

Saate perheille

ARKISEIKKAILU

TERVETULOA MUKAAN ARKISEIKKAILUUN!

Löytyykö lähiluonnosta öttiäisiä? Voiko havunneulasella heittää keihästä?
Millaista olisi liikkua lempihahmona?

Olemme mukana Arkiseikkailu-kampanjassa 25.9.- 8.10.2023. Toivoisimme, että pysähdytte kampanja-aikana yhdessä ihmettelemään ympäristöä. Seikkailun tueksi saatte bingoruudukon, johon on koottu erilaisia tehtäviä liikkumiseen ja luonnon tarkkailuun. Seikkailun voi toteuttaa joko matkalla kotoa varhaiskasvatukseen, lähtemällä ihmettelemään kodin lähiympäristöä tai vaikka kauppamatkalla.

KAIKKI LIIKKUMINEN TEKEE HYVÄÄ

Aktiivisuus on lapselle luontaista, liikkumisen tavat ja taidot muotoutuvat jo lapsuudessa. Liikkuminen vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin, minkä lisäksi se muun muassa auttaa oppimaan ja rakentaa itsetuntoa. Perheen kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapset oppivat liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään. Yhdessä toteutettavat helpot liikunnalliset tehtävät arjen vilskkeen keskellä mahdollistavat liikkeen niin lapselle kuin aikuiselle. Arkiseikkailun toteutuksen yhteydessä voitte pysähtyä oman perheen liikkumistottumusten äärelle, voitte jutella perheen liikkumisesta. Millainen liikkuminen tuottaa iloa ja tunnistaa perheen toimivia hyviä käytäntöjä sekä vahvistaa niitä?

OSALLISTU ARVONTAAN JAKAMALLA KOKEMUKSIA SOSIAALISESSA MEDIASSA

Jakaa kampanjaviikkojen aikana perheenne yhteisiä tekemisiä ja kokemuksia kampanjasta Instagramissa. Lisää julkaisuun kampanjan aihetunniste **#Arkiseikkailu**, tägää julkaisuun ja ota seurantaan **@liikkuvaperhe** sekä **@liikkuvavarhaiskasvatus**. Kaikkien kampanjatunnelmia jakaneiden kesken arvotaan palkintoja arjen seikkailuihin.

AVAA OVI JA YHTEINEN SEIKKAILU VOI ALKAA!

Arkiseikkailu-kampanjan 2023 toteutuksesta vastaavat
Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe -ohjelmat.
Kampanjan suunnittelussa on ollut mukana laaja asiantuntijaverkosto.

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

www.liikkuvaperhe.fi

**LIIKKUVA
PERHE**

**ARKI-
SEIKKAILU**

**LIIKKUVA
VARHAISKASVATUS**

Perheen arki muodostuu monenlaisesta tohinasta ja toiminnasta ja se on jokaisessa perheessä erilaista. Arjen tutut rutiinit ja käytännöt luovat päiviin rytmiä ja turvallisuutta. Arkiseikkailu-kampanja on hyvä mahdollisuus tarkastella perheenne arkea ja hyvinvointiin vaikuttavia tapoja sekä löytää uusia innostavia tapoja lisätä liikumista.

Jutelkaa seuraavista asioista perheenjäsentenne kanssa yhdessä:

1.

Miten meidän arjessamme liikutaan yhdessä?

Lapsi oppii asioita toiminnallisesti. Tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Lapsen päivään tulisi kuulua vähintään kolme tuntia monipuolista liikumista joka päivä. Turvallisuuden tunne vahvistuu, kun aikuinen on jakamassa kokemusta.

Uskalla heittäytyä leikkiin ja hyödynnä yhdessä tekeminen oman liikkumisesi lisäämiseksi. Seuraa lapsen johdattamaa reittiä ja kulkemista, ole täysillä mukana vauhtiajoissa ja rakentamassa hiekkarataa.

2.

Mitä ajatuksia ja tunteita yhdessä liikkuminen meissä herättää?

Kuuntele ja anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa. Saako lapsi käyttää oivaltamansa mahdollisuudet etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua. Kokeilemaan kannustaminen sekä yhdessä koettu onnistumisen ilo auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan.

Kuunnelkaa toiveita, tunteita ja oivaltakaa yhdessä liikkumisen kokemuksia, vaikka luontotreffeillä öttiäisiä tutkien tai luonto-orkesteria kuunnellen. Lapsi voisi esimerkiksi päättää, mitä bingotehtäviä suoritetaan.

3.

Jos perheemme haluaisi lisätä arki-liikkumista tai muuta liikuntaa, kokeilla jotain uutta liikuntalajia tai liikkumisen tapaa, mitä se voisi olla?

Koko perheen yhdessä liikkumisen ja ulkoilemisen myötä lapsi oppii liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään ja yhteinen tekeminen opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja. Lapsi näkee kaiken ympärillään olevan tilan ja ympäristön kiinnostavana paikkana liikkumiseen. Aikuinen voi etsiä ja luoda liikkumaan houkuttelevia ympäristöjä, joissa monipuolinen liikkuminen on sallittua.

Hassutelkaa, seikkailkaa ja rohkaistukaa kokeilemaan uutta. Mitä yhdessä toteuttavaa liikuntaa voisi tehdä enemmän ja useammin? Mitä bingon tehtävistä ette ole vielä kokeilleet? Voitte keksiä myös omia tehtäviä, jotka innostavat ja motivoivat juuri teidän perhettänne.