



Tervetuloa Liikkuva varhaiskasvatus verkosto tapaamiseen

Lahti Urheilukeskus 23.3.2026



Liikkuva varhaiskasvatus -perhepäivähoitajien verkosto



- Kokoonnumme kaksi kertaa vuodessa, maaliskuu- ja lokakuun lopussa (riippuen Urheilukeskuksen tapahtumista/lomaviikoista)
- Tervetuloa kaikki lasten liikunnasta kiinnostuneet kasvattajat ja aktiiviset liikunnan edistäjät



Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU

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_Liikunta_ja_Urheilu_ry)

Ota seurantaan!





Liikkuva varhaiskasvatus verkostotapaaminen

23.3.2026

- Phlu:n ja Liikkuva varhaiskasvatuksen ajankohtaiset
 - Liikunnallinen elämäntapa
 - Liikkuva varhaiskasvatus – nykytilan arviointi
 - Liikuntavinkit.fi
 - Jekku jänö pihatapahtuma/kevään merkit
 - KyläLähteeLiikkeelle
- Miten teillä otetaan liikkuminen puheeksi huoltajien kanssa?
- Perheliikuntaneuvonta/ liikuntaneuvonta teidän kunnassa/ Lahden liikuntaneuvoja Janica Varkka
- Liikuttavat välineet jaossa
- Seuraava verkosto tapaaminen, muut päivämäärät





Liikunnallisen elämäntavan lakimuutos esi- ja perusopetuslakiin 1.8.2026

- Esi- ja perusopetuksessa täytyy edistää lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa lain nojalla 1.8.2026 alkaen. Velvoite perustuu perusopetuslain muutokseen, jonka eduskunta hyväksyi huhtikuussa 2025.

Liikunnallisen elämäntavan säännöksen tavoitteena on

- edistää lasten ja nuorten liikkumista esiopetuksen ja perusopetuksen aikana
- tukea ja parantaa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia
- vahvistaa liikunnan merkitystä esiopetuksen ja peruskoulujen toimintakulttuurissa ja kokonaisvaltaisena elämäntaitona.

→ Viskarista eskariin ja eskarista peruskouluun nivelvaiheen mahdollisuus!



Liikkuva varhaiskasvatus ohjelma



Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnalla tarkoitetaan yksikössä/toimipaikassa/tiimissä tehtävää liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistyötä. Arvioi toimintaa sen mukaan, miten se pääsääntöisesti toteutuu.

Liikkuva varhaiskasvatus – virveli tietokanta

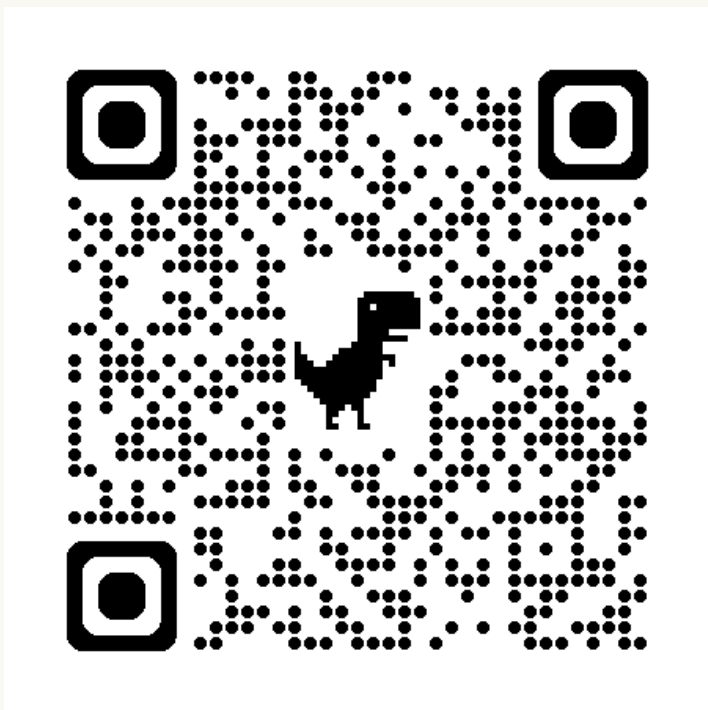
Ilmoittaudu Nykytilan arviointi info ja ideapajaan!
Infot on 9.4. ja 16.4. klo 12-13.00

Vastausten lkm	
Ajankohta	Vastauksia
2018–19	6
2019–20	20
2020–21	14
2021-22	20
2022-23	16
2023-24	25
2024-25	19
2025-26	7
Yhteensä	127



Liikuntavinkit.fi

- Tsekkaa mahtavat videot liikkumisen tueksi!



Liikuntavinkit.fi-sivusto on julkaistu!

Videopankista löydät liikuntavinkkejä ja harjoitteita aktiivisuuden lisäämiseksi eri toimintaympäristöissä lapsille ja nuorille.



www.liikuntavinkit.fi

Jekku-jänön materiaalit käytettävissä koko vuoden

- Jekku jänön liikunnallinen kevätseuranta →
- Jekku jänö voi pomppia kylään. Sovitaan päivämäärä.
- MUISTA MYÖS JEKKU JÄNÖN POMPUT- LAULU
<https://youtu.be/RwioHoAX8F4?si=5BTHv7pJCK2Cdkle>
- Jekku-jänö-materiaalit on tuottanut Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä -hanke, johon olemme saaneet avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.



MUISTILAPPU MUKAAN RETKILLE: JEKKU-JÄNÖN KEVÄÄN MERKIT

Vesi lorisee



Juokse mutkitellen



Aurinko lämmittää



Tasapainoile



Muurahainen



Hyppää



Kukka



Hyppää X-hyppyjä



Oma kevään merkki



Oma liike



KyläLähteeLiikkeelle vol2.

Marjo.vanska@phlu.fi

041 3107159





Miten teillä otetaan liikkuminen puheeksi huoltajien kanssa





Inbody mittaus

- [Inbody palaute videot](#)
- Katso palautevideo

[Liikuntaneuvonta ajanvaraus ja infoa](#)



Välineet liikuttavat

- Lahden kaupungin hanke kustantaa päiväkodeille välinepaketin ja vinkki-ohjeistuksen
- Nappaa yksikköosi välineet ja päästä liike valloilleen 😊
 - 50kpl ilmapallo
 - 2kpl maila
 - 5kpl twistnaru
 - 33kpl pingispallo
 - 2kpl kanamunankenno
- Jos sinulla on instagram käytettävissä. Otathan kuvan ja tägäät @phlu_aluejarjesto

LIIKUTAAN YHDESSÄ!

Välineinä twistinarut, ilmapallot, pingispallot ja mailat



TWISTIT:

- > hyppy narujen yli, Twistit eri korkeuksilla
- > vauhdillinen pituushyppy Twistien yli, twistejä useammat peräkkäin
- > liikkuvat esteet: Twistien kiinnipitäjät heiluttelevat naruja toisten yrittäessä ylittää/aiittaa niitä osumatta naruihin
- > sivuttaishyppy narujen yli: kytki edellä niin että narut jäävät hypätessä jalkojen väliin
- > tasahyppy narujen päälle
- > narujen alitukset, narut eri korkeuksilla

SIK-SAK-SOKKELO:

kaksi sokkelontekijää pitävät twistinaruista kiinni ja sanat tekevät jaloilla ja käsillä naruista sokkelon. Tavoitteena osu naruihin/ kavereihin



SOKKELORADAT:
Naruista voidaan tehdä Ryhmätiloissa twistin: pöydänjaljoja, tuoleja Huom! Lapset ovat ta

ILMAPALLOT:

- > **PIDÄ PUOLESI PUHTAANA:** jaloilla potkien, käsillä lyöden (perkki/tuoli/ rajana), mailalla
- > **RAPUKÄVELY:** pidä ilmapallo ilmassa/kuljeta ilmapalloa rapukävelysennossa, jaloilla potkien
- > **ILMAPALLOFUDIS**
- > **LYÖNNIT:** pidä pallo ilmassa kädellä, mailalla, pikkulapiolla lyöden. Lyö palloa ja yritä saada pallo vanteen läpi
- > **PESÄRYÖSTÖ:** kaksi pesää ja joukkuetta, käydään ryöstöretkellä hakemassa yksi ilmapallo kerrallaan omaan pesään
- > **LEIKKIVARJO JA ILMAPALLOT:** pallot lentoon leikkivarjoa apuna käyttäen



PINGISPALLOT:

- > **PALLOJEN HEITTO:** munankennoihin, vanteen läpi, ylöspäin, mahdollisimman pitkälle, jalojen välillä, olan yli taaksepäin, katosta/puolapuista roikkuviin sateenvarjoihin
- > **KULJETUS:** mailalla, lapion päällä, puhaltaen, pallo kainalossa, potkien
- > **"MUNANRYÖSTÖ":** kaksi joukkuetta, kaksi pesää. Käydään ryöstämässä yksi pallo kerrallaan omaan pesään
- > **PIDÄ PUOLESI PUHTAANA:** puhaltaen, mailalla/lapiolla lyöden, heittäen
- > **LEIKKIVARJO JA PINGISPALLOT:** pallot ilmaan leikkivarjoa apuna käyttäen.
- > **VIERITTÄMINEN:** kaverin kanssa, kaltevaan penkkiä pitkin





Ajankohtaiset

- Liikkuen läpi elämän seminaari Lahti 21.-22.4.2026
- Suuri liikuntaseikkailu perheille 23.5.2026 klo 11-15.00 Luhta Areena
- Lahti juoksu 24.5. – innosta työporukka osallistumaan!





Syksyllä taas tavataan!

- Seuraava perhepäivähoitajien Liikkuva varhaiskasvatus verkosto tapaaminen on maanantaina 26.10. 2026 klo 18-19.30
- Tulossa webinaari koskien ”risky play”- aihetta to 27.8. klo 12-14.00
- Hyvää liikkeellä liikunnan alueseminaari Olympiastadionilla 30.9.2026
- Saa ehdottaa verkostotapaamisen aiheita heidi.malkonen@phlu.fi



Liikkuva varhaiskasvatus ohjelma järjestää

- OPH Toimeenpanon tuki webinaari 1.4. klo 13–15.30: Liikunnallisen elämäntavan edistäminen esi- ja perusopetuksessa: https://tapahtumat.oph.fi/liikunnallinen_elamantapa/FI
- Liikkuva varhaiskasvatus - Aktiiviset arkimatkat varhaiskasvatuksessa -webinaari 10.4.2026 klo 12.15–13.30 <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/aktiiviset-arkimatkat-varhaiskasvatuksessa-webinaari-2026/>
- 14.4 NUORI 26-päivät Finlandia talolla, puheenvuoro: Pihalta perhearkeen – liikkumisen kipinä kasvaa kohtaamisista. Yhteistyössä Liikkuva perhe, Liikkuva varhaiskasvatus ja Lastensuojelun keskusliitto
- 28.4 klo 14–15.45 Webinaari: Osallisuudella terveyttä ja hyvinvointia lapsille ja nuorille, Yhteistyössä: THL, Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Kuntaliitto, Hyvinvointialueyhtiö Hyvil Oy, Mieli ry, JAMK [Osallisuudella terveyttä ja hyvinvointia lapsille ja nuorille – THL](#)
- 6.5 Varaus: Luonnonmukaiset varhaiskasvatus- ja koulupihat seminaari





Olethan liikunta-asioissa yhteydessä!

Voimme tarjota veloitusetta liikunnan sparrausta, liittyen Liikkuva varhaiskasvatus ohjelmaan.

Ja isommalle porukalle Jekku jänö voi piipahtaa vierailulla!

Liikettä ja iloa kevääseen!

© Heidi Mälkönen

Lasten ja nuorten liikunnan aluekehittäjä

heidi.malkonen@phlu.fi • Puh. 041 313 9882

Urheilukeskus, Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti

