

## Lapsen liikkumisen ilo ja innostus

Sallivuus ja rohkaisu erilaisten  
asioiden kokeilemiseen  
esim. kiipeäminen ja hyppiminen

Arkiliikkuminen:  
päiväkoti- ja kauppamatkat kävellen  
tai pyörällä, siivoilu ym. kotipuuhat

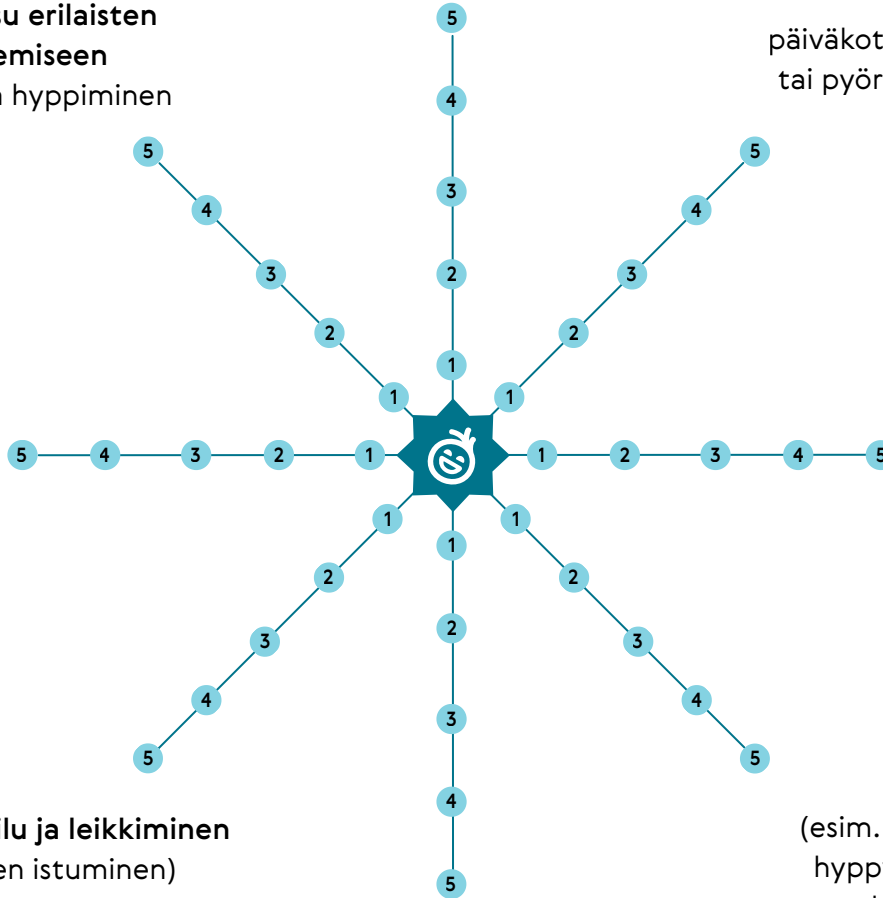
Ulkoilu ja sopivat  
ulkoiluvälineet  
sekä monipuoliset  
ympäristöt

Aikuisen keuhut ja  
myönteinen  
kannustava puhe

Aktiivinen touhuilu ja leikkiminen  
(vrt. passiivinen istuminen)

Uudet taidot  
(esim. kävelyyn, juoksuun,  
hyppyihin, tasapainoon,  
heittämiseen ja  
kädentaitoihin liittyen)

Perheenä yhdessä liikkuminen



# Lapsen liikkumisen tähti

- Millaista lapsen liikkuminen on tässä hetkessä?
- Mitkä asiat vaikuttavat siihen?
- Mitä lapsi on oppinut ja mitä harjoittelee?

Tähden avulla asetetaan yhteisiä tavoitteita, ja sovitaan miten lapsen liikkumiseen ja motorikkaan liittyvää yksilöllistä kehitystä ja oppimista tuetaan.

### Täyttöohje:

Mieti jokaisen sakaran kohdalla, miten asia toteutuu lapsen kohdalla.

Ympyröi numero, joka kuvaa lapsen liikkumista asteikolla

5 = onnistuu hienostii

1 = vaatii vielä harjoittelua

Tähden voidaan täyttää molempien vanhempien näkökulmat eri väreillä. Mikä sakaroista ilahduttaa? Ympyröi se. Mikä vaatii myönteistä huomiota?

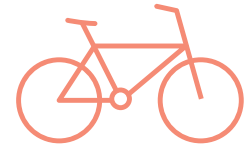
Tärkeintä on huomata se mikä jo toimii.



# Muistilista vanhemmalle - arkiliikkuminen



Liikkuminen kannattaa nähdä osana arkielämää eikä sen tarvitse olla erikseen suunniteltua toimintaa. Esimerkiksi kävely kauppaan on hyvä keino lisätä liikkumista arkeen. Tärkeintä on löytää juuri teidän perheen arkeen ja mieltymyksiin sopivat liikkumisen tavat. Ja kotonakin voi tehdä vaikka mitä.



## Miksi arkiliikkuminen kannattaa?

### Hyötyjä heti samaan päivään:

- ruoka maistuu paremmin
- uni tulee helpommin
- purkaa viriketulvaa
- tuottaa iloa ja vahvistaa yhteenkuuluvuutta
- lisää tunteiden säätelyä ja yhdessä olemisen taitoja

### Hyötyjä pitkällä aikavälillä:

- liikkuminen tukee lapsen kasvua ja kehitystä: fysiologia - luusto, lihakset, keuhonhallinta, motoriikka
- Tukee keskittymistä ja oppimista - muistia, tarkkaavuutta, auttaa oppimaan ja jaksamaan
- Rakentaa liikuntatottumuksia koko elämään

Arkiliikkumisista kertyy viikossa paljon liikettä, kun säännöllisesti kävellään ja pyöräillään.

## Suositus tiivistetysti:

### Alle kouluikäiset lapset:

- Liikunnan määrä: Vähintään 3 tuntia päivässä.
- Sisältö: Koostuu monipuolisesta vapaasta leikistä, touhuilusta ja reippaasta ulkoilusta
- Pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää

### Kouluikäiset lapset:

- Liikunnan määrä: Reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä.
- Kestävyys: Nosta sykettä ja hengästy vähintään kolmesti viikossa.
- Lihakset ja luusto: Vahvista lihaksia ja luustoa vähintään kolmesti viikossa.
- Istumista ja ruutuaukaa tulisi tauottaa säännöllisesti

## Vinkkejä vanhemmalle yhteiseen liikkumiseen

Helppoja ideoita ja videoita kotona ja pihalla liikkumiseen Neuvokas perhe -verkkopalvelusta:

[neuvokasperhe.fi/liikkuminen-ja-lepo](https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen-ja-lepo)



## 5 vinkkiä vanhemmalle lapsen liikkumisen lisäämiseen:

### 1. Ulos lähteminen auttaa.

Lähteminen on usein se vaikein kohta, mutta se kannattaa. Vanhemman omakin olo ja vireystila paranevat.

### 2. Aikuinen on tärkeä roolimalli

liikkumiseen - heittäydy kokeiluihin, sinun ei tarvitse olla täydellinen. Tärkeintä on yhdessä tekeminen ja ilo.

**3. Pieni lapsi ei tarvitse omaa harrastusta,** perheenä liikkuminen riittää.

**4. Houkuttelevat välineet ja ympäristöt** tukevat liikkumista. Hyödynnä lähiympäristön paikkoja ja luontoa.

### 5. Kehu lasta, kun hän harjoittelee

ja kokeilee asioita. Älä varoittele turhaan, anna lapsen hankkia monipuolisia kokemuksia.

Liikunnan avulla saadut kokemukset kasvattavat lapsen itsetuntoa ja luottamusta omiin taitoihin. ❤️