

Iloa liikkeestä!

Ilmaista voimistelutoimintaa
Jyväskylän alueen päiväkodeille

Jyväskylän Voimistelijat '79 ry

Voimistelun tähtiseura

Kuka me olemme?

Jyväskylän Voimistelijat on perustettu vuonna 1979 ja olemme nousseet voimistelun huippuseuraksi Suomessa.

1 500+

harrastajaa viikossa

45+

vuotta kokemusta

4

voimistelulajia



Ainoa tähtiseurasertifioitu seura Keski-Suomessa – sekä huippu-urheilussa että lasten ja nuorten toiminnassa



Miksi voimistelua päiväkotilaisille?

Jyväskylän Voimisteliijoissa olemme huolissaan lasten liikkumattomuudesta sekä fyysisten ja motoristen taitojen kehityksestä nykyajan lapsilla



Motoriset taidot

Tasapaino, koordinaatio ja kehonhallinta kehittyvät monipuolisesti



Oppimisvalmiudet

Liikunta parantaa keskittymiskykyä ja tukee kognitiivista kehitystä



Terveys ja hyvinvointi

Vahvistaa luustoa, lihaksia ja sydämen terveyttä jo varhain



Sosiaaliset taidot

Yhdessä tekeminen opettaa vuorovaikutusta ja ryhmässä toimimista



Itseluottamus

Onnistumisen kokemukset kasvattavat lapsen itsetuntoa



Tunnetaidot

Liikunta auttaa tunteiden käsittelyssä ja itsesäätelyssä

Liikunta lukuina

3 h

päivässä

Suomen suositus alle 8-
vuotiaiden päivittäiseksi
liikuntamääräksi

60 %

lapsista

ei liiku riittävästi – ohjattu
toiminta päiväkodissa auttaa

+40 %

paremmat

motoriset taidot voimistelevilla
lapsilla verrattuna ei-
harrastaviin

Lähteet: OKM Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, UKK-instituutti, Piilo-tutkimushanke

Käytännön tiedot



AIKA

klo 10.00 – 11.00



PAIKKA

Monitoimitalon telinesali



PÄIVÄT

Maanantai ja tiistai



ALOITUS

**Toiminta alkaa syksyllä 2026 VKO 37 ja
päättyy VKO 50**

Näin se toimii

1

Innostava toimintaympäristö

Saavutte Monitoimitalon telinesalille, jossa lapset pääsevät Jyvon huippu tiloihin. Lapsilla tulee olla sisäliikuntavaatetus ilman sukkia tai voimistelutossuilla

2

Koulutetut ohjaajat

Ammattitaitoiset voimisteluohjaajamme vetävät voimistelutuokion, mutta toivomme että päiväkodin opettajat osallistuvat tunnin kulkuun.

3

Lapset liikkuvat

45 min. voimistelutuokio ikäryhmälle sopivilla harjoitteilla

4

Iloa ja kehitystä

Tavoitteenamme että jokainen lapsi lähtee salilta iloisena ja täynnä uusia kokemuksia



Aloitetaan yhdessä!

Tarjoamme ilmaista voimistelutoimintaa päiväkotinne arkeen.

Ota yhteyttä mikäli herää kysymyksiä!

Jyväskylän Voimistelijat '79 ry
Matti Parojärvi

 matti.parojarvi@jyvo.fi

www.jyvo.fi