

Leikitään yhdessä kotona: Jekku-jänön pomput -laulu

Tällä viikolla olemme viettäneet Jekku-jänön seikkailuviikkoa iloisissa ja liikunnallisissa merkeissä. Lisäksi opettelimme Jekku-jänön liikunnallisen laululeikin. Jekku-jänön Pomput -laulun löydät muun muassa YouTubesta ja Spotifysta.

Lapset pitävä aikuisen kanssa yhdessä touhuamisesta. Yhteinen tekeminen ja ilo lisää yhteyden tunnetta ja vahvistaa positiivisia yhdessäolon kokemuksia. Sinun ei tarvitse olla muusikko tai urheilija lähteäksesi lapsesi kanssa liikuntaleikin maailmaan - pääasia, että heittäytytte yhdessä nauttimaan musiikista ja liikkumisesta. Yhdessä leikkiminen ja liikkuminen luo yhteisiä ja arvokkaita muistoja.

Kuunnelkaa ja leikkikää yhdessä Jekku-jänön Pomput -laulua. QR-koodin takaa löytyy linkki Jekku-jänön Pomput -lauluun.



Liikkuminen on paras lahja, jonka lapselle voi antaa

Tulevan elämäntavan – liikkuvan tai liikkumattoman – polku piirtyy hämmästyttävän varhain, jo kolmen vuoden iässä. Alle kouluikäisen lapsen liikunnassa on tärkeää, että lapsi liikkuu erilaisissa ympäristöissä kaikkina vuodenaikoina. Lapsi oppii kokeilemalla, toistamalla ja leikkimällä. Aikuinen on lapselle tärkein liikkumisen mahdollistaja, roolimalli ja kannustaja.



1 tunti vauhdikasta liikkumista

hippaleikit, trampoliinihypely, kiipeily, uinti, hiihto...

+



2 tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikkumista

metsäretket, pyöräily, luitelu, kävely, pallonheitto, tasapainoilu, keinuminen...

=

3 tuntia monipuolista liikettä joka päivä



Riittävän fyysisen aktiivisuuden saavuttaminen päivittäin on yhteinen tekemme.