

Liikkuva varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma



*Visiona on, että jokaisella lapsella on päivittäin mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon.
Missiona on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, ikä kattaa noin 2/3 fyysisen aktiivisuuden suosituksista.*

Ylimaakunnallinen liikuntaneuvojien verkostoseminaari 12.12.25
Työpaja: Lähdetään rakentamaan meidän kuntaan toimivaa perheliikuntaneuvonnan palvelupolkua

Nina Korhonen, Johtava asiantuntija, Liikkuva varhaiskasvatus
Heidi Mälkönen, lasten ja nuorten liikunnan aluekehittäjä, PHLU



Liikkuvat kokonaisuus toiminnan tukena

Paikallisille toimijoille

Moni-
ammattillisia
verkostoja

Tietoa, työkaluja
ja toimintamalleja

Koulutuksia

Kehittämishankkeiden
tukemista

Tutkimusta ja seurantaa



Liikkuva
perhe



Liikkuva
varhais-
kasvatus

Liikkuva
koulu

Liikkuva
opiskelu



Liikkuva
aikuinen



Iki-
liikkuja



Liikunnallinen
elämäntapa
eri ikä- ja
väestö-
ryhmissä

Liikunnallisia
toiminta-
ympäristöjä

Liikuntaneuvontaa

Vinkkejä ja ideoita

Liikkumista
lisääviä
kampanjoita

Liikunta-
tapahtumia ja
-ryhmiä

Eri ikäisille ihmisille

Perheliikuntabarometri 2025



Omatoiminen perheliikunta

- [Perheliikuntabarometri 2025](#) julkaistiin 11.11.2025
- Lähes kaikki suomalaiset perheet liikkuvat yhdessä – vain 6 % ei harrasta perheliikuntaa
- Vajaa kolmannes kaipaisi tukea perheensä liikkumiseen.
- **Omatoimista perheliikuntaa** harrastetaan aiempaa useammin.
- Perheissä, joissa on nuoria lapsia, korostuu arkiliikunta, kuten kävelymatkat sekä koti- ja pihatyöt. Myös leikkipuistot, pihapelit ja leikit, pyöräily, pulkkailu, retkeily ja temppuradat ovat suosittuja.
- Tällä hetkellä 67 % perheistä harrastaa omatoimista perheliikuntaa vähintään 1 krt./vko, kun vuonna 2021 tähän 53 % perheistä.
- Omatoimisen perheliikunnan määrä vähenee merkittävästi perheissä, joissa lapsi/lapset ovat yli 15-vuotiaita.

Perheliikuntabarometri 2025

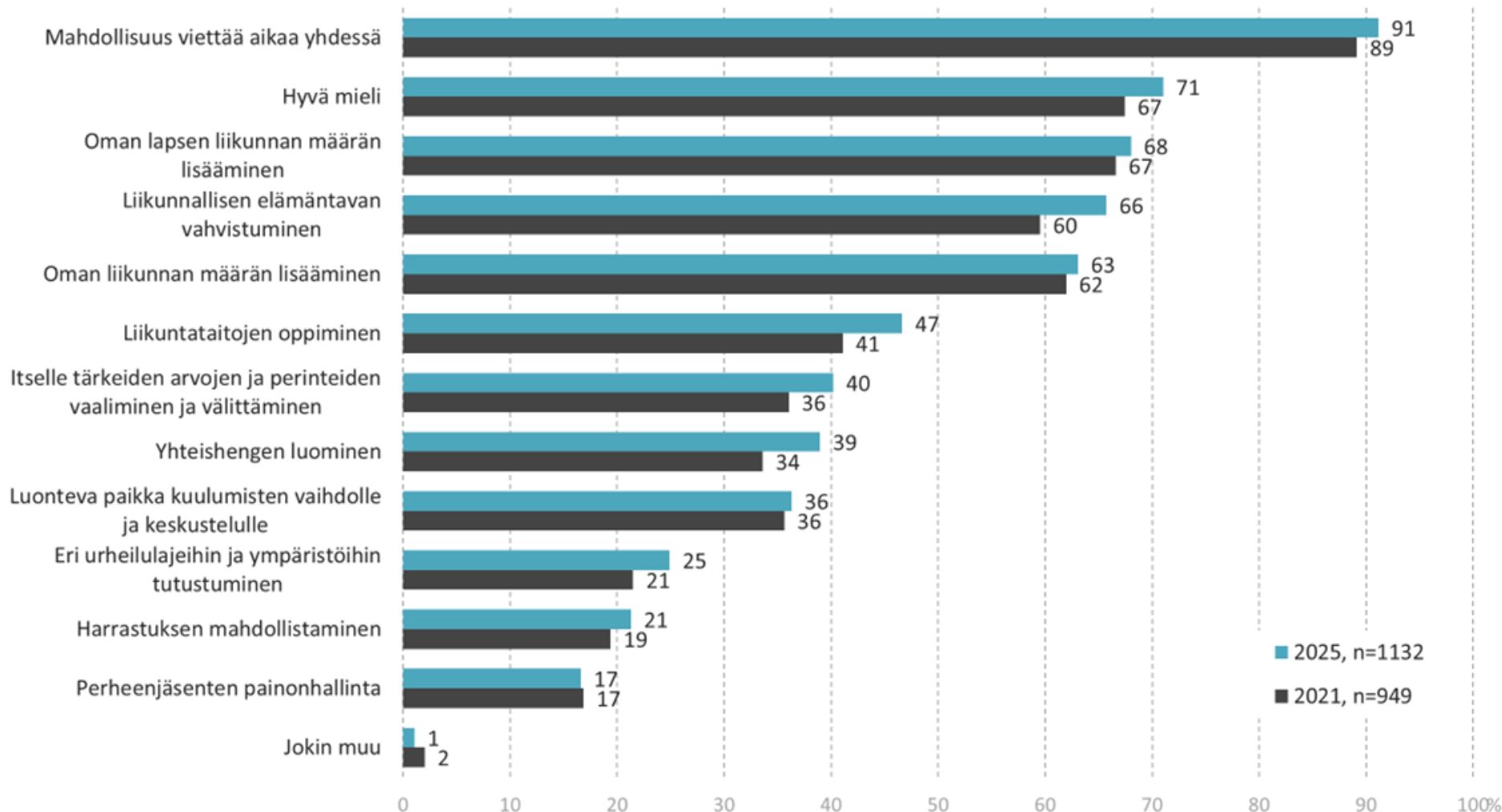


Ohjattu perheliikunta

- **43% perheistä harrastaa ohjattua perheliikuntaa. Ohjatun perheliikunnan suosio on lisääntynyt vuoteen 2021 verrattuna (24%).**
- 2025 joukossa on huomattavan suuri osuus niitä, jotka kertovat harrastavansa ohjattua perheliikuntaa harvemmin. Tätä tukee tänä vuonna mukaan otettu uusi kysymys, jonka mukaan suosittuja ovat perheliikuntatapahtumat, perheliikuntapäivät ja perheliikunnan kurssit. Nämä ovat tyypillisesti sellaisia, joita ei vuoden aikana ole kovin usein.
- Ohjattua perheliikuntaa harrastetaan selvästi epäsäännöllisemmin. **41%** ohjattua liikuntaa harrastavasta perheestä liikkuu harrastuksen parissa vähintään kerran viikossa.

Perheliikunta nähdään aiempaa hyödyllisempänä

Mitkä ovat mielestäsi perheliikunnan suurimmat hyödyt perheellesi?



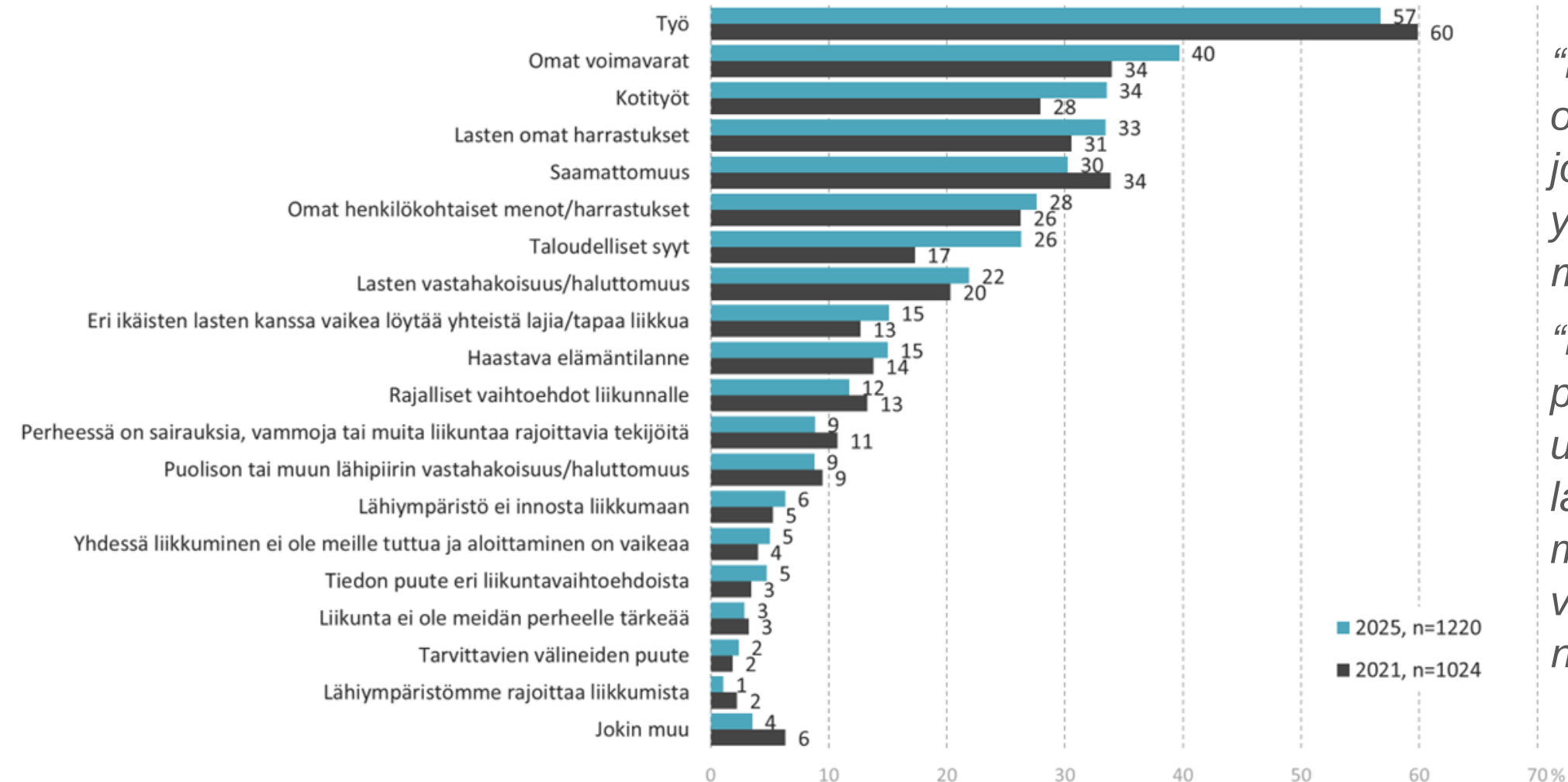
Jokin muu, mikä:

- Ajan viettäminen luonnossa.
- Energian kuluttaminen.
- Isovanhempien aktivointi.
- Lapsen vireystilan ohjaus.
- Lapsen väsyttäminen.
- Lihasten kasvu ettei ole mikään kukkakeppi.
- Lisäharjoitusta kilpailullisen päälahin tukemiseksi.
- Luonnon tarkkaileminen.
- Luontoon tutustuminen.
- Raitis ilma, ulkoilun tuomat hyvinvointivaikutukset, parempi unenlaatu.
- Ravinnon hankkiminen luonnosta/ selviytymistaitojen opettelu.

n=perhe harrastaa liikuntaa (yleensä/omatoimista/ohjattua) yhdessä

Lähes poikkeuksetta perheliikuntaan liittyy myös haasteita

Mitä haasteita perheen yhdessä liikkumisessa on tällä hetkellä?



“Lapsi on vasta oppinut kävelemään, joka on vaikuttanut yhteisen liikunnan määrään.”

“Lapsi on vielä kovin pieni kokeilemaan uusia harrastuksia ja lajeja. Lapsi on vielä melko pieni joten vaihtoehtoja on niukasti.”

Nostoja Piilo-tutkimuksesta

Vuonna 2023 on ensimmäistä kertaa Suomessa tutkittu väestötason tutkimuksessa liikemittauksilla pienten lasten liikkumista Piilo-tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistui lähes 1800 4-6-vuotiasta lasta.

- 76 prosenttia liikkui varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaisesti (1h rasittavaa + 2h reipasta & kevyttä)
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositus toteutuu vapaapäivinä 62 % lapsista.
- Oma piha on lapsille tyypillisin ulkoleikkipaikka.
- Ulkomaalaistaustaiset liikkuiivat harvemmin lastensa kanssa yhdessä kuin suomalaistaustaisten lasten vanhemmat, harvemmin kuin kerran viikossa 31%.
- Talvisin 31 %, syksyisin ja keväisin 41 % ja kesäisin 46 % käveli tai pyöräili matkan varhaiskasvatukseen
- Lisää vauhdikasta ja monipuolista liikkumista!

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



Yhdessä liikkumaan – Perheen aktiivinen arki



- Tehdään liikkumisesta osa perheemme päivittäisiä rutiineja! Yhdessä liikkuminen voi olla hauskaa ja vahvistaa perhesuhteita. Pienetkin hetket, kuten kävely kauppaan tai leikkihetki puistossa, voivat tehdä ihmeitä!
- Tutkitaan yhdessä uusia reittejä ja tapoja kulkea varhaiskasvatukseen tai harrastuksiin. Uudet maisemat voivat tehdä matkasta jännittävämmän ja tuoda vaihtelua arkeen.
- Hyödynnetään matkan varrella paikallisia liikkumismahdollisuuksia, kuten puistoja ja leikkikenttiä. Pysähdytään hetkeksi leikkimään ja liikkumaan – se piristää ja lisää liikettä päivään!
- Tehdään yhteistyötä varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa lasten liikkumisen edistämiseksi kotona. Yhdessä voimme saavuttaa enemmän ja luoda lapsille liikunnallisen elämäntavan.

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



Kun liike ei suju – videotallenteet lapsen motorisen oppimisen vaikeuksista

1. Mitä on motorisen oppimisen vaikeus (DCD) lapsella?

- Lyhyt johdanto siihen, mitä DCD tarkoittaa ja miten se voi näkyä lapsen arjessa. Miten motoriset vaikeudet voivat vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen, leikkiin, oppimiseen ja sosiaalisiin tilanteisiin? 7min

2. Motoriikan havainnointilomake Little DCDQ – apuna motorisen oppimisen vaikeuden tunnistamisessa

- Esittely lomakkeesta, joka auttaa tunnistamaan 4–5-vuotiaan lapsen motorisen oppimisen vaikeuksia. Miten lomake toimii, miten sitä käytetään ja miten tuloksia voi hyödyntää arjessa? 11min

3. Varhaiskasvatuksen mahdollisuudet tukea lasta, jolla on motorisen oppimisen vaikeutta (DCD)

- Miten tukea lapsen motorista kehitystä, vahvistaa osallisuutta ja ennaltaehkäistä haasteita? Miten ottaa lapsen vaikeudet puheeksi huoltajien kanssa? 15 min
- Kouluttajana Piritta Asunta, LitT, dosentti, johtava asiantuntija, PhD., associate professor/docent, johtava asiantuntija, Jamk, Likes

Linkki tallenteisiin:

<https://www.youtube.com/watch?v=VMFxzOqSYaE&list=PL0m2U6mTSBcRtmmZK6zEmRB1sjmS3UEye>



Motoriikan havainnointilomake - Little DCDQ

Lomake tukee lapsen motoristen taitojen ja yksilöllisen kehityksen havainnointia sekä auttaa suunnittelemaan tarkoituksenmukaista pedagogista tukea varhaiskasvatuksen arkeen. Lomakkeen avulla kerättyä tietoa voidaan hyödyntää huoltajien kanssa käytävässä keskustelussa, mutta sitä ei ole tarkoitettu esiteltäväksi numeeristen arvojen muodossa (lomake päivitetty 10/2025).

Lapsen liikkumisen sujuvuutta voidaan havainnoida suhteessa siihen, miten muut samanikäiset lapset toimivat arjessa. Tarkoituksena ei ole vertailla taitoja, vaan saada kokonaiskuva lapsen motorisista taidoista ja tuen tarpeesta. Tällä lomakkeella kysytään lapsen motorisista taidoista. Huomioithan, että lapsen taidot tulevat iän, harjoittelun ja toistojen myötä usein sujuvammiksi.

Linkki lomakkeeseen: https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/wp-content/uploads/2025/10/Varhaiskasvatus-lomake-opettajat_Final.pdf

Liikehallinta		ei lainkaan	vain vähän	jonkin verran	hyvin	erittäin hyvin
1	Lapsi osaa heittää ison pallon (halkaisija noin 25 cm) toiselle lapselle tai aikuiselle.	1	2	3	4	5
2	Lapsi osaa ottaa kahdella kädellä kiinni ison pallon, joka heitetään hänen keskivartaloon kohti noin 1,5 metrin (alle 4 v) tai noin 2 metrin (4–5 v) etäisyydeltä.	1	2	3	4	5
3	Lapsi osaa potkaista häntä kohti vieritettyä palloa samalla tavalla kuin muut samanikäiset.	1	2	3	4	5
4	Lapsi osaa juosta nopeasti ja samalla tavalla kuin muut samanikäiset ja samaa sukupuolta olevat lapset.	1	2	3	4	5
5	Lapsi osaa liikkua paikasta toiseen ja vaihtaa asentoa kuin muut samanikäiset lapset (esim. kävellä portaita ylös ja alas, kiivetä sänkyyn ja pois sängystä, leikkiä tuolileikkiä).	1	2	3	4	5



Perheitä tavoittavia keskeisiä ammattilaisia

- Varhaiskasvatuksen ammattilaiset
- Opettajat
- Liikunnanopettajat
- Koulunuorisotyöntekijät
- Koulu PT
- Kuraattorit
- Nuorisotyöntekijät

Kolmas sektori

- Järjestöt
- Yhdistykset esim. urheiluseurat
- Seurakunnat
- Avoin leikkitoiminta

Kunta

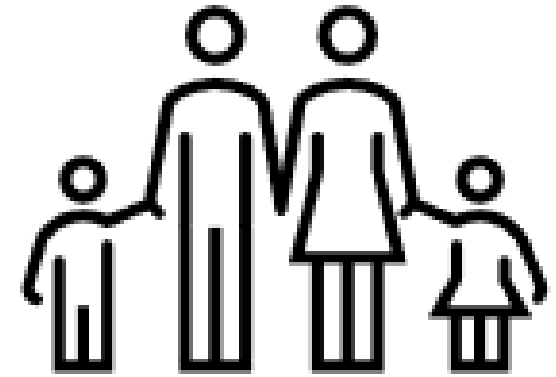
Perhe

Hyvinvointialue

- Äitiys- ja lastenneuvola
- Kouluterveydenhuolto
- Fysioterapeutit
- Toimintaterapeutit
- Lääkärit
- Kuntoutuspalvelut
- Ravitsemusterapeutit
- Perhekeskusten kohtaamispaikat
- Erikoissairaanhoito
Psyk.sairaanhoitajat (jalkautuvat kouluun)
- Perhesosiaalityö
(perhetyöntekijä, sosiaalityöntekijä, lapsiperheiden tilapäinen kotipalvelu, tukisuhdetoiminta/tukihenkilöt ja tukiperheet)
- Lastensuojelu

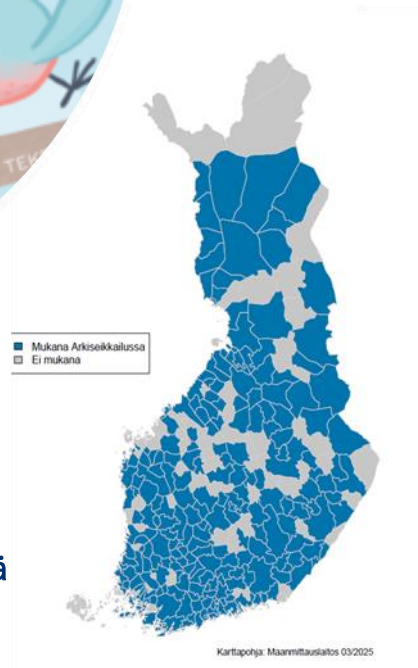
Ammattilainen voi tukea vanhemmuutta lapsimyönteisen puheen avulla

*"Mikään ei ole vanhempaa
voimauttavampaa kuin se, että kuulee
jotakin positiivista omasta lapsestaan."*
(lastenpsykiatri Jukka Mäkelä)





Mukana 2025:
 1326 päiväkotia
 36 % 1-6 vuotiaista
 100 000 lasta/perhettä
 224 kunnasta



Arkiseikkailu – Avaa ovi ja yhteinen seikkailu voi alkaa!

- Kampanjan tavoitteena on kannustaa perheitä liikkumaan arkimatkoja lihasvoimin ja pysähtymään yhdessä ihmettelemään ympäristöä.
- Kampanja tarjoaa varhaiskasvatukseen konkreettisen työkalun avuksi perheiden kanssa tehtävään yhteistyöhön sekä vinkkejä liikkumisen puheeksi ottamiseen.
- Maksuttomat Kampanjamateriaalit (bingoruudukko, tehtäväkortit jne.)
- Valmiit tehtäväkortit pihatapahtuman järjestämiseen.
- Yhteistyössä Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe

Materiaalit maksutta käyttöön: <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/arkiseikkailu/>



Parasta Arkiseikkailussa? -palautteet 2025

- Yhdessä tekeminen ja perheen yhteinen aika
- Lapsen ilo ja innostus
- Monipuoliset ja hauskat tehtävät
- Luonto ja ulkoilu
- Uudet ideat ja inspiraatio
- Osallistumisen helppous
- Päiväkodin ja perheiden yhteistyö



"Ajatus siitä, että yhdessä liikkuminen ei vaadi isoa rahallista panostusta, vaan liikkuminen tulee arjessa aika pienin panostuksin. Kivoja ideoita, mitä voi hyödyntää jatkossakin."

- Arjen liikkumisen puheeksi ottaminen on tärkeä osa perheiden kohtaamista
- Kun kaikki **perheitä kohtaavat toimijat puhuvat samaa kieltä**, perhe saa yhdenmukaisen viestin toimintaympäristöstään ja ymmärrys liikkumisesta lisääntyy.
- Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe ovat tuottaneet työkalun, josta saa vinkkejä liikkumisen puheeksi ottamiseen perheiden kanssa.
- Materiaalin teemoina:
 - Yhdessä liikkuminen arjessa
 - Ajatukset ja tunteet yhdessä liikkumisesta
 - Arkiliikkumisen lisääminen
- Materiaali löytyy suomeksi, ruotsiksi sekä englanniksi.

JUTELLAANKO LIKKUMISESTA?

VINKKEJÄ LIKKUMISEN PUHEEKSI
OTTAMISEEN PERHEIDEN KANSSA

Muistatko kuunnella,
kehua ja kannustaa?

Liikuttaako
teidän
arki?

Toimitko
itse esimerkkinä?

Ulkoiletteko
yhdessä?

Hyödynnättekö
lähiympäristöä?

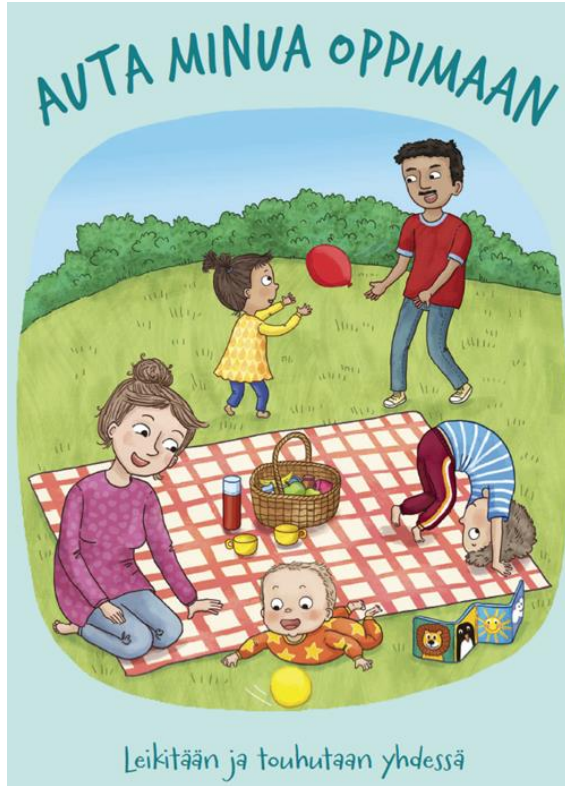
PIENTEN MUUTOSTEN TEKEMINEN
ARKEEN ON MERKITYKSELLISTÄ!



<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/tukimateriaali/liikkumisen-puheeksi-ottaminen-perheiden-kanssa/>

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

Perheliikuntaan kannustava esite neuvoloihin:



KUINKA MEILLÄ KOTONA LIIKUTAAN?

	Kyllä	Ehkä
1. Meillä touhutaan ja liikutaan monipuolisesti useampana päivänä viikossa.	😊	😊
2. Varaamme aikaa yhteisiin liikkumisen hetkiin ja retkiin.	😊	😊
3. Kannustamme toisiamme liikkumaan.	😊	😊
4. Arjessa liikumme myös omin lihasvoimin esimerkiksi pyörällä tai kävellen.	😊	😊
5. Kotonamme saa leikkiä sisälläkin liikuntaleikkejä.	😊	😊
6. Teemme yhdessä kotitöitä.	😊	😊
7. Lenkarit, kumpparit, verkkarit, meillä on meno päällä joka säällä.	😊	😊

LIIKUNTANEUVONNASTA KANNUSTUSTA JA TUKEA LIIKKUMISEN LISÄÄMISEEN
→ LIIKUNTANEUVONTA.FI

Ideoita perheiden liikkumiseen

Yhtenä Suomi liikkeelle -ohjelman toimenpiteenä on Sosiaali- ja terveysministeriö on valmistellut yhteistyöryhmän kanssa oheisen esitteen, jonka avulla kannustetaan perheitä liikkumaan yhdessä.

PERHEIDEN LIIKUNTANEUVONNAN PALVELUPOLKU VARHAISKASVATUKSESTA

raisio

Case-
esimerkki
Raisio

1. MOTORISTEN TAITOJEN HAVAINNOINTI

- Tehdään lapsen Vasu-keskusteluun mennessä
- Yksiköllä käytössä yhteinen työkalu havainnointiin
 - esim. Inno norsun skidi- ja skillireilit
- Havainnointi myös arjessa:
 - liikkuminen vapaan leikin aikana
 - osallistuminen ohjattuun toimintaan
 - pukeminen tms.

Hyödynnä havaintoja
inklusiivisen ja
pedagogisen toiminnan
suunnittelussa



2. LIKKUMISEN PUHEEKSIOTTO

- Keskustelu hakutilanteissa:
 - Kerro lapsen liikkumisesta päivän aikana, suositus 3h (vaka 2h, vapaa-aika 1h)
 - Hyödynnä "Jutellaanko liikkumisesta" -esitettä
- Vasu-keskustelun yhteydessä:
 - "Vanhempien ajatuksia lapsesta/perheestä" -lomake (vapaa-ajan osiossa liikkuminen)
 - Hyödynnä keskustelussa motoristen taitojen havainnointilomaketta

3. MATALAN KYNNYKSEN TUKEA

- Ohjaaminen perheiden liikuntaneuvontaan (Veo:n päätöksellä):

→ Tiedota perhettä liikuntaneuvonnan mahdollisuudesta (esite)
→ Välitä perheen yhteystiedot liikuntaneuvojalle p. 044 797 2279 (lupa)
→ Kirjaa neuvontaan ohjaaminen lapsen tietoihin

Neuvoja voi osallistua lapsen Vasu-keskusteluihin tarvittaessa.



4. NEUVONTAPROSESSI

- Kesto ja sisältö määräytyvät perheen tarpeiden mukaisesti (6-12kk)
- Tiedonkulku neuvojan ja varhaiskasvatuksen välillä
- Yhteenveto neuvonnan päätteeksi liitettäväksi lapsen vasuun

OHJAA PERHE LIIKUNTANEUVONTAAN, KUN...

raisio

HAVAINNOT LAPSEN LIKKUMISESSA

Jotain
näistä:

- Motorisia haasteita
- Heikko kestävyyskunto: lapsi väsyi/hengästyy helposti
- Ei osallistu vauhdikkaisiin liikuntaleikeihin



Lisäksi:

HAVAINNOT LIKKUMISEN PUHEEKSIOTOSSA

Huoltaja kuvaa perheen yhteisen liikkumisen olevan satunnaista / lapsi harrastaa yksin. Eivät tiedä liikkumismahdollisuuksista Raisiossa.

Huoltaja kertoo etteivät he liiku yhdessä perheenä tai ei osaa sanoittaa mitä perhe tekee yhdessä.





Case-
esimerkki
Perheiden
seikkailukartat



<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/ideapankki/idea/kirkkonummiseikkailu-vie-perheet-seikkailulle-luontoon/>

Kartan kohteet on valittu poikkihallinnollisessa yhteistyössä kunnan eri toimijoiden kanssa. Niihin liittyen on kuultu myös huoltajia erilaisten tapahtumien yhteydessä. Halusimme kohteita valitessamme selvittää, millaisissa retkikohteissa perheet tykkäävät vierailla.

Learning Café teemat

1 Luodaan puitteet

- Suunnitelmallinen johtaminen, hallinto- ja sektorirajat ylittävä yhteistyö
- Perheiden liikkumista tukevat rakenteet, koordinaatio, asiakirjakirjaukset, resurssit
- Yhdenvertaisuus, perheiden moninaisuuden huomiointi
- Perheiden osallisuus

2 Kohtaamiset hyötykäyttöön

- Osaamisen ja tietoisuuden lisääminen
- Liikkumisen puheeksi ottaminen
- Perheiden liikuntaneuvonta
- Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö
- Liikkumista ja oppimista tukevat vanhemmuuskäytänteet
- Viestintä, kampanjat
- Liikkumiseen kannustavat työympäristöt ja -käytänteet

3 Liikkuminen osaksi perheen arkea

- Liikkumiseen kannustavat koti- ja lähiympäristöt
- Saavutettavat, monipuoliset liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet
- Aktiivinen kulkutapa, arkimatkat
- Ohjatun perheliikunnan toimintamallit, tarjonta
- Perheiden roolit yhdistys- ja urheiluseuratoiminnassa
- Liikuntaan varattavat tilat, välineet, osaavat ohjaajat
- Avoimet perheliikuntavuorot ja -tapahtumat
- Ylisukupolvinen liikkuminen



Aikaa yhdessäoloon -kortit

Teemat: Perheiden ulkoilu, Perheliikuntatapahtumat, Meidän perheen arki

SEIKKAILEVAT PERHEET



Jokainen yksittäinen perhe voi olla seikkaileva perhe tai yhdessä muiden perheiden kanssa. Ulko-oven avaaminen ja ulos astuminen aloittaa yhteiset elämykset ja kokemukset. Lähiluonnossa voi tapahtua mitä vain! Tärkeintä on aikuisten ja lasten yhteinen hauska ja kivettyä aikaa sekä ulkoilu. Seikkailevat perheet on Suomen Latun perheliikunnan toimintamalli, jossa perheet ulkoilevat ja liikkuvat yhdessä osana Suomen Latun jäsenyhdistyksen toimintaa.

RETKIPIKAAT

Seikkailevat perheet retki-ohjelmat sopivat erityisesti lasten kanssa ulkoiluun. Retkiohjelmassa on viikotta kohteita, jotka saavat jalat ja mielikuvituksen läikkyä, niin lapsilla kuin aikuisilla. Kaikki kohteet eivät ole välttämättä esteettömiä.



LUONTOPARKOUR

Luonto tarjoaa mahdollisuuden nauttia, mutta yhtäältä purkaa energiaa. Oetaan ilo itsi luontotapahtumista mahdollisuuksista liikkumiseen. Polkataan polkuja, hylätään kiviä, tanssitaan kiveä kanteen puun runkoon ja annetaan mielikuvituksen lentää.



LUONTOETSIVÄKORTIT

Kortit ohjaavat havainnointiin luontoa ja ihmettelemään yhdessä. Tulostetaan ja leikataan kortit itsi toisistaan. Nostetaan sitten kortit kerrallaan ja lähdetään tutustumaan kortin tulkintaan. Kortit ovat kaksipuoliset, suomi ja ruotsi. Yhteistyössä Suomen Latu ja Folkhälsan.



ULOS SYÖMÄÄN!

Retkikuvien ei tarvitse olla tylsiä eikä yksipuolista vaan hauskaa sekä värikästä. Ruoka maistuu parhaalla usein ulkona ja retkeillessä lapset ovat yleensä kokeilunhaluisia uuden maun suhteen. Yhteistyössä Suomen Latu ja Folkhälsan.



RAUHOITTUMISEN TAIDOT



- 0 Rauhoittuminen on taito, jota voi harjoitella. Ja se on yhä tärkeämpää, koska elämme väkivaltaisen maailman.
- 0 Oman hyvinvoinnin kannalta on hienoa, jos lapsista asti on harjoitellut rauhoittumiskeinoja ja tunnustaa omaa sisäistä puhuttua. Harjoitusten avulla voi oppia puhumaan itselleen myös kannustavasti tai rauhoittavasti.
- 0 Samalla, kun oppii rauhoittamaan itseään, voi oppia myös hillitsemään mielenhäiriöitä ja impulssien, joita mieli arjessa tuottaa.

RENTOUDU NALLEN KANSKA

Rauhoittumisen taitoja voi harjoitella yhdessä kuuntelemalla Rentoudu Nallen kanssa -äänitteitä, joissa Nalle harjoittelee mm. hengityksen kanssa rauhoittumista (jakso 1), tyhjän hetken sietämistä (jakso 7) ja keskittymistä (jakso 12).



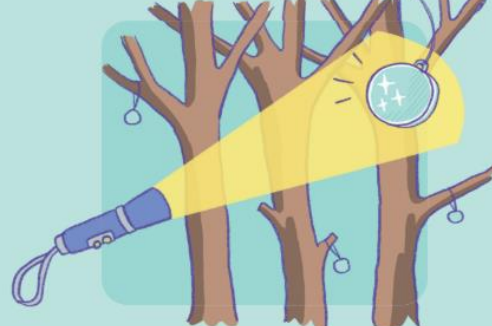
UNI

Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta keskimäärin lapset nukkuvat seuraavasti:

- 0 Vuorokauden unen tarve: noin 11-14 tuntia vuorokaudessa
- 0 Leikkikauden unen tarve: noin 10-12 tuntia vuorokaudessa
- 0 Pikkuvuorokauden unen tarve: noin 9-10 tuntia vuorokaudessa



PIMEÄN AJAN PIHALEIKIT



TOTEUTA

Pimeys mahdollistaa pihaleikit, joissa tarvitaan lampun ja heijastimia.

HEIJASTINRATA

Ripustetaan heijastimia noin 10-50 metrin välein polun näkyvyydestä riippuen. Merkitään myös reitin alkua ja lähtöpaikka sekä mahdolliset käännöskohdat, vaikka heijastimien avulla näkyy. Kujetaan polkua eteen aina seuraava heijastin. Heijastimia voi myös laittaa rajatulle alueelle ja laskeutua niiden luo. Tämä on erittäin hyödyllinen taito, joka on kiinnitettävä heijastimien avulla.

PERINTEINEN PIHALEIKKI

Kaikki leikkijät on heijastimet näkyvillä paikalla. Yksi leikkijä ottaa valon etäällä ja hän laskee lauseen kymmenen sekuntiin leikkijän päin. Tällä välin muut etsivät taskulamppun avulla itselleen pilonpaikan ja sammuttavat valonsa. Etsijä lähtee oman lampunsa avulla etsimään mutta leikkijät ja heidän heijastimensa. Kun kaikki ovat löytäneet, vaihdetaan etsijä ja aloitetaan leikki alusta.



LUONTOYHTEYS



- 0 Luontoyhteys tarkoittaa ihmisen kokemusta olla osa luontoa.
- 0 Vahva luontoyhteys ilmenee myönteisenä tunteina ja hyvinvointina luonnossa oleskellessa sekä haluna toimia luonnon puolesta.
- 0 Varhaislapsuus on erityisen tärkeä aika luontoyhteyden kehittymisen kannalta.
- 0 Luontoyhteys vahvistuu, kun lapsi saa tehdä havaintoja tutuista ympäristöistä, esimerkiksi vuodenaikojen vaihtelun myötä.
- 0 Luontoyhteyden muodostamisella on merkittävä vaikutus myöhempiin ympäristökäyttäytymiseen sekä biofiliaan - eli hyvinvointimme tukemaan perustarpeemme olla yhteydessä luontoon.

VAHVISTA LAPSEN LUONTOYHTEYTTÄ ARJEN PIENILLÄ TOILLA

Käykää yhdessä lähiluonnossa ympäri vuoden - metsä, puisto tai vaikka oma pihalla voivat olla täynnä seikkailua. Lapselle tärkeintä on innostaa ja ohjata ihmisen ihmiseksi ja luonnon ystäväksi.

Anna lapsen osallistua suunnitteluun: mietkää yhdessä, mitä luonnossa tehdään, mitä mukaan pakataan ja mihin suunnataan. Uudet kohteet tuovat vaihtelua - lapsen on vaikeaa istua paikallaan, jossa ei ole koskaan käynyt. Sopikaa viikoksi ainakin yksi retkeily. Se voi olla vaikka illalla retkeilyssä lähimetsässä kirensenkin viikon keskellä. Tärkeintä on yhdessäolo ja yhteys luontoon - pienikin retki riittää.



PIKEUDU SÄÄN MUKAAN - SILLOIN ULKOILU ON AINA MUKAVAA

Kun kaikki on pöydällä asiallin sopivat väitteet, luonnosta voi nauttia ympäri vuoden. Lämmin, kuiva ja sopivasti pukeutunut lapsi (ja aikuinen) viihtyy pidempään ulkona - silloin syntyy kon heikot ja yhteisiä elämyksiä.



UUSI Liikennetaituri-passi innostaa liikkumaan ja leikkimään

- Liikenneturvan, Liikkuvan varhaiskasvatuksen ja Liikkuvan perheen yhteisen Liikennetaituri-passin tehtävät innostavat liikkumaan ja leikkimään sekä tukevat lapsen liikennetaitojen kehittymistä – kävellen, pyörällä tai vaikka potkupyörällä.
- Passista löytyy hauskoja liikkumiseen kannustavia tehtäviä, joista lapsi voi valita itselleen mieluisimmat. Tehtäviä voi tehdä sekä osana varhais- ja esiopetuksen arkea että myös vapaa-ajalla perheen kesken.
- Liikennetaituri-passi on saatavilla suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.
- <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/tukimateriaali/liikennetaituri-passi-innostaa-liikkumaan-ja-leikkimaan/>

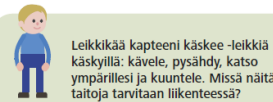


Passista löytyy hauskoja liikkumiseen kannustavia tehtäviä, joista voit valita mieluisimmat. Opit samalla tärkeitä liikkeessä liikkumisen taitoja. Kun olet tehnyt tehtävän, värity pyöräilykypärä. Tehtäviä tekemällä tulet liikennetaituriksi!

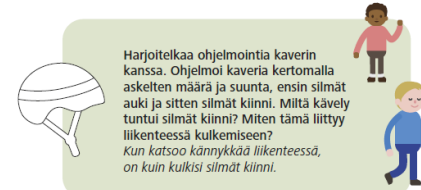
Pihaleikit



Rakentakaa yhdessä pyöräily-/ potkupyöräilyrata ja pitäkää hauskaa! Muistakaa kypärät!



Leikkikää kapteeni käskää -leikkiä käskyillä: kävele, pysähdy, katso ympärillesi ja kuuntele. Missä näitä taitoja tarvitaan liikenteessä?



Harjoitella ohjelmointia kaverin kanssa. Ohjelmoi kaveria kertomalla askelten määrä ja suunta, ensin silmät auki ja sitten silmät kiinni. Miltä kävely tuntui silmät kiinni? Miten tämä liittyy liikenteessä kulkemiseen? Kun katsoo kännykkää liikenteessä, on kuin kulkisi silmät kiinni.

Pihalta liikenteeseen



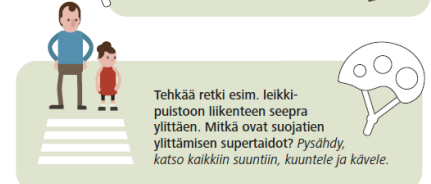
Tehkää retki esim. kirjastoon. Missä on kävelijän paikka jalkakäytävällä? Siinä reunassa, joka on kauempana autotiestä.



Lähtekää äänibongauskävelylle. Millaisia ääniä kuulette? Miksi tarkat korvat ovat tärkeitä liikenteessä?

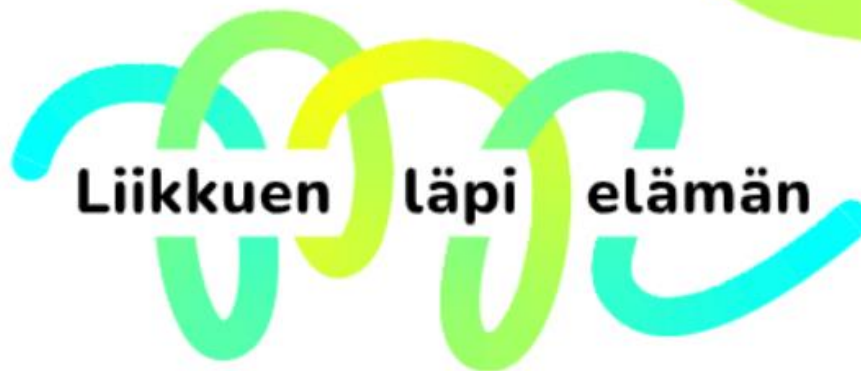


"Kuka näkee jotain uutta?" Kulkekaa tuttua reittiä silmät tarkkana.



Tehkää retki esim. leikki-puistoon liikenteen seepra yllättäen. Mitkä ovat suojatien ylittämisen supertaidot? Pysähdy, katso kaikkiin suuntiin, kuuntele ja kävele.





Save the date

Seuraava yhteinen seminaari:
21.-22.4.2026 Sibeliustalossa, Lahdessa!



**LIKKUVA
PERHE**



**LIKKUVA
AIKUINEN**

IKILIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

Pari-/ryhmäporina

- Mitä ideoita otamme heti käyttöön?
- Miten lähdemme edistämään perheliikuntaneuvonnan palvelupolkua?

