

JUTELLAANKO LIIKKUMISESTA?

VINKKEJÄ LIIKKUMISEN 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!

KYSYMYKSIÄ, JOIDEN AVULLA OTTAA LIIKKUMINEN PUHEEKSI PERHEIDEN KANSSA

Perheen, läheisten ja kavereiden kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapset oppivat liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään. Tavalliset fyysisesti aktiiviset leikit omassa pihapiirissä ovat juuri oikeanlaista liikuntaa ja yhteiset, pienetkin päivittäiset liikunnalliset hetket ovat tärkeitä.

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.

- Voitte rohkaista perheitä tekemään ihan tavallisia asioita yhdessä: liikkumaan, leikkimään ja ulkoilemaan.
- Vuorovaikutus on hyvä pitää avoimena ja lapsen liikunnallista kehitystä voi seurata yhdessä.
- Voitte keskustella säännöllisesti huoltajien kanssa liikkumisesta ja siitä, miten tukea lasten ja koko perheen liikkumista entistä paremmin.
- Tärkeää on luoda avoin ja tukemiseen kannustava ilmapiiri.

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.

- Voitte kannustaa huoltajia antamaan lapsen suunnitella, päättää ja valita asioita sekä erilaisia pieniä tehtäviä hänen ikänsä ja kehitystasoonsa sopivalla tavalla.
- Voitte kysyä huoltajilta heidän näkemyksiään lapsen tai perheen liikkumisesta. On tärkeää kuunnella heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan.

3

Jos perheenne haluaisi lisätä arki-liikkumista 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.

- Voitte auttaa hahmottamaan ja konkretisoimaan perheen liikkumisen mahdollisuuksia. Ehdottaa vinkkejä siitä, miten perheet voviat liikkua aktiivisesti omassa arjessaan paikasta toiseen, millaisia taitoja lapsen olisi hyvä harjoitella tai millaisia liikuntavälineitä kokeilla.
- Voitte jakaa ideoita leikeistä, retkikohteista ja liikunta-mahdollisuuksista sekä ohjata hyödyntämään paikallisia toimijoita.

Ilo kasvaa liikkuen!

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

Viimeaikaisten 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 arkiliikkumisen lisäämiseksi
www.liikkuvaperhe.fi
www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

