



ARKISEIKKAILU

TERVETULOA MUKAAN ARKISEIKKAILUUN!

Mahtavaa, että lähditte mukaan Arkiseikkailu-kampanjaan kannustamaan perheitä liikkumaan yhdessä. Arkiseikkailun ajankohta on tänä vuonna 25.9.-8.10.2023.

KAMPANJAMATERIAALIT

Bingoruudukko ja muut tulostettavat materiaalit löytyvät nyt Arkiseikkailu-kampanjan sivuilta liikkuvavarhaiskasvatus.fi/arkiseikkailu ja aukeavat myös puhelimelle julisteessa olevan QR-koodin kautta.

LIKKUMINEN PUHEEKSI HUOLTAJIEN KANSSA

Tavoitteenamme on tarjota konkreettinen työkalu varhaiskasvatussuunnitelman ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaiseen yhteistyöhön perheiden kanssa. Kampanjan aikana huoltajien kanssa on luontevaa ottaa puheeksi lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä ja suositukset.

Huoltajien kanssa voi keskustella lapsen päivittäisen ulkoilun ja liikkumisen merkityksestä, liikkumisen sosiaalisesta ulottuvuudesta sekä levosta ja ravinnosta. Tavalliset fyysisesti aktiiviset leikit ovat juuri oikeanlaista liikuntaa ja perheiden yhteiset päivittäiset liikunnalliset rutiinit ovat tärkeitä. Seikkailun voi toteuttaa joko matkalla kotoa varhaiskasvatukseen, lähtemällä ihmettelemään kodin lähiympäristöä tai vaikka kauppatmatkalla.

Arkiseikkailu-kampanja näkyy myös somessa 25.9.-8.10.2023. Osallistukaa ja kannustakaa perheitä osallistumaan kampanjaan lisäämällä julkaisuihin **#Arkiseikkailu** ja tägäämällä julkaisuun **@liikkuvavarhaiskasvatus** sekä **@liikkuvaperhe**.

Iloisia arkiseikkailuita!

Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe -ohjelmat

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

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

www.liikkuvaperhe.fi

**LIKKUVA
PERHE**

**ARKI-
SEIKKAILU**

**LIKKUVA
VARHAISKASVATUS**

OPITAAN JA OIVALLETAAN YHDESSÄ – VINKKEJÄ LIIKKUMISEN PUHEEKSI OTTAMISEEN PERHEIDEN KANSSA

Kotoa saamansa mallin mukaan lapset oppivat, että liikkuminen kuuluu arjen rutiineihin. Perheen kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapset oppivat liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään.

Arkiseikkailun toteutuksen yhteydessä voitte pysähtyä jokaisen perheen liikkumistottumusten äärelle. Voitte ottaa liikkuminen puheeksi, tunnistaa perheen toimivia hyviä käytäntöjä ja vahvistaa niitä. On hyvä tukea varsinkin vähän liikkuvien perheiden motivaatiota liikkumisen lisäämiseksi.

KYSYMYKSIÄ, JOIDEN AVULLA OTTAA LIIKKUMINEN PUHEEKSI PERHEIDEN KANSSA:

1.

Miten teidän arjessanne liikutaan yhdessä?

Lapsi oppii asioita toiminnallisesti. Tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Lapsen päivään tulisi kuulua vähintään kolme tuntia monipuolista liikkumista joka päivä.

Rohkaiskaa perheitä tekemään ihan tavallisia asioita yhdessä: liikkumaan, leikkimään, ulkoilemaan ja retkeilemään lasten kanssa. Tässä voi hyödyntää bingon tehtäviä ja perheitä voi esimerkiksi kannustaa ottamaan kuvia suosikkitehtävistä. Voisiko kuvista koota kuvakollaasin päiväkodin seinälle?

2.

Mitä ajatuksia ja tunteita yhdessä liikkuminen perheessänne herättää?

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

Huoltajia voi kannustaa antaa lapsen suunnitella, päättää ja valita asioita sekä erilaisia pieniä tehtäviä hänen ikäänsä ja kehitystasoonsa sopivalla tavalla. Lapsi voisi esimerkiksi päättää, mitä bingotehtäviä suoritetaan.

3.

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

Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntyminen varhaislapsuudessa on erittäin tärkeää ja tutkimusten mukaan jo 3-vuotiaana omaksutulla elämäntavalla on taipumus säilyä. Koko perheen yhdessä liikkumisen ja ulkoilemisen myötä lapsi oppii liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään ja yhteinen tekeminen opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja.

Auta hahmottamaan ja konkretisoimaan perheen liikkumisen mahdollisuuksia. Voitte myös järjestää Arkiseikkailun lopuksi liikunnallisia tehtäviä sisältävän tapahtuman yksikössä ja kutsua huoltajia mukaan. Lapset voisivat valita tehtäviä Arkiseikkailusta tai keksiä omia tehtäviä tapahtumaan.