



Lisää liikettä arkeen

Viisaan Pöllön vinkit lapsesi liikkumisen edistämiseen

Liikkuminen – koko perheen yhteistä aikaa

Liikkumalla yhdessä lapsesi kanssa annat hänelle esimerkin liikunnallisesta elämäntavasta. Uusien taitojen harjoittelu perheen kanssa on myös mukavaa lapselle, sillä tutussa seurassa on turvallista onnistua ja epäonnistua.



”Metsäretket sopivat meille parhaiten. Nuorin rinkaankin ja tossua toisen eteen, evästä mukaan.” – Isä 30 v., 2 lasta

Erilaiset ympäristöt – monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen

Lapsi liikkuu luonnostaan leikin lomassa. Vanhempana voit tukea lapsesi monipuolista liikkumista mahdollistamalla leikit erilaisissa paikoissa ja ympäristöissä, ja sietämällä välillä myös pientä sotkua ja melua. Tanssikaa, retkeilkää tai kävelkää päiväkotiin. Harjoitelkaa yhdessä uusia temppuja tai kisaillkaa. Vai esittelisittekö Possukissa Kanelille lempipuistonne?



”Lapset saavat levittää sohvatyynytt lattialle, juosta siinä ja tehdä kuperkeikkaa ja muuta. Ulos otetaan pallo ja ollaan joskus piilosta illalla taskulamppujen kanssa. Mun mielestä on ihanaa, että lapset innostuvat helposti pienistäkin asioista, kunpa me aikuisetkin osattais.” – Äiti 39 v., 3 lasta

Liikkuvampaa arkea liikuntavälineillä

Kodin liikuntavälineet sisällä ja ulkona (esim. pallo, hyppynaru, hulavanne, potkulauta) houkuttelevat liikkumaan, kun ne ovat näkyvillä ja helposti saatavilla. Liikuntavälineiksi sopivat myös muut kodin tavarat. Lapset ovat taitavia keksimään itse leikkejä ja liikkumisvälineitä esim. patjoista, tynnyistä, tuoleista ja huiveista, kun heillä on siihen mahdollisuus.

Liikkuminen auttaa myös rauhoittumaan

Sopiva määrä lepoa ja palautumista tarvitaan joka päivä. Rauhoittuminen on helpompaa, kun energiaa on ensin saanut purkaa liikkumalla.



”Meidän vilkasta nuorimmaista rauhoittaa, kun ollaan päivällä mahdollisimman paljon ulkona, mutta sitten illalla tehdään rauhallisia juttuja, esim. luetaan, piirretään jne. Ei mitään tv:n katsomista tai pelaamista, kun ne tuntuvat vaan pirstävän ennen nukkumaanmenoa.” – Isä 37 v., 3 lasta

Varhaisvuosien liikuntasuosituksissa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016)

suositellaan seuraavia muutoksia:

Lisää

Leikkejä ulkona
Kävelyä tai pyöräilyä paikasta toiseen
Yhdessä liikkumista, iloa, kannustusta ja rohkaisua

Vaihda

Kielto kannustukseen
Hissi portaisiin
Auto ja julkiset pyörään tai kävelyyn mahdollisuuksien mukaan

Vähennä

Pitkäaikaista paikallaanoloa
Liiallista ruutujen käyttöä
Turhia liikkumista rajoittavia kieltoja



Paljonko lapset liikkuvat?

DAGIS-kartoitustutkimus 2015 – 2016

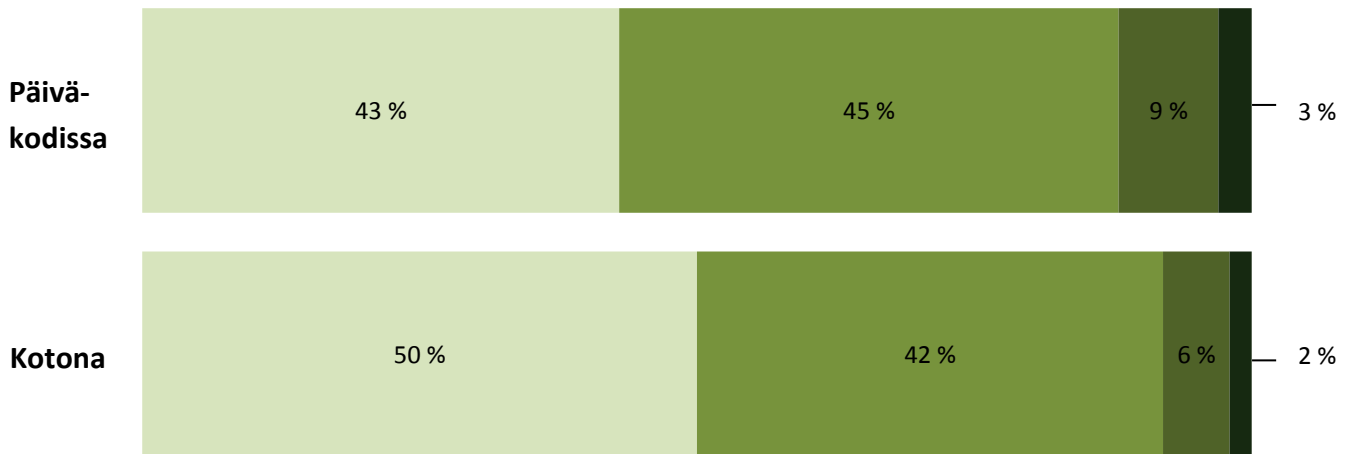


Yhteensä yhden arkipäivän aikana lapset

- liikkuvat reippaasti/raskaasti keskimäärin **1 t 20 min**
- olivat paikoillaan keskimäärin **6 t** (sisältäen päiväunet).



Lasten keskimääräinen liikkuminen ja paikallaanolo yhden arkipäivän aikana



■ PAIKALLAANOLO

■ KEVYT LIKKUMINEN

■ REIPAS LIKKUMINEN

■ RASKAS LIKKUMINEN



Esim. syöminen, päiväunet, piirtäminen



Esim. kävely, keinuminen, automattoleikit



Esim. luistelu metsäretkeily, polkupyöräily



Esim. hippaleikit, hyppeily, kiipeily

