kanssa? Onko jokin muu asia, jota erityisesti haluaisitte kehittää?

Pienellä askeleella eteenpäin tapaaminen

Yksi kehittämisaskel

Aloita tästä



Tapaamisen tavoite

- * Kehitettävän asian tarkka määrittely
- * Nykytilan kuvaus ja halutun tavoitetilan määrittely
- * Suunnittele – Toteuta – Arvioi – Paranna prosessin käynnistäminen

Osallistujat

- * Esim. Kunnan varhaisvuosien liikuntatiimi tai muu sopiva ryhmä

Toimintaidea

Keski-Suomen Liikunnanedustaja on ulkopuolinen henkilö, joka auttaa ajatusten jäsentämisessä, eteenpäin pääsemisessä ja mahdollisten ongelmien ratkaisemisessa.

Suurikin kokonaismuutos tehdään pienin askelin

Tapaamisen kesto

1-2 tuntia

Tapaamisen hinta

Pienellä askeleella eteenpäin tapaamiset ovat maksuttomia.

Tiedustelut ja tapaamisten sopiminen

Keski-Suomen Liikunnasta lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Jouni Vatanen,
jouni.vatanen@kesli.fi puh. 050 552 4997





Lasten liikkeen unelma on mahdollista liikuntaharrastus jokaiselle lapselle

Enemmistö lapsista liikkuu terveytensä ja kehityksensä kannalta liian vähän. Iltapäivien liikuntakerhot tavoittavat vain joka kolmannen lapsen. Lasten liikkeen tavoitteena on tuoda iltapäivien liikuntakerhot jokaisen lapsen ulottuville ja tehdä tylsästä iltapäivästä päivän paras hetki!

Mikä on Lasten liike

Lasten Liike on koko liikuntayhteisön, koulujen sekä yritysten yhteinen ponnistus alakouluikäisten liikuntakerhotoiminnan lisäämiseksi. Olympiakomitea edistää Lasten Liike -toimintaa paikallisesti liikunnan aluejärjestöjen, kuntien sekä urheiluseurojen ja yhdistysten kanssa.

Kerhojen toiminnasta vastaavat paikallisten urheiluseurojen, yhdistysten ja muiden toimijoiden koulutetut liikuntakerho-ohjaajat. Lasten liike kerhoihin tavoitellaan erityisesti lapsia, joilla ei ole muuta liikuntaharrastusta. Huomiota kiinnitetään erityisesti iltapäivisin järjestettävään toimintaan. Lasten Liike -toimintamallia voi hyödyntää iltapäivien kerhotoiminnan lisäksi myös muussa seura-toiminnassa.



**LASTEN
LIIKE**

Lasten liikkeen arvot ja toimintaperiaatteet

- * Lasten Liike -kerhot ovat matalan kynnyksen liikuntakerhoja eskari-nelosluokkalaisille (6-11v)
- * Toiminta on monipuolista ja laadukasta
- * Osallistuminen on edullista. (Kerhoissa voi olla nimellinen maksu esim. 2 eur kerta - maksut eivät saa olla osallistumisen este.)
- * Lasten Liikkeessä painottuvat saavutettavuus ja kaikille avoin toiminta; Erityisiä liikunnallisia lajitaitoja ei tarvita.

Tärkeintä on liikunnasta nauttiminen ja yhdessä iloitseminen.

Miten mukaan

1. Lukekaa huolellisesti Lasten Liike laatukriteerit.

Kun laatukriteerit täyttyvät, voitte tilata Lasten Liike laatutunnuksen käyttööne.

2) Tilatkaa käyttööne Lasten Liike laatutunnus

<https://q.surveypal.com/Lasten-Liike--laatutunnuksen-tilauslomake>

3) Tutustukaa Lasten Liike -koulutukseen ja sopikaa koulutuspäivä.

4) Ottakaa Suomisport * veloitusetta käyttöön (seurat)

<https://www.suomisport.fi/events/e6bf9127-3d91-4b26-934e-335073ca7ed4> tai <https://1u.fi/sOsk8>

5) Tilatkaa starttipaketit ** laatutunnusta käyttäville ryhmille

<https://1u.fi/WUfJO>

6) Seuratkaa Lasten Liike FB ja IG kanavia

* Suomisport helpottaa ryhmien hallintaa. Pystytte hoitamaan sen avulla ryhmien markkinoinnin, keräämään ilmoittautumiset (vanhemmat ilmoittavat lapsen mukaan toimintaan), pitämään nimenhuudot, merkitsemään palautteet tuntikohtaisesti sekä lähettämään viestiä vanhemmille. Järjestelmästä on helppo ottaa kausittain raportit ja toimittaa ne esim. kunnalle. Kaikki lapset, jotka on ilmoitettu järjestelmän kautta mukaan toimintaan, kuuluvat Olympiakomitean ryhmätapahtumavakuutuksen piiriin. Suomisport huolehtii myös siitä, että ilmoittautumiset ja viestintä tapahtuvat tietosuojasetusten mukaisesti (GDR).

** Starttipaketti = liikuntapassit lapsille (20 kpl), hymiö-kortit palautteen keräämistä varten, Lasten Liike -opas ja kangaspussukka palautteiden keräämistä varten

Lasten liike tunnus ja laatukriteerit

Lasten Liike -tunnus kertoo laadukkaasta ja kaikille avoimesta toiminnasta.

Työkaluja ja tukea toiminnan järjestäjille

- * Valmiit markkinointi ja viestintämateriaalit
- * Ohjaajakoulutus + ohjaajan opas
- * Järjestämisopas
- * Liikuntapassit lapsille (20 kpl)
- * Hymiö-kortit palautteen keräämistä varten

**LASTEN
LIIKE**



Lasten Liike laatukriteerit



Toiminnassa toteutuvat lasten liikunnan laatutekijät. Tärkeintä on ilo ja innostus.

TOIMINNAN PERUSPERIAATTEENA ON, ETTÄ

1. Lapsilla on hauskaa ja he saavat leikkiä ja kisailla.
2. Lapset kokevat turvalliseksi tulla mukaan.
3. Jokainen lapsi tuntee kuuluvansa ryhmään.
4. Lapset saavat kokeilla ja harjoitella motorisia perustaitoja, fyysisiä ominaisuuksia, kuten liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja kestävyyttä, sekä pelaamisen perustaitoja.
5. Lapset saavat omien taitojen puitteissa kokeilla uusia asioita.
6. Lasten yksilöllinen kehitysvaihe ja yksilöllisyys otetaan huomioon.
7. Liikuntatila ja -ympäristö on innostava ja oppimiseen kannustava.

Ohjaajina toimivat koulutetut ohjaajat.

HARRASTUSRYHMIEN OHJAAJAT

1. Ovat osallistuneet Lasten Liikkeen ohjaajakoulutukseen.
2. Toimivat innostavina, kannustavina ja turvallisina ohjaajina lapsille.
3. Osaavat ottaa erilaiset lapset huomioon ja löytävät jokaiselle lapselle heidän taitotasolleen sopivia leikkejä ja harjoitteita.
4. Ottavat lapset mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.
5. Osaavat kohdella lapsia tasapuolisesti huolimatta heidän osaamisestaan, taustastaan, iästään, sukupuolestaan, ihonväristään tai muusta ulkoisesta tekijästä.
6. Osaavat ensiaputaitojen perusteet sekä tietävät miten toimitaan tapaturma- ja hätätilanteissa.
7. Ymmärtävät oman tärkeän roolinsa liikunnalliseen elämäntapaan innostajina ja toimivat hyvinä esimerkkeinä.

Toiminta on hyvin suunniteltua ja organisoitua.

TOIMINNAN JÄRJESTÄJÄ HUOLEHTII SEURAAVISTA ASIOISTA:

1. Toimintaa varten on laadittu kausi- ja tuntisuunnitelmat.
2. Toimintakausi on riittävän pitkä. Suositus on, että kausi kestää vähintään 10 viikkoa per lukukausi.
3. Yhteistyötä tehdään paikallisesti eri tahojen kanssa mahdollisuuksien mukaan; järjestäminen ja resursointi helpottuu, kun toimintaa järjestämässä on useita eri tahoja.
4. Mukana olevat lapset ovat vakuutuksen piirissä joko koulun/kunnan kautta tai järjestäjien omalla vakuutuksella.
5. Toiminnalla on vastuuhenkilö, joka on vanhempien, koulun ja muiden tarvittavien tahojen tiedossa.
6. Varaohjaajakäytännöt on mietitty ennalta mm. sairaustapausten varalta.
7. Palautetta kerätään lapsilta, huoltajilta sekä ohjaajilta systemaattisesti. Saatuja tietoja hyödynnetään toiminnan kehittämisessä vähintään lukukausittain.

Liikuntavinkki - Taitopiiri



Piirissä seisoen tai istuen. Näytä oma taitosi muille.
Muut tekevät perässä.

Sopii monen ikäisille, varhaiskasvatuksesta koululaisiin.

Tähän voi ottaa välineen mukaan: pallon, hyppynarun jne.

tai valita teeman: nopeasti, hitaasti, korkealla, matalalla,
kevyesti, isosti, pienesti jne.



Liikuntakerhon avaintekijöitä ovat lapsikeskeinen, turvallinen ja hauska toiminta, jossa on paljon fyysistä aktiivisuutta ja opitaan liikuntataitoja. Ohjaajalla on oltava kyky hallita ryhmää ja luoda hyvä ilmapiiri sekä kyky huomioida erityistä tukea tarvitsevat lapset ja monikulttuurisuus.

Lasten liike ohjaajakoulutus kokeneille ohjaajille ja valmentajille



Koulutuksen sisältö

- * lapsen fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja kognitiivisen kasvun ja kehityksen tukeminen
- * lasten motivaatio ja liikunnallinen itsetunto
- * lasten liikuntataitojen edistäminen liikunnallisuuden palapelin avulla
- * erityistä tukea tarvitsevien lasten ja monikulttuurisuuden huomiointi
- * käytännön vinkit hauskaan, hikiseen ja sopivan haastavaan toimintaan

Kohderyhmä

* Kokemusta liikuntakerhojen ja lapsiryhmien ohjaamisesta omaavat ohjaajat ja valmentajat.

Koulutuksen kesto

* Koulutuksen kesto on 3 tuntia lähiopetusta + ennakkotehtävä. (lähiopetus sisältää teoriaopetusta ja käytännön harjoituksia)

Ohjaajien aiempia kokemuksia hyödynnetään osana koulutustehtäviä

Tiedustelut ja koulutuksesta sopiminen

Koulutusta koskeviin tiedusteluihin vastaa lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Jouni Vatanen puh. 050 552 4997

jouni.vatanen@kesli.fi

Koulutus järjestetään kunta- ja seurakohtaisina tilauskoulutuksina.

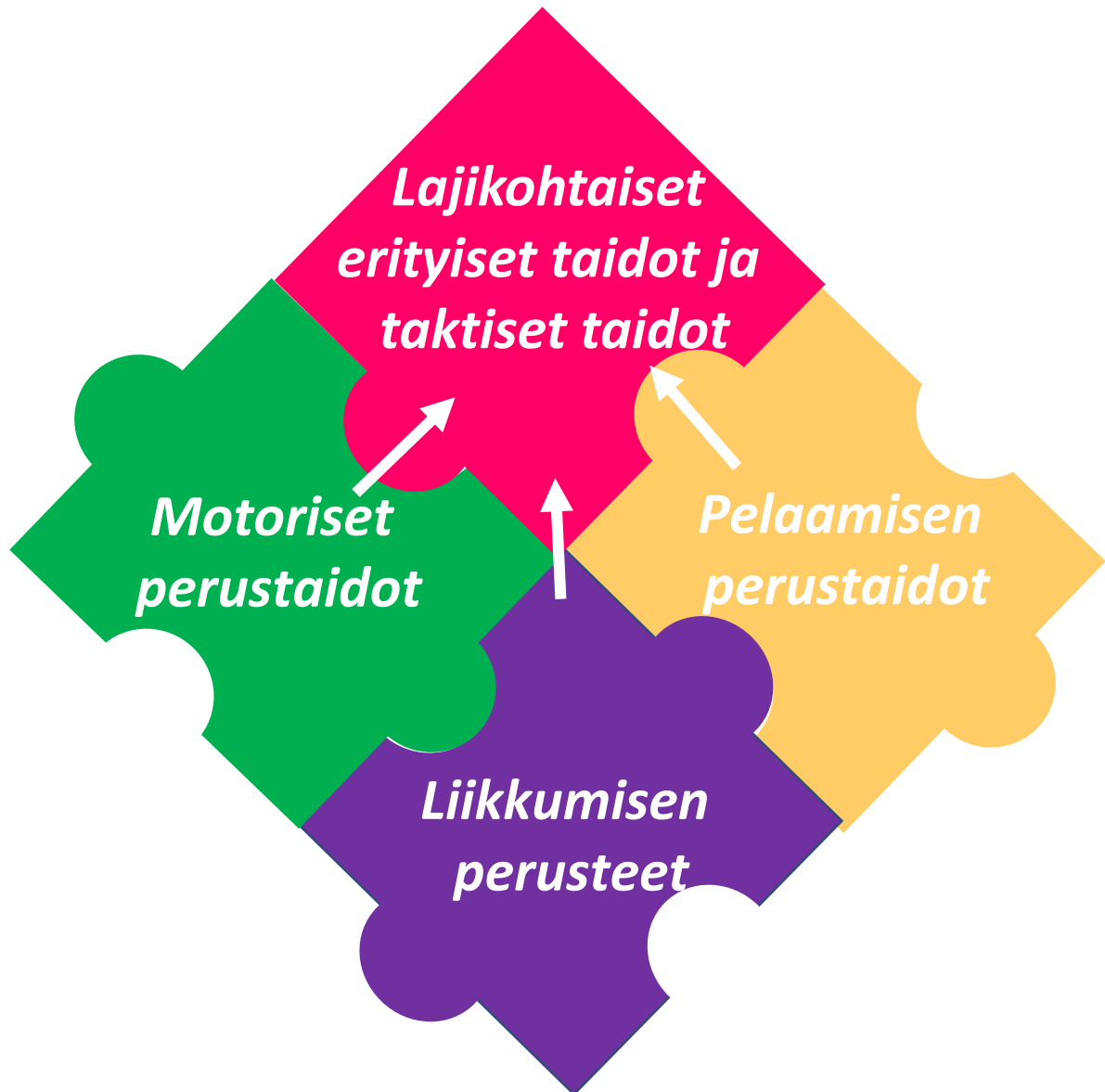
Koulutuksen hinta

Koulutus on maksuton. Koulutukseen osallistujat saavat todistuksen.



**LASTEN
LIIKE**





Liikunnallisuuden palapeli on perusta liikunnallisella elämäntavalle sekä tavoitteelliselle kilpaurheilulle!

Kautta aikojen lasten liikunnassa on korostettu monipuolisuuden merkitystä ja monipuolisen harjoittelun tuottamia hyötyjä. Monipuolisuus on ymmärretty hyvin eri tavalla – osittain ”väärinkin”. Liikunnallisuuden palapeli omalta osaltaan auttaa ymmärtämään, että lasten harjoittelun monipuolisuus tarkoittaa muutakin kuin erilaisten taitojen harjoittamista tai eri lajien harrastamista.

Liikunnalliset taidot ja ominaisuudet voidaan jaotella paloihin: Liikkumisen perusteet, motoriset perustaidot sekä pelaamisen (ja kisaamisen) perustaidot. Eri osa-alueiden harjoittelu yhdessä ja erikseen muodostava lapsuuden liikunnan perustan, jolta on hyvä ponnistaa, riippumatta onko tavoitteena koko elämän kantava liikunnallinen elämäntapa tai tavoitteellinen kilpaurheilu.

Hyvin harjoitetut liikkumisen perusteet, motoriset perustaidot ja pelaamisen perustaidot mahdollistavat vaativimpien liikuntataitojen, lajikohtaisten erityistaitojen ja taktiikoiden oppimisen. Mitä enemmän lapsi liikkuu, kokeilee, erehtyy ja onnistuu, sitä paremmiksi hänen taitonsa ja ominaisuutensa kehittyvät. Näin elinikäisen liikunnallisen elämäntavan muodostuminen on todennäköisempää.



LIKKUMISEN PERUSTEET

Riittävät fyysiset ominaisuudet - liikkuvuus, voima, kestävyys ja nopeus - luovat perustaa kaikelle liikkumiselle ja mahdollistavat tehokkaan ja sujuvan liikkumisen erilaisissa ympäristöissä.

Liikkumisen perusteita tulee harjoittaa ikään sopivilla tavoilla ja kuormituksella esim. tekemällä erilaisia tehtäväratoja, temppuiluita ja liikkumalla luonnossa.



MOTORISET PERUSTAIIDOT

Motoriset perustaidot jaotellaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineen käsittelytaitoihin.

Esimerkkejä eri motorisista perustaidoista

Tasapainotaidot: kääntyminen, heiluminen, pyöriminen, koukistuminen, ojentuminen ...

Liikkumistaidot: konttaaminen, kiipeäminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen ...

Välineen käsittelytaidot: vierittäminen, potkaiseminen, heittäminen, lyöminen, kuljettaminen ...

Eri motorisia perustaitoja on harjoiteltava kattavasti ja pyrittävä suureen toistomäärään. Tavoitteena on, että perustaidoista lapselle kehittyy automatisoitunut liikemalli, jonka lapsi pystyy tekemään sujuvasti ja tehokkaasti. Kehittämisyjärjestyksessä on hyvä muistaa, että lapselle kehittyy ensin suurten lihasten koordinaatio eli karkeamotoriikka ja sitten pienten lihasten koordinaatio eli hienomotoriikka.



PELAAMISEN (JA KISAAMISEN) PERUSTAIIDOT

Pelaamisen perustaidot ovat eri pelien ja liikuntaleikkien yleisiä ratkaisuja, kuten tilojen tunnistamista, käyttämistä ja luomista. Lisäksi niihin kuuluvat vastustajan tunnistaminen tai etenemisen estäminen ja hidastaminen. Pelaamisen perustaitoihin kuuluu myös sosiaalisia taitoja, kuten hyvä joukkuehenki, yhdessä asioiden tekeminen sekä henkistä kärsivällisyyttä ja rohkeutta kehittävä osa-alueet. Liikkuminen perustuu mm. havaintoihin ympäristöstä, omasta kehosta, nopeaan päätöksen tekoon, tiedostettuihin valintoihin ja/tai tiedostamattomiin ratkaisumalleihin. Pelaamisen perusteiden opettelussa korostuu toistot ja kehityksen kannalta sopiva haastetaso sekä eri pelien välillä olevan samankaltaisuuden toisiaan tukevien periaatteiden tunnistaminen.



LAIKOHTAISET ERITYISET TAIIDOT JA TAKTIISET TAIIDOT

Lajikohtaiset erityiset taidot ja taktiset ratkaisut - kuten rystylyönti, kierrepotku, kaarreluistelu, luisteluhiihto, perhosuinti jne – rakentuvat motoristen perustaitojen, liikkumisen perusteiden ja pelaamisen perustaitojen varaan. Jos lapsella on vaikeuksia oppia lajitaitoa, häneltä voi puuttua opeteltavan taidon taustalla olevia motorisia perustaitoja. Tällöin tulee vahvistaa motoristen perustaitojen harjoittelemista.



Puutteet liikkumisen perusteissa voi estää lasten harrastamista

* Jos lapsi ei osaa juosta, hypätä, heittää, potkaista pyörähtää tai pelata pelejä, hän ei todennäköisesti osallistu esimerkiksi palloiluun, suunnistukseen, mailapeleihin, yleisurheiluun, voimisteluun, tanssiin tai kamppailulajeihin.

* Jos lapsella on heikko liikkuvuus, voima, kestävyys ja ketteryys, hän ei todennäköisesti jaksaa olla aktiivinen arkisissa tilanteissa eikä saa itsetuntoa ja kaveruutta edistäviä kokemuksia liikunnassa:

* Jos lapsella on vaikeuksia liikkua lumella, jäällä tai vedessä, hän ei todennäköisesti osallistu lumi-, jää- ja vesilajeihin.

Hyvät liikunnalliset ominaisuudet ja taidot

... tukevat lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä

... mahdollistavat erilaisten taitojen oppimista elämän eri vaiheissa

... mahdollistavat siirtymisen eri lajien välillä

... ehkäisevät loukkaantumisia ja kyllästymistä

... antavat energiaa arkeen, opiskeluun ja kaverisuhteisiin

LASTEN LIIKE

Liikuntavinkki - Tanssihippa



- Kun jäät kiinni, aloita tanssi! Pelastuksena yhteinen tanssi.

Huippuleikki, koska heittäytyminen, autonomia, minä päätän! vuorovaikutus, osallisuus, pätevyys, ei voi tehdä väärin, ilo ☺

Tämä sopii monen ikäisille, VINKKI vaikkapa itsenäisyyspäivän tai vanhojen tanssien harjoitteluun yläkouluissa tai lukioissa!



Lasten liikunnan järjestämiseen haettavia tukia

ERITYISAVUSTUS KUNNILLE HARRASTAMISEN SUOMEN MALLIN TOTEUTTAMISEEN

Hakuaika: 3.11.-2.12.2020. (Keväällä käynnistyy uusi haku, jossa voi hakea avustuksia lukuvuoden 2021-2022 toimintaan)

Avustuksen tarkoitus:

Avustuksella tuetaan Suomen mallin mukaista harrastustoimintaa koulupäivän yhteydessä. Tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Suomen mallissa yhdistyvät lasten ja nuorten kuuleminen harrastustoitteista, olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja toimintatapojen koordinoiminen sekä koulun ja harrastustoimijoiden yhteistyö. Kohderyhmänä on perusopetuksen vuosiluokkien 1.–9. sekä lisäopetuksen oppilaat. Tavoitteena on juurruttaa Suomen malli pysyväksi toimintatavaksi kunnissa.

Hakuohje:

<https://minedu.fi/-/erityisavustus-kunnille-harrastamisen-suomen-mallin-toteuttamiseen-1>

LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN PAIKALLISET KEHITTÄMISAVUSTUKSET (ERITYISAVUSTUS)

Hakuaika: 26.10.-30.11.2020

Avustuksen tarkoitus

Avustuksen päätavoitteena on lisätä väestön liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta Suomessa koko elämänsä aikana, erityisesti vähän liikkuvien keskuudessa. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämisyhteisöjen avulla toimeenpannaan valtakunnallisia liikunnanedistämishankkeita eli Liikkuvat-ohjelmia paikallisella tasolla. Keskeisinä periaatteina ovat poikkisektoraalinen, -hallinnollinen ja -ammattilinen yhteistyö, liikunnan läpäisyperiaate suomalaisessa yhteiskunnassa sekä sukupuolten tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. Avustusta voidaan myöntää kunnille sekä varhaiskasvatusta järjestäville rekisteröidyille yhteisöille ja säätiöille.

Hakuohje: <https://minedu.fi/-/liikunnallisen-elamantavan-paikalliset-kehittamisavustukset>

Huom! Tämä haku ei sisällä koulu- ja opiskelupäivän liikunnallistamista. Liikkuva opiskelu -jatkohankkeille on lukuvuodelle 2021-2022 oma avustushaku alkuvuodesta 2021 edellyttäen että eduskunta myöntää Liikkuva opiskelu -toimintaan määrärahat vuoden 2021 talousarviossa.

Avustusta ei voida myöntää esimerkiksi: suoraan kuntien varhaiskasvatustyksiköille (hakijana tulee olla kunta), suoraan kuntien ikäihmisten palveluyksiköille (hakijana tulee olla kunta), suoraan liikuntaseuroille ja muille paikallisille yhdistyksille; voivat olla mukana hakukelpoisten tahojen hankkeissa, suoraan yksittäisille työpaikoille (hakijan tulee olla kunta), aluejärjestöille ja sairaanhoitopiireille rekisteröimättömille yhteisöille, yksityisille henkilöille, kaupalliseen toimintaan

SEURATOIMINNAN KEHITTÄMISTUKI (SEURATUKI)

Hakuaika: 13.11.-18.12.2020

Avustuksen tarkoitus:

Seuratoiminnan kehittämistuki on tarkoitettu lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen lisäämiseen sekä monipuolisen organisoidun liikunnan kehittämiseen. Avustusta voivat hakea liikuntaa ja/tai urheilua järjestävät paikalliset, rekisteröityneet yhdistykset. Avustus myönnetään saajalle harkinnanvaraisena erityisavustuksena.

Hakuohje:

<https://minedu.fi/-/seuratoiminnan-kehittamistuki-seuratuki->