



Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

LIKES



www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

Facebook: @ilokasvaaliikkuen

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma

- Valtakunnallinen varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, jota toteutetaan ja kehitetään laajassa poikkihallinnollisessa yhteistyössä.
- Ohjelmaan voivat ilmoittautua varhaiskasvatusyksiköt ja kunnat. Ohjelmaan liittyminen on maksutonta.
- Ohjelman tavoitteena on, että jokaisella lapsella on päivittäin mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon.
- Liikkuva varhaiskasvatus on yksi valtakunnallisista liikunnan edistämishojelmista eli Liikkuvat-ohjelmista. Kokonaisuuteen kuuluvat Liikkuva perhe, Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja-ohjelmat.
- Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa koordinoi Likes. Ohjelman strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) ja Opetushallitus.



Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

- Suositeltava aktiivisuus on monipuolista ja kuormittavuudeltaan vaihtelevaa
 - yksi tunti reipasta, hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa fyysistä toimintaa
 - kaksi tuntia ulkoilua sekä kevyttä, tasapainoa ja hienomotoriikkaa vaativaa liikuntaa.
- Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista.
- Ohjelman tavoitteena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapselle vähintään kaksi tuntia liikkumista päivässä. Tämä kattaa noin kaksi kolmasosaa suositusten mukaisesta liikkumisesta.



1. Vauhti virkistää – vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä!

- Lapsi oppii touhuamalla, yrittäen ja erehtyen: istuminen on ikävää.
- Kolmeen tuntiin mahtuu kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua & erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta.
- Kokonaisvaltainen hyvinvointi edellyttää myös lepoa ja terveellistä ravintoa.



1. Vauhti virkistää – vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä!

Kolme pientä askelta kohti tavoitetta

1. Liiku, leiki ja ulkoile lasten kanssa, huolehdi asianmukaisesta vaatetuksesta ja kehu ilman kilpailullisuutta.
2. Muista, että tavalliset leikit ja arkiset kotiaskareet ovat liikuntaa.
3. Tarkkaile ja tarvittaessa rajoita lapsen fyysisesti passiivista toimintaa, kuten tv:n katsomista.



2. Kohti liikkuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli

- Aikuisen oma esimerkki lisää lapsen fyysistä aktiivisuutta.
- Kannustus ja yhteiset onnistumiset rakentavat lapsen myönteistä minäkuvaa.

= Rakennusaineet fyysisesti aktiiviselle, terveyttä ja hyvinvointia edistävälle elämäntavalle!



2. Kohti liikkuvaa elämäntapaa
– perhe tärkeä roolimalli

Kolme pientä askelta kohti tavoitetta

- Luo perheelle yhteisiä, päivittäisiä liikunnallisia rutiineja.
- Tee lapsen kanssa retkiä luontoon: seikkailkaa lähimetsässä, rakentakaa majaa, laskekaa mäkeä, luistelkaa, etsikää mukava eväspaikka.
- Kannusta lasta liikkumaan, tue hänen liikuntaharrastuksiaan ja rohkaise lasta leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa.



3. Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa

- Lapsi käyttää kaikkia aisteja ja mielikuvitusta ottaessaan selvää liikkumismahdollisuuksistaan.
- Hän haluaa osallistua itseään koskeviin
- Kuuntelemalla lasta lisää hänen osallisuuttaan leikeissä, liikkumisessa ja arjen toiminnoissa.



3. Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa

Kolme pientä askelta kohti tavoitetta

- Seuraa lapsen ilmeitä, eleitä ja puheita ja päättele, mistä hän pitää ja nauttii.
- Anna lapsen suunnitella, päättää ja tehdä valintoja sekä ottaa hoitaakseen pieniä tehtäviä.
- Ota lapsi mukaan kotitöihin ja anna hänen tuntea olevansa tärkeä perheen arkirutiineissa.



4. Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan

- Lapsella on oikeus liikuntaan = fyysisesti aktiivinen leikki.
- Liiallinen turvallisuushakuisuus estää oppimista.
- Jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessa, hänellä on oikeus saada apua.

Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan

Motorinen kehitys kasvun myötä



4. Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan

Kolme pientä askelta kohti tavoitetta

- Anna lapsen kokeilla, haastaa itseään ja testata taitojaan eri tavoin kaikkina vuodenaikoina.
- Muista, että lapsi oppii kokeilemalla: pienet kolhut, naarmut ja mustelmat auttavat omien taitojen tunnistamisessa ja pienten vastoinkäymisten sietämisessä.
- Jos huomaat, että lapsellasi on vaikeuksia motoristen taitojen oppimisessa, keskustele asiasta varhaiskasvatuksen ja neuvolan henkilökunnan kanssa.



5. Ympäristö haastaa ja hauskuttaa – unelmat todeksi ulkona

- Lapsesta on hauskaa muokata ympäristöä fyysisesti aktiivisiin leikkeihin.
- Aikuisen tehtävä on etsiä ja luoda monipuoliselle liikkumiselle otollisia ympäristöjä ja mahdollisuuksia.
- Liikkua voi luonnossa, kaupunkiympäristössä ja myös sisällä – kaikkina vuodenaikoina.



5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – unelmat todeksi ulkona

Kolme pientä askelta kohti tavoitetta

- Anna lapsen keksiä omat tapansa käyttää tilaa liikkumiseen.
- Salli lapsen haastaa omat taitonsa ja kokeilla omia rajojaan myös sisällä.
- Huolehdi lapsen päivittäisestä ulkoilemisesta: retkeikää metsässä, kaupunkiluonnossa tai luontopoluilla ja seuratkaa vuodenaikojen vaihtelua.



6. Välineet ja lelut – innosta lasta kokeilemaan

Kolme pientä askelta kohti tavoitetta

- Osta tai lainaa käytettyjä liikuntavälineitä ystäviltä ja tuttavilta. Kiertele kirppareilla ja tee vaihtokauppoja.
- Kokeilkaa, mitä kaikkea kivaa hyppynaruilla voi tehdä. Hyppynaruista saa tasapainonarun, hiirenhännän ja hevosvaljaat – ei muuta kuin leikit pystyyn.
- Piilota muutama lapsen lelu. Suuri seikkailu alkaa, kun lapsi lähtee etsimään erilaisiin paikkoihin, eri korkeudelle piilotettuja leluja.



7. Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä

- Seuroissa ja kerhoissa onnistutaan ja opitaan uusia taitoja muiden lasten ja turvallisten aikuisten kanssa.
- Ohjatun(kin) liikunnan tulee olla hauskaa ja motivoivaa kaikille mukana olijoille.
- Parhaimmillaan sisällöt rakennetaan siten, että myös aikaisemmin liikuntaa harrastamattomat tai muuten taidoiltaan muita heikommät lapset pääsevät mukaan toimintaan.



7. Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä

Kolme pientä askelta kohti tavoitetta

- Anna lapselle mahdollisuus osallistua ohjattuun liikuntaan.
- Muista! Jokainen lapsi on yksilö, joka kehittyy omaa yksilöllistä vauhtiaan. Anna lapselle mahdollisuus harrastaa omilla ehdoillaan, omien kykyjensä mukaan.
- Tue myönteistä ilmapiiriä kannustamalla omaa ja muiden lapsia; anna ohjaajalle työrauha ja kunnioita ryhmän toimintaperiaatteita.



8. Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus



9. Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä

- Koko kylän yhteistyötä tarvitaan, jotta lapsille saadaan luotua mahdollisuudet liikkumiseen ja leikkimiseen.
- Vanhemmat, varhaiskasvatushenkilöstö, sosiaali- ja terveydenhuolto, paikalliset hyvinvointia edustavat ja liikuntaa järjestävät tahot, kuntien tekniset toimijat, poliittiset päättäjät, sukulaiset, naapurit... jokaisella on oma tärkeä roolinsa.



9. Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä

Kolme pientä askelta kohti tavoitetta

- Sovi ystävien ja naapureiden kanssa leikki- ja liikuntatreffejä.
- Kannusta sukulaisia ja kummeja antamaan lapselle lahjaksi liikuntavälineitä ja opettamaan hänelle omasta lapsuudestaan tuttuja liikuntaleikkejä.
- Hyödynnä kimpakyytejä ja pyydä myös naapurin lapset mukaan esim. pyöräretkelle tai uimahalliin.



KIITOS!

