

TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN PURKUKESKUSTELUDIAT

- 3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset
- 4-10 VAUHTI VIRKISTÄÄ-Vähintään 3 h liikkumista joka päivä
- 11-15 KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA-Perhe tärkeä roolimalli
- 16-19 KUUNTELE-Anna lapsellesi mahdollisuus
- 20-22 TEKEMÄLLÄ TAITOJA-Monipuolisuus kunniaan
- 23-26 YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTAA
- 27-30 VÄLINEET JA LELUT-Innosta kokeilemaan
- 31-32 OHJATTU LIIKUNTA-Onnistumisen elämyksiä
- 33-34 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA-Jokaisen lapsen oikeus
- 35-36 KOKO KYLÄ KASVATTAA-Kaikki yhteistyössä
- 37-42 RAVINTO
- 43-46 MEDIA

Hyvää
oloa
liikun-
halla!

TOIMINNALLINEN VANHEMPAINILTA

1. Vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä

Aktiivinen tekeminen innostaa - liika istuminen on ikävää



2. Kohti liikkuvaa 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

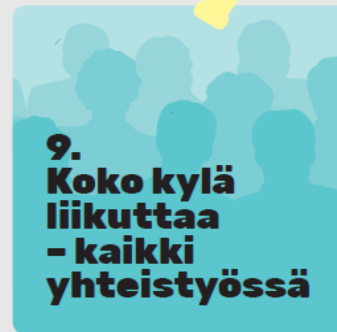


7. Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä



8. Liikunta varhaiskasvatuksessa - jokaisen lapsen oikeus

9. Koko kylä liikuttaa - kaikki yhteistyössä



Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

VAUHTIVIRKISTÄÄ

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

VAUHTI VIRKISTÄÄ – LIIKKUMISEN MOTIIVIT

- Kaverit
 - Mukavaa yhdessäoloa
 - Hauskaa tekemistä
 - Saa suosiota ja arvostusta
 - Kuuluu porukkaan tai joukkueeseen
 - Onnistuu
 - Saa kannustusta
 - Liikunnan tuottama ilo
- Hyvä muistaa: Vain pienelle osalle kilpaileminen tai voittaminen on tärkeää liikunnassa

VAUHTI VIRKISTÄÄ – LIIKUNNAN TUTKITUT VAIKUTUKSET

Liikunnallinen elämäntapa

- kehittää motorisia taitoja
- kohentaa kuntoa

Fyysinen kasvu

- vahvistaa lihaksia ja luustoa
- tehostaa keuhkojen, sydämen ja verenkierron toimintaa sekä aineenvaihduntaa

Mielen hyvinvointi

- antaa pätevyydenkokemuksia ja kohottaa minäkäsitystä
- virkistää ja tuottaa mielihyvää
- vähentää stressiä
- kehittää tunteiden ilmaisua

Terveys

- ehkäisee monia sairauksia
- auttaa painonhallinnassa
- helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua

Oppiminen

- parantaa keskittymistä ja muistia
- kehittää hahmottamiskykyä ja ongelmanratkaisutaitoja
- parantaa tiedollisen oppimisen valmiuksia

Sosiaaliset taidot

- auttaa oppimaan vuorovaikutustaitoja
- auttaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita

VAUHTI VIRKISTÄÄ – LIIKA ISTUMINEN

- Liikkumattomuus on maailman neljänneksi suurin eliniän lyhenemisen riski
- Rungas istuminen
 - aiheuttaa lapsille sairauksien vaaratekijöitä, kuten kohonnutta verenpainetta ja suurentunutta veren kolesterolipitoisuutta
 - vaikuttaa negatiivisesti lasten itsetuntoon ja sosiaaliseen kanssakäymiseen
 - heikentää lapsen hyvinvointia
 - aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinvaivoja

VAUHTI VIRKISTÄÄ



Lähde: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

VAUHTI VIRKISTÄÄ

TUTKITTUA...

- 10-20% alle kouluikäisistä saavuttaa fyysisen aktiivisuuden määrän (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. OKM 2016:22)
- Päiväkotipäivän jälkeen 10% lapsista ei ulkoile enää ollenkaan
(Arja Sääkslahti)

VAUHTI VIRKISTÄÄ – MITEN TAVOITEISIIN PÄÄSTÄÄN?

- Tekemällä asioita yhdessä: liikkumalla, leikkimällä ja retkeilemällä lasten kanssa
- Tukemalla lapsen innostusta asianmukaisilla vaatteilla ja varusteilla
- Kehumalla lapsia ilman kilpailullisuuden korostamista
- Tavallisia kotiaskareita tekemällä saa huomaamatta luonnollista liikuntaa
- Varmistamalla riittävä määrä leikkimistä, lepoa sekä terveellistä ravintoa.
- Tarkkailemalla lasten fyysisesti passiivista toimintaa

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 – MUUTTUNUT LAPSUUS

- Katuleikit ovat vähentyneet ja sisäleikit lisääntyneet
- Luonnolliset leikki- ja liikuntapaikat ovat hävinneet
- Liikunnalliset leikit on irrotettu lapsen arkipäivästä ja siirretty laitostettuun, järjestäytyneeseen urheiluun
- Kulutustavarateollisuus pedagogisoi lelut
- Lelut antavat lapselle niukasti mahdollisuuksia muunteluun
- Mediakulutus on lisääntynyt ja lapsen kehitykselle tärkeät toiminnot ovat vähentyneet

*Lähde: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.
Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.*

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— ARJEN HYÖTYLIIKUNTA

LISÄÄ	VAIHDA	VÄHENNÄ
Leikkejä ja muuta liikuntaa ulkona ja luonnossa	Hissi portaisiin	Liiallista television, tietokoneen, tabletin tai muiden digilaitteiden passiivista käyttöä
Aktiivista siirtymistä, kuten esimerkiksi kävelyä, pyöräilyä tai potkulautailua paikasta toiseen	Auto pyörään tai kävelyyn mahdollisuuksien mukaan	Pitkäaikaista paikallaan olemista
Yhdessä tekemistä	Julkiset pyörään ja kävelyyn	Turhia liikkumista rajoittavia kieltoja
Liikunnan iloa, kannustusta ja rohkaisua	Paljon istumista sisältävät leikit aktiivisempiin leikkeihin	Lasten suoritusten vertailua
Uusien asioiden opettelua toiminnan avulla	Kielto kannustukseen	
Lasten mahdollisuuksia yhteisleikkeihin		

Lähde: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA – MITEN TAVOITEISIIN PÄÄSTÄÄN?

- Liikkumalla, leikkimällä ja touhuamalla yhdessä lapsen kanssa
- Luomalla perheelle yhteisiä, päivittäisiä liikunnallisia rutiineja
- Tekemällä säännöllisesti retkiä luontoon
- Kehumalla liikkuvaa lasta
- Tukemalla lapsen liikuntaharrastuksia
- Rohkaisemalla lasta leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa

*Lähde: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.
Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.*

KUUNTELE – Anna lapsellesi mahdollisuus vaikuttaa

Hyvää
oloa
liikun-
halla!

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

KUUNTELE – ANNA LAPSELLESI MAHDOLLISUUS VAIKUTTA LIIKKUJATYYPIT



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 VAIKUTTA MITEN TAVOITTEISIIN PÄÄSTÄÄN?

- Mistä lapsi pitää ja nauttii
- Tekemällä asioita yhdessä
- Kuuntelemalla ja ottamalla huomioon lapsen ehdotuksia
- Antamalla lapsen olla mukana ja tuntea itsensä tarpeelliseksi
- Antamalla lapsen suunnitella, päättää ja valita asioita ja erilaisia pieniä tehtäviä
- Ottamalla lapsi mukaan kotitöihin ja antamalla hänen tuntea, että hänellä on tärkeä rooli perheen arkirutiineissa

Hyvää
oloa
liikun-
halla!

TEKEMÄLLÄ TAITOJA – Monipuolisuus kunniaan

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

TEKEMÄLLÄ TAITOJA – MONIPUOLISUUS KUNNNIAAN



Täysin riskitön päiväkoti vaarantaa lapsen kehityksen



RIITTA HANKONEN

Toimittaja

Henkilökunnan pitää opetella
katsomaan ympäristöä lapsen
silmin, sanoo päiväkotaja tutkinut
Päivi Lindberg.

Tehy-lehti 24.4.2017

TEKEMÄLLÄ TAITOJA – MONIPUOLISUUS KUNNIAAN

MITEN TAVOITTEISIIN PÄÄSTÄÄN?

- Antamalla lapsen kokeilla ja haastaa itseään sekä testata taitojaan kaikkina vuodenaikoina
- Kävele, juokse, hyppää, kiipeä, pyöräile, hiihdä, luistele, ui, pelaa, tanssi..... yhdessä lapsen kanssa
- Muistamalla, että lapsi oppii kokeilemalla: pienet kolhut, naarmut ja mustelmat eivät ole vaarallisia.
- Jos huomaatte lapsellanne vaikeuksia uusien motoristen taitojen oppimisessa, ottakaa asia puheeksi neuvolassa ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa

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 -

HOLLOLAN KUNNAN LIIKUNTAPAIKAT

**Katso: Piipahlus → vapaa-aikapalvelut → liikunta →
liikuntapaikat**

- Uimahalli
- Jäähalli
- Sisäliikunta
- Urheilu-, jääkentät ja tenniskentät
- Ulkoilureitit ja hiihtoladut sekä Mobo-suunnistusrata
- Uimarannat

YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTA

TUTKITTUA...

- Luonto ja metsä leikkiympäristönä edistävät lapsen motorisia taitoja, lisäävät rooli- ja mielikuvitusleikkejä sekä häivyttävät liikkumiseen liittyviä ikä- ja sukupuolieroja (Fjörtoft 2001)
- Lapset ovat aktiivisimmillaan ulkoillessaan – pihat ja lähimetsät innostavat ja haastavat lasta kokeilemaan, rakentamaan, havainnoimaan. Nämä tarjoavat lapselle myös onnistumisen kokemuksia sekä vahvistavat lasten keskinäisiä vertaissuhteita (Liikkuva varhaiskasvatus, 2017)

YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTAA – MITEN TAVOITTEISIIN PÄÄSTÄÄN?

- Antamalla lapsen keksiä omat tapansa käyttää tilaa liikkumiseen
- Sallimalla lapsen haastaa omat taitonsa ja kokeilla omia rajojaan, myös sisällä
- Ulkoilu kuuluu jokaisen lapsen jokaiseen päivään. Tutustuttamalla lapsi metsään, kallioihin, niittyihin, luonnonvesiin ja puistoihin
- Retkeilemällä kaupunkiluonnossa tai luontopoluilla ja seuraamalla vuodenaikojen vaihtelua

*Lähde: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.
Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö*

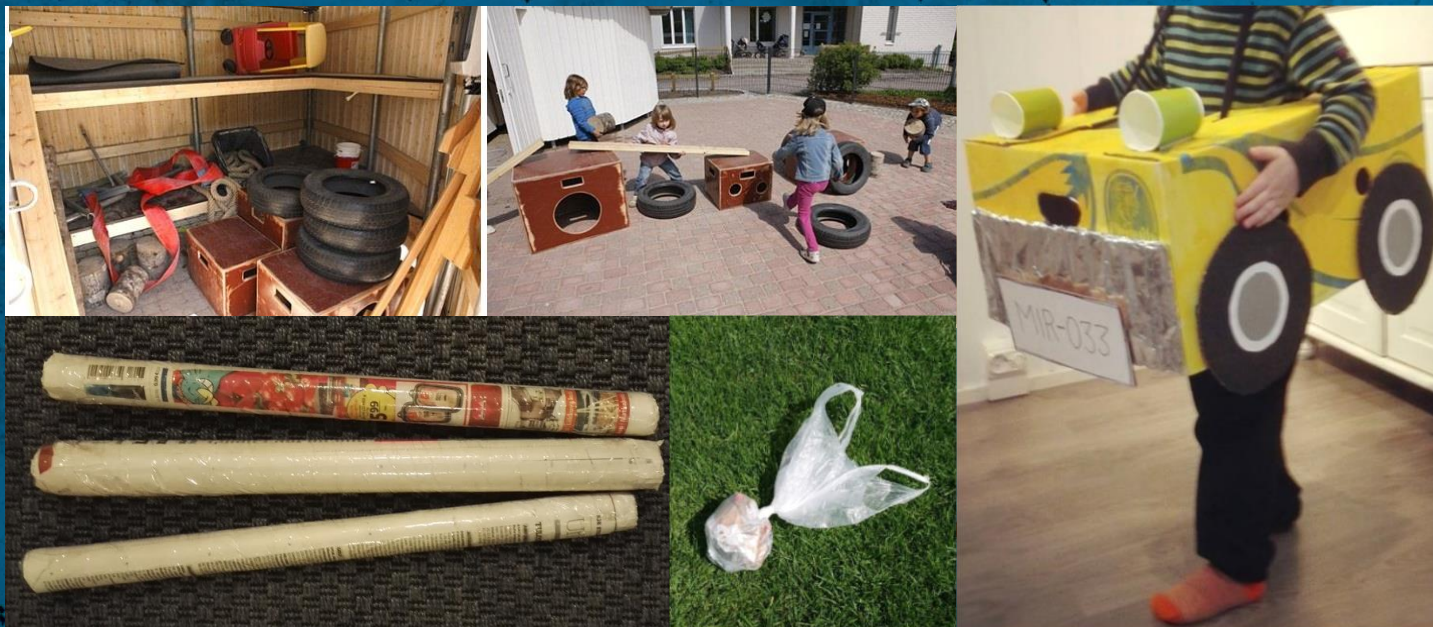
Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

VÄLINEET JA LELUT – Innosta kokeilemaan

- Mitä välineitä voitte tehdä kotona edullisesti tai ilmaiseksi?

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

VÄLINEET JA LELUT – Innosta kokeilemaan



VÄLINEET JA LELUT – Innosta kokeilemaan

Hyvää
oloa
liikun-
halla!



VÄLINEET JA LELUT – INNOSTA KOKEILEMAAN

MITEN TAVOITTEISIIN PÄÄSTÄÄN?

- Kunnollisten liikuntavälineiden ei tarvitse olla kalliita, eikä aina uusia
- Kyselemällä tuttavilta, lainaamalla ystäviltä, ostamalla kirpparilta ja tekemällä vaihtokauppoja
- Selvittämällä, onko paikkakunnallanne mahdollisuutta kokeilla esimerkiksi hiihtoa tai luistelua lainavälineillä
- Hyödyntämällä digitaalisia mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden edistämisessä: kokeilkaa geokätköilyä, askelmittareita ja videointia

*Lähde: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.
Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö*

Hyvää
oloa
liikun-
halla!

OHJATTU LIIKUNTA – Onnistumisen elämyksiä

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

OHJATTU LIIKUNTA – ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ

MITEN TAVOITTEISIIN PÄÄSTÄÄN?

- Antamalla lapselle mahdollisuuksia osallistua ohjattuun liikuntaan
- Muistamalla: jokainen lapsi on yksilö ja hän kehittyy yksilöllistä vauhtia
- Tukemalla myönteistä ilmapiiriä kannustamalla omaa ja muiden lapsia
- Antamalla ohjaajalle työrauha ja kunnioittamalla ryhmän yhteisesti sopimia toimintaperiaatteita

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 – JOKAISEN LAPSEN OIKEUS MITEN TAVOITTEISIIN PÄÄSTÄÄN?

- Olemalla kiinnostuneita lapsen liikkumisesta päivähoitopäivän aikana; keskustelkaa lapsen ja kasvattajan kanssa.
- Pukemalla lapselle sellaiset vaatteet, joissa on miellyttävää liikkua, leikkiä ja retkeillä
- Tukemalla varhaiskasvatushenkilöstön työtä varaamalla joustavat ja kevyet vaatteet sisäliikuntaan ja sään mukaiset vaatteet ulkoliikuntaan
- Liikkumisen mahdollistavilla vaatteilla lapsi ymmärtää, että kyse on tärkeästä asiasta

Hyvää
oloa
liikun-
halla!

KOKO KYLÄ LIIKUTTAA – Kaikki yhteistyössä

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



KOKO KYLÄ LIIKUTTAA – KAIKKIYHTEISTYÖSSÄ MITEN TAVOITTEISIIN PÄÄSTÄÄN?

ISOVANHEMMAT JA MUU LAPSEN LÄHIPIIRI:

- Opettamalla lapsellenne liikuntaleikkejä, joita muistatte omasta lapsuudestanne
 - Mitä kaikkea itse teitte lapsena?
 - Nykylapsetkin tarvitsevat jännitystä ja seikkailuja!
- Tukemalla lasten vanhempia kasvatustyössä
- Muistuttamalla ulkoilemisen tärkeydestä
- Opettamalla lapsia liikkumaan luonnossa ja kunnioittamaan elinympäristöä
- Hankkimalla lahjaksi liikunnallisia käyttöesineitä
- Tarjoamalla lapsen vanhemmille tarvittaessa apua harrastuksiin kulkemisessa

*Lähde: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.
Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö*

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

RAVINTO

- 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
 - Jugurttijuoma 100g
 - Rasvaton maitolasillinen
 - Limsa 0,5 l

RAVINTO-VÄLIPALA

- Terveellinen välipala sisältää vilja-, kasvis-, maito- ja lihatuotteita



Lähde: www.tervekoululainen.fi

RAVINTO

- Värikäs ja maistuva ruoka sekä säännölliset ruoka-ajat ovat hyvien ruokailutottumusten perusta
- Tasaisesti rytmitetty syöminen viisi kertaa päivässä pitää sekä lapset että aikuiset energisinä

RAVINTO – KASVIKSET OSAKSI JOKAISTA ATERIAA

- Lasten ja aikuisten tulisi nauttia joka aterialla oman nyrkin kokoinen kasvis-, hedelmä- tai marja-annos



Lähde: www.neuvokasperhe.fi

RAVINTO – KASVIKSET OSAKSI JOKAISTA ATERIAA

- Houkuttelevilla hedelmillä ja kasviksilla voit saada nirsoilevan ja valikoivan lapsen maistamaan
- Lapsille maistuu usein värikäs ja iloisen näköinen ruoka



Lähde: www.neuvokasperhe.fi

RAVINTO - SOKERIPALA



PAULA-VANUKAS 125g	10 Palaa
PILLIMEHU 2 dl	7 Palaa
JOGURTTIJUOMA 100g	5 Palaa
LASI RASVATONTA MAITOA	3 Palaa
APPELSIINI LIMSA 0,5 l	17 Palaa

Lähde: www.syohyvaa.fi

Hyvää
oloa
liikun-
halla!

MEDIA

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

MEDIA- RUUTUAIKA

- Ruudun äärellä voimme rentoutua ja pitää yhteyttä
- Joskus olemme ruudun äärellä liiankin usein
- Ruutuajassa haasteellisinta terveyden kannalta on siihen liittyvä liiallinen istuminen
- Aikuinen päättää lapsen ruutuajasta ja antaa myös mallia siitä
- Suositeltavaa on, ettei lapsi vietä ruutujen äärellä yli 2h/pvä

MITEN TAVOITTEESEEN PÄÄSTÄÄN?

- Rajoittamalla aikaa selkeillä säännöillä
- Pilkkomalla ruutuaika pienempiin osiin
- Tekemällä meidän perheen ruutusopimus, naapurusto-sopimus ym.
- Olemalla kiinnostunut siitä mitä lapsi ruudun äärellä tekee
- Rajoittamalla ruutuaikaa esim. munakellolla tai käyttäjäkohtaisilla aikarajoituksilla. Kestä lapsen mielipaha lopettamisen yhteydessä
- Ruutuaikaa voi ansaita ulkoilulla, liikkumisella tai kotitöillä

MEDIA- RUUTUSOPIMUS

- Viikossa kaksi pelitöntä päivää
- TV-aikaa 1 tunti / päivä
- Kännyköitä ei tuoda ruokapöytään
- Kännykät jätetään yöksi eteisen pöydälle

Hyvää lisätietoa aiheesta löydät esimerkiksi [Lapset ja media -oppaasta](#), jonka ovat tuottaneet Kansallinen audiovisuaalinen instituutti (KAVI), Aikakausmedia, Lastenlinkit.fi, Suomen Lions-liitto, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Viestintävirasto.