

Liikkuva Perhe – näin perheet liikkuvat

Johanna Pekkanen

LIKKUVAT

Paikallisille toimijoille

Moni-
ammatillisia
verkostoja

Tietoa, työkaluja
ja toimintamalleja

Koulutuksia

Kehittämishankkeiden
tukemista

Tutkimusta ja seurantaa



LIKKUVA
AIKUINEN

IKILIKKUJA

Liikunnallinen
elämäntapa
eri ikä- ja väestö-
ryhmissä

Liikunnallisia
toiminta-
ympäristöjä

Liikuntaneuvontaa

Vinkkejä ja ideoita

Liikkumista
lisääviä
kampanjoita

Liikunta-
tapahtumia ja
-ryhmiä

Eri-ikäisille ihmisille

Liikkuva perhe

Päämääränä on vahvistaa perheiden liikunnallista elämäntapaa ja liikunnallista toimintakulttuuria perheiden eri toimintaympäristöissä tukemalla eri toimijoita tiedolla, työkaluilla ja yhteisillä toimintamalleilla

Ajankohtaista

Hankeavustukset perheiden liikunnallisen elämäntavan **valtakunnalliseen kehittämiseen**

- Kohderyhmä: perheet
Hakijatahot: rekisteröityneet yhteisöt ja säätiöt yleishyödylliseen valtakunnalliseen toimintaan
Hakupaikka ja -aika: opetus- ja kulttuuriministeriö, 11.11.-16.12.2026

Hankeavustukset **liikunnallisen elämäntavan paikalliseen kehittämiseen** ja Suomi liikkeelle -ohjelman perheiden liikunnan paikalliseen kehittämiseen (2,7 milj.€)

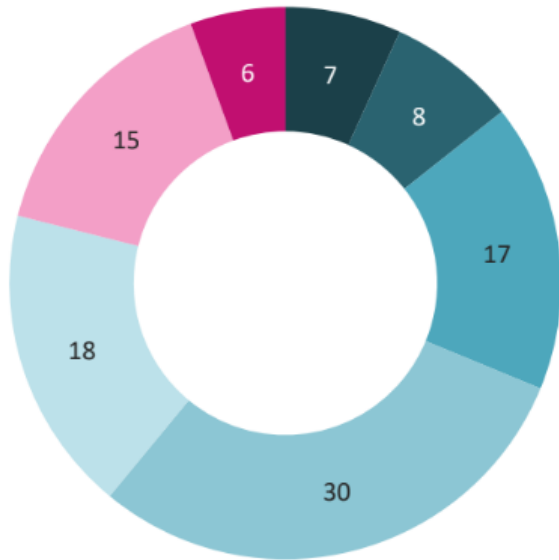
- Kohderyhmä: perheet
Hakijatahot: kunnat
Hakupaikka ja -aika: Lupa- ja valvontavirasto 11.11.-16.12.2026
- Linkki tietoihin: <https://suomiliikkeelle.fi/suomi-liikkeelle-toimenpiteiden-avustushaut/>

Miksi perheiden liikkumisen edistäminen on tärkeää

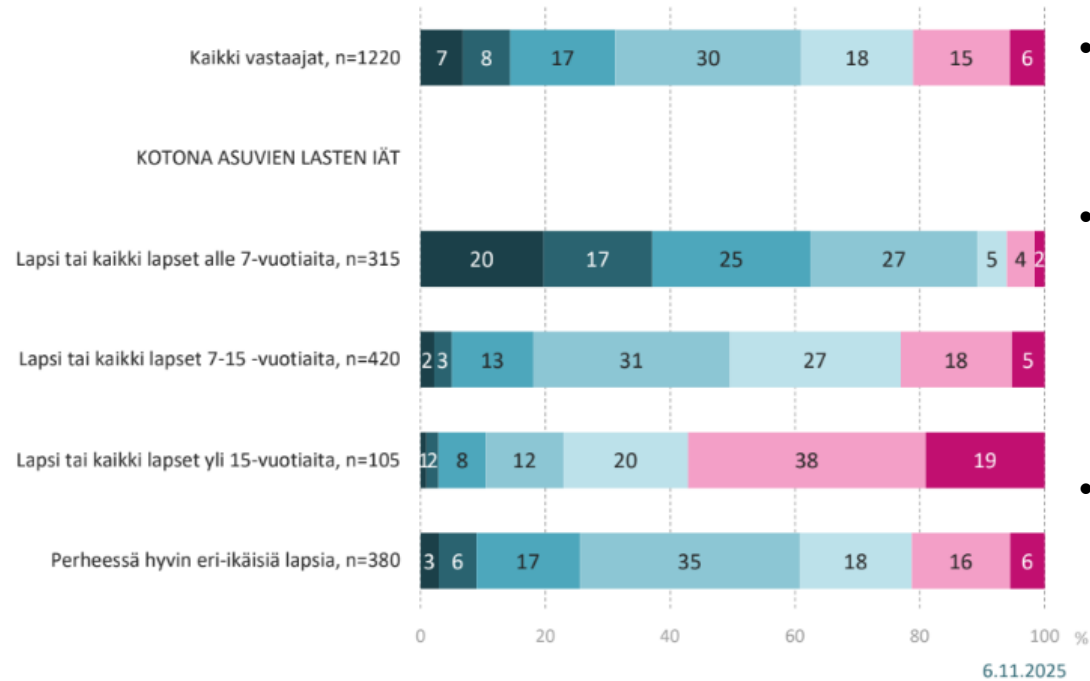
Lähes kaikissa suomalaisissa perheissä harrastetaan yhdessä liikuntaa, eniten liikkuvat perheet, joissa on pieniä lapsia.

Kuinka usein harrastatte yhdessä liikuntaa?

■ Päivittäin ■ 5-6 kertaa viikossa ■ 3-4 kertaa viikossa ■ 1-2 kertaa viikossa ■ 1-2 kertaa kuukaudessa ■ Harvemmin ■ Ei lainkaan



n=kaikki vastaajat



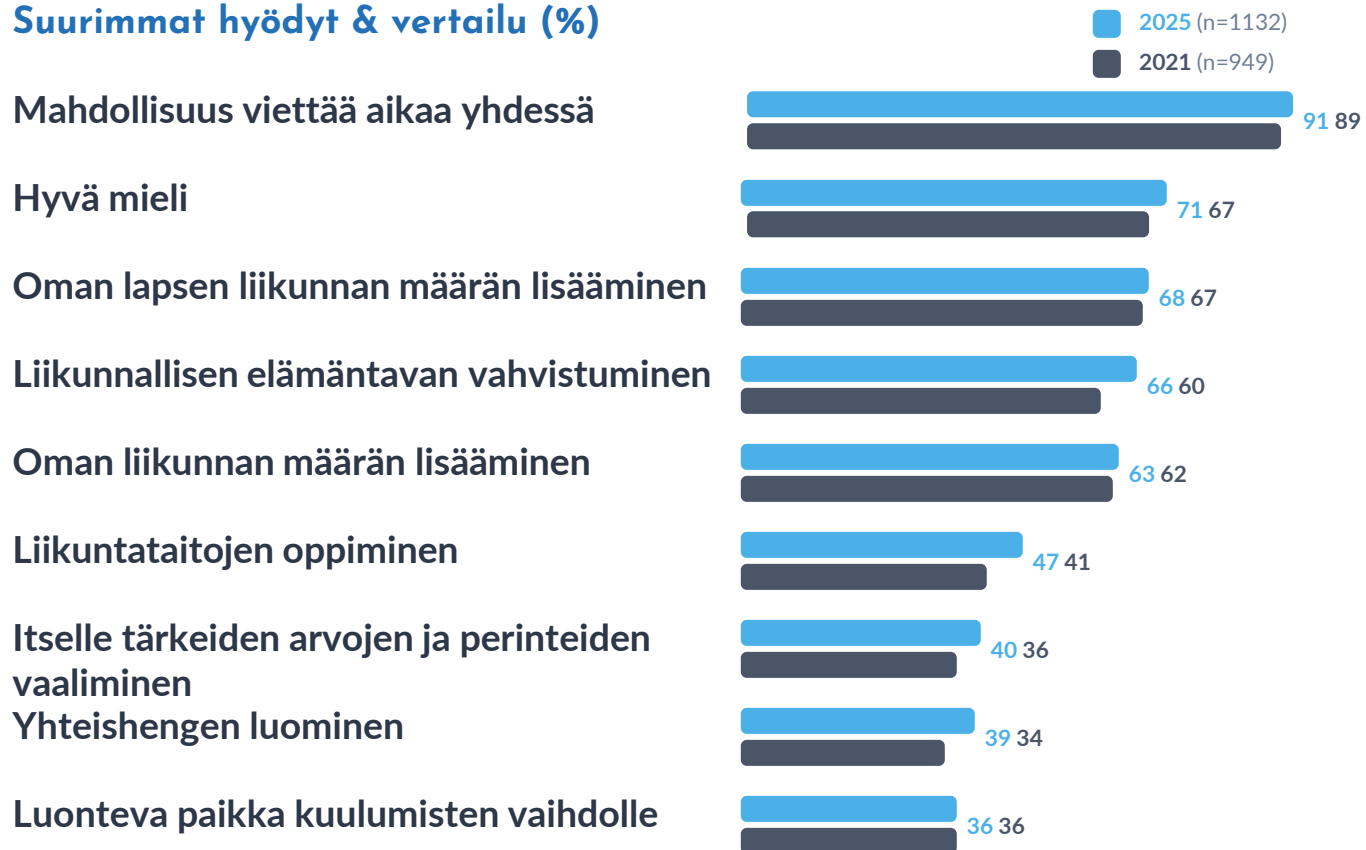
6.11.2025

- Liikkumisen määrä ja säännöllisyys vähenevät lapsen kasvaessa.
- Perheet, joissa on pieniä lapsia, liikkuvat kaikista eniten yhdessä.
- 7–15-vuotiaiden lasten perheistä **enää 13 % liikkuu yhdessä päivittäin** (alle 7-vuotiaiden perheissä **20 %**).
- Piilo-tutkimuksessa (4-6v.) 41% kyselyyn vastanneista huoltajista liikkui lapsensa kanssa yhdessä 1-2 krt. Viikossa, **44% min. kolmena päivänä viikossa**.
- Yhteistä omatoimista perheliikuntaa vähintään kerran viikossa harrastaa 7–15-vuotiaiden perheistä 51 %, **kun taas nuorempien lasten perheissä vastaava luku on 65 %**.

Perheliikuntabarometri 2025

Mitkä ovat mielestäsi perheliikunnan suurimmat hyödyt perheellesi?

Suurimmat hyödyt & vertailu (%)



Muut mainitut hyödyt

- Ajan viettäminen luonnossa & luonnon tarkkaileminen
- Raitis ilma ja ulkoilun tuomat hyvinvointivaikutukset
- Selviytymis- ja retkeilytaitojen oppiminen luonnossa
- Isovanhempien aktivointi
- Lapsen vireystilan ohjaus & unenlaatu

Perheliikunnan haasteet

Mitkä haasteet vaikuttavat tällä hetkellä perheiden yhdessä liikkumiseen?

Työ & aika

Ensisijainen rakenteellinen este

Työkiireet ja arjen kotityöt ovat merkittävimpiä esteitä aktiiviselle perheajalle.

Voimavarat

Henkilökohtaiset voimavarat

Omien voimavarojen puute ja saamattomuus ovat keskeisiä esteitä yhteiselle liikkumiselle.

Taaperoikä

Ikäkohtaiset rajoitteet

Hyvin pienen lapsen rajalliset liikkumisen taidot rajoittavat voimakkaasti yhteisiä toimintamahdollisuuksia.

Käytännön haasteet

- **Lasten omat harrastukset:** Eri aikataulujen yhteensovittaminen rajoittaa spontaania yhteistä tekemistä.
- **Taloudelliset syyt:** Taloudelliset esteet estävät osallistumisen järjestettyyn perheliikuntaan.
- **Eri-ikäiset lapset:** Yhteisen liikkumistavan löytäminen eri-ikäisten lasten kanssa on haastavaa.

Vanhempien ääni

“Lapsi on vasta oppinut kävelemään, joka on vaikuttanut yhteisen liikunnan määrään.”

“Lapsi on vielä kovin pieni kokeilemaan uusia harrastuksia. Vaihtoehtoja on niukasti.”

— Lainauksia barometrista

Perheliikuntabarometri 2025

Kaipaatteko / tarvitseeko perheenne liikuntaan tukea, ja millaista?

69%

Ei tarvetta

Valtaosa perheistä järjestää liikuntansa itsenäisesti ilman ulkopuolista tukea.

11%

Ei osaa sanoa

Osa vastaajista on epävarmoja perheensä tarkemmista tuen tarpeista.

20%

Toivoo tukea

Viidesosa perheistä ilmaisee selkeän tarpeen erilaisille tukimuodoille.

Keskeiset tuen tarpeet (tukea toivovan 20 % keskuudessa)

1. Taloudellinen tuki

Yleisin toive on **suora taloudellinen tuki** tai **edullisemmat/maksuttomat lähiliikuntapalvelut**. Kustannukset koetaan yhä useammin esteeksi yhteiselle aktiiviselle elämäntavalle.

2. Motivaatio & ideat

Perheet kaipaavat **kannustusta, ohjausta ja konkreettisia vinkkejä** tekemiseen. Koko perheelle suunnatulle, ohjatulle matalan kynnyksen toiminnalle on suuri kysyntä.

3. Matalan kynnyksen vaihtoehdot

Erityisesti toivotaan **sopivia perheliikuntamuotoja**, selkeää tiedottamista palveluista sekä helposti saatavilla olevia välineiden vuokraus- tai lainausmahdollisuuksia.

Lasten ulkoilu ja vanhempien tuki

Keskeiset tilastotulokset ulkoilutiheydestä ja vanhempien osallistumisen haasteista

59%

Arkiulkoilu: Osuus lapsista, jotka ulkoilevat vapaa-ajallaan arkisin vähintään tunnin päivässä.

78%

Viikonloppu-ulkoilu: Osuus lapsista, jotka ulkoilevat vapaapäivinä vähintään kaksi tuntia päivässä.

KOHDENNETTUA TUKEA TARVITSEVAT ALUEET

- **Motorisen kehityksen tuki:** **24%** vanhemmista, joiden lapset tarvitsevat motorisen kehitykseen tukea, liikkuu heidän kanssaan harvemmin kuin kerran viikossa (verrattuna 14 %:iin niistä, jotka eivät tarvitse tukea).
- **Maahanmuuttajataustaiset perheet:** **31%** maahanmuuttajataustaisista vanhemmista liikkuu yhdessä lastensa kanssa harvemmin kuin kerran viikossa (verrattuna 14 %:iin suomalaistaustaisista vanhemmista).

Muita tutkimustuloksia

Lisätietoa perheiden liikkumisesta, lapsuuden kokemuksista ja arki-liikkumisesta

Vanhempien osallistuminen

- **Kannustus:** 96 % alle kouluikäisten vanhemmista tukee fyysistä aktiivisuutta, mutta luku laskee 75 %:iin 11–15-vuotiailla.
- **Keskustelu:** 45 % vanhemmista ei keskustele liikunnasta tai urheilusta lastensa kanssa lainkaan.

Luontosuhde ja leikki

- **Elinikäinen side:** Luontosuhde alkaa lapsuudessa. Lapsuusajan luontokokemuksilla on vahva yhteys aikuisiän ulkoiluun ja hyvinvointiin.
- **Suosituks:** Liikkumissuosituksia täyttävät vapaapäivinä 62 %:lla lapsista; **kotipiha on** tyypillisin leikkipaikka.

Aktiivinen kulkeminen varhaiskasvatukseen

Kävellessä tai pyöräillen varhaiskasvatukseen kulkevien lasten osuus kasvaa merkittävästi lämpimämpinä vuodenaikoina:

31% Talvella

41% Syksyllä ja keväällä

46% Kesällä

- Piilo – tutkimus 2023 (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu: 2024:10)
- Liitu 2024. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (Valtion liikuntaneuvoston julkaisu: 2025:1)

- Liikkuminen tarjoaa täydellisen hetken aidoille kohtaamisille. Yhdessä liikkuminen toimii siltana lapsen arjen ymmärtämiseen kiireen keskellä. Peräti 41 % peruskouluikäisten vanhemmista kokee, että **yhdessä liikkuminen luo luontevan ja rennon ympäristön kuulumisten vaihdolle ja keskustelulle.**
- Suurin osa lapsista ja nuorista kokee **vanhempiansa tukevan heidän liikkumistaan.** Perheympäristö toimii keskeisenä alustana sille, miten liikunnasta keskustellaan ja millaisia urheilullisia arvoja lapselle välittyy. (Liitu-tutkimus 2024)
- Väestöliiton vanhempain barometrin 2026 vanhempien vastauksissa korostui kokemus siitä, että kodin ja oppilaitoksen välinen suhde muuttuu merkittävästi, kun nuori siirtyy peruskoulusta toiselle asteelle. Etenkin **ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien nuorten vanhemmat kaipaivat tukea** nuoren oppimiseen, poissaoloihin ja **liian vähäiseen liikkumiseen.**

Perheen yhteisen liikunnan merkitys vanhempien mielen hyvinvoinnille ja perheen yhteenkuuluvuudelle (integratiivinen kirjallisuuskatsaus, Samk 2026)

- Perheen yhteinen liikunta on yhteydessä vanhempien mielen hyvinvoinnin vahvistumiseen. Se ilmeni erityisesti **myönteisten tunnekokemusten lisääntymisenä, stressin vähenemisenä sekä arjen hallinnan ja psyykkisten voimavarojen vahvistumisena**. Lisäksi liikunta tuki vanhemmuuden myönteistä kokemusta ja vanhempi-identiteetin vahvistumista.
- **Perheen yhteenkuuluvuus** vahvistui erityisesti vanhemman ja lapsen välisen suhteen, yhteisen ajan sekä vuorovaikutuksen lisääntymisen kautta.
- Keskeisiä **hyvinvointia tukevia** tekijöitä olivat **perheen yhteisen liikunnan säännöllisyys, matala osallistumiskynnys, leikinomaisuus sekä yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen perustuvat toimintatavat**. Sekä ohjatut että arkeen integroituvat omaehtoiset liikuntamuodot tukivat hyvinvointivaikutuksia.
- Perheen yhteisen liikunnan vaikutukset eivät selity pelkästään fyysisellä aktiivisuudella, vaan ne liittyvät myös sosiaaliseen vuorovaikutukseen, koettuun yhteenkuuluvuuteen ja vanhemmuuden kokemukseen

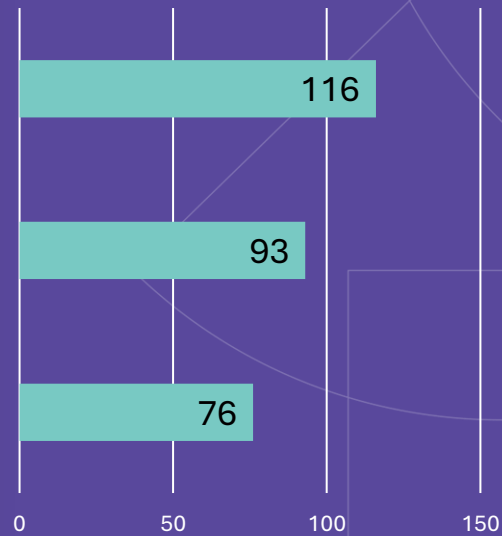
Perheiden liikkumisen lisäämisen kehittämisen kohteita voisivat olla:

- **Kohdentaminen sosioekonomisesti haavoittuvassa asemassa oleviin perheisiin:** Segregaation ehkäiseminen sekä matalan kynnyksen ja maksuttomien osallistumismahdollisuuksien (omatoimisesti ja ohjatusti omassa lähiympäristössä) turvaaminen ovat keskeisessä asemassa yhdenvertaisuuden toteutumiseksi.
- **Rakenteiden vakiinnuttaminen ja johtaminen:** Toimenpiteiden kirjaaminen osaksi kunnan strategiaa tai hyvinvointisuunnitelmaa sekä poikkihallinnollinen yhteistyö (kunnat, hyvinvointialueet ja järjestöt) luovat pohjan toiminnan pysyvyydelle (*jopa yli kuntarajojen*).
- **Perheiden liikuntaneuvontapalvelujen kehittäminen ja palvelupolut:** Uusien palvelujen käynnistäminen tai olemassa olevien laajentaminen ja yhdyspintatyön tiivistäminen eri toimijoiden kesken auttavat tavoittamaan tukea tarvitsevat perheet.
- **Ammattilaisten osaamisen vahvistaminen ja liikkumisen puheeksi ottaminen:** Perheiden parissa toimivien ammattilaisten ja vapaaehtoisten kouluttaminen madaltaa kynnystä ottaa liikunta puheeksi luontevana osana arjen kohtaamisia.
- **Vanhemmuuden tuki ja yhteistyö varhaiskasvatuksen sekä koulujen kanssa:** Vanhemmuuden tuen uudet käytännöt, liikkuminen luontaiseksi osaksi vanhemmuuden tukea. Kodin ja oppilaitosten välisen yhteistyön tiivistäminen (esim. Vasu-keskustelut ja toiminnalliset vanhempainillat) sekä uuden lakisääteisen velvoitteen huomioiminen tukevat perheiden yhteisiä liikkumistottumuksia varhaisessa vaiheessa.

Perheiden liikuntaneuvonnalla liikkuminen osaksi arkea

- Tukea liikunnallisemman elämäntavan saavuttamiseksi
- Elintavat periytyvät – huoltajien esimerkki liikuntatottumuksista siirtyy lapsille ja voi kantaa läpi koko elämän
- Perheen omista lähtökohdista ja tarpeista huomioiden elämäntavat kokonaisuutena
- Palvelu tukee koko perheen yhteistä elintapamuutosta

Perheiden liikuntaneuvonnan
saatavuus vahvistunut
kunnissa.



*Perheiden liikuntaneuvontaa
tarjoavien kuntien määrä
Liikuntaneuvonnan tietokanta.*





LIIKKUVA
PERHE



HARJOITELLAAN
TUNNETAITOJA



OPETELLAAN HYPPIMISTÄ



LEIKITÄÄN
YHDESSÄ



JUTELLAAN
YHDESSÄ

MEIDÄN PERHEEN ARKI VAUVA- JA TAAPEROAIKA

OPETELLAAN
KEHON OSIA



TUNNISTETAAN
OMAN KEHON
ÄÄRIVIIVAT



HARJOITELLAAN
KIIPEÄMISTÄ JA
RAUHOITTUMISTA



NAURETAAN
YHDESSÄ



IHMETELLÄÄN
Luontoa

Ajatuksia toimintaympäristöistä, vaka

- **Varhaiskasvatus kohtaa lähes kaikki perheet säännöllisesti** ja arjen kohtaamistilanteet (tuonti- ja hakutilanteet) luovat mahdollisuuden hyvään vuorovaikutukseen. Mahdollisuutta myös varhaiseen huolen tunnistamiseen ja tukeen.
- Varhaiskasvatuksen rooli painottuu kasvatukseen, eikä ehkä aina tietoisesti vanhemmuuden tukemiseen. Tässä voisi olla **mahdollisuutta luoda yhteistä toimintamallia siitä, mitä vanhemmuuden tukeminen tarkoittaa arjessa.**
- **Vakan ja neuvoloiden (tai perhetyön) yhteistyön kehittämisessä** voisi olla vahvistettavaa (tämä toki vaihtelee alueittain ja kunnittain).
- Perheiden osallisuuden kehittäminen voisi olla hyvä läpileikkaavana teemana eri toimintaympäristöissä.

Ajatuksia toimintaympäristöistä, koulu ja 2.aste

- **Todellinen vaikutus syntyy, kun koulu ja koti tukevat yhdessä lapsen arjen hyvinvointia.** Tämä edellyttää johtamiselta yhteisiä rakenteita ja selkeitä käytäntöjä, joilla kodit kytketään mukaan osaksi koulun hyvinvointityötä.
- **Yhteinen arjen viesti ja tuki perheille:** Rakennetaan yhtenäinen “aktiivisen arjen” viesti (mm. liike-uni-ruutuaika), jonka koulu välittää koteihin ja joka vahvistaa vanhempien mahdollisuuksia tukea lapsen hyvinvointia arjessa.
- **Nivelvaiheiden turvaaminen (alakoulu → yläkoulu) → Johtamisessa varmistetaan, että liikunnallinen elämäntapa ei katkea siirtymissä, vaan siihen rakennetaan jatkuva tuki myös perheille.**
- Vanhempien rooli korostuu opiskeluhoitosuunnitelman kirjauksissa ja vanhempien edustus tulisi olla siinä mukana. Tämä luo paikallisesti yhteistyön alustan toiminnan edistämiseksi
- Paikallisissa ratkaisuissa olisi hyvä sopia, mikä on HVA:n rooli ja koulutuksen järjestäjän rooli vanhemmuuden tukena.
- Liikkuva perhe ja Liikkuva koulu ovat koonneet Liikkuvan koulun Liikunnallisen elämäntavan tukisivustolle osion kodin ja koulun yhteistyöhön.

Vanhemmuuden vuosikello Alavieskassa

Kehitetty osana KOHDE-hanketta (Diakonia-ammattillinen korkeakoulu & ODL Liikuntaklinikka)

1. Idean synty

Alavieskan, Merijärven ja Pyhäjoen edustajat osallistuivat kehittäjätyöpajaan 11/2024. Alavieskan tiimi päätti pilotoida vuosikellon.

2. Sisältö ja rakenne

Tarjoaa jokaiselle kuukaudelle teeman, toimintaideoita, materiaalinkkejä sekä Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun liikenneturvallisuuustoimijan turvallisuustuokiokortteja.

3. Käyttöönotto ja viestintä

Käyttöön 8/2025. Kuukausittaiset vastuuhenkilöt huolehtivat viestinnästä eri kanavissa (lehti, infotaulut, Wilma, Daisy, kirjasto, neuvola, seurakunta).

4. Jatkuvuus & Lisätiedot

Työryhmä kokoontuu 2 krt/vuosi. Vuosikello liitetään osaksi hyvinvointikertomusta. Koko julkaisu luettavissa: [Vanhemmuuden vuosikello Alavieskassa](https://www.liikkuvaperhe.fi/toimijalle/).

Päämäärä

Vastata lapsiperheiden arjen haasteisiin ja tukea vanhemmuutta monialaisella yhteistyöllä sekä saavutettavilla teemoilla ja materiaaleilla arjessa.

MARRASKUU Kotoile viisaasti

Jokainen lapsi, nuori ja aikuinen ansaitsee fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallisen arjen ja ympäristön. Turvallisen kasvuympäristön varmistaminen on meidän kaikkien vastuulla. Elämässä eteen tulevien haasteiden kanssa ei tarvitse jättää yksin, sillä apua ja tukea on saatavilla.

Muuta ajankohtaista perheiden elämässä tässä kuussa:

Ehkäisevän päihdetyön teemaviikko
Lapsen oikeuksien viikko
Mielenterveyshäiriö
Lähesuhdeväkivallan ehkäisy

Linkkejä materiaaleihin:
Mielenterveyden keskusliitto
Itätiili.fi
Miesasiat
Vauvaperhe
Ehkäisevä päihdetyö
Nollatolpa - apua väkivaltaan
Naisenterveys
Lapsen oikeuksien viikko
Oireneuvola



Perheliikunta Valkeakoskella

Vuoden 2025 Perheliikuntakyselyn ja uuden Liikkuva perhe -työn keskeiset kohdat:

1. Kyselyn tulokset ja esteet

Perheet haluavat liikkua yhdessä, mutta liikkumista hidastavat kiireinen arki, sopivien matalan kynnyksen ryhmien vähyys sekä tiedon sirpaleisuus.

2. Viestinnän parantaminen

Tavoitteena on selkeyttää ja tehdä tiedon saavutettavuudesta helpompaa, jotta perheet löytävät olemassa olevat ja uudet liikuntamahdollisuudet.

3. Valtakunnallinen tuki

Valkeakoskella järjestettiin Liikkuva perhe -työpaja, kunta on liittynyt *Liikkuva perhe* -toimintaan ja saanut vuodelle 2026 perheliikunnan kehittämiseen hankeavustusta.

4. Paikallinen verkosto

Työtä tehdään laaja-alaisessa yhteistyössä, joka kokoaa yhteen kaupungin eri toimijat (kuten varhaiskasvatuksen ja liikuntapalvelut), urheiluseurat, yhdistykset, seurakunnan ja perheet.

Päämäärä

Luoda edullisia, joustavia ja arkeen sopivia matalan kynnyksen liikuntatapoja, jotka lisäävät yhteistä aikaa, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä.

Perheliikunta Lappeenrannassa

Hankkeet 2023–2025: Myö liikutaa – Mielellään! & Perheet liikkeelle!

1. Palvelupolkujen selkeyttäminen

Perheliikuntaneuvonnan prosessia on sujuvoitettu, ja käyttöön otettu vastinparitoiminta madaltaa kynnystä hakeutua neuvontaan ja aloittaa liikunta.

2. Jalkautuvat palvelut

Toimintaa on viety sinne, missä perheet ovat, kuten Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahviloihin ja seurakuntien kerhoihin.

3. Uudet toimintamallit

Hankkeissa on kehitetty kortteliliikuttajatoimintaa (vapaaehtoisvoimin) sekä tiivistetty seurayhteistyötä matalan kynnyksen ryhmien lisäämiseksi.

4. Suositut tapahtumat

Koko perheen Liikuntapiknik ja *Lapsella on oikeus liikkua* -tapahtuma keräsivät satoja osallistujia ja vakiinnutetaan vuosisuunnitelmaan.

5. Varhaiskasvatuksen tuki

Päiväkodeissa on otettu käyttöön liikunnan puheeksi ottamisen malli osana vasukeskusteluja.

Päämäärä

Tavoitteena on ennaltaehkäistä liikkumattomuutta, tukea vähän liikkuvia perheitä ja juurruttaa kehitetyt toimintamallit osaksi pysyviä peruspalveluita.

AUTA MINUA OPPIMAAN



Leikitään ja touhutaan yhdessä

KUINKA MEILLÄ KOTONA LIIKUTAAN?

1. Meillä touhutaan ja liikutaan monipuolisesti useampana päivänä viikossa.
2. Varaamme aikaa yhteisiin liikkumisen hetkiin ja retkiin.
3. Kannustamme toisiamme liikkumaan.
4. Arjessa liikumme myös omin lihasvoimin esimerkiksi pyörällä tai kävellen.
5. Kotonamme saa leikkiä sisälläkin liikuntaleikkejä.
6. Teemme yhdessä kotitöitä.
7. Lenkkarit, kumpparit, verkkarit, meillä on meno päällä joka säällä.

Kyllä Ehkä



LIIKUNTANEUVONNASTA
KANNUSTUSTA
JA TUKEA
LIIKKUMISEN LISÄÄMISEEN
→ LIIKUNTANEUVONTA.FI



Ideoita perheiden
liikkumiseen



Kuvittajat: Neelja Sarri



Sosiaali- ja
terveysministeriö



Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse



VAUVAN KANSSA (0-12 KK.)

- Yhdessä lattialla leikkien
- Varpaita puhallellen, lorutellen ja sylitellen
- Helpot piilleikit vauvan kanssa vuorovaikutuksen osalta myös tärkeitä



LEIKKI-IKÄISEN KANSSA (3-5 V.)

- Tutustumista, tutkimista, retkiä lähiympäristöön
- Uusia kavereita



Jutellaanko hetki liikkumisesta

Arjen liikkumisen puheeksi ottaminen on tärkeä osa perheiden kohtaamista

Kun kaikki **perheitä kohtaavat toimijat puhuvat samaa kieltä**, perhe saa yhdenmukaisen viestin toimintaympäristöstään ja ymmärrys liikkumisesta lisääntyy.

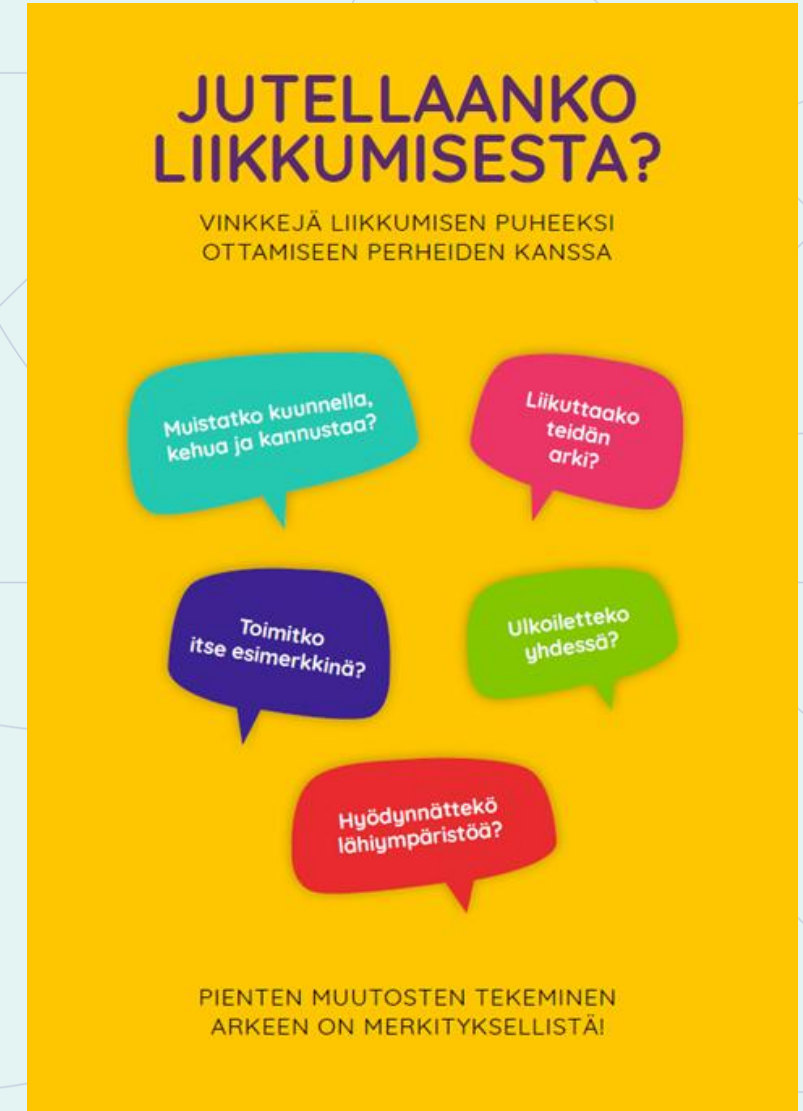
Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe ovat tuottaneet työkalun, josta saa vinkkejä liikkumisen puheeksi ottamiseen perheiden kanssa.

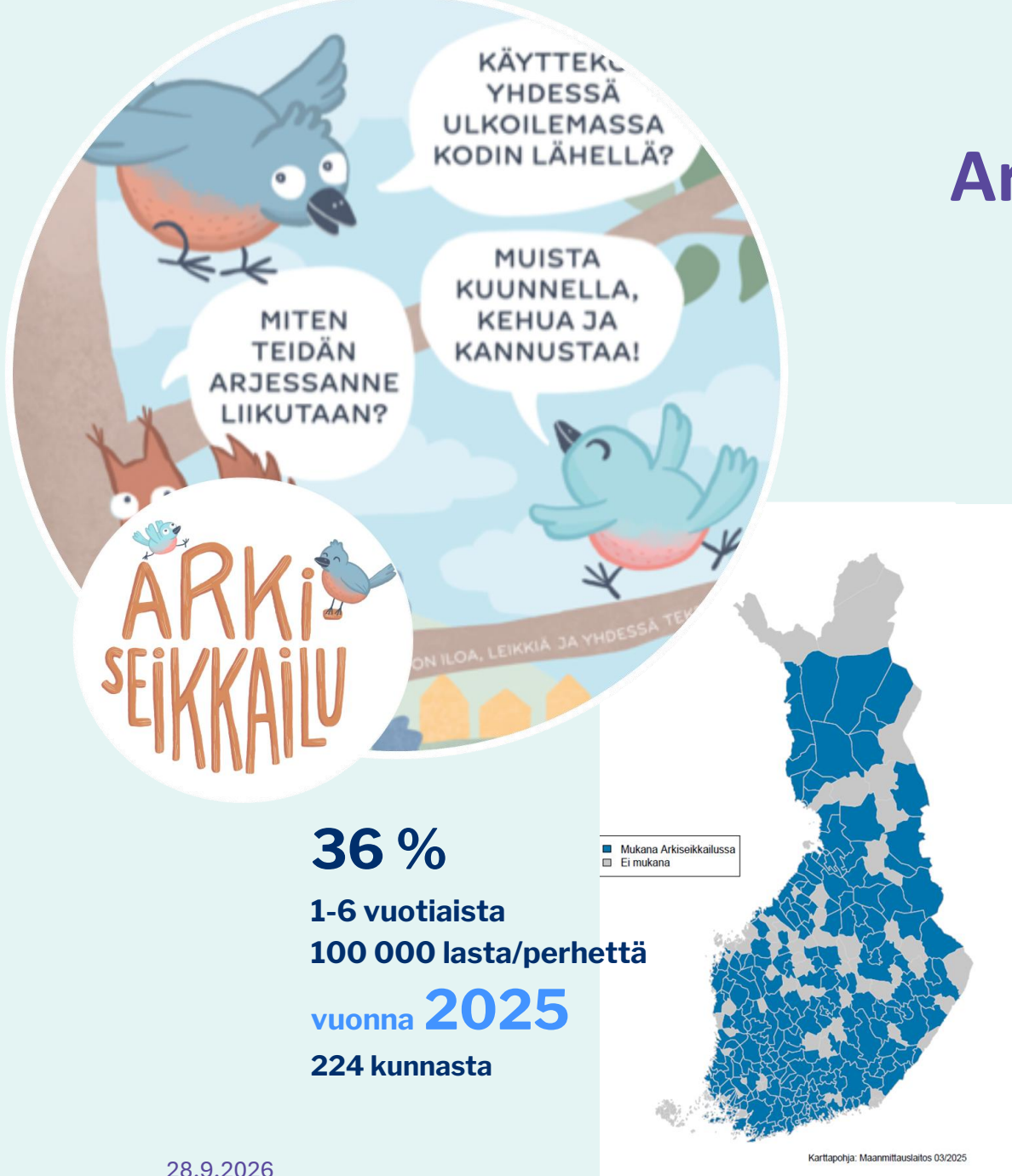
Materiaalin teemoina:

- Yhdessä liikkuminen arjessa
- Ajatukset ja tunteet yhdessä liikkumisesta
- Arkiliikkumisen lisääminen

Materiaali löytyy suomeksi, ruotsiksi sekä englanniksi.

Linkki: Liikkumisen puheeksi ottamisen -esite





Arkiseikkailu puheeksioton välineenä

- Arkiseikkailu on Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe -toimintojen yhteinen perheitä kohtaaville tahoille ja perheille suunnattu kampanja, jossa tutustutaan yhdessä lähiympäristöön.
- Konkreettisen työkalun varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaiseen yhteistyöhön perheiden kanssa
- Jutellaanko liikkumisesta -esite (fi, en, sv) – vinkkejä liikkumisen puheeksi ottamiseen perheiden kanssa
- Valmiit tehtäväkortit pihatapahtuman järjestämiseen.
- Maksuttomat Kampanjamateriaalit (bingoruudukko, tehtäväkortit jne.)
- Tutustu lisää



ARKISEIKKAILUBINGO

MILLAISTA IHMETELTÄVÄÄ JA YHTEISTÄ TOUHUAMISTA LÄHIYMPÄRISTÖSTÄ LÖYTYY?



**LIKKUVA
PERHE**

**ARKI-
SEIKKAILU**

**LIKKUVA
VARHAISKASVATUS**



ARKISEIKKAILU

TERVETULOA MUKAAN ARKISEIKKAILUUN!

Mahtavaa, että osallistutte Arkiseikkailu-kampanjaan. Seikkailun tueksi olette saaneet bingoruudun, johon on koottu erilaisia tehtäviä liikkumiseen ja luonnon tarkkailuun. Seikkailua voi toteuttaa arjen matkoilla (esim. kotoa varhaiskasvatukseen) tai lähialueella ulkoillen. Perheen kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapset oppivat liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään. Tänä vuonna haluamme lisätä erityisesti Arkiseikkailussa lasten osallisuutta.

Nappaa lelu kainaloon, avaa ovi ja yhteinen seikkailu voi alkaa!

1. Valitkaa lapsen oma lelu mukaan Arkiseikkailuun.
2. Ottakaa lelu mukaan, kun perheenne liikkuu yhdessä lapselle tärkeissä paikoissa.
3. Kirjatkaa lomakkeelle lelun seikkailuista yhden päivän ajalta.
4. Palauttakaa lomake päiväkotiryhmään sovittuna ajankohtana.
5. Seikkailuihin voidaan palata ryhmän yhteisen satukirjan muodossa.



Retki- ja seikkailukartat

<https://www.liikkuvaperhe.fi/retkikartat/>



Kirkkonummiseikkailu

Seikkailukartta →



Sastamala-seikkailu

Seikkailukartta →



Tampereen seikkailukartta

Seikkailukartta →



Perheiden retkikartta

Retkikartta →



Lempäälän liikuntaseikkailu

Liikuntaseikkailu →



Muurame-seikkailu

Seikkailukartta →

LÄTÄKKÖ-LEIKIT

Tutkikaa sadepäivänä lätäköitä ja antakaa lasten pomppia, roiskia ja kokeilla vettä turvallisesti. Etsikää erikokoisia lätäköitä tai tehkää niitä itse. Havainnoikaa, miten vesi liikkuu ja muuttaa ympäristöä. Keksikää erilaisia tapoja liikkua lätäköissä ja niiden välillä. Rakentakaa lätäkkörata tai leikkikää lätäkköhippaa, jossa lätäkkö toimii turvapaikkana.



Tuokaa leikkiin yhteisiä sääntöjä ja uusia haasteita. Valitkaa superlätäkkö, joka muuttaa kaikki hetkeksi jääpatsaiksi. Liikkukaa eläinten tavoin, kuten sammakoina, kettuina tai karhuina, tai sopikaa erilaisia hyppytapoja. Kerätkää vettä pienistä lätäköistä suurempiin ja tutkikaa, miten lätäkkö muuttuu. Leikeissä harjoitellaan motorisia taitoja, havainnointia, mielikuvitusta, yhteistyötä ja sääntöjen noudattamista.



LÄTÄKKÖ-LEIKIT

Pedagoginen merkitys lapselle

Leikki	Lapsi osallistuu iloiseen ja spontaaniin liikuntaleikkiin sekä harjoittelee yhteisleikin sääntöjä, vuorottelua ja yhdessä toimimista.
Kieli ja vuorovaikutus	Lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja sopimalla yhteisistä pelisäännöistä, kertomalla havainnoistaan ja käyttämällä liikkumiseen, veteen ja sähän liittyviä käsitteitä.
Yhteisöllisyys ja osallisuus	Lapsi osallistuu yhteisen leikin suunnitteluun, kokee onnistumisia ryhmän jäsenenä ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta jaettua iloa ja elämyksiä kokemalla.
Tutkin ja toimin ympäristössäni	Lapsi havainnoi lätäköiden syvyyttä, kokoa, muotoa ja veden liikettä sekä tutustuu veden olomuotoihin, kiertokulkuun ja sääilmiöihin leikin kautta.
Ilmaisen monet muodot	Lapsi käyttää ääntä, liikettä, leikkitarinoita, musiikkia ja mielikuvitusta ilmaistessaan kokemuksiaan ja luodessaan yhteistä leikkiä.
Kasvan, liikun ja kehityn	Lapsi harjoittelee tasapainoa, ketteryyttä, kehonhallintaa ja koordinaatiota hyppimällä, loikkimalla, juoksemalla, väistelemällä ja liikkumalla erilaisilla alustoilla.

Yhdessä lapselle tärkeiden aikuisten kanssa (huoltajat ja perheet)

- **Järjestä** yhteinen lätäkköleikki- tai liikuntatuokio, jossa lapset ja aikuiset liikkuvat yhdessä ulkona.
- **Kerro huoltajille**, miten ulkoleikki, liikkuminen ja monipuoliset ympäristöt tukevat lapsen oppimista, hyvinvointia ja motoristen taitojen kehittymistä.
- **Anna perheille yhteinen Lätäkköhaaste**, jossa tutkitaan lähiympäristön lätäköitä, veden liikettä, heijastuksia ja sääilmiöitä.
- **Kannusta huoltajia huolehtimaan** säänmukaisesta pukeutumisesta, jotta lapsi voi osallistua ulkoleikkiin, tutkimiseen ja liikkumiseen ympäri vuoden.
- **Dokumentoi toimintaa** valokuvin, lasten piirroksin tai kertomuksin ja jaa niitä huoltajien kanssa.

Muita materiaaleja:

- Meidän perheen arki –kortit sähköisessä, maksuttomassa muodossa. Sis. Mielen hyvinvointi, Rauhoittumisen taito, Ruokailu - kokoonnutaan yhteen, Liikuntasuositukset, Tunnetaidot perheessä, Luontoyhteys, Kotipuuhat, Pihatouhut
- Perheen ulkoilu –kortit. Sis. Tunteiden varjot, Metsäsydän, Ääniretki, Ötökkäsafari, Lamppuseikkailu, Pimeän ajan leikit, Paljasjalka- ja villasukkaretki, Lumen- ja hiekanveisto.
- Perheen liikuntatapahtumat –kortit. Sis. Sastamala-seikkailu, Seikkailevat perheet, Pihasirkus, Perinneleikit liikuttavat, Metsämieli perhe, Liikuntamaa.
- Koko perheen lumipuuhakortit.
- Liikkuva perhe on julkaissut ajankohtaisissa artikkeleissa kuntaesimerkkejä perheiden liikunnallisista elämäntavoista. Ideoista löytyy myös kuntien perheiden liikunnan edistämisen monia mahdollisuuksia.
- Liikenne taituri –passi. Liikenneturvan, Liikkuvan varhaiskasvatuksen ja Liikkuvan perheen yhteisen Liikennetaituri-passin tehtävät innostavat liikkumaan ja leikkimään sekä tukevat lapsen liikennetaitojen kehittymistä – kävellen, pyörällä tai vaikka potkupyörällä.
- Lasten ja perheiden toiminta Suomen Ladussa, ulkoilun koulutukset

Kiitos!

Johanna Pekkanen

Erityisasiantuntija, Liikkuva perhe

Johanna.pekkanen@suomenlatu.fi