

PERHEET LIIKKEELLE VAPAA- AJALLA

Kuinka voimme varhaiskasvatuksessa tukea perheiden liikunnallista elämäntapaa?

Miksi perheiden liikunnallisen elämäntavan tukeminen on tärkeää varhaiskasvatuksessa?

Pohdi ensin hetki itse, miksi perheiden liikunnallisen elämäntavan tukeminen on tärkeää varhaiskasvatuksessa.

Seuraavalle sivulle nostettu kaksi näkökulmaa siihen, miksi liikunnallisen elämäntavan tukeminen on tärkeää varhaiskasvatuksessa.

1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

- 3 h fyysistä aktiivisuutta joka päivä → varhaiskasvatus kattaa 2 h, loput jää perheiden vapaa-ajalle.
- tärkeää saada perheet tietoisiksi näistä suosituksista ja liikkumisen merkityksestä

2. Yhteiskunnallinen ”haaste”: alla muutamia HS:n otsakkeita vuoden varrelta. Liikkumisen määrien kasvattamiseksi keinoina mainitaan lähes aina varhaislapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa eli olemme varhaiskasvatuksessa merkittävässä roolissa asian suhteen!

Urheilu | Liikunta

Reippaat maalaislapset ovat pian muisto vain, eikä kaupungeissakaan hyvin mene

Move!-mittaustulosten mukaan neljällä oppilaalla kymmenestä fyysinen toimintakyky on jo niin puutteellista, että se voi vaikeuttaa arjessa jaksamista. Eniten tähän ryhmään kuuluvia lapsia on maaseutumaisissa kunnissa.

HS 14.12.2022 (Move!-
mittaukset tehdään 5. ja 8. luokkalaisille)

Urheilu | Liikunta

Vain kolmannes lapsista ja nuorista liikkuu tarpeeksi: ”Ei näy positiivista kehitystä”

Lasten ja nuorten liikkuminen on ollut laskusuunnassa jo pidemmän aikaa. Ongelmia voidaan ratkaista esimerkiksi yhdistämällä liikkuminen ja harrastukset selkeämmin osaksi koulupäivää.

HS
16.3.2023

Mielipide | Lukijanmielipide

Lasten ja nuorten arkeen pitää lisätä liikuntaa

Liikkumisen ja liikunnan hyödyt ovat kiistattomat, mutta silti lapset ja nuoret liikkuvat hälyttävän vähän.

HS 11.8.2023

Taina Susiluoto

toimitusjohtaja, olympiakomitea

Katarina Murto

puheenjohtaja, OAJ

Anni Keski-Heikkilä HS, Minna Nalbantoglu HS

13.4. 17:14

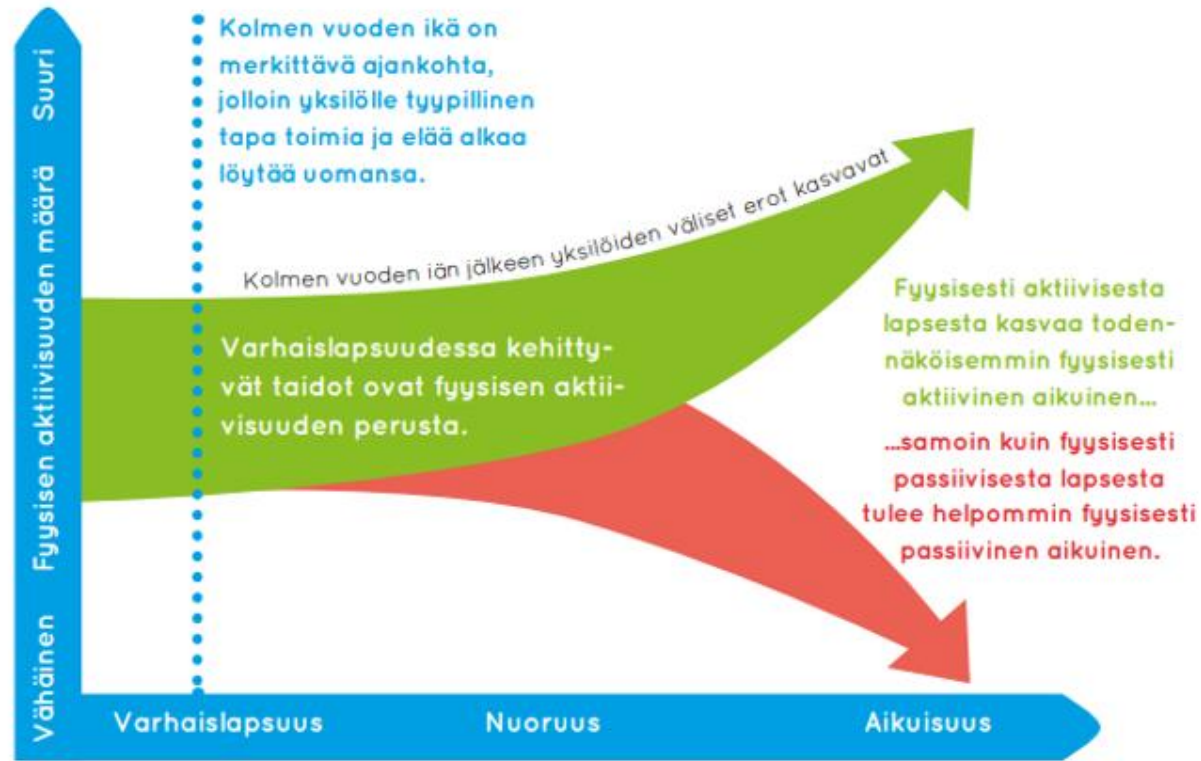
PRESIDENTTI Sauli Niinistö esitti valtiopäivien avajaisissa torstaina huolensa siitä, että suomalaiset eivät liiku tarpeeksi.

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä



Kuvio 2. Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista. Saija Asikainen Liikutaa yhes -seminaari 1.9.2023 : Perheet liikkeelle vapaa-ajalla



Kuva 1 Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden merkitys koko elämäkänkulussa.

Tiesitkö?

Fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Se tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla myönteisesti kognitiivisiin prosesseihin, kuten vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen. Fyysinen aktiivisuus parantaa lasten fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa, ennaltaehkäisee ylipainoa sekä tyypin 2 diabeteksen ja muiden verenkiertoelinsairauksien riskitekijöitä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä, vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta ja parantaa mielialaa. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti myös lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen sekä hyvinvointiin, koska liikkeessä ja leikkiessä lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja ja opettelee tulemaan toimeen muiden kanssa.

(Lähde: Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22)

Pajan vetäjän omaa pohdintaa:

Meillä on varhaiskasvatuksessa loistava tilaisuus herätellä myös lasten vanhempia tarkastelemaan omaa suhdettaan liikkumiseen ja ehkäpä näin kannustaa heitä myös liikkumaan enemmän.

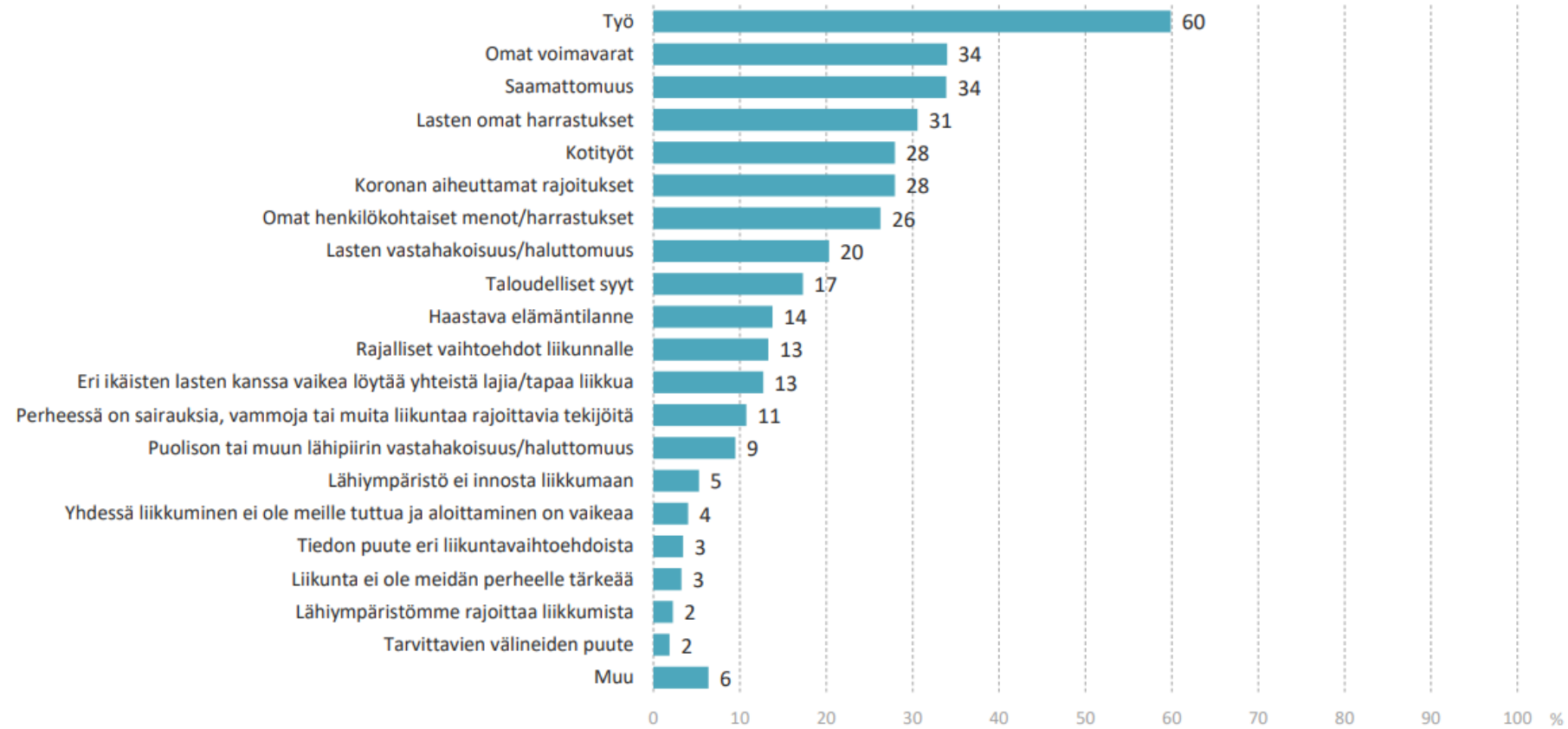
Yhteiskunnassa on todistetusti huoli esimerkiksi kasvavan sukupolven työkyvystä, mutta uskallan väittää, että huolta on kovasti jo nyt työssäkäyvästä väestöstä.

KAKSI KÄRPÄSTÄ YHDELLÄ ISKULLA*



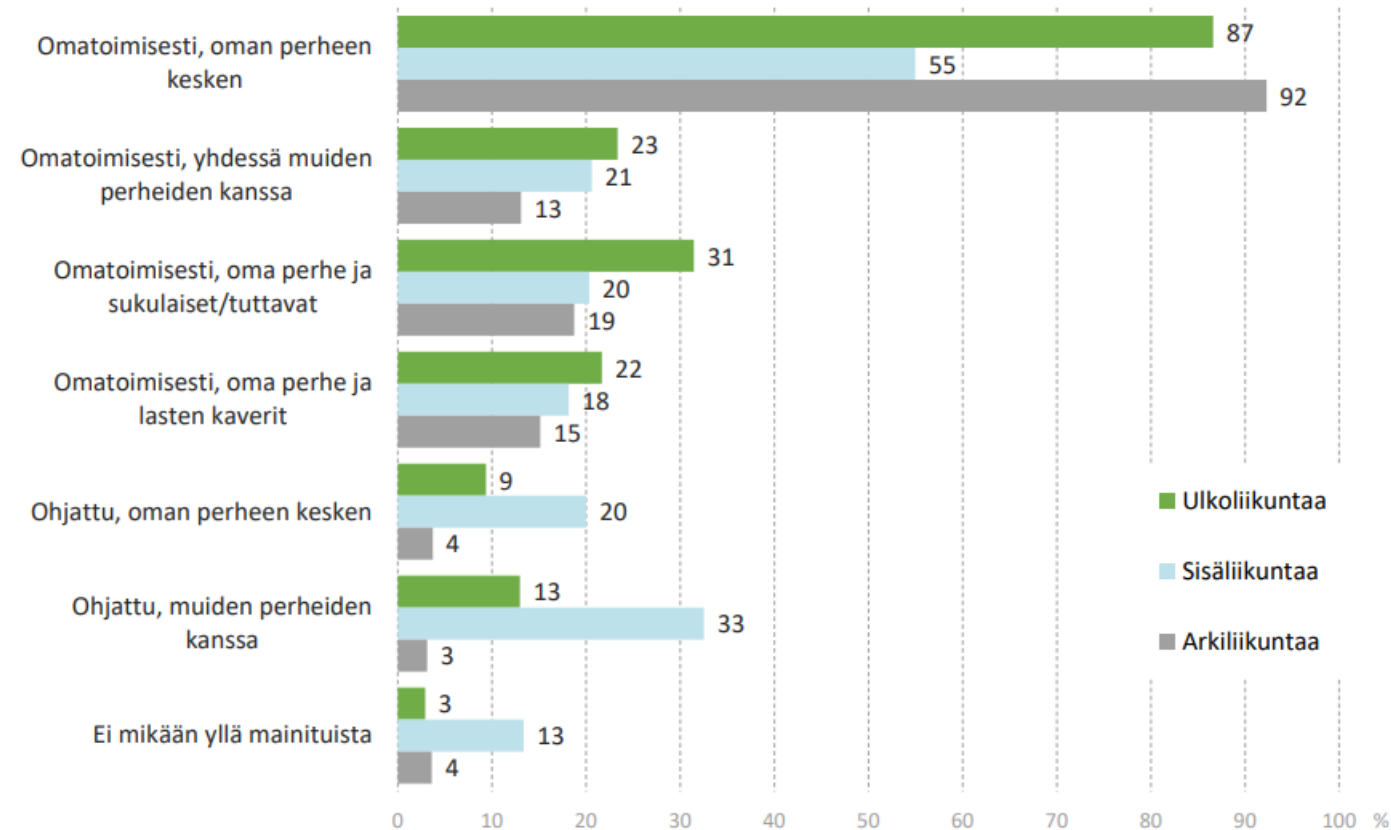
Näitä emme pohtineet pajassa, mutta seuraavassa perheliikuntabarometrissä 2021 noussutta tietoa siitä, mitä haasteita perheet nostavat esiin liikkumisen osalta sekä millaista liikkumista perheet mielellään vapaa-ajallaan harrastaisivat.

Mitä haasteita perheen yhdessä liikkumisessa on tällä hetkellä?



Kaikki vastaajat, n=1024

Mitkä olisivat perheellenne mieluisimpia tapoja harrastaa perheliikuntaa?



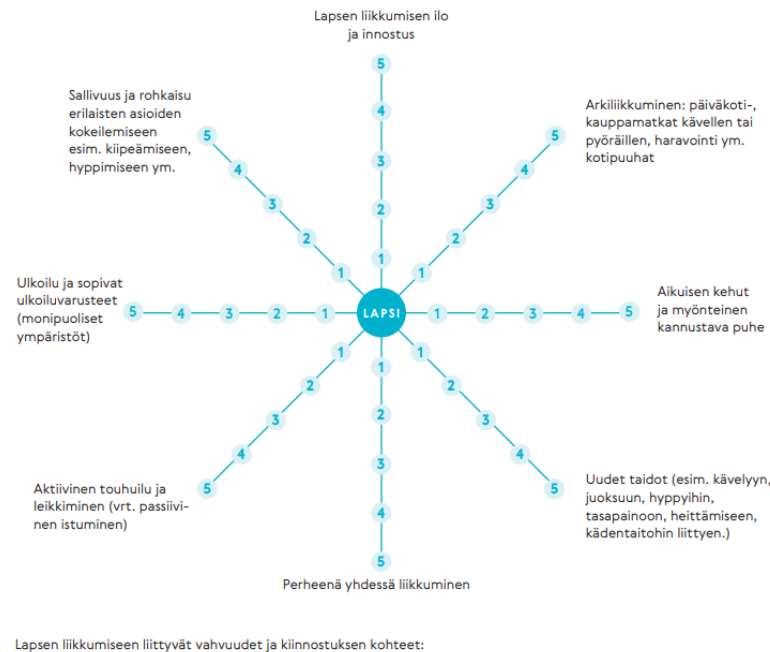
Kaikki vastaajat, n=1024

Muutamia materiaaleja oman työn tueksi

- Neuvokas perhe

(<https://neuvokasperhe.fi/Neuvokasperhe>)

- vanhempainilto-
diat oman työn tueksi esim. juuri
vanhempainiltaan
- lapsen liikkumisen tähti esim.
vasukeskustelun tueksi
- perheitä innostamaan:
mm. olohuonesirkus, vauvasirkus,
eläinjoogaa sekä
trikkaustemppuja



Lapsen liikkumisen tähti

Millaista lapsen liikkuminen on tässä hetkessä? Mitkä asiat vaikuttavat siihen? Mitä lapsi on oppinut ja mitä harjoittelee?

Tähden avulla asetetaan yhteisiä tavoitteita ja sovitaan siitä, miten lapsen liikkumiseen ja motoriikkaan liittyvää yksilöllistä kehitystä, oppimista ja hyvinvointia edistetään. Lapsen liikkumisen tähti toimii myös koko ryhmän liikuntakasvatuksen suunnittelun ja arvioinnin välineenä

TÄYTTÖOHJE: Mieti jokaisen sakan kohdalla, miten asia toteutuu lapsen kohdalla. Ympyröi numero, joka kuvaa lapsen liikkumista asteikolla 5 = onnistuu hienosti / 1 = vaatii vielä harjoittelua. Mikä sakaroista kaipaa myönteistä huomiotamme tässä hetkessä? Ympyröi lopuksi tämä sakara. Tähteen voidaan täyttää sekä vanhempien että kasvattajien näkökulmat eri väreillä.

neuvokas
perhe

SYDÄNLIITTO

- Liikkuva varhaiskasvatus (<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/liikkuva-varhaiskasvatus> - Liikkumisen iloa lapsille):

- arkiseikkailu
- vanhempainiltadiat

The screenshot shows the website's navigation bar with the logo 'LIKKUVA VARHAISKASVATUS' and links for 'Liikkuva varhaiskasvatus', 'Artikkelit', 'Kenelle?', 'Tukimateriaalit', and 'Yhteystiedot'. There are also social media icons and language options 'Suomi | Svenska'. Below the navigation bar are dropdown menus for 'Ideapankki', 'Työkalut', 'Ohjelmapolku', 'Tapahtumakalenteri', and 'Lähde mukaan', along with a search icon labeled 'Etsi'. The main content area has a breadcrumb 'Etusivu » Ideapankki' and a title 'Ideapankki / Idébank'. It features a search section with 'Hae hakusanalla' and 'Kirjoita hakusana' followed by a search input field. To the right are two filter sections: 'Rajaa aihealueittain' with checkboxes for 'Henkilöstön hyvinvointi', 'Istumisen vähentäminen', 'Lapsen osallisuus', 'Liikuntavälineet', 'Piha ja tilat', 'Toiminnallisuus & motorinen kehitys', 'Toiminnan toteuttaminen', 'Yhdessä perheen kanssa' (checked), and 'Yhteistyö'; and 'Rajaa sisältötyypin mukaan' with checkboxes for 'Kesä', 'Talvi', 'Sisällä', 'Ulkona', and 'Materiaalit', followed by a link 'See 1 more'.

- Suomen latu
 - paljon ulkoiluun liittyviä vinkkejä
 - <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/lasten-ja-perheiden-ulkoiluvinkit/koko-perhe-luontoon.html>
- Liikkuva perhe –sivusto
 - [Liikkuva perhe - www.liikkuvaperhe.fi](http://www.liikkuvaperhe.fi)
 - tietoa perheliikuntaan liittyen + linkkivinkkejä
- pht.fi sivuilla perheiden hyvinvointikursseja. → suositelkaa perheille varsinkin, jos perheistä löytyy myös kouluikäisiä lapsia. 😊
 - <https://pht.fi/lapsiperheille/>

Pohdi, mitä kehitettävää löytyy perheiden kanssa tehtävästä yhteistyöstä liikunnan saralla omassa työssäsi?

Pajan vetäjä löytää ainakin omassa työssään kehityskohteen vasukeskusteluun liittyen. Tämän yhteydessä olisi loistava tilaisuus vielä muistutella vanhempia liikkumisen merkityksestä ja esim. kerrata fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Millaisia kokemuksia teillä on perheiden kanssa tehtävästä yhteistyöstä liikuntaan liittyen? IDEAT JAKOON! Mikä on toiminut? Ovatko perheet antaneet palautetta?

- Vasukeskustelu
- Vanhempainilta
- Perheiden liikuttamisvinkit
- Jotain muuta?

Ideat jakoon: pajassa nousseita hyviä käytäntöjä perheiden kanssa tehtävään yhteistyöhön liikkumisen merkeissä

TOIMINNALLISET
LIIKUNTARADAT
PÄIVÄKODIN
LÄHIYMPÄRISTÖSSÄ

VINKIT
VANHEMMILLE
LÄHIALUEEN
RETKIPAIKOISTA

ERILAISET
SOMEHAASTEET +
LINKKIVINKIT

TAPAHTUMAT
PERHEILLE

REPPURETKET
LÄHIYMPÄRISTÖÖN

"MUSAMETSÄ"

KÄÄKKI-
VESKA

TOIMINNALLISET
ISÄN- JA
ÄITIENPÄIVÄLAHJAT/
RADAT

ERILAISET
TAVAT LIIKKUA
LASTA
TUODESSA JA
HAKIESSA: ESIM
HYPITÄÄN
PORTILTA
PÄIVÄKODIN
OVELLE.

RETKET LAAVUILLE

VIIKONLOPUN/LOMIEN
LIIKUNTAPASSIT

ESIM. ELÄINJOOGA-
KUVIA ESILLE
RYHMÄÄN

LIIKUNTARADAT
PÄIVÄKODIN PIHALLA
PERHEILLE
LÄHTÖTILANTEISSA

ERILAISET
PALKINNOT
PERHEIDEN
LIIKKUMISEN
INNOSTAMISESSA



Kuinka Pyhtäällä toimittu perheiden liikkumisen edistämisen suhteen?

- Vanhempainillassa pieni info varhaiskasvatukseen liikkumisen merkityksestä
- Tehtävärasteja perheille eri puolella kuntaa loma-aikoina
- Liikuttava hahmo Kettu Ketterä vierailut kunnan sekä varhaiskasvatuksen tapahtumissa
 - omalla somekanavalla mm. retkipaikkavinkkejä Pyhtään alueelta. Tämän lisäksi muutamia muita liikuttavia vinkkejä.
 - Perheiden toiveita kerätty vanhempainillan yhteydessä.
 - instagram: @kettu_kettera
- Liikkispussi kiertänyt perheissä → pussi jossa perheille helposti toteutettavia liikkumisen ideoita vapaa-ajalle.
- Arkiseikkailuun osallistuminen.



Taukojumppaa keskustelujen väliin:



Liikunnan aluejärjestöjen JekkuJänö-materiaali
myös kiva perheiden innostamiseen!
Koulutuksessa pelasimme toiminnallista
muistipeliä JekkuJänön-korteilla ja tämä helppo
toteuttaa myös kotona 😊

- Lähteet:

- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille : Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22
- <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000009260955.html>
- <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000009456079.html>
- <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000009773994.html>
- <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000009517924.html>
- Perheliikuntabarometri 2021
- <https://neuvokasperhe.fi/>
- <https://www.liikunnanaluejarjestot.fi/varhaisvuodet/jekku-jano/>

Kiitos ja loppuun vielä pahoittelut! Sade yllätti ensimmäisessä pajassa niin, että se huuhtoi muutaman teidän listaaman vinkin ja idean pois paperilta. Eli jos et löytänyt vinkkaamaasi asiaa, niin sade huuhtoi sen pois ennen, kuin kerkesin hätiin. 😞