

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](http://www.liikkuvaperhe.fi)  
[www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi](http://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi)



# JUTELLAANKO LIKKUMISESTA?

VINKKEJÄ LIKKUMISEN 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 voivat 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.