

Posket punaisiksi!

Kaksi tuntia joka päivä



Liikunnan ihmeellinen voima



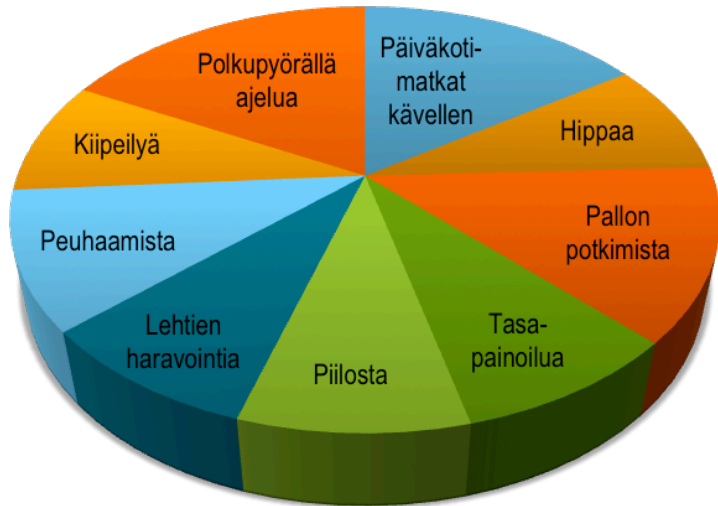
- Reipas liikkuminen on välttämätöntä lapsen hyvinvoinnin ja normaalin kehityksen kannalta.
- Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta.
- Lapsuudessa opittu liikkuminen tai liikkumattomuus seuraa meitä aikuisuuteen saakka.

Määrällä on väliä



- **Inha fakta:**
Liikunnallisten perustaitojen opetteleminen vaatii kymmeniä tuhansia toistoja. Siksi lapsen on liikuttava vähintään kaksi tuntia päivässä.
- **Ilouutinen:**
Kokonaisaika voi muodostua vaikka kymmenen minuutin pätkistä.

Kaikenlainen lasketaan



- Alle kouluikäiselle riittää päivittäin monipuolinen liikkuminen leikkiessä ja perheen arkiaskareissa
- Kävelemisen, juoksemisen, hyppimisen ja kiipeämisen oppiminen vähentää tapaturmia ja raivaa tietä vaativammille taidoille.

Kaverit mukaan



- Jos liikkeellelähtö takkuilee, sovi leikki- ja liikuntatreffit ystäväperheen, kummien tai isovanhempien kanssa.
- Merkitse perheen yhteiset touhuiluhetket kalenteriin muiden tärkeiden tapaamisten tavoin; näin niistä on helpompi pitää myös kiinni.

Helposti ja lähellä



- Lapsen tärkeimpiä liikuntapaikkoja ovat koti ja oma piha.
- Lähimetsän kalliot, kiipeilypuut ja saniaisviidakot vetävät vertoja huvipuistolle.
- Aikuisen tehtävänä on opettaa lasta liikkumaan turvallisesti eri ympäristöissä.

Varusteet tilanteen mukaan



- Liikuntavälineeksi kelpaa melkein mikä tahansa kotoa löytyvä lelu tai tavara.
- Varusteita voi kierrättää ja valmistaa myös itse. Laske mielikuvitus lentoon!
- Lapsen tärkein liikuntaväline on pallo.

Mitä minä voin tehdä?



- Kysy päiväkodissa päivän syömisten ja nukkumisten lisäksi, miten lapsi on liikkunut.
- Anna lapselle lupa liikkua, kolhujenkin uhalla. Käännä kiellot ohjeiksi, kannusta ja näytä mallia!
- Tee lapsen kanssa retki metsään.
- Puhalla ilmapallo – se on hengästyttävän hauska ja halpa peliväline.

Minkä askeleen sinä otat?

**NUORI
SUOMI**

ILOA LIIKKEELLE



Lemminkäinen



Saarioinen

