

# Iloa, leikkiä JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ



1h

VAUHDIKAS  
FYYSINEN  
AKTIIVISUUS

2h

REIPAS ULKOILU  
& KEVYT LIIKUNTA

RAUHALLISET  
ARJEN  
TOUHUJUT

3 TUNTIA PÄIVÄSSÄ

## VARHAISVUOSIEN FYYSINEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET

Liikunnallinen lapsuus edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia sekä myönteistä elämäntilannetta.



3v

Kolme vuotta on tärkeä ikä, koska silloin elintavat alkavat muotoutua. Varhaisilla liikkumisen kokemuksilla on suuri merkitys.



10–20%

Nykyään alle kouluikäisistä lapsista vain 10–20% saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän ja nykysuositusten mukaisen päivittaisen fyysisen aktiivisuuden määrän.

## FYYSINEN AKTIIVISUUS VAIKUTTAA MYÖNTEISESTI

- 1 terveyteen
- 2 hyvinvointiin
- 3 lapsen osallisuuteen
- 4 oppimiseen
- 5 vuorovaikutustaitoihin



< 30 min

Arkipäivisin perheet käyttävät yhteiseen aktiiviseen tekemiseen aikaa keskimäärin alle puoli tuntia. On tärkeää muistaa, että vanhemmat ovat liikkumisessa ja muissa elintavoissa tärkeitä roolimalleja lapselle.



Liikunnallinen lapsuus edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä myönteistä elämäntilannetta. Se myös ennustaa liikunnallista aikuisuutta. Lasten liikkuminen on fyysisesti aktiivista leikkimistä.



## LAPSEN LIIKKUMISTA KANNATTAA TUKEA

- 1 kuuntelemalla lasta
- 2 antamalla lapsen suunnitella, päättää ja valita asioita
- 3 karsimalla turhia kieltoja
- 4 tekemällä asioita yhdessä
- 5 tarjoamalla liikkumiseen innostavia välineitä ja leluja

- 6 olemalla hyvä roolimalli
- 7 rajoittamalla fyysisesti passiivista toimintaa
- 8 muistamalla, että sisätiloissakin voi olla fyysisesti aktiivinen
- 9 huolehtimalla terveellisestä ravinnosta ja riittävästä levosta

- 10 käyttämällä digilaitteita liikkumiseen innostavalla tavalla
- 11 ottamalla lapsi mukaan kotitöihin
- 12 luomalla liikunnallisia rutiineja
- 13 kannustamalla liikkuvaa lasta
- 14 järjestämällä ja/tai hyödyntämällä ohjattua liikuntaa

Lähde: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, opetus- ja kulttuuriministeriö.