

LIKKUMISEN ILOA

Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Alle kouluikäisen lapsen liikunta on leikkiä ja pelejä sekä arkisia touhuja sisällä ja ulkona. Lapsi on luontainen liikkuja, joka liikkuu liikkumisen ilosta, uteliaisuudesta ja halusta kokeilla erilaisia taitoja.

Liikuntasuositukset suosittavat lapsia liikkumaan 3 tuntia päivässä: kevyesti liikkuen, reippaasti ulkoillen ja vauhdikkaasti hikoillen. Päivittäisten liikuntasuositusten täyttymiseksi liikuntaa on hyvä olla sisällytettyä niin päiväkotipäivään kuin myös ilta-aikaan kotona tai harrastuksissa.

Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen. Motoristen perustaitojen avulla lapsi selviytyy arkipäivän liikkumisen tarpeista ja niiden hyvä hallinta tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Motoriset perustaidot kehittyvät harjoittelemalla, useiden toistojen kautta.

Perheliikunta on monipuolista, aktiivista ja mukavaa yhdessä liikkumista kotona ja lähiympäristöissä kaikkina vuodenaikoina. Tärkeää on yhdessäolo, liikkumisen ilo ja siitä saatavat myönteiset kokemukset. Perheenä liikkuen on luontevaa tehdä havaintoja, ihmetellä ja oppia uusia asioita yhdessä.

Liikkuvasta lapsesta ja nuoresta kasvaa usein liikkuva aikuinen. Lapsuudessa opitut mallit ja myönteiset kokemukset liikunnan parissa edesauttavat luomaan aktiivista ja liikkuvaa elämäntapaa myös aikuisuudessa. Vanhemman ja lähipiirin tärkeä tehtävä lapsen liikuntakasvatuksessa on olla esimerkkinä, kannustajana ja mahdollistajana liikkuvassa ja aktiivisessa arjessa.

Perheen liikuntakasvatuksen tärkeää tehtävää ovat tukemassa varhaiskasvatus, paikalliset liikuntaa järjestävät toimijat ja terveydenhuollon ammattilaiset kuten neuvolan terveydenhoitajat. Jos liikuntaan ja liikkumiseen liittyvät kysymykset tai ajatukset mietityttävät, olethan yhteydessä yhteistyötahoihin.

LIKKUNTAVINKIT ARKEEN:

- Arjen siirtymät kävellen tai pyöräillen päiväkotiin, töihin ja kauppaan tai harrastuksiin
- Pihapelit- ja leikit: hippaleikit, polttopallo, sähly, jalkapallo, ruutuhyppeily, geokätköily, kiipeily- ja tempuradat
- Luonnon oma ”kuntosali” on avoinna ympäri vuoden kaikkina kellonaikoina!
- Retki lähiympäristössä lintuja, värejä, kevään merkkejä tai eri kulkuneuvoja bongailien
- Leikkipuistot - hengästyttävän hauskaa liikuntaa sekä hyvät mahdollisuudet vaikka lihaskuntoharjoitteluun tai venyttelyyn
- Liikuntaa arjen askareissa: kauppakassien kantaminen, portaiden käyttö hissien sijasta, kevätsiivous sisällä tai ulkona

KOTIIN POHDITTAVAKSI: Ideoikaa koko perheen retkipäivä keväiseen luontoon. Säänmukaiset vaatteet ja varusteet sekä hyvät retkieväättävät jaksamaan pieniä ja isompia retkeläisiä vähän pidemmänkin retken. Retken jälkeen mieli on virkeä ja posket punaiset, sitä on liikunnan ilo!

VINKKEJÄ KIINNOSTUNEILLE:

Neuvokas perhe: [Liikkuminen - Neuvokasperhe](#)

Liiku – liikunta elämäntavaksi: <https://www.liiku.fi/>

Suomen latu: [Perheliikunta - Suomen Latu](#)



KUOPIO