

ILO KASVAA LIIKKUEN, LEIKKIEN JA YHDESSÄ TEHDEN

Varhaisvuosien liikuntasuositus

Lapsella on synnynnäinen tarve fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä varhain lapsuudessa. Lapsen fyysinen aktiivisuus on elämään kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa, leikkimistä, touhuamista sisällä ja ulkona, kotiaskareita, ulkoilua ja retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita.

Lapsi oppii toiminnallisesti. Liikkuessaan lapsi kehittää motorisia taitojaan. Hyvät motoriset taidot tuovat iloa, onnistumisen kokemuksia, parantavat lapsen edellytyksiä uusien asioiden oppimiseen ja koulunkäyntiin. Liikkuminen vaikuttaa myös lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen tukien lapsen terveen itsetunnon kehittymistä. Liikkuessaan ja leikkiessään lapset ovat vuorovaikutuksessa ja harjaantuvat tulemaan toimeen muiden kanssa.

Liikunnallinen lapsuus edistää terveyttä, hyvinvointia, myönteistä elämäntapaa ja ennustaa liikunnallista aikuisuutta.

Vauhti virkistää Vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä



Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21

Lapsella on tarve ja oikeus liikkua. Vähintään kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus koostuu monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikkumisesta, reippaasta ulkoilusta ja erittäin vauhdikkaasta liikkumisesta. Pitkät yli tunnin kestävät istumisjaksot eivät ole lapselle ominaisia tapoja toimia. Lapsen hyvinvoinnin tukipilareita liikkumisen lisäksi ovat uni, lepo ja rauhoittuminen sekä terveellinen ruokavalio.

Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä - Miten tähän päästään

Vanhemmat ovat lapselle elintavoissa niin liikkumisessakin, tärkeä roolimalli. Perheen kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja kodin arkiset puuhat ovat valintoja, joiden myötä lapset oppivat liikkumisen kuuluvan elämään. Yhdessä kokeminen ja kaikkien perheenjäsenten huomioon ottaminen ovat tärkeitä kasvun paikkoja. Kokeilemaan kannustaminen ja onnistumisista iloitseminen tukevat lapsen myönteisen minäkuvan muodostumista. Yhdessä lapsen kanssa liikkuminen tuottaa aikuisille iloa ja kehittää fyysistä kuntoa ja edistää terveyttä ja hyvinvointia. Osa lapsen päivittäisestä liikunnasta toteutuu varhaiskasvatuksessa.

- tekemällä yhdessä, liikkumalla, leikkimällä, retkeilemällä, yhteisistä kokemuksista riemuiten
- kehumalla, kannustamalla, innostamalla ilman kilpailullisuuden korostamista
- huomioimalla, että liikuntataitojen oppiminen vaatii aikaa ja lukuisia harjoituskertoja, ei luovuteta kerrasta eikä kahdesta
- sisälläkin voi olla fyysisesti aktiivinen – kotiaskareet yhdessä tehden, ”kotijumppa”
- pienillä valinnoilla, kuljetaanko vaikkapa päivähoitomatkat rattailla, autolla vai kävellen, käytetäänkö hissiä vai kuljetaanko portaita
- asianmukaisella vaatetuksella ja välineillä on merkitystä
- tarkkailemalla ja tarvittaessa rajoittamalla lapsen fyysisesti passiivista toimintaa, tauottamalla paikallaan oloa
- tukemalla liikuntaharrastuksia





Lähde: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016
Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä
Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21

Vinkki lähteitä: www.innostun.liikkumaan.fi

www.neuvokasperhe.fi

www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikuntaa

You Tube Pienet valinnat ratkaisevat