



Liikkuva varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma

Tavoitteena on, että jokaisella lapsella on päivittäin mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon. Määrällisenä tavoitteena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, mikä kattaa noin 2/3 fyysisen aktiivisuuden suosituksista.

Piilo-tutkimuksen tulosten julkistaminen 29.2.2024 - Liikkuva varhaiskasvatus liikunnallista elämäntapaa edistämässä.

Nina Korhonen, Johtava asiantuntija, Liikkuva varhaiskasvatus

@oph.fi p.0295331671

Liikkuvat-kokonaisuus



**LIKKUVA
AIKUINEN**

IKILIKKUJA



Liikkuvien tukitoimet

- Jaamme **hyviä käytäntöjä** (tietoa, suosituksia, työkaluja, toimintamalleja, ajankohtaisinfoa).
- Järjestämme **koulutuksia**.
- Tarjoamme eri kohderyhmille ja toimijoille suunnattuja ja räätälöityjä **tukitoimia**.
- **Hyödynnämme tutkittua tietoa** toimenpiteiden suunnittelussa.
- Ylläpidämme ja osallistumme **verkostoihin**.
- Tuotamme **käytännön kokeiluja ja pilotteja**.
- **Sitoutamme** kohderyhmät mukaan toimintaan.
- **Tuemme** valtakunnallisia ja paikallisia hankkeita.

- Käynnistämme ja osallistumme **yhteiskunnalliseen keskusteluun**.
- **Vaikutamme valtionhallintoon** luomalla poliittista ja hallinnollista perustaa muutokselle.
- Teemme **vaikuttamisviestintää** eri kohderyhmille.
- **Kannustamme ja tuemme toimijoita** innovatiiviseen toimintaan.
- **Tuotamme tietoa** kehitystrendeistä.

➤ **Kehitämme omaa toimintaamme vastaamaan kentän tarpeisiin.**

Tuloksia päämäärittäin

Varhaiskasvatus

Koulu

Opiskelu

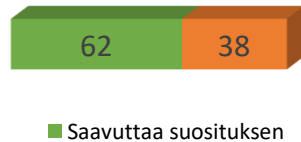
Aikuinen

Ikiliikkuja

Perhe

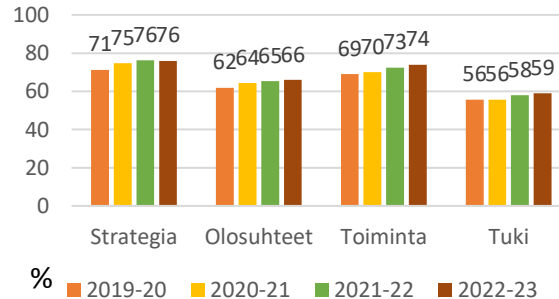
Jokaisella lapsella on mahdollisuus liikkua päivittäin riittävästi, monipuolisesti ja kokea liikkumisen iloa, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti.

Varhaiskasvatuksen aikana suositusten mukaan liikkuvien määrä (huomioiden reipas ja rasittava liikkuminen)



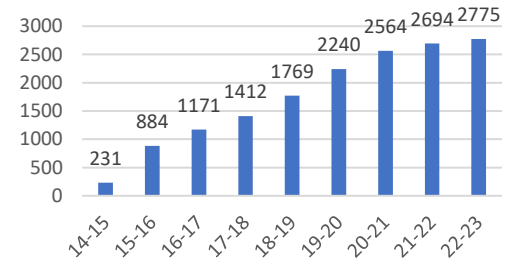
Varhaiskasvatusyksiköiden toimintakulttuuri kehittyy liikkumista mahdollistavaksi ja siihen kannustavaksi

Toimintakulttuuria kuvaavien indeksien kehitys 2019–2023



Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma laajenee valtakunnalliseksi kattamaan koko maan

Mukana olevien varhaiskasvatusyksiköiden määrä



aikuinen yksikkö asia tärkeä tekeminen päivä
huomio päiväkotii lisääntyminen tieto oma yhteinen
tärkeys toiminta taito vinkki tuoda merkitys
varhaiskasvatus oppia tulla asenne osallistua lisätä liikkua
riemu idea iloinen ilo lisäminen keskustelu liikunta
onnistuminen turha hyvä arki lapsi liikunta
oppiminen saada uusi liikkuminen
kokemus erilainen monipuolisuus monipuolinen materiaali

Kuva 2. Parasta Liikkuvassa varhaiskasvatuksessa on -virkkeen jatkona esiintyneet 50 yleisintä sanaa.

Liikkuva varhaiskasvatus toiminnan perustana ovat varhaiskasvatusta ohjaavat asiakirjat



Liikkuva varhaiskasvatus tukitoimia

- Liikkuva varhaiskasvatus tarjoaa varhaiskasvatuksen henkilöstön työn tueksi työkaluja, hyviä käytäntöjä ja tutkittua tietoa lasten liikkumisen lisäämiseen sekä oman työn kehittämiseen varhaiskasvatussuunnitelman sekä fyysisen aktiivisuuden suositusten pohjalta.
- Toimintaa toteutetaan oman yksikön lähtökohdista, pienten askelten ideologialla sekä jatkuvan kehittämisen mallia hyödyntäen. Ohjelma tarjoaa konkreettisia askelmerkkejä fyysisesti aktiivisen oppimisympäristön ja toimintakulttuurin luomiseen.
- Toiminnan organisoinnissa tärkeässä roolissa ovat johtajat. Henkilökunnan osallisuutta vahvistavat toiminnan yhteisöllisyys, koko henkilökunnan huomiointi, ohjelman mukanaan tuomat työn uudet sisällöt sekä henkilökunnan hyvinvointiin panostaminen.
- Toimintaa toteutetaan yhteistyössä laajan asiantuntijaverkoston kanssa. Verkostomaisella toimintatavalla vahvistetaan valtakunnallisen, alueellisen ja paikallisen tason toimijoiden yhteistyötä sekä tukipalveluita liikkuvamman varhaiskasvatuspäivän toteuttamisessa.
- Toiminta antaa mahdollisuuksia uudenlaiseen yhteistyöhön perheiden kanssa. Kun perheet ovat tietoisia liikuntasuosituksista sekä liikkumista edistävästä toimenpiteistä, voivat hekin kannustaa lapsiaan aktiivisuuteen.



Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen

Mikä?

- Itsearvioinnin pedagoginen työkalu varhaiskasvatuksen liikunnallisen toimintakulttuurin **toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen**
- Kuuden osa-alueen väittämät on ryhmitelty neljän indeksin alle: strategia, olosuhteet, toiminta ja tuki.

Miksi?

- Auttaa hahmottamaan
 - toiminnan nykytilan: niin vahvuudet kuin kehittämisen kohteet
 - kokonaisuuden: mitä kaikkea liikunnan edistäminen voi pitää sisällään
- Toimii herättelijänä ja apuna henkilökunnan välisessä keskustelussa
- Lisää yhteisöllisyyttä, kun lapset osallistuvat mahdollisuuksien mukaan prosessiin
- Varmistaa toiminnan jatkuvuuden ja asia ei jää unohduksiin (vuosikello)
- Vuosittain tehtävä arviointi auttaa seuraamaan toiminnan kehittymistä
- Dokumentoi toiminnan tilaa esim. avustushakemuksia ja hyvinvointikertomusta varten. Kuntakohtainen tieto Seuranta-Virvelissä.
- Ajantasaista seurantatietoa jo vuodesta 2018 saatavilla Seuranta-Virvelissä



STRATEGIA



TUKI



OLOSUHTEET



TOIMINTA

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan vakiintumista edistävät tekijät

Suunnitelmallisuus

Toiminnan suunnittelu ja seuranta

Toiminnan arviointi
Nykytilan arviointia hyödyntäen

Toiminnan kirjaaminen
kunnan strategiaan ja eri tasoihin suunnitelmiin

Vuosikello toiminnan ohjaajana

Sitoutuminen

Johdon tuki

Henkilöstön osaamisen
ja osallisuuden vahvistaminen

Pitkäjänteinen työ

Verkostot

Liikuntavastaavat
toimipaikoissa

Liikuntavastaavien
verkosto yksikössä sekä
kunnassa

Poikkihallinnollinen ja
monialainen yhteistyö
kunnassa

Aktiivinen viestiminen ja
tiedottaminen
toiminnasta



Arkiseikkailu 23.9-6.10.24

KYSYMYKSIÄ, JOIDEN AVULLA OTTAA LIKKUMINEN 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 liikkumista joka päivä.

Rohkaiskaa perheitä tekemään ihan tavallisia asioita yhdessä: liikkumaan, leikkimään, ulkoilemaan ja retkeilemään lasten kanssa. Tässä voi hyödyntää bingon tehtäviä ja perheitä voi esimerkiksi kannustaa ottamaan kuvia suosikkitehtävistä. Voisiko kuvista koota kuvakollaasin päiväkodin seinälle?

2.

Mitä ajatuksia ja tunteita yhdessä liikkuminen perheessänne herättää?

Kuuntele ja anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa. Kokeilemaan kannustaminen sekä yhdessä koettu onnistuminen ilo auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan.

Huoltaja voi kannustaa antaa lapsen suunnitella, päättää ja valita asioita sekä erilaisia pieniä tehtäviä hänen ikänsä ja kehitystasoonsa sopivalla tavalla. Lapsi voisi esimerkiksi päättää, mitä bingotehtäviä suoritetaan.

3.

Jos perheenne haluaisi lisätä arki-liikkumista tai muuta liikuntaa taikka kokeilla jotain uutta liikuntalajia tai liikkumisen tapaa, mitä se voisi olla?

Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntyminen varhaislapsuudessa on erittäin tärkeää ja tutkimusten mukaan jo 3-vuotiaana omaksutulla elämäntavalla on taipumus säilyä. Koko perheen yhdessä liikkumisen ja ulkoilemisen myötä lapsi oppii liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään ja yhteinen tekeminen opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja.

Auta hahmottamaan ja konkretisoimaan perheen liikkumisen mahdollisuuksia. Voitte myös järjestää Arkiseikkailun lopuksi liikunnallisia tehtäviä sisältävän tapahtuman yksikössänne ja kutsua huoltajia mukaan. Lapsot voisivat valita tehtäviä Arkiseikkailusta tai keksiä omia tehtäviä tapahtumaan.

- Arkiseikkailu on Liikkuvapuhoksevat ja Liikkuvaperhe -ohjelmien yhteinen varhaiskasvatustyökalu ja perheille suunnattu kampanja, jossa tutustutaan yhdessä lähiympäristöön.
- Perheille tarkoitettuun bingoruudukkoon on koottu erilaisia tehtäviä luonnon tarkkailuun ja liikkumiseen. Ruudukon voi joko tulostaa tai lähettää perheille sähköisessä muodossa.
- Materiaalit suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.
- A3-kokoisessa kampanjajulisteessa seikkailevat kampanjan maskottilinnut sekä muut bingoruudukon hahmot.
- Tämän vuoden teemana on liikunnan puheeksi ottaminen perheiden kanssa. Arkiseikkailun puheeksi ottamisen -työkalussa on hyödynnetty Liikkumisen edistämisen mini-interventio -mallia.
- Arkiseikkailu-kampanja näkyy myös somessa #Arkiseikkailu. Instagram: @liikkuvavarhaiskasvatust @liikkuvaperhe

Tutustu uusiin nettisivuihin, ideoihin ja materiaaleihin!

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

Ideapankista löytyy konkreettisia vinkejä ja kumppaneiden palveluita.

Uutiskirjeet ja sosiaalisen median kanavat



**liikkumalla
öhyvinvoin-
-työkirja**



**Rakennetaan
yhdessä liik-
kuvampaa
lapsuutta**



Verkostotyöllä
lisää liikettä
varhaiskasvatukseen

**Verkostotyöllä
lisää liikettä
varhaiskasva-
tukseen**



4-6-vuotiaiden lasten
fyysinen aktiivisuus

**4-6-
vuotiaiden
lasten fyysi-
nen aktiivi-
suus ja moto-
riset taidot**



**Uvilan digilii-
kuntapeli**

Liikuntavälineet

Piha ja tilat

Toiminnallisuus & motorinen
kehitys

Toiminnan toteuttaminen



**Vauhdikkaan
fyysisen aktiivi-
suuden leikki-
kortit**

Istumisen vähentäminen

Lapsen osallisuus

Toiminnallisuus & motorinen
kehitys



**Yhteinen luon-
toretki ilahdutti
Alavuden per-
hepäivähoitajia**

Henkilöstön hyvinvointi

Lapsen osallisuus

Piha ja tilat

Toiminnan toteuttaminen



**Liikunnalliset
satukirjat**

Istumisen vähentäminen

Toiminnallisuus & motorinen
kehitys

Yhdessä perheen kanssa

”Lapsen tasolla Piilon tuottama tieto konkretisoituu parhaimmillaan siinä, että lapsen liikkumisen tärkeyden ymmärtävä ympäristö sallii hänelle mahdollisuuksia toteuttaa itseään liikkumalla. Suositusten mukainen riittävä päivittäinen liikkumisen määrä edellyttää sitä, että lapsella on lupa liikkua ja kokea liikunnan iloa.”

- Piilon kehittämisvaiheen tulosraportti 2021



KIITOS!

