

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

TOIMINNALLINEN VANHEMPAINILTA



Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU

VAUHTI VIRKISTÄÄ

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

- Mikä saa lapsesi liikkumaan?
- Mitä hyötyä liikunnasta on?
- Kuinka paljon lapsen tulisi liikkua päivässä?

VAUHTI VIRKISTÄÄ

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

- Mikä saa lapsesi liikkumaan?
- Mitä hyötyä liikunnasta on?
- Kuinka paljon lapsen tulisi liikkua päivässä?

VAUHTI VIRKISTÄÄ - AKTIIVINEN PÄIVÄ:

Kirjatkaa ylös viikonloppupäivän toimia, joissa lapsi liikkuu.

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

AKTIIVINEN AAMU

MIN

PUUHAKAS PÄIVÄ

MIN

LEPPOISA LEPOHETKI

MIN

IKIMUISTOINEN ILTAPÄIVÄ

MIN

INNOSTAVA ILTA

MIN



VAUHTI VIRKISTÄÄ

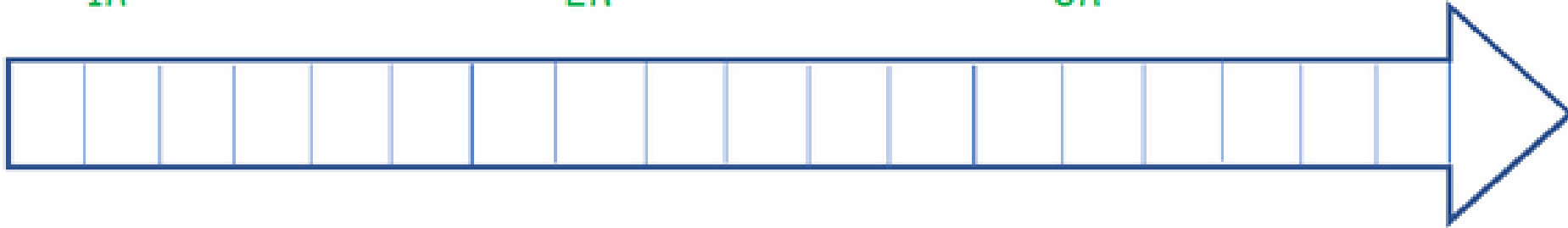
Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

- Täytä liikuntamittaria yhden päivän ajan.
Yksi ruutu vastaa 10 minuutin liikettä.
Huomioi sykettä nostava liikunta eri värillä.

1h

2h

3h



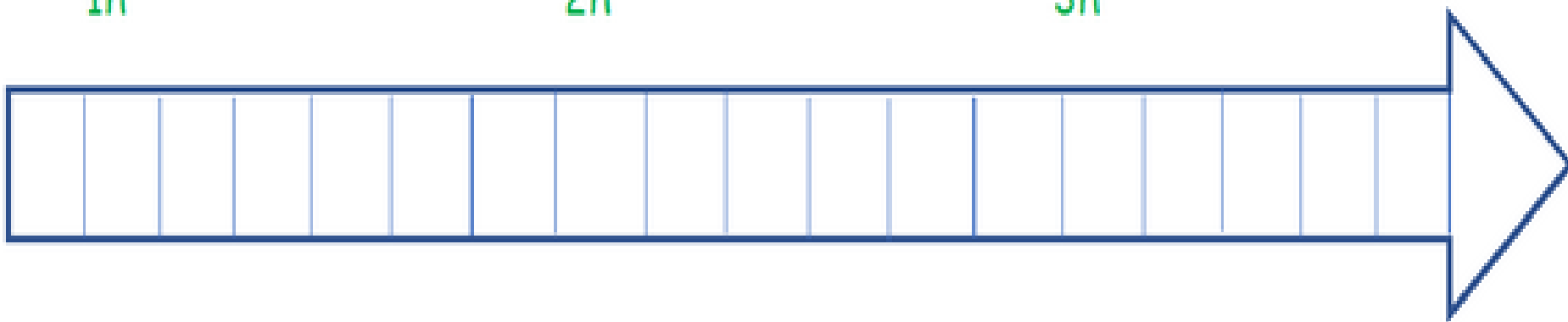
PERHE LIIKUNTAMITTARI

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

1h

2h

3h



KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA – Perhe tärkeä roolimalli

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

- Mitä leikkejä olet itse leikkinyt lapsuudessasi?
- Miten lapsuusaikasi liikkuminen eroaa tämän päivän lasten liikkumisesta?
- Miten olet liikkunut lapsesi kanssa viime viikon aikana?

KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA

Hyvää
oloa
liikun-
nalla!

- Mitä leikkejä olet itse leikkinyt lapsuudessasi?
- Miten lapsuusaikasi liikkuminen eroaa tämän päivän lasten liikkumisesta?
- Miten olet liikkunut lapsesi kanssa viime viikon aikana?

KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA – Perhe tärkeä roolimalli

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

- Mitä hyötyliikuntaa toteutat arjessasi?
(esim. portaat, kauppa-/työmatkaliikunta, marjastus, pihatyöt)
- Mitä hyötyliikuntaa sisältyy lapsesi arkeen?
(esim. kävelee/pyöräilee ainakin osan matkasta hoitoon, kevyet kotityöt)

KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA

Hyvää
oloa
liikun-
nalla!

- Mitä hyötyliikuntaa toteutat arjessasi?
- Mitä hyötyliikuntaa sisältyy lapsesi arkeen?

KUUNTELE – Anna lapsellesi mahdollisuus vaikuttaa

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

- Millaisesta liikunnasta lapsesi pitää?
- Millainen liikkuja itse olet?



KUUNTELE – Anna lapsellesi mahdollisuus vaikuttaa

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

- Millaisesta liikunnasta lapsesi pitää?
- Millainen liikkuja itse olet?

KUUNTELE – Anna lapsellesi mahdollisuus vaikuttaa

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

- Mikä on teidän perheen yhteinen liikuntamuoto TAI mitä uusia yhteisiä liikuntatapoja voisitte aloittaa?

KUUNTELE – Anna lapsellesi mahdollisuus vaikuttaa

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

- Mikä on teidän perheen yhteinen liikuntamuoto TAI mitä uusia yhteisiä liikuntatapoja voisitte aloittaa?

Vastaukset:

-
-
-
-
-
-
-
-

TEKEMÄLLÄ TAITOJA – Monipuolisuus kunniaan

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

- Mitä rajoja asetat lapsesi liikkumiselle ja miksi?
- Minkä vuodenajan koet haasteellisimmaksi liikkua yhdessä lapsesi kanssa ja miksi?

TEKEMÄLLÄ TAITOJA – Monipuolisuus kunniaan

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

- Mitä rajoja asetat lapsesi liikkumiselle ja miksi?
- Minkä vuodenajan koet haasteellisimmaksi liikkua yhdessä lapsesi kanssa ja miksi?

TEKEMÄLLÄ TAITOJA – Riskit ja rajat

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

Pohtikaa omaa arkea, onko kyseiset asiat teillä sallittuja (vihreä) vai kiellettyjä (punainen). Jokainen vanhempi merkkää samaan tauluun oman kantansa tukkimiehen kirjanpidolla. Lopuksi keskustellaan aiheista perustelujen kera.

A green sticky note with rounded corners and horizontal lines. In the top left corner, there is a blue scribble icon consisting of three vertical lines.

esimerkki

~~||||~~ palloleikit sisällä

vauhdikas leikki sisällä

pöydälle kiipeäminen

sängyn ali ryömiminen

keinuminen seisaaltaan

keinusta hyppääminen

kiipeäminen liukumäkeä pitkin

puuhun kiipeäminen

jokin muu, mikä?

A red sticky note with rounded corners and horizontal lines. In the top left corner, there is a blue scribble icon consisting of three vertical lines.

YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTAA

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

- Mitä liikuntamahdollisuuksia ja paikkoja teillä on kodin lähiympäristössä (kävelymatkan säteellä)?
- Millaisia ulkoilumahdollisuuksia asuinpaikkakunnallasi on?
- Kuinka usein käytte vapaa-ajalla liikkumassa päiväkodin pihassa?

YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTAA

Hyvää
oloa
liikun-
nalla!

- Mitä liikuntamahdollisuuksia ja paikkoja teillä on kodin lähiympäristössä?
- Millaisia ulkoilumahdollisuuksia asuinpaikkakunnallasi on?
- Kuinka usein käytte vapaa-ajalla liikkumassa päiväkodin pihassa?

VÄLINEET JA LELUT – Innosta kokeilemaan

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

- Mitä välineitä voitte tehdä kotona edullisesti tai ilmaiseksi?
- Esimerkiksi:
 - sanomalehtimailat
 - häntäpallot
 - hämähäkin seitti sukkahousuista
 - kertakäyttölautaset esimerkiksi heittokohteeksi
 - Pahvilaatikkoautot
 - Ulkovälineet (pallo, autonrenkaat, laudat, köysi yms.)

VÄLINEET JA LELUT – Innosta kokeilemaan

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!



VÄLINEET JA LELUT

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

- Mitä välineitä voitte tehdä kotona edullisesti tai ilmaiseksi?



OHJATTU LIIKUNTA – Onnistumisen elämyksiä

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

- Käykö lapsesi liikuntaharrastuksessa? Missä?
- Onko itselläsi mahdollisuus käydä harrastuksissa?
Kuinka usein?



OHJATTU LIIKUNTA

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

- Käykö lapsesi liikuntaharrastuksessa? Missä?
-
- Onko itselläsi mahdollisuus käydä harrastuksissa?
Kuinka usein?

LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA – Jokaisen lapsen oikeus

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

- Saatko mielestäsi riittävästi tietoa siitä, miten lapsesi liikkuu päivähoidon aikana?
- Saatko mielestäsi etukäteen riittävästi tietoa siitä, mitä liikuntaa on luvassa esimerkiksi ensi viikolla ja millaisia varusteita edellytetään?
- Tuetko varhaiskasvattajien työtä varaamalla lapsellesi asianmukaiset liikuntavarusteet (vaatteet ja välineet)?



LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Hyvää
oloa
liikun-
nalla!

- Saatko mielestäsi riittävästi tietoa siitä, miten lapsesi liikkuu päivähoidon aikana?
- Saatko mielestäsi etukäteen riittävästi tietoa siitä, mitä liikuntaa on luvassa esimerkiksi ensi viikolla ja millaisia varusteita edellytetään?
- Tuetko varhaiskasvattajien työtä varaamalla lapsellesi asianmukaiset liikuntavarusteet?

KOKO KYLÄ LIIKUTTAÄ – Kaikki yhteistyössä

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

- Millä tavalla lähipiirisi (isovanhemmat, tädit/sedät, kummit, ystävät, naapurit) osallistuu lapsenne liikuttamiseen?



KOKO KYLÄ LIIKUTTAA – Kaikki yhteistyössä

Hyvää
oloa
liikun-
nalla!

- Millä tavalla lähipiirisi (isovanhemmat, tädit/sedät, kummit, ystävät, naapurit) osallistuu lapsenne liikuttamiseen?

RAVINTO

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

- Olette lapsesi kanssa lähdössä metsäretkelle. Kokoa eväät retkellenne. Mitä välipala voisi sisältää?
- Kuinka monta palaa sokeria seuraavat tuotteet sisältävät?
 - Paula-vanukas 125g
 - Pillimehu 2 dl
 - Jogurttijuoma 100g
 - Rasvaton maitolasillinen
 - Limsa 0,5 l

RAVINTO

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

- Olette lapsesi kanssa lähdössä metsäretkelle. Kokoa eväät retkellenne. Mitä välipala voisi sisältää?

- Kuinka monta palaa sokeria seuraavat tuotteet sisältävät?

- Paula-vanukas 125g _____
- Pillimehu 2 dl _____
- Jogurttijuoma 100g _____
- Rasvaton maitolasillinen _____
- Limsa 0,5 l _____

MEDIA

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

- Vietätkö päivittäin tv:n tai tietokoneen parissa enemmän vai vähemmän kuin kaksi tuntia?
- Viettäkö lapsesi tv:n, älylaitteen tai pelikonsolin parissa enemmän vai vähemmän kuin kaksi tuntia?



MEDIA

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

- Vietätkö päivittäin tv:n tai tietokoneen parissa enemmän vai vähemmän kuin kaksi tuntia?
- Viettäkö lapsesi tv:n, älylaitteen tai pelikonsolin parissa enemmän vai vähemmän kuin kaksi tuntia?