

PERHELIIKUNTAPOSTERI -työpaja

Liikuttaa yhes -seminaari 5.9.2025
Liikkuva perhe –toiminta
Satu-Maria Ruotsalainen

Liikkuen läpi elämän

Valtakunnallisten liikunnan edistämishelmien eli Liikkuvat-kokonaisuuden avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä.



LIKKUVA
AIKUINEN

IKI-
LIKKUJA





- on osa valtakunnallisia Liikkuvat-kokonaisuutta, jotka tukevat hallitusohjelman tavoitteita liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden lisäämiseksi kaikissa ikä- ja väestöryhmissä
- on käynnistynyt vuonna 2020
- koordinoi Suomen Latu ry
- rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö
- tavoitteena on vahvistaa perheiden liikunnallista elämäntapaa ja perheiden liikunnan toimintakulttuuria eri toimintaympäristöissä niin, että perheen ja sen lähipiirin fyysisesti aktiivinen yhdessäolo lisääntyy

Perheliikunta

Perheliikunta on liikuntaa, jota koko perhe ja lähipiiri lapset taaperoista teineihin, vanhemmat, isovanhemmat, kummit ja ystävät - voivat harrastaa yhdessä. Se on aktiivista yhdessäoloa, jossa aikuiset liikkuvat yhtä lailla kuin lapsekin.

Käsitteenä monitulkintainen, sillä jokainen perhe määrittää itse, ketä perhe sisältää ja millä kokoonpanolla perheliikuntaa harrastetaan:

- omaehtoista tai ohjattua
- harrastustoimintaa / lomaliikkumista / perheliikuntatapahtumia tai - hetkiä
- hyödyntäen eri ympäristöjä ja tarjoumia



Perhekäsitys - mikä kaikki tukee perheiden ulkoilua

- Mikä kaikki on perhettä?
- Ylisukupolvista toimintaa
- “Koko kylä kasvattaa”
- Yhteisiä tapahtumia

Kansallinen hiihtopäivä, Retkelle - päivät, Nuku yö ulkona, Koko perheen hämärähommat



PERHE LISÄÄ LIIKETTÄ



TUEKA PERHEIDEN LIIKUNNAN EDISTÄMISEEN: liikkuvaperhe.fi



**LIKKUVA
PERHE**

**Kuinka teillä otetaan
huoltajien/ perheiden kanssa
liikkuminen puheeksi?**

AVAA OVI JA YHTEINEN SEIKKAILU VOI ALKAA!



OPITAAN JA OIVALLETAAN YHDESSÄ – VINKKEJÄ LIIKKUMISEN PUHEEKSI OTTAMISEEN PERHEIDEN KANSSA

Perheen ja läheisten kanssa liikkuminen opettaa lapsulle aktiivista arkea. Yksinkertaiset leikit ja pelit sekä pienet päivittäiset liikuntatutit ovat arvokkaita. Lapsi oppii toiminnallisesti tutkien, kokeillen ja erehtyen. Lapsen päivään tulisi sisältyä vähintään kolme tuntia kuormittavuudeltaan monipuolista liikumista. Perheitä kohdattessa voitte keskustella liikkumistottumuksista, tunnistaa hyviä käytäntöjä ja vahvistaa niitä. Perheen yhteinen liikkuminen ja ulkoilu juurruttavat liikunnan arjen rutiineihin. Yhdessä tekeminen opettaa vuorovaikutustaitoja, toisen kuuntelemista ja kunnioittamista.

Aikuisen kokeilemaan kannustaminen, oma esimerkki sekä yhdessä koettu onnistumisen ilo auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. Ne ovat tärkeitä askeleita kohti fyysisesti aktiivista, terveyttä ja hyvinvointia edistävää elämäntapaa. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus on lapsen hyvinvoinnin kannalta yhtä tärkeää kuin terveellinen ravinto sekä riittävä uni ja lepo. Keskustelu kannattaa aloittaa positiivisesti ja huomioida perheen tarpeet, arvot ja mahdolliset esteet. Erityisesti vähän liikkuvia perheitä on hyvä tukea motivaation lisäämisessä.

KYSYMYKSIÄ, JOIDEN AVULLA OTTAA LIIKKUMINEN PUHEEKSI PERHEIDEN KANSSA:

1.

Miten teidän arjessanne liikutaan yhdessä?

Kuinka usein liikutte yhdessä?

Onko teillä jokin tietty rutini tai tapa yhdessä liikkumiseen?

Ulkoiletteko yhdessä?



2.

Mitä ajatuksia ja tunteita yhdessä liikkuminen perheessänne herättää?

Kannustatteko ja keskustelletteko liikkumisesta?

Otallistuuko lapsi itselleen sopiviin valintoihin?

Mitä ajatuksia tai kokemuksia teillä on liikkumisesta?



3.

Jos perheenne haluaisi lisätä arkiliikuntaa tai muuta liikuntaa, mitä se voisi olla?

Miten harrastukset ja aikataulut vaikuttavat liikkumiseen?

Millaisia kulkutapoja käytätte?

Hyödynnättekö läh ympäristön mahdollisuuksia?





JUTELLAANKO LIKKUMISESTA?

VINKKEJÄ LIKKUMISEN PUHEEKSI
OTTAMISEEN PERHEIDEN KANSSA

Ilo kasvaa liikkuen!

Hallituksen tavoitteena on kääntää
liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä
Suomi liikkeelle -ohjelmalla. Ratkaisuja on monia
ja yksi niistä kuuluu seuraavasti:
"Tetaan perheiden liikunnan edistämistä."

Vimeaikaisen tutkimusten mukaan erityistä huomiota
tulisi kiinnittää lasten ja perheiden vapaa-aikana
tapahtuvaan liikkumiseen.

Perheiden liikkumisen puheeksi ottamisen
-työvälineessä on hyödynnetty Liikkumisen
edistämisen mini-interventio -mallia.

Lisää ideoita arkielikkumisen lisäämiseksi
www.liikkuvaperhe.fi
www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi



Muistatko kuunnella,
kehua ja kannustaa?

Liikuttaako
teidän
arki?

Toimitko
itse esimerkkinä?

Ulkoiletteko
yhdessä?

Hyödynnättekö
lähiympäristöä?

PIENTEN MUUTOSTEN TEKEMINEN
ARKEEN ON MERKITYKSELLISTÄ!

KYSYMYKSIÄ, JOIDEN AVULLA OTTAAN LIKKUMINEN PUHEEKSI PERHEIDEN KANSSA

1

Miten teidän
arjessanne
liikutaan
yhdessä?

Lapsi oppii asioita toiminnallisesti, tutkien,
kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Lapsen
päässä tulisi kuulua vähintään kolme
tuntia monipuolista liikuntaa joka
päivä.

2

Mitä ajatuksia
ja tunteita yhdessä
liikkuminen
perheessänne
herättää?

Kuuntele ja anna lapselle mahdollisuus
vaikuttaa. Kokeilemaan kannustaminen
sekä yhdessä koettua onnistumisen
ilo auttavat lasta muodostamaan
myönteisen mielikuvan.

3

Jos perheenne
haluaisi lisätä arki-
liikuntaa tai
muuta liikuntaa,
mitä se voisi olla?

Fyysisesti aktiivisen elämäntavan malli
alkaa syntyä jo varhaislapsuudessa.
Perheen yhdessä liikkumisen ja ulkoilemisen
myötä lapsi oppii liikkumisen kuuluvan arjen
rutiineihin. Yhteinen tekeminen opettaa
lapselle vuorovaikutustaitoja, toisen
kuuntelemista ja kunnioittamista sekä
myönteistä suhtautumista toisiin.

**Mihin kaipaatte muutosta/ vinkkiä
huoltajien kanssa tehtävään
yhteistyöhön perheiden liikunnan
lisäämiseksi?**

Lähiluonto

Eväsretket

Jutellaanko?

Koti- sekä
pihatyöt ja leikit

Aktiivinen
kulkutapa

Lapsiperheen
liikunnallinen arki

Tapahtumat

Omatoiminen
liikkuminen

Ohjattu
perheliikunta

LIKKUVA
PERHE



Kuinka sisällyttää liikkumista perheen arkeen?



Lähiluonto

Tutustuminen ja tutkiminen perheen kanssa yhdessä. Se on loistava tapa saada liikuntaa ja raikasta ilmaa.



Eväsretki

Eväiden pakkaaminen mukaan retkelle. Ruokailusta ja ulkoilmasta nauttiminen, ihan lähellä usein riittää.



Aktiivinen kulkutapa

Aktiivisten kulkutapojen vallitseminen, esimerkiksi pyöräilyä tai kävelyä.



Omatoiminen liikkuminen

Lapsien kannustaminen kulkemaan itsenäisesti ja uusien taitojen oppinen yhdessä liikkuen.



Liikkumisesta puhuminen

Liikkumisesta ja urheilusta jutteleminen säännölliseksi rutiiniksi.



Kotiaktiviteetit

Osallistuminen yhdessä kotitöihin ja leikkiin, pihalla sekä ulkona.



Ohjattu liikunta

Osallistuminen ohjattuihin liikuntamahdollisuuksiin tai perheille avoimiin liikuntavuoroihin.



Tapahtumat

Osallistuminen liikunta- ja virkistystapahtumiin. Uusien liikkumisen muotojen ja lajien kokeilu tai liikkuminen osana muuta toimintaa.

Käytännön ideoita ja malleja perheiden liikunnan lisäämiseksi



36 %

1-6 vuotiaista

102 475 lasta/perhettä

225 kunnassa

VUONNA 2024

Kartta: kunnat joista ilmoittautuneita
liikken 2024 Arkiseikkailu kampanjaan.



**LIKKUVA
PERHE**



Miksi Arkiseikkailu?

- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositus toteutuu vapaapäivinä 62 % lapsista.
- Oma piha on lapsille tyypillisin ulkoleikkipaikka.
- Talvisin 31 %, syksyisin ja keväisin 41 % ja kesäisin 46 % käveli tai pyöräili matkan varhaiskasvatukseen.

Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa : Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023.

Kampanja-aika on 22.9.-5.10.2025,

Ilmoittukaa mukaan! <https://www.lyyti.fi/reg/arkiseikkailu2025>

Kampanja tarjoaa

- **Konkreettisen työkalun** varhaiskasvatussuunnitelman ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaiseen yhteistyöhön perheiden kanssa
- **Jutellaanko liikkumisesta -esite** (fi, en, sv) – vinkkejä liikkumisen puheeksi ottamiseen perheiden kanssa
- **Valmiit tehtäväkortit** pihatapahtuman järjestämiseen.
- **Maksuttomat Kampanjamateriaalit** (bingoruudukko, tehtäväkortit jne.)

LIKKUVA
PERHE



www.liikkuvaperhe.fi/arkiseikkailu



LIIKKUVA
PERHE



trevharhaiskasvatusesiopetus ...



ARKISEIKKAILU
Avaa ovi ja yhteinen seikkailu voi alkaa!



satumaisenpaivak... Seuraa ...



Arkiseikkailu liikunnan
parissa alkaa myös
meillä Vermossa!

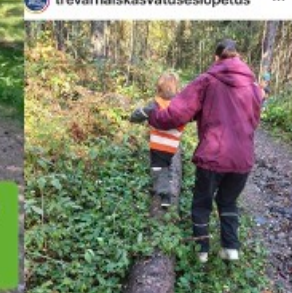


skogsstjarnan_sprakbad

@skogsstjarnan_sprakbad

#vardagsäventyr 🐾

trevharhaiskasvatusesiopetus ...



LIIKKUVA
VARHAISKASVATUS

LIIKKUVA
PERHE

LAUKKAKILPAILUT



LAUKKAA KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN



IDEOTA TOTEUTUKSEEN

- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN

HEIJASTIMET HEILUMAAN



ETÄKÄÄ HEIJASTIMET HEILUMAAN, KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI



IDEOTA TOTEUTUKSEEN

- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN

HÄNTÄPALLO LIIKKEELLE



KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN



IDEOTA TOTEUTUKSEEN

- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN



**LIIKKUVA
PERHE**



ARKISEIKKAILU

**UUTUUTENA
PIHATAPAHTUMA
8 tehtäväkorttia**

LASKEKAA ASKELEET HIEKKALAATIKON YMPÄRI



LAUKKAA KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN



IDEOTA TOTEUTUKSEEN

- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN

TUPLAKÄVELY



KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN



IDEOTA TOTEUTUKSEEN

- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN

RALLIAJOT



KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN



IDEOTA TOTEUTUKSEEN

- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN

NAAMAJUMPPA



KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN



IDEOTA TOTEUTUKSEEN

- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN

PIHATEMPPUILU



KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN



IDEOTA TOTEUTUKSEEN

- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN
- KÄYDÖN KÄSIÄ KUNNOSTA PERITTÄVÄ KOTI, HILJAIN AINA LAUKKAILUN OSA KÄYDÖN

Aikaa yhdessäoloon -kortit

Perheiden ulkoilu

Perheliikuntatapahtumat

Meidän perheen arki

PALJASJALKA-
JA VILLASUKKARETKI



SEIKKAILEVAT PERHEET



LUONTOTYHTEYS



LAMPPISEIKKAILU



PIHASIRKUS



MIELEN HYVINVOINTI



SUOMEN LATU



LIIKKUVA
PERHE



Perheliikuntaa Kurikassa

Kurikassa on panostettu erityisesti liikuntapaikkarakentamiseen ja liikuntaneuvonta palveluihin viime...

31.03.2025

Perheiden hyvinvointi päätöksenteon keskiössä

Päättäjät, haluathan olla mukana tekemässä päätöksiä, jotka kannustavat ja mahdollistavat perheitä lisäämään...

12.03.2025

Perheliikunta Limingassa

Liminka on panostanut perheiden liikuntaan kehittämällä monipuolisia palveluita ja edistämällä aktiivista...

11.03.2025

Liikkuva perhe Ikaalisissa

Ikaalisissa mahdollistetaan perheille monipuolisesti liikkumismahdollisuuksia erilaisten hankkeiden avulla. ...

03.02.2025

Liikkuva perhe -toiminnan kehittäminen

Paltamossa

Millaisia merkittäviä ratkaisuja perheiden liikkunnallisen elämäntavan lisäämiseen on tehty? Elinvoimaa...

13.01.2025

Kuntakohtaisia artikkeleita ja hyviä käytäntöjä



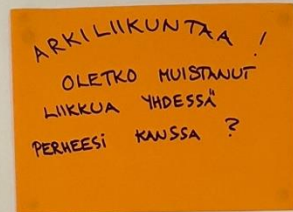
Esimerkkejä kunnista (Kirkkonummi, Raisio, Sastamala)



liikkuvaperhe.fi



Päiväkoti Lassin huoltajien kanssa tehtävä liikunnallinen yhteistyö



Ideita perheliikuntaposteriin

Lähiliikuntapaikat (metsä, puistot, liikuntahallit, leikkipuistot, uimahalli...)

Yhteistyötahot (Urheiluseurat, MLL, yhdistykset)

Liikunnalliset juhlat: Taskulamppuseikkailu (joulu) ja kevätieha

Liikunnalliset/ toiminnalliset vanhempainillat

Liikunnalliset tapahtumat: Äitienpäivä jumppa, isänpäivän paini, kummien vappurieha, isovanhempien Itsenäisyystanssiaiset, pihatapahtuma

Kampanjat: Arkiseikkailu, Jekku jänö

Kaupunki-/ kuntaseikkailu (esim. Sastamala-seikkailu)

Liikunta-/ Sporttipassi

Hakuhippalot

Geokätköily, metsäjooga

Kirjasto, välinevuokraus

Piha- ja perinneleikit esille päiväkodin pihapiiriin

Taidenäyttely (metsätaide tai lumitaide)

Liikuntareppu ja vinkkivihko kiertää kodeissa

Sportti-kamu kiertää kodeissa

Tuo oma liikuntaväline päiväkotiin (sisä/ulko)



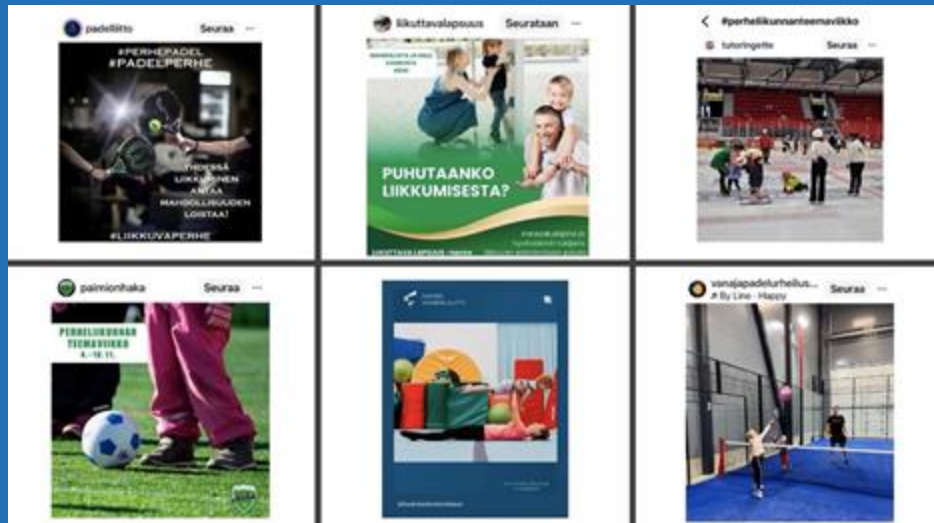
Mitä teidän perheliikuntaposteri voisi sisältää?

Perheliikunnan teemaryhmä

- Suomen Olympiakomitean Liikkujan polku -verkostossa organisoidutaan teemaryhmittäin kuten vaikuttaminen, tutkimustiedon soveltaminen ja perheliikunta.
- Perheliikunnan teemaryhmä on laaja-alainen, perheiden liikunnan edistämisen alueella toimivien tahojen verkosto.

Perheliikunnan teemaviikkoa ja somekampanjaa vietetään viidettä kertaa 3.-9.11.2025

Lisätietoja: www.liikkuvaperhe.fi



Mahdollisuuksia ja materiaaleja

- Oma portaali, jossa nyt työkirja ja Aikaa yhdessäoloon kortit.
 - Perheiden ulkoilu
 - Perheiden liikuntatapahtumat
 - Arkiliikunta (tulossa syksyllä 2025)
- Uutiskirje
- Kehitteillä mm. nykytilan arvioinnin työkalu.
- Malleja, ideoita, mahdollisuuksia nettisivuilta - muistakaa hyödyntää ne!



Liittykää mukaan Liikkuva perhe - toimintaan



KIITOS!



liikkuvaperhe.fi

instagram.com/liikkuvaperhe

facebook.com/liikkuvaperheohjelma

suomenlatu.fi

