

## Jekku-jänö innostaa harjoittelemaan taitoja

Tällä viikolla olemme viettäneet Liikunnan aluejärjestöjen Jekku-jänön seikkailuviikkoa. Olemme harjoitelleet muun muassa hyppäämistä, juoksemista, heittämistä ja tasapainoilua yhdessä Jekku-jänön kanssa. Viikko huipentui Jekku-jänön juhliin!

Varhaiskasvatusikä on motoristen taitojen kehittymisen kulta-aikaa. Lapset innostuvat saadessaan liikkua ja haastaessaan omia fyysisiä rajojaan. Mahdollistetaan lapselle liikkuvat leikit vapaa-ajalla sekä touhutaan yhdessä ulkona ja sisällä.

**Voitte katsella yhdessä Jekku-jänön taitovideoita ja lapsi voi näyttää hienot taitonsa. Tehkää liikkeitä yhdessä sekä kannustakaa ja kehukaa toisianne hienoista suorituksista!**



## Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä

Alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuisi kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla.



### 1 tunti vauhdikasta liikkumista

hippaleikit, trampoliinihyp-pely, kiipeily, uinti, hiihto...

+



### 2 tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikku-mista

metsäretket, pyöräily, luis-telu, kävely, pallonheitto, tasapainoilu, keinuminen...

=

**3 tuntia monipuolista liikettä joka päivä**



Riittävän fyysisen aktiivisuuden saavut-taminen päivittäin on yhteinen tekemme.