



ARKISEIKKAILU

TERVETULOA MUKAAN ARKISEIKKAILUUN!

Mahtavaa, että lähditte mukaan Arkiseikkailu-kampanjaan kannustamaan perheitä liikkumaan yhdessä. Arkiseikkailun ajankohta on tänä vuonna 23.9.-6.10.2024. Seikkailun voi toteuttaa joko matkalla kotoa varhaiskasvatukseen, lähtemällä ihmettelemään kodin lähiympäristöä tai vaikka kauppatkalla.

Kaikkien mukaan ilmoittautuneiden sekä palautetta antavien kesken arvomme Liikkuva varhaiskasvatus -tuotepaketteja.

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 aktiivisuus, sen laatu ja suositukset sekä tärkeys lapsen kehitykselle. Sovittaessa lapsen varhaiskasvatuksen tavoitteista, myös liikkumisen osalta, avoin, arvostava ja tasavertainen kohtaaminen on tärkeää. Varhaiskasvatuksen on todettu liikuttavan lapsia enemmän kuin vapaa-ajan. Voitte tarjota perheille mallia toiminnassanne hyväksi koetuista liikkumisideoista ja siitä, miten hyödyntää lähiympäristöä ulkoiluun yhdessä lasten kanssa.

PIHATAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN – YHDESSÄ ILMAN IKÄRAJAA

Voitte järjestää osana Arkiseikkailua liikunnallisia tehtäviä sisältävän tapahtuman yksikössänne ja kutsua huoltajia, isovanhempia tai lapselle tärkeitä ihmisiä mukaan. Lapset voivat suunnitella itse tehtäviä tai voitte hyödyntää Arkiseikkailubingon tarjoamia uusia tehtäväkortteja tapahtumassa.

JAKAKAA TUNNELMIA KAMPANJAN AIKANA

Arkiseikkailu-kampanja näkyy myös somessa ja voitte halutessanne jakaa tunnelmia ja hyviä käytänteitä muidenkin perheiden innostamiseksi lisäämällä julkaisuihin **#Arkiseikkailu** ja tägäämällä julkaisuun **@liikkuvavarhaiskasvatus** sekä **@liikkuvaperhe**. Iloisia arkiseikkailuita!

Arkiseikkailu-kampanjan 2024 toteutuksesta vastaavat
Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe.
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

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

Perheiden kohtaamisen yhteydessä voitte pysähtyä perheen liikkumistottumusten äärelle. Voitte ottaa liikkumisen puheeksi, tunnistaa perheen toimivia hyviä käytäntöjä ja vahvistaa niitä. Huoltajien kanssa voi keskustella lapsen päivittäisen ulkoilun ja liikkumisen merkityksestä, liikkumisen sosiaalisesta ulottuvuudesta sekä levosta ja ravinnosta. Keskustelun voi aloittaa positiivisella huomiolla. Otathan huomioon perheen yksilölliset tarpeet, arvot sekä mahdolliset esteet liikkumisen suhteen. 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 liikumista joka päivä.

Voitte rohkaista perheitä tekemään ihan tavallisia asioita yhdessä: liikkumaan, leikkimään, hassuttelemaan, ulkoilemaan ja retkeilemään. Vuorovaikutus on hyvä pitää avoimena ja lapsen liikunnallista kehitystä voi seurata yhdessä. Voitte keskustella säännöllisesti huoltajien kanssa liikkumisesta ja siitä, mitä lapset tekevät liikkumisen parissa sekä arvioida yhdessä, miten tukea lasten tai koko perheen liikumista 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 ikäänsä 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 arkiliikkumista 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 voivat liikkua aktiivisesti omassa arjessaan paikasta toiseen, millaisia taitoja lapsen olisi hyvä harjoitella tai millaisia liikuntavälineitä kokeilla. Voitte jakaa ideoita leikeistä, retkikohteista ja liikuntamahdollisuuksista sekä ohjata hyödyntämään paikallisia toimijoita.

Pienten muutosten tekeminen arkeen on merkityksellistä!