



TERVETULOA MUKAAN ARKISEIKKAILUUN!

Mahtavaa, että lähditte mukaan Arkiseikkailu-kampanjaan kannustamaan perheitä liikkumaan yhdessä. Kampanja toteutetaan 22.9.–5.10.2025, ja seikkailun voi toteuttaa esimerkiksi matkalla kotoa varhaiskasvatukseen, lähiluontoa tutkien tai vaikka kauppareissulla.

LIKKUMINEN PUHEEKSI HUOLTAJIEN KANSSA

Arkiseikkailun materiaaleista löydätte myös konkreettisen työkalun varhaiskasvatussuunnitelman ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaiseen yhteistyöhön perheiden kanssa. Kampanjan aikana on luontevaa keskustella huoltajien kanssa lapsen fyysisestä aktiivisuudesta – sen määrästä, laadusta ja merkityksestä lapsen kehitykselle.

PIHATAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN – YHDESSÄ ILMAN IKÄRAJAA

Osana Arkiseikkailua voitte järjestää liikunnallisen tapahtuman yksikössänne ja kutsua mukaan huoltajia, isovanhempia tai muita lapselle tärkeitä aikuisia. Lapset voivat itse ideoida tehtäviä tai voitte hyödyntää Arkiseikkailun valmiita tehtäväkortteja tapahtumassa.

JAKAKAA TUNNELMIA KAMPANJAN AIKANA

Arkiseikkailu näkyy myös somessa! Voitte jakaa tunnelmia ja hyviä käytäntöjä inspiroidaksenne muita. Käyttäkää julkaisussa **#Arkiseikkailu** ja tägätäkää **@liikkuvavarhaiskasvatus** sekä **@liikkuvaperhe**. Liikkuvan varhaiskasvatuksen tavoitteena on, että toimintakulttuuri muuttuu liikkumista kannustavaksi ja mahdollistavaksi varhaiskasvatyksiköissä.

Kampanjamateriaalit

Arkiseikkailu-kampanjan sivuilta löytyy bingoruudukko, tehtäväkortit ja muut materiaalit: liikkuvavarhaiskasvatus.fi/arkiseikkailu



Liikkuva varhaiskasvatus -uutiskirje

Tilaa ideoita aktiivisempiin varhaiskasvatuspäiviin ja tuoreita uutisia suoraan sähköpostiisi: liikkuvavarhaiskasvatus.fi/tilaa-uutiskirje



Arkiseikkailu-kampanjan 2025 toteutuksesta vastaavat

Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe.

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

www.liikkuvaperhe.fi

**LIKKUVA
PERHE**

**ARKI
SEIKKAILU**

**LIKKUVA
VARHAISKASVATUS**

OPITAAN JA OIVALLETAAN YHDESSÄ – VINKKEJÄ LIIKKUMISEN PUHEEKSI OTTAMISEEN PERHEIDEN KANSSA

Perheen ja läheisten kanssa liikkuminen opettaa lapsille aktiivista arkea. Yksinkertaiset leikit ja pelit sekä pienet päivittäiset liikuntarutiinit ovat arvokkaita. Lapsi oppii toiminnallisesti tutkien, kokeillen ja erehtyen. Lapsen päivään tulisi sisältyä vähintään kolme tuntia kuormittavuudeltaan monipuolista liikkomista. Perheitä kohdatessa voitte keskustella liikkumistottumuksista, tunnistaa hyviä käytäntöjä ja vahvistaa niitä. Perheen yhteinen liikkuminen ja ulkoilu juurruttavat liikunnan arjen rutiineihin. Yhdessä tekeminen opettaa vuorovaikutustaitoja, toisen kuuntelemista ja kunnioittamista.

Aikuisen kokeilemaan kannustaminen, oma esimerkki sekä yhdessä koettu onnistumisen ilo auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. Ne ovat tärkeitä askeleita kohti fyysisesti aktiivista, terveyttä ja hyvinvointia edistävää elämäntapaa. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus on lapsen hyvinvoinnin kannalta yhtä tärkeää kuin terveellinen ravinto sekä riittävä uni ja lepo. Keskustelu kannattaa aloittaa positiivisesti ja huomioida perheen tarpeet, arvot ja mahdolliset esteet. Erityisesti vähän liikkuvia perheitä on hyvä tukea motivaation lisäämisessä.

KYSYMYKSIÄ, JOIDEN AVULLA OTTAA LIIKKUMISEN PUHEEKSI PERHEIDEN KANSSA:

1.

Miten teidän arjessanne liikutaan yhdessä?

Kuinka usein liikutte yhdessä?

Onko teillä jokin tietty rutiini tai tapa yhdessä liikkumiseen?

Ulkoiletteko yhdessä?



2.

Mitä ajatuksia ja tunteita yhdessä liikkuminen perheessänne herättää?

Kannustatteko ja keskustelletteko liikkumisesta?

Osallistuuko lapsi itselleen sopiviin valintoihin?

Mitä ajatuksia tai kokemuksia teillä on liikkumisesta?



3.

Jos perheenne haluaisi lisätä arkiliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se voisi olla?

Miten harrastukset ja aikataulut vaikuttavat liikkumiseen?

Millaisia kulkutapoja käytätte?

Hyödynnättekö lähiympäristön mahdollisuuksia?

