



vzilo

Hupsista keikkaa!

Vanhempainilta

Silmät auki ja menoksi

- Tutkimukset osoittavat, että valtaosa lapsista liikkuu vähemmän, mitä heidän tasapainoinen kehityksensä edellyttää ja vähemmän, mitä vanhemmat ja muut kasvattajat kuvittelevat.
- Lapsen urautuminen liikunnalliseen tai liikkumattomaan elämäntyyliin alkaa jo 3-vuotiaana.
- Lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa seuraa meitä aikuisuuteen saakka.



Liikunnan ihmeellinen voima

- Reipas liikkuminen on välttämätöntä lapsen hyvinvoinnin ja normaalin kehityksen kannalta
- Liikkumalla varmistetaan lasten fyysisten, henkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehittyminen sekä terve ruokahalu ja laadukas uni
- Liikkuminen auttaa myös oppimaan: se parantaa keskittymiskykyä sekä kehittää ajatus- ja muistitoimintoja.



Vähintään kaksi tuntia päivässä!



- Lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikumista joka päivä, kehittyäkseen ja voidakseen hyvin
- Kaksi tuntia päivässä voi koostua vaikka 10 minuutin pätkistä
- Liikunnallisten perustaitojen (kuten käveleminen, juokseminen, heittäminen, hyppinen jne.) opetteleminen vaatii kymmeniä tuhansia toistoja. Ne myös raivaavat tietä myöhemmin opittaville lajitaidoille.

Puuskuta, hikoile ja punoita!

- Alle kouluikäiselle riittää monipuolinen liikkuminen leikkiessä ja perheen arkipuuhissa...kaikki se, mitä lapsi tekee luonnostaan, on arvokasta
- Pienet kolhut ja kaatumiset kuuluvat oppimiseen. Niiden kautta lapsi tutustuu kehonsa liikkumismahdollisuuksiin, ja oppii vähitellen myös hallitsemaan kehoaan. Tämä tekee lapsen arjesta turvallisempaa.



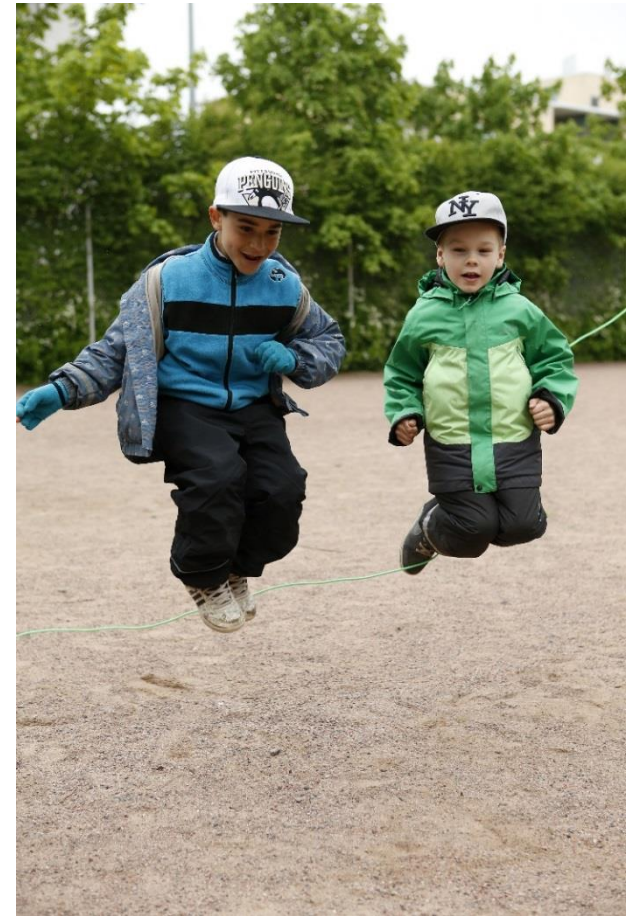
Rytmi veressä!

Säännöllinen rytmi on tärkeä päivittäin ja viikon jokaisena päivänä

Parhaassa mahdollisessa vireessä pysyminen vaatii viittä ateriaa päivittäin

Kasvava lapsi tarvitsee unta 9-10 tuntia yössä

Aktiivisen päivän jälkeen lapsi on illalla luonnollisen väsynyt, mutta tarvitsee aikuisen ohjausta ja määrättyjä rutiineja rauhoittumiseen



Ulkoleikit liikuttavat lasta luonnostaan



- Meillä aikuisilla on vastuu siitä, ettei lapsi vietä liikaa aikaa istuen
- Innosta lasta toimintaan, jossa liike ja paikallaanolo vaihtelevat luonnollisesti
- Kannusta lasta leikkimään ja liikkumaan ulkona kaikkina vuodenaikoina, sillä ulkoleikit ovat luonnostaan vauhdikkaampia kuin sisäleikit
- Poista sellaiset rajoitukset ja kiellot, jotka turhaan estävät lasta liikkumasta vapaasti

Kaverit mukaan liikkumaan



- Jos liikkeellelähtö takkuilee, niin sovi leikki- ja liikuntatreffit ystäväperheen, kummien tai isovanhempien kanssa
- Merkitse perheen yhteiset touhuiluhetket kalenteriin muiden tärkeiden tapaamisten tavoin; näin niistä on helpompi pitää kiinni

Lähiympäristön mahdollisuudet käyttöön

- Lapsen tärkeitä liikuntapaikkoja ovat koti ja oma piha sekä lähiympäristö
- Lähimetsän kivet, kalliot, kiipeilypuut ja saniaisviidakot luovat loputtomasti liikkumismahdollisuuksia
- Aikuisen tehtävänä on opettaa lasta liikkumaan turvallisesti eri ympäristöissä



Harrastaminen vai perheen kanssa liikkuminen

- Suomalaisista 3-vuotiaista lapsista 25% osallistuu ohjattuun toimintaan kerran viikossa.
- Tärkeää on, että lasta kannustetaan kokeilemaan eri lajeja ja valitsemaan itse.
- Useat lajit onnistuvat onneksi kotinurkilla, kuten frisbeen heittäminen, hiihtäminen, pallopelit ja pyöräily.



Varusteet ja välineet tilanteen mukaan



- Liikuntavälineeksi kelpaa melkein mikä tahansa kotoa löytyvä lelu tai tavara
- Varusteita voi kierrättää ja valmistaa myös itse. Päästä mielikuvitus valloilleen!
- Pallo on lapsen tärkein liikuntaväline

Minkä askeleen Sinä otat?

- Kysy päiväkodissa päivän syömisten ja nukkumisten lisäksi, miten lapsi on liikkunut
- Anna lapselle lupa liikkua kolhujenkin uhalla. Käännä kiellot ohjeiksi ja kannusta!
- Anna lapselle liikunnallinen esimerkki! Lapset nauttivat, kun saavat tehdä asioita yhdessä
- Tee lapsen kanssa retki lähimetsään tai kävelkää päiväkodista kotiin hausointa reittiä pitkin

Jokaisella lapsella on oikeus liikkumiseen ja liikunnan iloon päivittäin!





Sinä vanhempana päätät, millaisen liikuntasuhteen välität lapsellesi!