

Liikkuva arki syntyy yhdessä!

Liikunnan aluejärjestöt
ja UKK-instituutti 2026

7.10.2026

Päijät-Hämeen Liikunta ja
Urheilu

Heidi Mälkönen



Innostamme liikkumaan ja vahvistamme yhteistyötä

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (PHLU) on liikunnan aluejärjestö, joka toimii alueellaan liikunnan ja urheilun kokoavana voimana, yhteistyön rakentajana, palveluiden tuottajana sekä liikunnan ja urheilun etujen ajajana.



PHLU - Alueensa liikuttaja

- Yksi viidestätoista liikunnan aluejärjestöistä
- Toimimme 15 kunnan alueella
- Toiminnassa on mukana yli 230 yhdistys- ja kuntajäsentä
- Toiminnan painosteinä ovat liikkeen lisääminen ja elinvoimainen seuratoiminta
- Toimistomme sijaitsee Lahden Urheilukeskuksessa

 www.phlu.fi

 [PaijatHameenLiikuntajaUrheilu](https://www.facebook.com/PaijatHameenLiikuntajaUrheilu)

 [phlu_aluejarjesto](https://www.instagram.com/phlu_aluejarjesto)

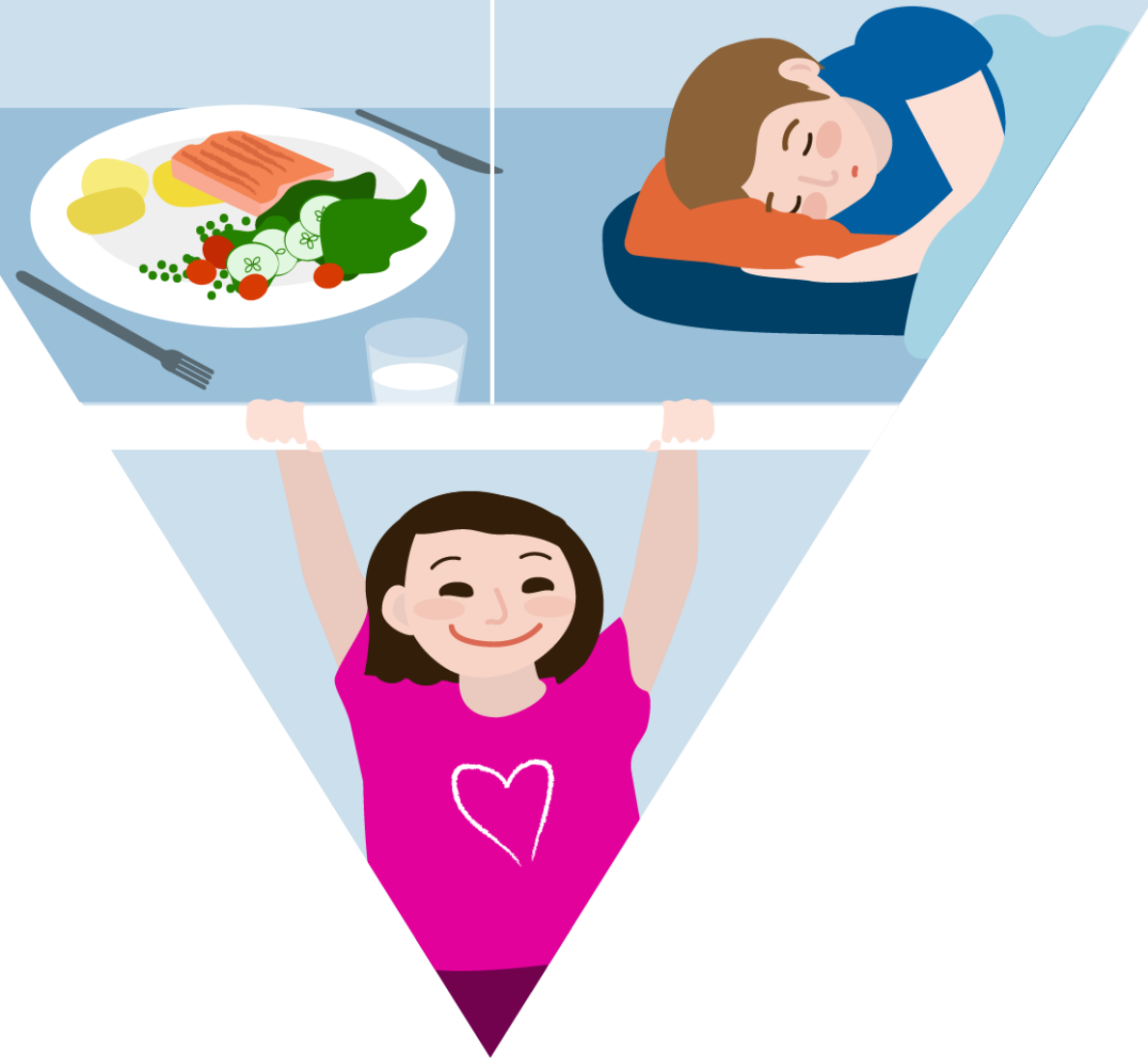
 [Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry](https://www.youtube.com/Paijat-Hameen%20Liikunta%20ja%20Urheilu%20ry)

Ota seurantaan!



Hyvinvoinnin kolmio

Liikkuminen, ravinto sekä uni
ja lepo ovat lapsen hyvinvoinnin
kulmakiviä.



Miten sinä liikut
- Lapsena ?



Miten sinä liikut

- Lapsena
- Peruskouluikässä?



Miten sinä liikut

- Lapsena
- Peruskouluikässä
- Nyt ?



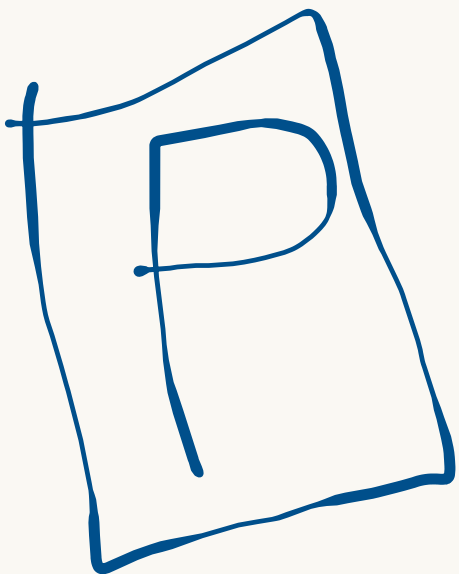
Miten sinä liikut

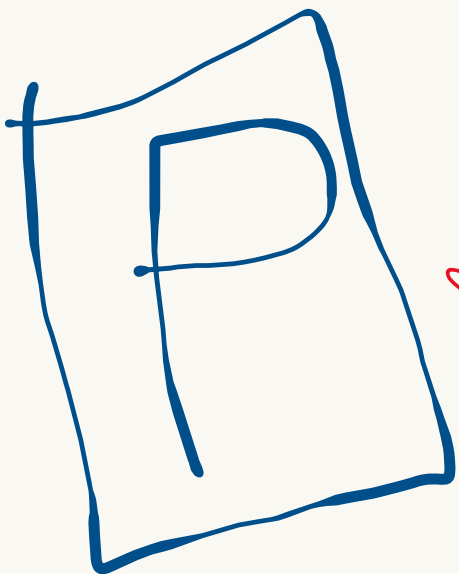
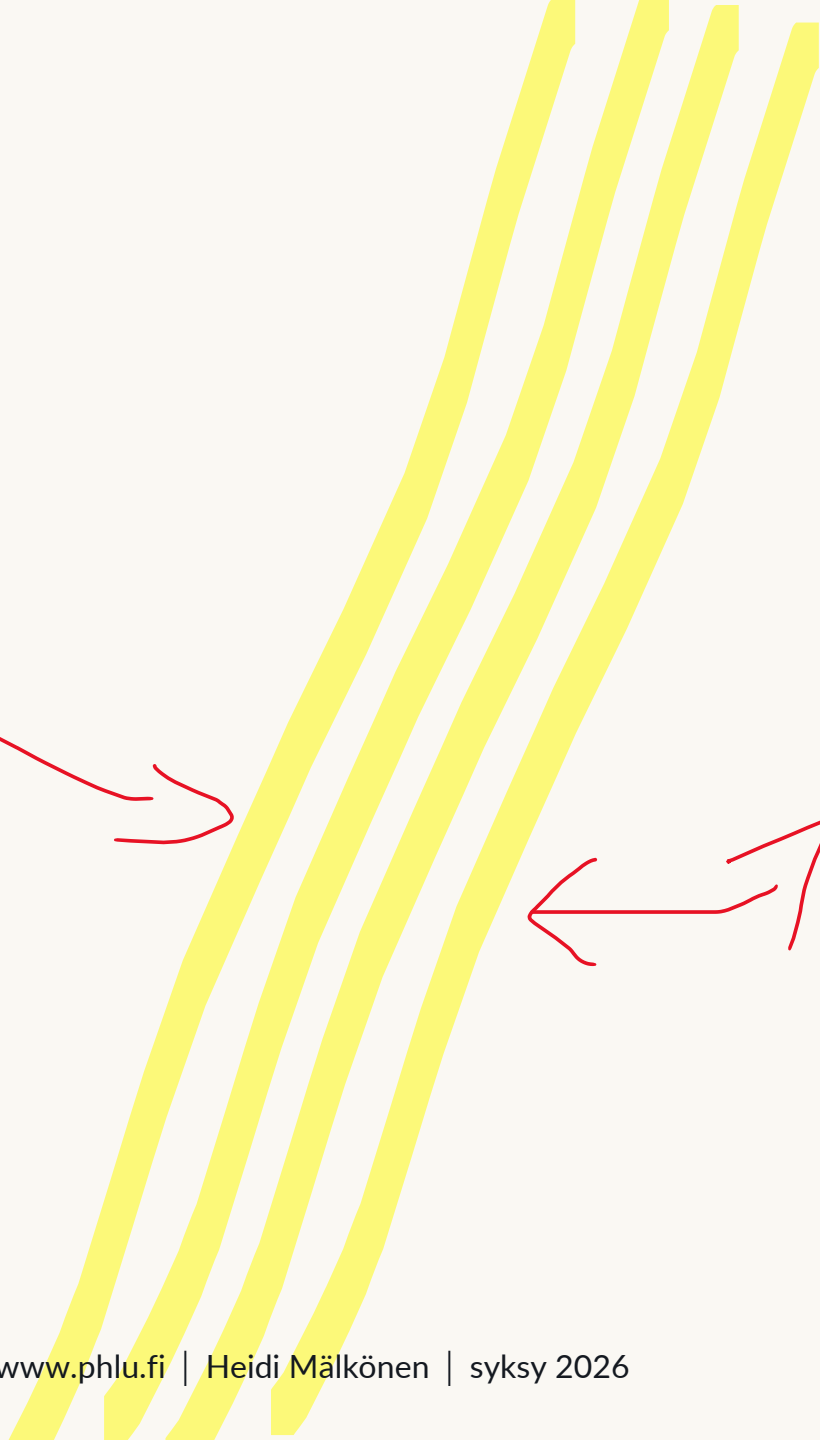
- Lapsena
- Peruskouluiässä
- Nyt
- 10 vuoden päästä?

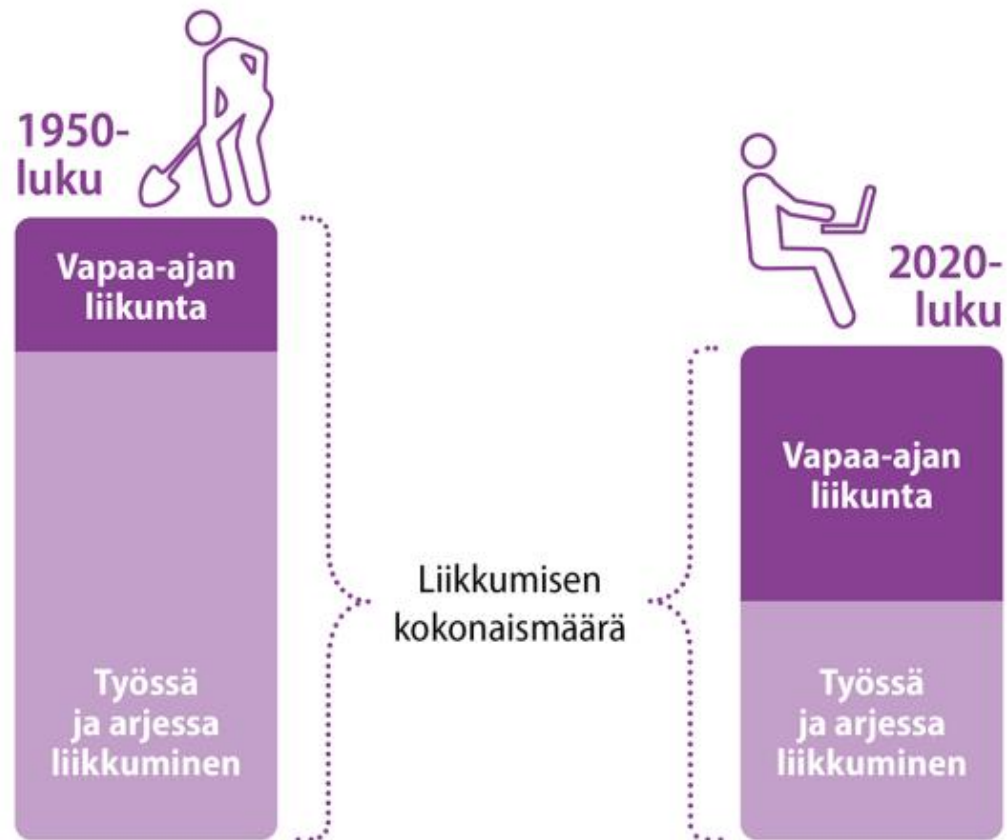












← Suomi liikkeelle -ohjelma

Lähde: Pyykkönen & Kokkonen 2017. Teoksessa Pyykkönen, T.: Maailman istuin urheilukansa – ihmettelyjä liikuntapolitiikan labyrinteissa. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 30. Mukaillen, kuvion mittasuhteet ovat viitteelliset.

Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse



Paikallaanolon nykytilanne (varhaiskasvatukseenikäiset lapset)

- Lapset viettävät aikaa paikoillaan keskimäärin 9 tuntia 24 minuuttia päivässä.
- Varhaiskasvatuksessa paikallaanoloa kertyy keskimäärin 4 tuntia 42 minuuttia päivässä.
- Paikallaanoloa kertyy keskimäärin enemmän vapaapäivinä kuin varhaiskasvatuspäivinä.



PIILO-tutkimus, Mehtälä ym. 2024a

Paikallaanolo varhaiskasvatusikäisillä lapsilla

Suositus:

- Lapsi oppii tekemällä: tutkimalla ja kokeilemalla, yrityksen ja erehdyksen kautta.
- Pitkät paikallaanolojaksot eivät ole lapselle luontaisia. Niitä tulee tauottaa liikkumisella.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, OKM 2016

Move!- mittauksien mukaan

38.6% päijät-hämäläisistä 5.- ja 8.-luokkalaisista on fyysiseltä toimintakyvyltään tasolla, joka voi haitata terveyttä ja hyvinvointia.

(Koko maan tulos 37%)

Lähde: Lahden kaupunki, Move!-mittaukset 2025
(11.12.2025)



Liikkumisen suositukset eri-ikäisille

alle kouluikäinen

1 Vähintään 3 tuntia päivässä

Lapsi oppii taitoja leikkien

- Huolehdi, että lapsesi päivään kuuluu ainakin 2 tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikkumista.
- Varmista, että lapsesi päivään kuuluu myös 1 tunti vauhdikasta liikkumista.

LISÄKSI

- Anna lapsellesi aikaa rauhalliseen touhuiluun. Tauota yli tunnin pituista paikallaanoloa.
- Pidä huolta, että lapsesi nukkuu tarpeeksi.



Muutettiin OKM 2016

18–64-vuotias

3 Vähintään 2½ tuntia viikossa

Edistä terveyttäsi

- Liiku reippaasti ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa TAI rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Harjoita lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta ainakin 2 kertaa viikossa

LISÄKSI

- Liiku kevyesti niin usein kuin mahdollista.
- Tauota paikallaanoloasi.
- Nuku tarpeeksi.



UKK-instituutti 2019

7–17-vuotias

2 Vähintään tunti päivässä



- Liiku vähintään tunti päivässä reippaasti tai rasittavasti.
- Nosta reilusti sykettä ja hengästy ainakin 3 päivänä viikossa.
- Vahvista lihaksia ja luita ainakin 3 päivänä viikossa.

LISÄKSI

- Liiku arjessa aina kun voit.
- Istu vähemmän ja pidä taukoja.
- Nuku tarpeeksi.

Pysy virkeänä

Muutettiin OKM 2021

yli 65-vuotias

4 Vähintään 2½ tuntia viikossa



- Liiku reippaasti ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa TAI rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Harjoita lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta ainakin 2 kertaa viikossa.

LISÄKSI

- Liiku kevyesti niin usein kuin mahdollista.
- Tauota paikallaanoloa.
- Nuku tarpeeksi.

Turvaa toimintakykyäsi

UKK-instituutti 2019

Kuinka paljon varhaiskasvatus- ikäisen tulisi liikkua?



Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, OKM 2016





Varhaislapsuus on erittäin tärkeää aikaa!

Lasten tulee saada 3 tuntia liikettä päivässä, jotta heistä kasvaa terveitä aikuisia.





Kaksi erilaista perhettä.

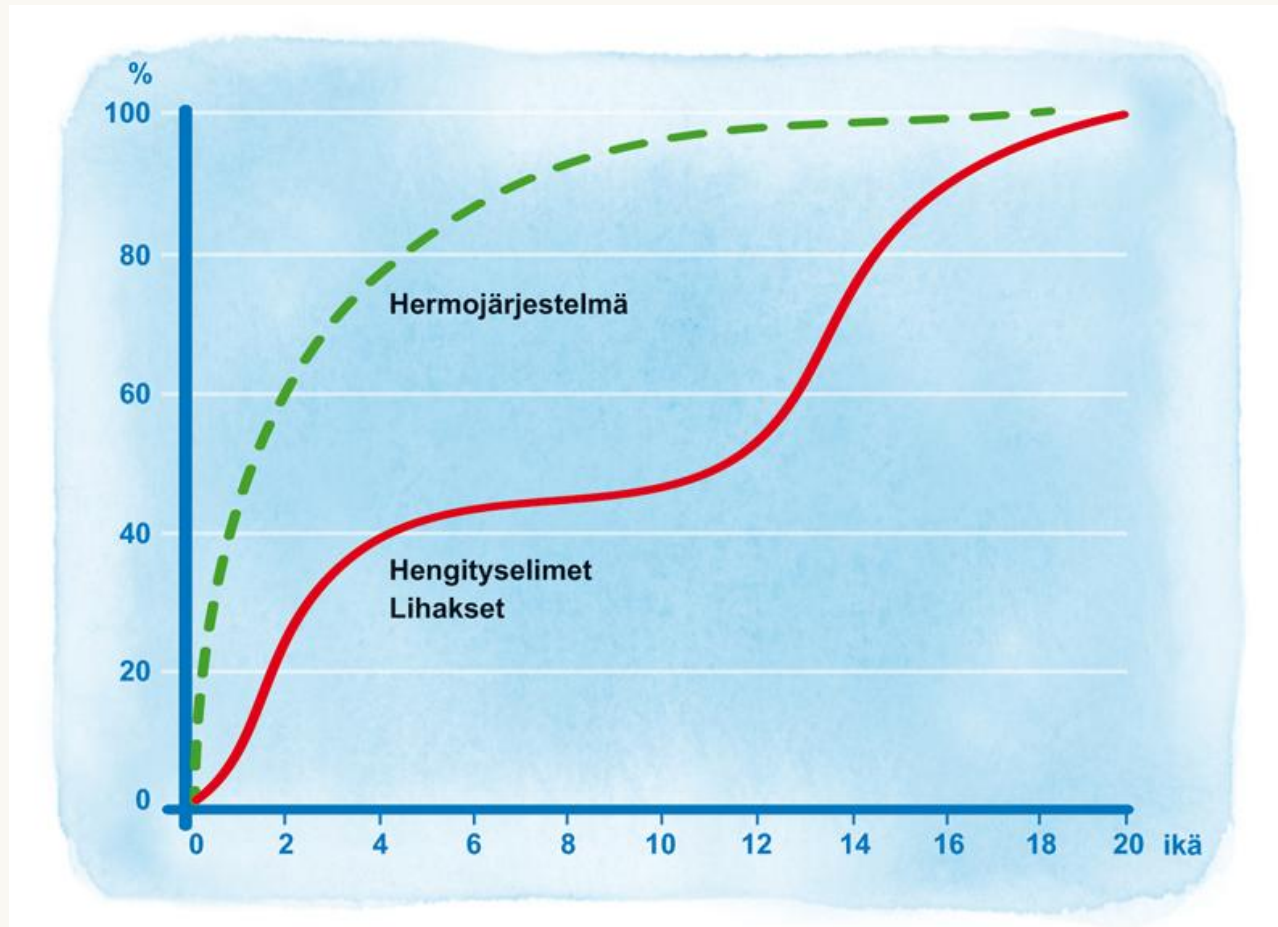
Mitä ajatuksia videot
herättävät?

Videot youtube:

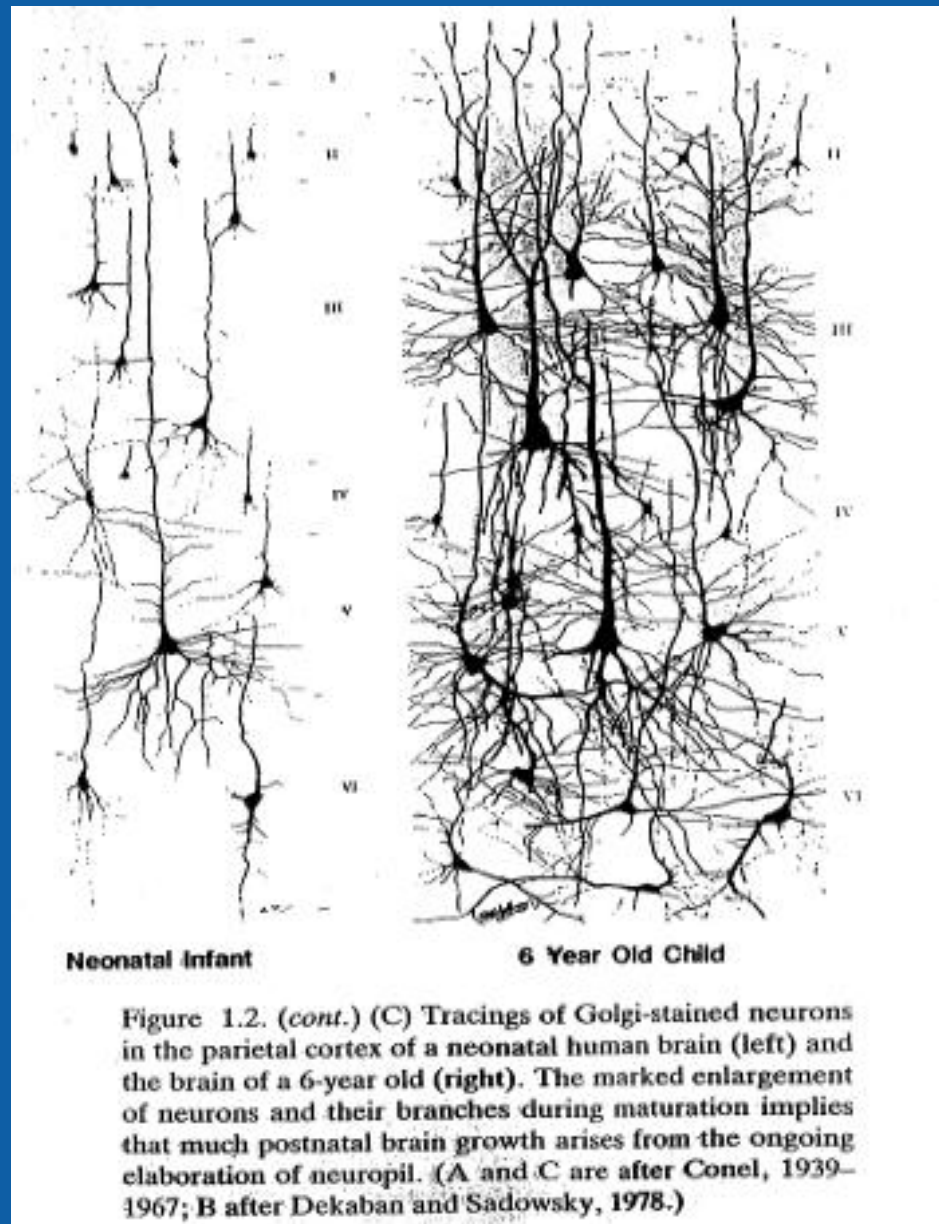
Pienet valinnat ratkaisevat

Soo soo ei saa





Lähde: Päivähoidon liikunta –koulutusmateriaali, Nuori Suomi ry



MOTORISISTA PERUS- TAIDOISTA LAJITAITOIHIN



MOTORISET PERUSTAIIDOT

Tasapainotaidot

koukistukset
ojennukset
pyörinnät
heilahdukset
pysähtymiset
väistämiset
kierto
jne.

Liikkumistaidot

kävely
juoksu
loikat
hypy
kiipeäminen
kieriminen
pyöriminen
jne.

Käsittelytaidot

vieritys
heitto
kiinniotto
potku
työntö
lyönti
pomputus
jne.



LIIKUNNAN LAJITAIIDOT

jalkapallo

koripallo

yleisurheilu

hiihto

uinti

jne.

liikunnanaluejarjestot.fi



Motoriset perustaidot

- Motoriset taidot tarkoittavat hermoston ja lihasten yhteistyötä, joka mahdollistaa yhden tai useamman kehonosan hallitun ja tarkoituksenmukaisen liikkeen.
- Lapsen motoriset perustaidot kehittyvät erityisesti 2–7 vuotiaana.
- Niiden oppiminen vaatii harjoittelua ja toistoa.

Motoriset perustaidot, Opetushallitus 2026

Mitä ovat motoriset taidot?, Sydänliitto (Neuvokas perhe) 2025

Motoriset taidot voidaan jakaa kolmeen osaan

- **Liikkumistaidot**, kuten käveleminen, juokseminen, kiipeäminen, hyppääminen
- **Tasapainotaidot**, kuten yhdellä jalalla seisominen, pysähtyminen ja liukuminen
- **Välineenkäsittelytaidot**, kuten veto, työntö, potku, lyönti, heitto, kiinniotto, vieritys, kuljetus, pomputus, pyöritys

Motoriset perustaidot, Opetushallitus 2026



Liikkumisen nykytilanne

(varhaiskasvatusikäiset lapset)

- Suosituksen mukaisesti liikkuu 76 % lapsista.
 - Askeleita kertyy päivittäin n. 14 000, joista noin 60 % tulee päiväkodissa.
- 4–6-vuotiaat lapset liikkuvat keskimäärin 4 tuntia 12 minuuttia päivässä.
 - Reipasta ja rasittavaa liikkumista kertyy keskimäärin 74 minuuttia päivässä.
 - Kevyttä liikkumista kertyy 3 tuntia päivässä.

PIILO-tutkimus, Mehtälä ym. 2024a

Liikkumisen nykytilanne perheissä

- Yhdessä liikkuu 94 % suomalaisista perheistä.
- Useimmiten perheliikuntaa harrastetaan omatoimisesti.
 - arkiliikunta: kävely, pyöräily, koti- ja pihatyöt
 - pienten lasten kanssa: leikkipuistossa käyminen sekä leikit ja pelit
 - vanhempien lasten kanssa: uinti ja muu vesiliikunta
- Perheliikunnan merkittävimmät hyödyt:
 - yhdessäolo, hyvä mieli, oman lapsen liikkumisen lisääminen
- Suurimmat haasteet:
 - vanhemman työ, omien voimavarojen rajallisuus, kotitöiden vaatima aika

Miksi liikkuminen on lapselle tärkeää? 1/2

Jaksaminen ja mieliala

- auttaa jaksamaan
- voi kohentaa mielialaa
- mahdollistaa myönteisiä kokemuksia

Kaverit, yhdessäolo ja sosiaaliset taidot

- yhdessä liikkuminen kehittää sosiaalisia taitoja ja vahvistaa yhteenkuuluvuutta

Miksi liikkuminen on lapselle tärkeää? 2/2

Oppiminen ja keskittyminen

- parantaa keskittymiskykyä
- vahvistaa oppimiseen liittyviä taitoja
- tukee aivojen kehitystä

Fyysinen terveys nyt ja tulevaisuudessa

- vahvistaa lihaksia ja luustoa
- edistää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa
- pienentää elintapasairauksien riskiä, mm. tyypin 2 diabetes sekä sydän- ja verisuonisairaudet.

Vinkki vanhemmille

”

Huomaa, missä tilanteissa **lapsesi on pitkään paikallaan** päivän aikana.

Pohdi, miten voisit **tauottaa** paikallaanoloa.



Pariporina

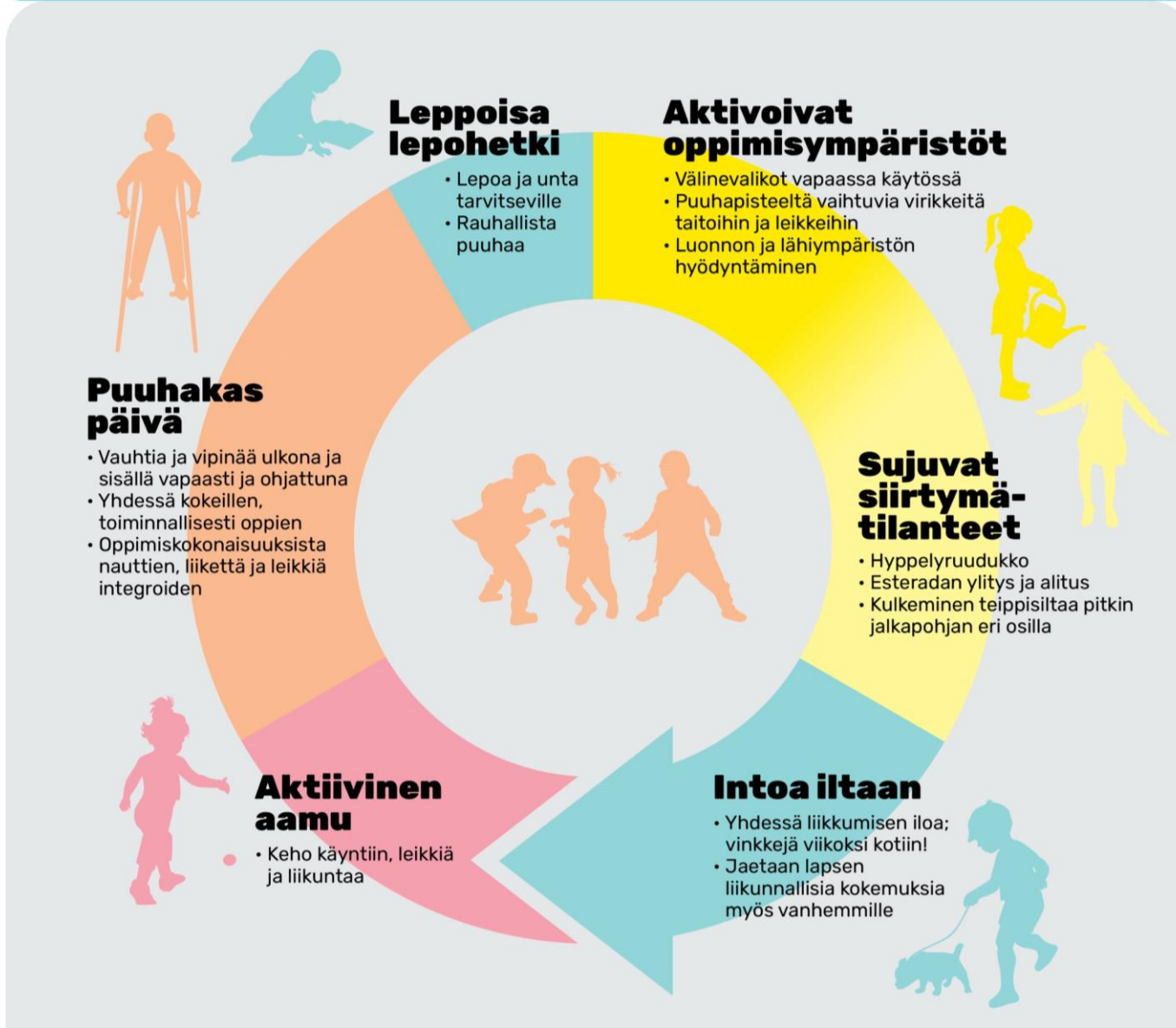
Millaisissa tilanteissa
lapsesi liikkuu
vauhdikkaasti?

Eli hengästyy, tulee hiki
ja syke nousee.



Liikunta varhaiskasvatuksessa

Jokaisen lapsen oikeus



Varhaiskasvatus: Missä tilanteissa päivän aikana voi liikkua?

Koti: Missä tilanteissa päivän aikana voi liikkua?

- **Aktiivinen aamu** – keho käyntiin leikkien ja liikkuen
- **Puuhakas päivä** – vauhtia ja vipinää sisällä ja ulkona
- **Leppoisa lepohetki** – välillä rauhallista tekemistä, tarvittaessa lepoa ja unta
- **Aktivoivat ympäristöt** – kotipiha, lähiympäristö ja luonto
- **Sujuvat siirtymätilanteet** – lihasvoimin liikkuen leikkipuistoon, kauppaan ja kaverin luo
- **Intoa iltaan** – iloisia liikkumishetkiä yhdessä perheen kanssa

Uni ja lepo





Miksi riittävä uni on lapselle tärkeää?

1/2

Jaksaminen ja vireys

- pitää vireänä koko päivän
- auttaa jaksamaan arjen tekemisissä

Kasvu ja vastustuskyky

- vahvistaa vastustuskykyä
- tukee lapsen kasvua ja kokonaisvaltaista kehitystä

Miksi riittävä uni on lapselle tärkeää? 2/2

Oppiminen, keskittyminen ja muisti

- tukee keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta
- parantaa muistia
- puhdistaa ja huoltaa aivoja

”

Kun lapsi on päivän aikana liikkunut ja ulkoillut riittävästi, hänen on usein helpompi rauhoittua illalla nukkumaan.

Lapsen unen tarve

- Lapsi nukkuu riittävästi, kun hän voi päivisin hyvin.
- Lapsen unen kokonaistarve on yksilöllistä.
 - 2-vuotiaat nukkuvat keskimäärin 11–13 tuntia vuorokaudessa.
 - 7-vuotiaat nukkuvat keskimäärin 10–12 tuntia vuorokaudessa.
- Lapsen unen tarvetta voivat lisätä sairastuminen sekä muut tilapäiset stressitekijät.

Paavonen J., www.terveyskirjasto.fi, 2024

Unen ja levon nykytilanne

- 4–6-vuotiaat nukkuvat rauhallista unta keskimäärin 8 tuntia 18 minuuttia yössä.
- Tämän lisäksi vuoteessa oloaika ja liikehdintää on keskimäärin 1 tuntia 48 minuuttia.

PIILO-tutkimus, Mehtälä ym. 2024a



Rauhoittuminen ja lepo

- Arjessa on usein kiire ja paljon tekemistä. Se voi kuormittaa lasta. Myös puhelin, televisio ja muu hälinä väsyttävät lasta.
 - Lapsen voi olla vaikea rauhoittua ja palautua. Silloin lepo voi jäädä vähäiseksi.
- Liian vähäinen lepo voi vaikuttaa terveyteen. Pitkään jatkuessaan se voi aiheuttaa vaivoja, kuten
 - päänsärkyä
 - vatsakipuja
 - univaikeuksia
 - mielialan laskua.

Hyviä rentoutumiskeinoja

- musiikin kuuntelu
- lukeminen tai äänikirjan kuuntelu
- ulkoilu ja muu rauhallinen liikkuminen
- lauta- ja palapelit
- piirtäminen ja maalaaminen



ARKI LIIKUTTAA

Alla kouluikäisen lapsen tulee liikkua 3 tuntia päivässä, jotta hänestä kasvaa terve aikuinen.

Merkatkaa tähän teidän perheen viime viikonlopun liikkuminen. Tunti on jaoteltu 10min osioin.

Merkkaa 1h, rasittava liike eri värillä.

1h 2h 3h

Anna arjen liikuttaa!

Videoita herättelemään arkiliikunnan mahdollisuuksia

Arki liikuttaa – liikuttaako sinun arkesi?

<https://youtu.be/4gJQbT6Ysnw?si=bfldA212eDGoLIRf>

Pienet valinnat ratkaisevat

https://youtu.be/66t2HKG2f8w?si=B1ta_nPI_3gR14a5

Soo soo ei saa

<https://youtu.be/ZGhMSqft5pc?si=Rq4p3mTUkgHJbF-t>

Lasten liikunnan ohjaamiseen

Jekku jänö / Liikunnan alueet

Liikuntavinkit.fi



#ArkiLiikuttaa



Kiitos ja liikunnallista
syksyä kaikille!

Hyvää oloa
liikunnalla!

