



OHJEITA LASTEN LIIKUNTAAN

Sivuilta www.leijonapolku.fi löytyy paljon hyödyllistä tietoa lasten liikkumiseen ja liikuntaan. Ohessa muutama poiminta 5-9 vuotiaiden lasten liikkumiseen liittyen muistin virkistämiseksi ja ohjeeksi vanhemmille.

- **5 – 9 vuotiaiden toiminnan painopisteet ovat:**

- Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen
- Terve itsetunto
- Intohimon synnyttäminen pelaamiseen

Mistä meidän tulee vanhempina huolehtia:

- Kannusta lastasi osallistumaan monipuolisesti erilaisiin urheiluaktiviteetteihin. *Yhteen lajiin keskittyminen näin varhain ei ole hyvä asia lapsesi kehityksen kannalta.* Eri lajien kokeilu auttaa lastasi kehittämään eri taitoja kuten ketteryys, tasapaino, liikkuvuus, koordinaatio ja nopeus.
- Varmista että lapsesi valitsevat lajeja, joissa keskitytään juoksemiseen, hyppimiseen, heittämiseen kopitteluun ja potkimiseen. Kannusta lastasi kehittämään voimistelu- ja uimataitojaan.
- Järjestä päivittäin fyysistä aktiviteettia lapsellesi.
- Jokaisen lapsen tulisi harrastaa liikuntaa vähintään 2 tuntia päivittäin. Tämä liikuntamäärä voi koostua monista erilaisista päivittäisistä askareista, kuten esimerkiksi pyöräilystä tai peleistä ja leikeistä.
- Alle 11 -vuotiailla viikoittaisen liikuntamäärän tulee jakautua liikkumisen ja harjoittelun välillä siten, että $\frac{1}{4}$ liikunnasta on harjoittelua ja $\frac{3}{4}$ liikkumista.
- Harjoittelulla tarkoitetaan joko joukkueen kanssa tapahtuvaa tai omatoimista lajiin liittyvää harjoittelua. Liikkumisella tarkoitetaan vapaaehtoista, luonnollista liikuntaa kuten esimerkiksi pelejä ja leikkejä välitunnilla, pyöräilyä, juoksua, uintia jne.