

Hyvinvointia yhdessä liikkuen

Opaslehtinen 3–6 -vuotiaiden vanhemmille



Monet nykyajan lapset viettävät aikansa mieluummin sisällä kuin ulkona leikkiessä. Tuhannet suomalaislapset eivät liiku tarpeeksi terveydensä kannalta. Sinulla on vanhempana mahdollisuus vaikuttaa lapsesi liikkumiseen.

JOHDANTO

Lasten liikunta on pääasiallisesti leikkimistä. Lasten tulisi liikkua päivän aikana vähintään kolme tuntia, jotka sisältäisivät liikuntaa sekä kevyen että kuormittavan liikunnan väliltä. Lasten istumista tulisi tauottaa vähän väliä, sillä lasten pitäisi välttää istumasta yhtäjaksoisesti yli tunnin kestäviä aikoja.

Lapsen liikkumattomuus jatkuu aikuisuuteen vankemmin kuin liikunnallinen elämäntapa. Tämän takia on tärkeää, että lapsi alkaa jo lapsuudessa liikkua, jotta liikkuminen jatkuisi myös aikuisuudessa ja tukisi lapsen kehitystä ja kasvua.

LIKKUMINEN ON LAPSEN TAPA OPPIA

Myönteinen ja kannustava ilmapiiri innostavat lasta oppimaan uutta. Aisteja ja ympärillä olevaa maailmaa opitaan ymmärtämään liikunnan ja leikkimisen kautta.

Lapsi pääsee liikkeessaan kehittämään tasapaino- ja aistitoimintojaan sekä oman kehon hallintaa. Motoriset taidot, liikkeen hallinta ja koordinaatio kehittyvät fyysisen aktiivisuuden myötä.

Liikuntaleikit opettavat kärsivällisyyttä, vuorovaikutustaitoja sekä syy- ja seuraussuhteita. Liikkuessa lapsi voi kehittää myös luovuutta sekä kärsivällisyyttä.

MOTORINEN KEHITYS

Lapsen fyysinen aktiivisuus on edellytys motoristen taitojen kehittymiselle. Motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, hyppiminen, juokseminen ja heittäminen.

Esimerkiksi pallo- ja mailapelit kehittävät käsien karkeamotoriikkaa hienomotoriikaksi.



LIIKUNNASTA ON HYÖTYÄ:

FYYSISELLE TERVEYDELLE

Liikunta ehkäisee mm. ylipainoa, osteoporoosia, tuki- ja liikuntaelinvaivoja sekä sydän- ja verisuonisairauksia.

Liikunnan tulee olla säännöllistä ja sen tulee sisältää kevyttä, reipasta ja kuormittavaa liikuntaa, jotta siitä on hyötyä terveydelle.

MIELENTERVEYDELLE

Liikunta vaikuttaa lapsen minäkuvaan ja itsetuntoon.

Liikunnan harrastaminen voi vähentää masennuksen ja ahdistuksen oireita.

LIIKUNNAN MUOTOJA

KEVYT LIIKUNTA

Rauhallinen kävely
Keinuminen
Pallon heitto ja kiinniotto
Rauhallinen leikkiminen
Päivän arkiaskareet



REIPAS LIIKUNTA

Polkupyörällä ajo
Reipas kävely
Luistelu
Pallolla pelaaminen
Tanssiminen



KUORMITTAVA LIIKUNTA

Hyppiminen
Kovaa juokseminen
Kiipeily
Uinti
Hiihto

VANHEMPANA VOIT VAIKUTTAA

Perheen jäsenten yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu perheen yhteisissä liikuntatuokioissa. Lapset havainnoivat usein aikuisten esimerkkejä, mistä syystä on tärkeää ohjata lasta kehittymään. Pienet lapset pitävät usein musikaalisista aktiviteeteistä, kuten loru- ja laulujumpista ja tanssimisesta musiikin tahtiin.

5–6 -vuotiaiden lasten leikit alkavat jo olla vähän menevämpiä kisailuhalukkuuden lisääntymisen seurauksena. Vanhempana voit haastaa lapsen leikkimieliseen hyppy- tai juoksukilpailuun, jossa lapsesi pääsee oppimaan sääntöjen noudattamisen tärkeydestä. Liikuntatuokioiden lisäksi on hyvä harrastaa leikkejä, pallopelejä, juoksentelua ja pihatoimintaa.

Lapsen on tärkeää antaa liikkua itsenäisesti, mutta aikuisen on hyvä olla apuna tarvittaessa. Lasten on tärkeää saada myönteisiä liikunnan kokemuksia, jotta lapsi sitoutuisi liikkumiseen ja liikunnan harrastaminen jatkuisi myös aikuisuudessakin. Vanhempana pystyt vaikuttamaan lapsesi liikuntatottumusten muodostumiseen. Voit kannustaa ja tukea lastasi liikkumaan enemmän. Vanhempana voit näyttää lapsellesi esimerkkiä liikunnallisen elämäntavan omaksumisesta varaamalla yhteistä aikaa perheen yhteisille liikuntahetkille.



Tämä opaslehtinen on tehty toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena
Karelia-ammattikorkeakoulussa 2019.

Opinnäytetyö on luettavissa Theseus-tietokannassa nimellä
VANHEMMAT VAIKUTTAJINA 3-6 -VUOTIAIDEN LASTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSIIN.

Kuvat: Pixabay

Opaslehtisen tekijät:

Terveystoimittajat

Anni Keränen & Carlotta La Russa



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Toimisto puh. 050 514 8079

joensuu@mltorikatu@gmail.com