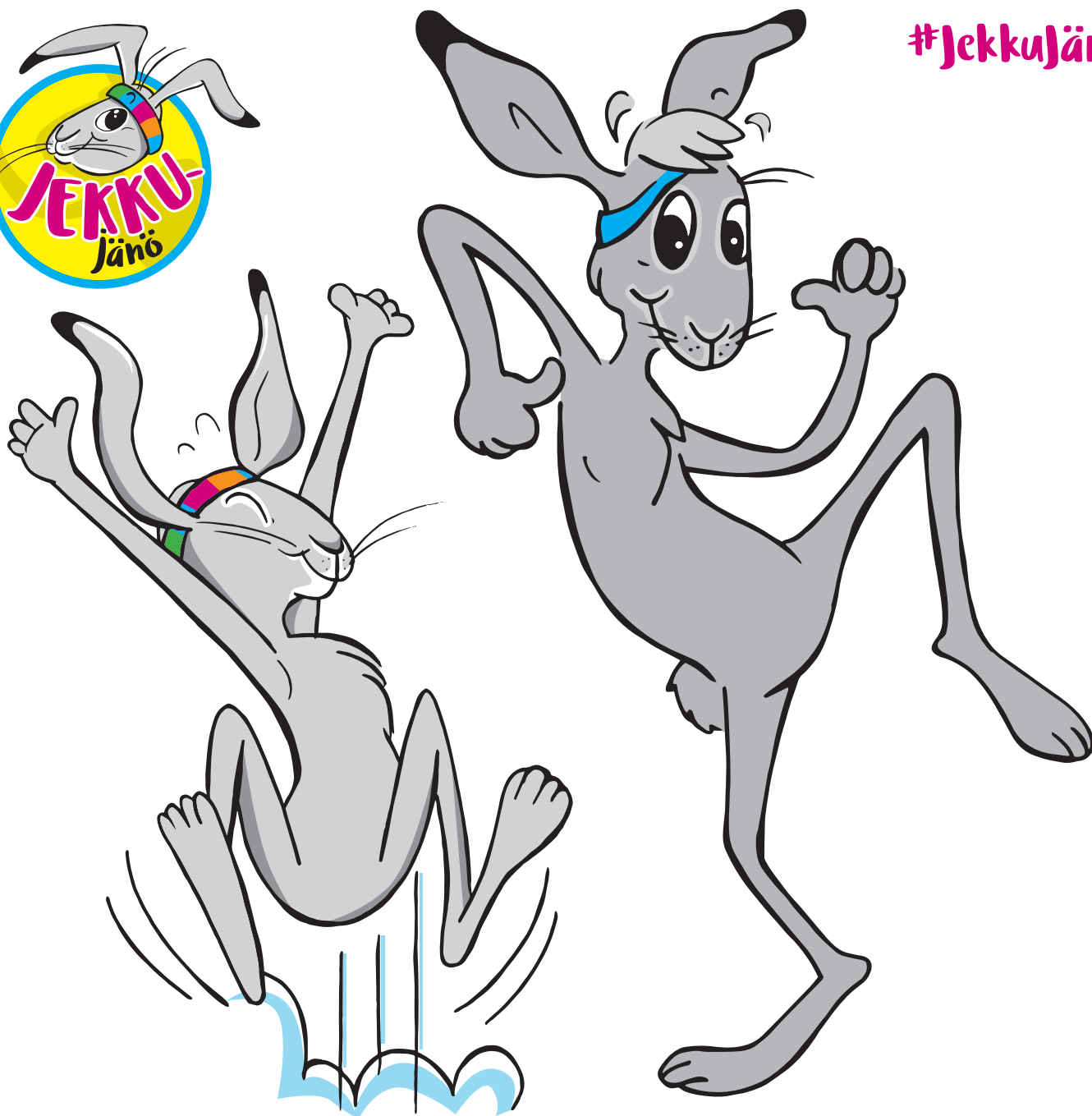




#Jekkujänö



Alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, josta tunti olisi hyvä olla reipasta ja rasittavaa liikettä. Yhdessä liikkuminen merkitsee yhteistä aikaa perheelle ja tuo hyvää mieltä. Yhdessä liikkuminen kerryttää niin aikuisen kuin lapsen liikunnan määrää. Yhdessä siis pomppimaan Jekku-jänön kanssa.

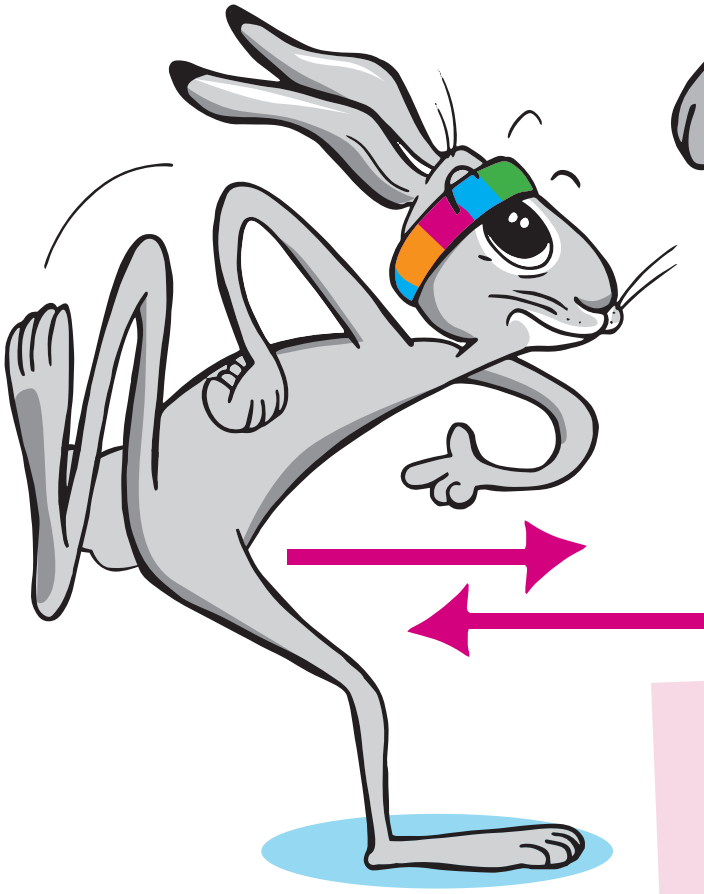
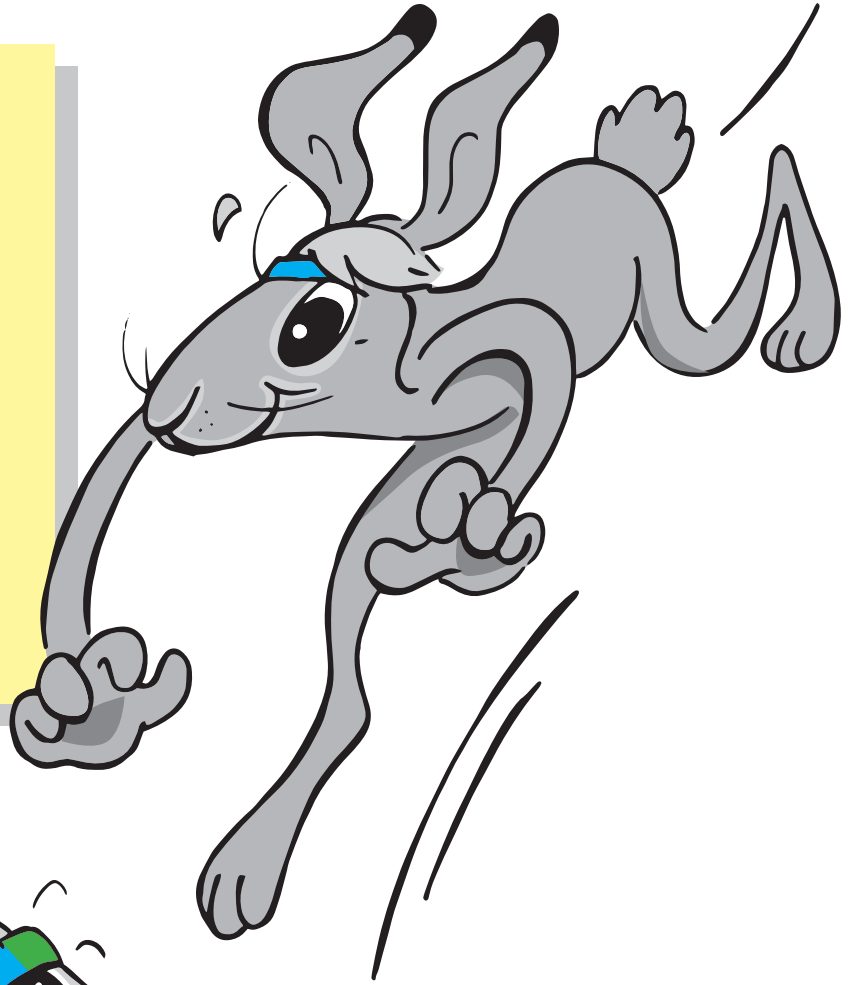
liikunnanaluejarjestot.fi



Kortit on suunnitellut Liikunnan aluejärjestöjen lasten liikunnan asiantuntijat, ja ne on kuvittanut Kirsi Tapani. Lisää liikettä -hankkeeseen olemme saaneet tukea opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

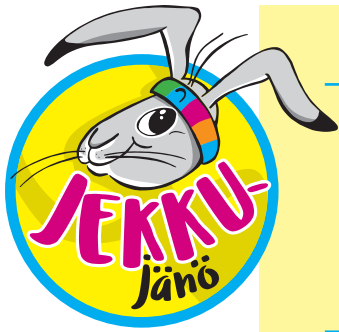


Leikkikää
yhdessä hippaa.
Vaihdelkaa
kiinniottajaa.

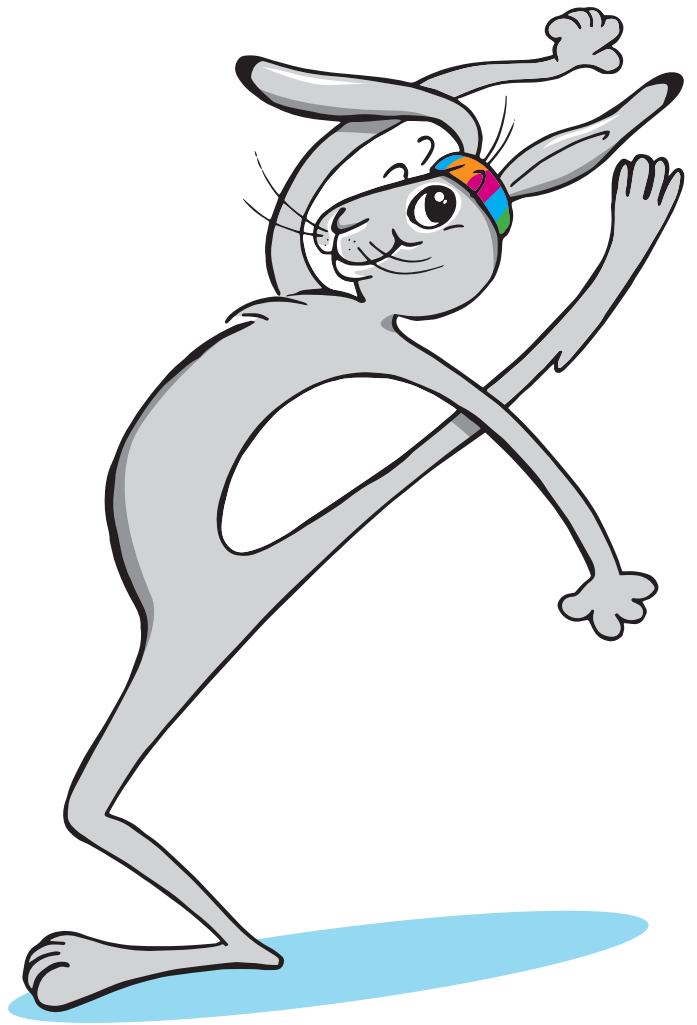
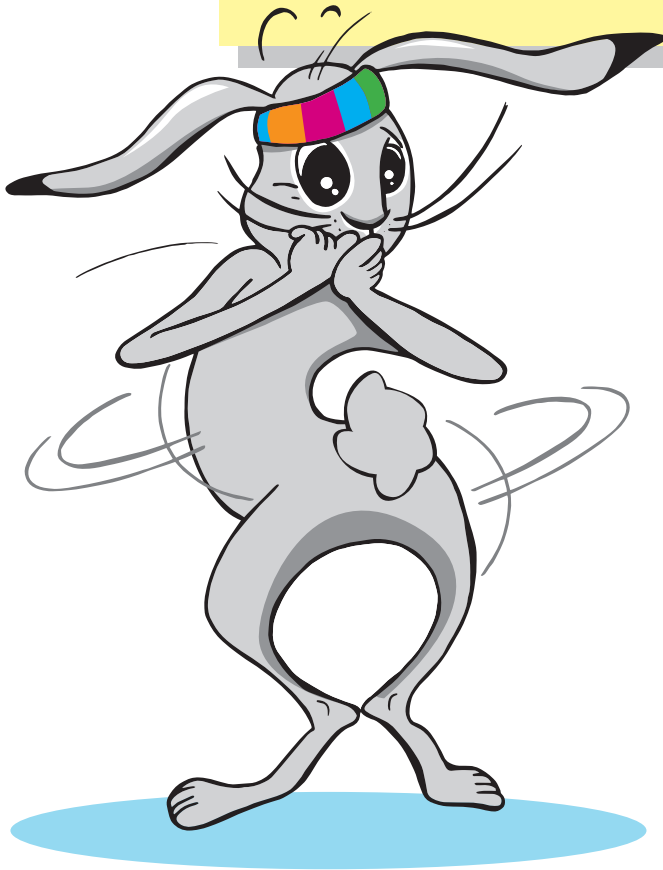


Tiesitkö?

Jokaisella lapsella tulisi olla oikeus liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, josta **VAUHDIKKAASTI** vähintään yksi tunti päivässä.

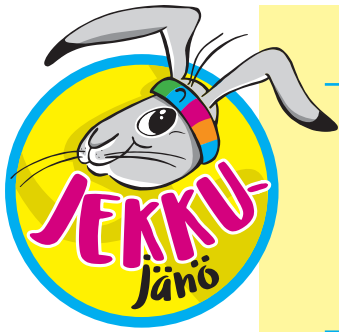


Toista perässä toisen näyttämä
asento tai liikesarja.



Tiesitkö?

Lapsen liikkuvuusharjoituksia ovat leikit, joissa kehoa taivutellaan eri suuntiin. Mukava rauhoittava iltarutiini voi olla venyttelyhetki aikuisen kanssa – kokeilkaa kotona!

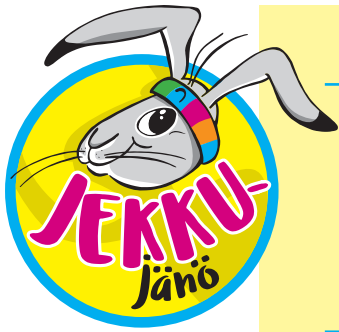


Pompatkaa molemmat korkealle
ylös ja lyökää samalla ylävitokset.

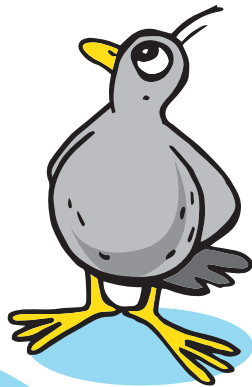


Tiesitkö?

Hyppiminen on tehokasta liikuntaa, joka vahvistaa kasvavan lapsen lihaksia ja luita. Riittävä hyppyjen määrä päivässä on 50–100 hyppyä. Etsikää hyppimisen mahdollisuuksia ympäriltänne. Miten voitte hyppiä kotimatalla? Entä kotona?

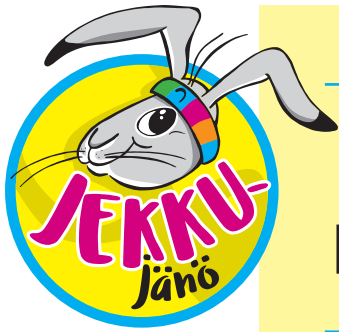


Leikkikää piilosta. Vaihdelkaa piiloutujaa ja etsijää.

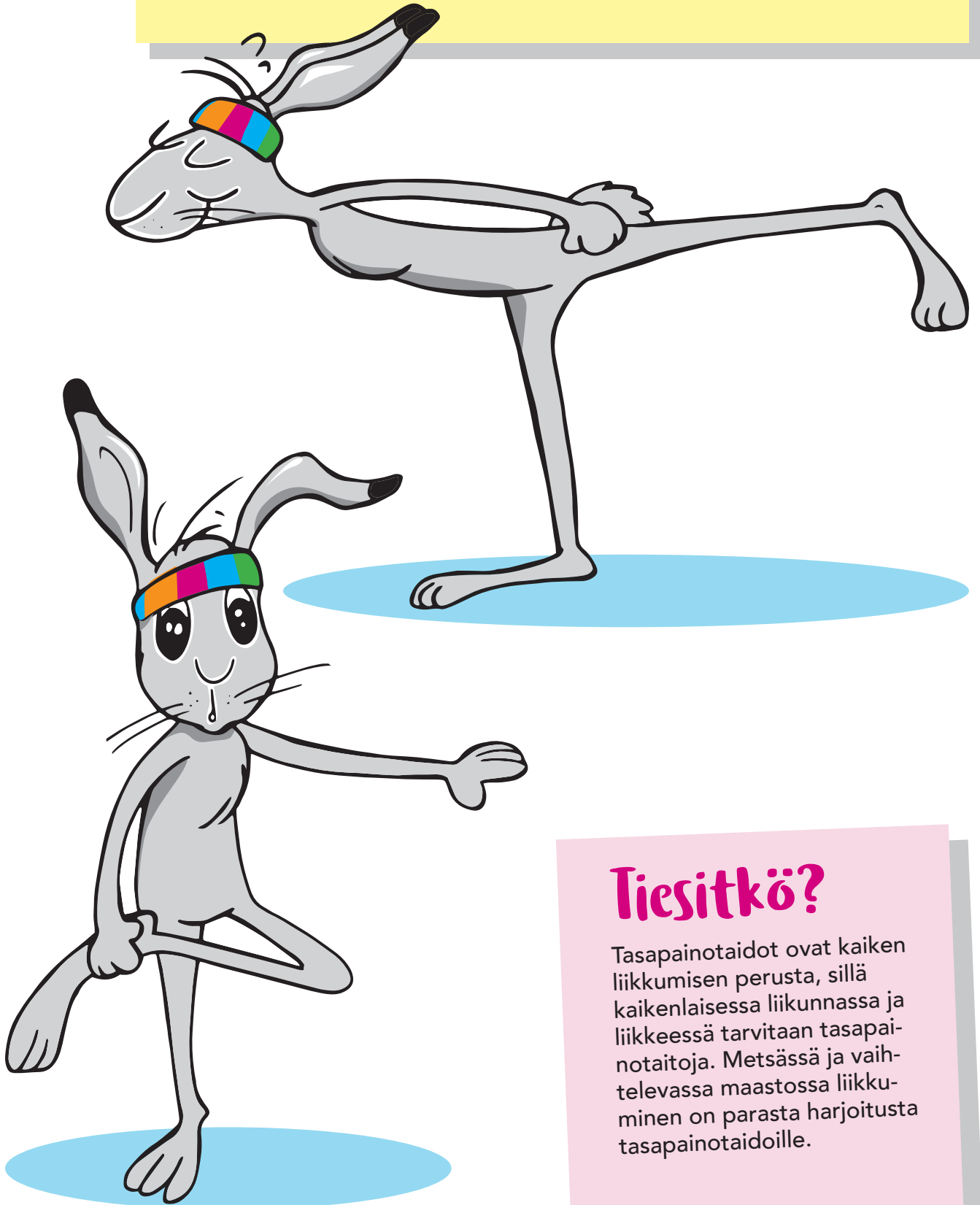


Tiesitkö?

Yhdessä liikkuminen merkitsee yhteistä aikaa perheelle ja tuo hyvää mieltä. Perhelii-kunta kerryttää sekä lapsen että aikuisen liikunnan määrää sekä vahvistaa perheen liikunnallista elämäntapaa. Liikutaanko teillä yhdessä?



Kokeilkaa eri tasapainoasentoja.
Kumpi pysyy kauemmin pystyssä?

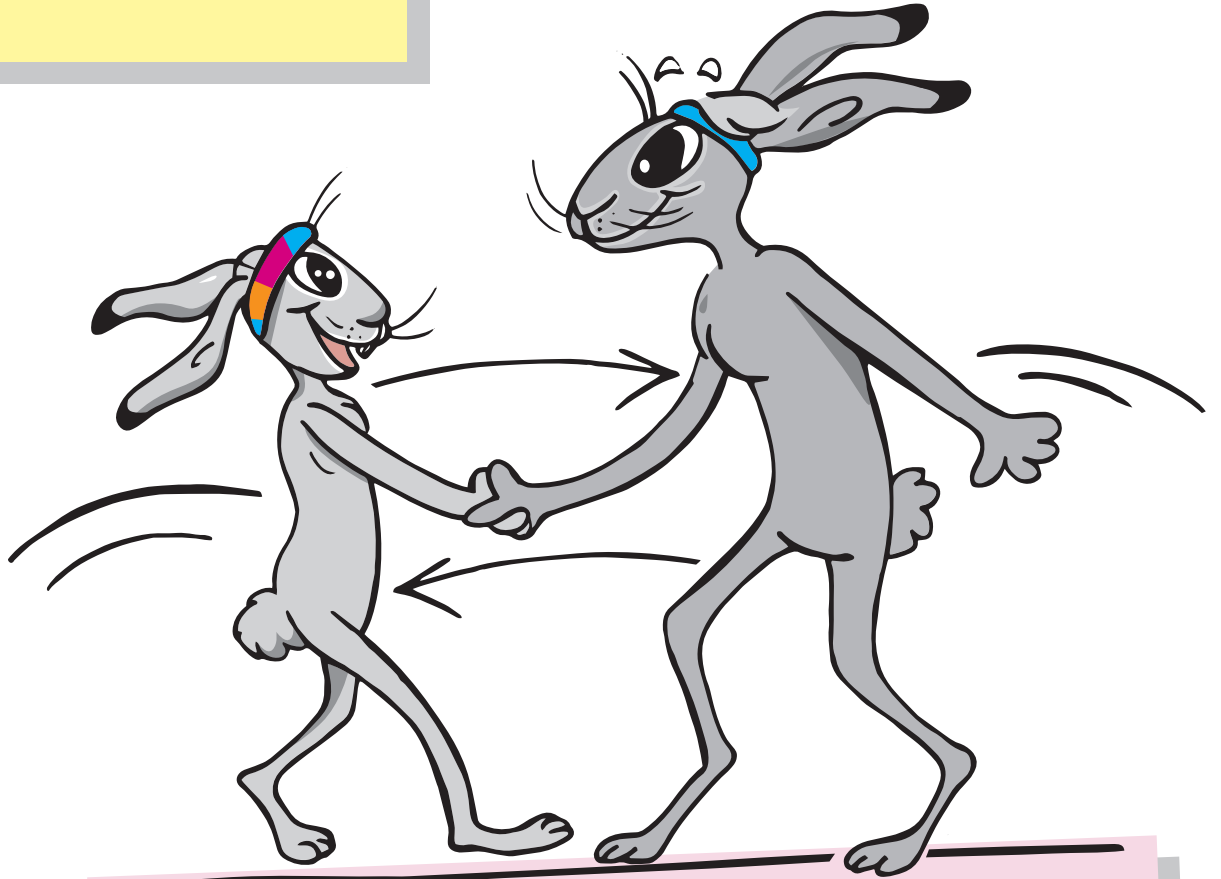
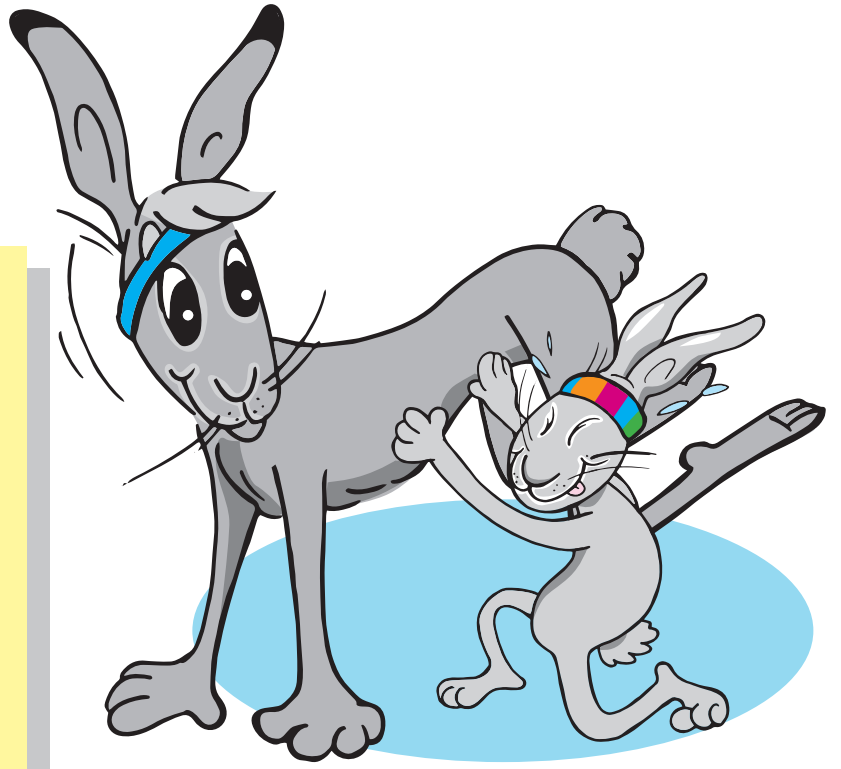


Tiesitkö?

Tasapainotaidot ovat kaiken liikkumisen perusta, sillä kaikenlaisessa liikunnassa ja liikkeessä tarvitaan tasapainotaitoja. Metsässä ja vaihtelevassa maastossa liikkuminen on parasta harjoitusta tasapainotaidoille.

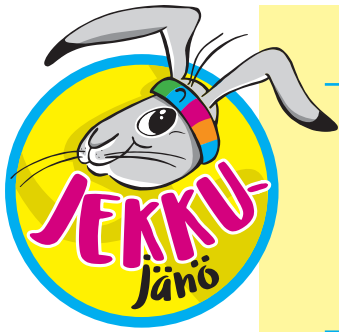


Yritä horjuttaa
parisi
työntämällä
tai vetämällä.

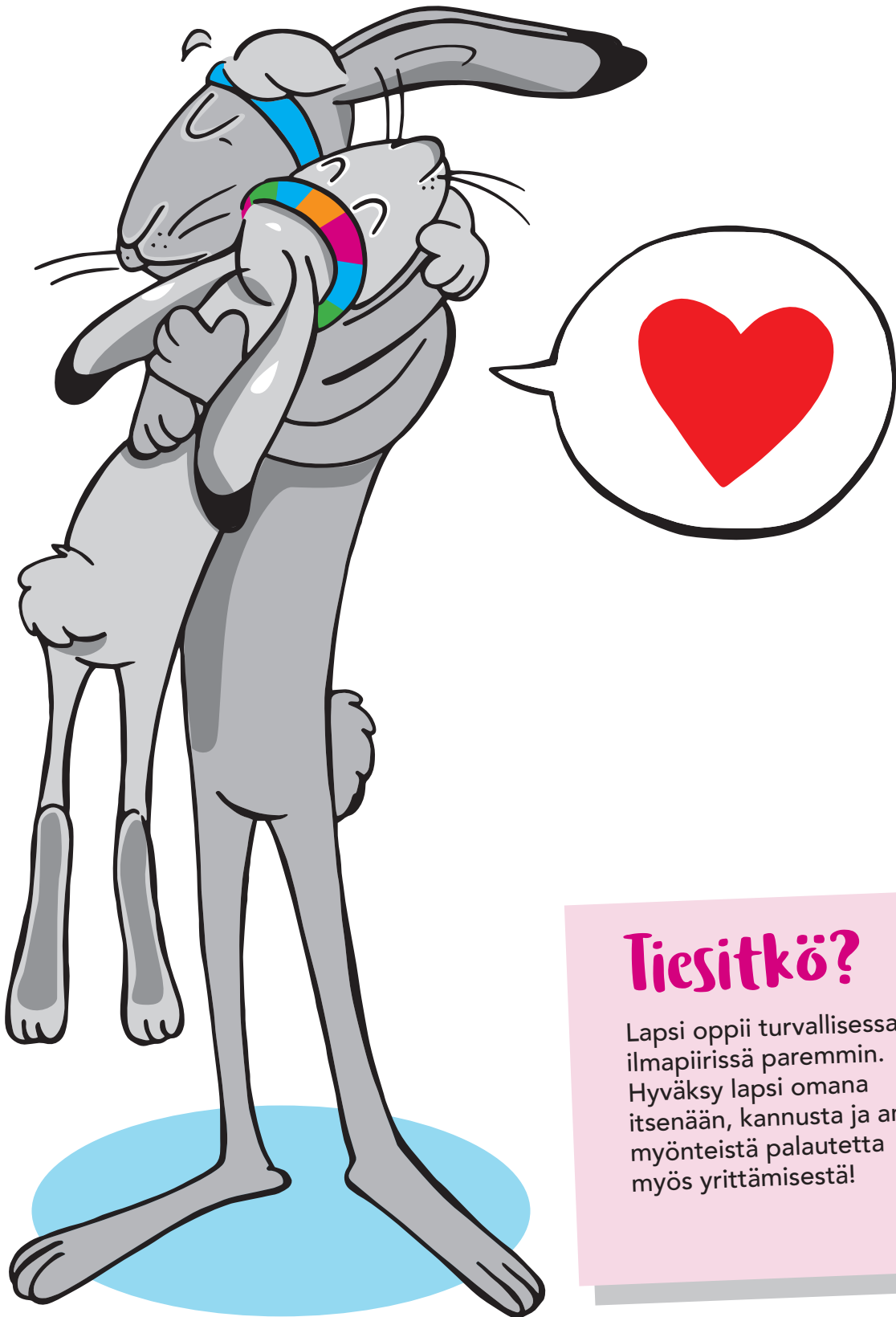


Tiesitkö?

Lapsella on oikeus kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan sekä rentoutua joka päivä. Rajumpi peuhaaminen on hyväksi lapsen kehontuntemukselle ja voimanhallinnalle. Kokeilkaa ja haastakaa kehonne voimia ja sinnikkyyttä yhdessä.



Anna lapselle iso hali ja kerro jotain positiivista hänestä.



Tiesitkö?

Lapsi oppii turvallisessa ilmapiirissä paremmin. Hyväksy lapsi omana itsenään, kannusta ja anna myönteistä palautetta myös yrittämisestä!

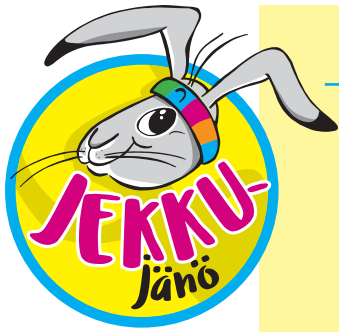


Tehkää yhdessä mahdollisimman monta erilaista patsasta. Kuinka monta keksitte?

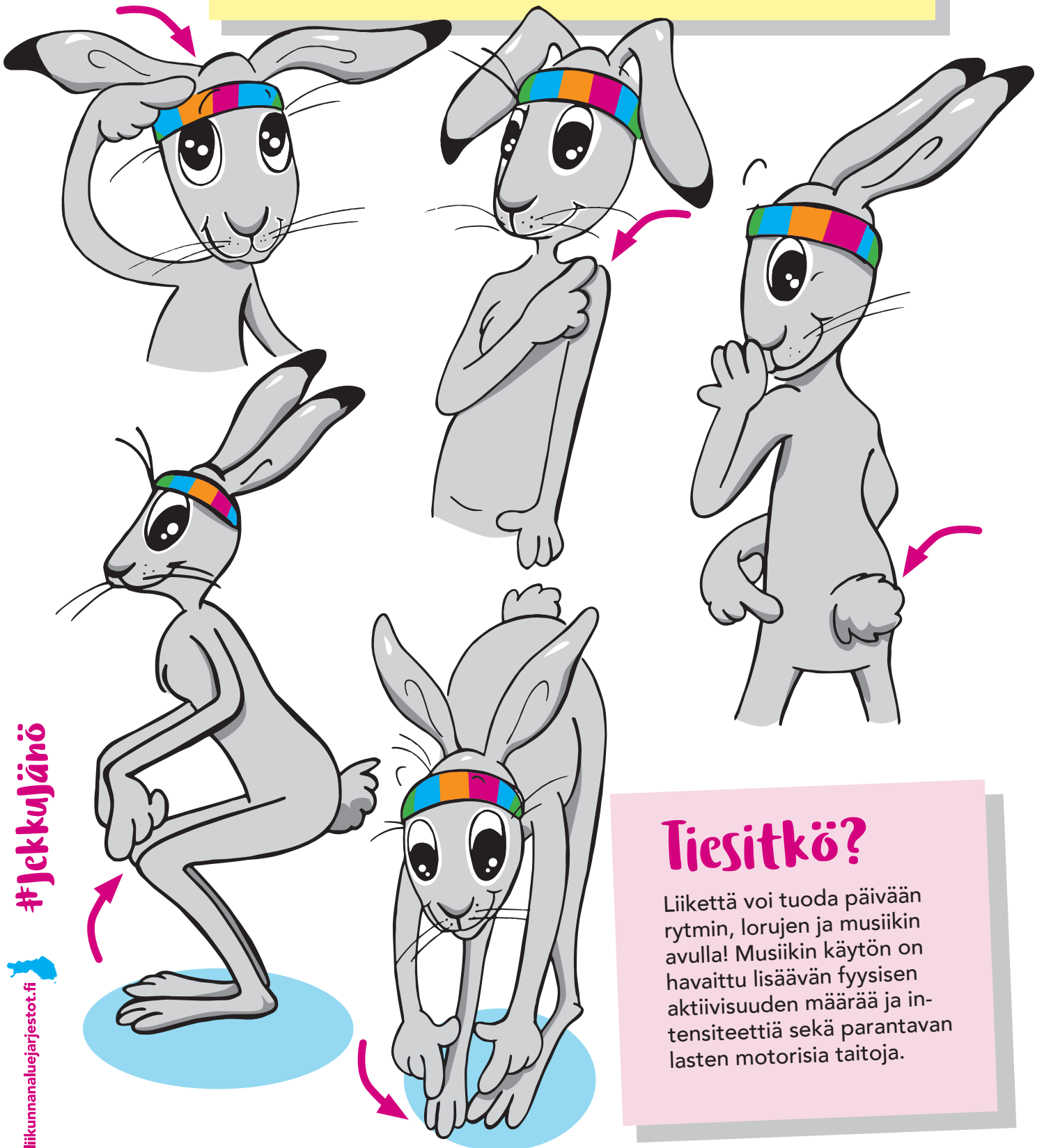


Tiesitkö?

Yhteisellä liikkumisella lapsen kanssa on tutkimusten mukaan suuria vaikutuksia lapsen liikuntatottumuksiin aikuisiällä. Kokeilkaa rohkeasti yhdessä lapsen kanssa erilaisia liikkumisen tapoja, ja löytäkää itsellenne mieluinen tapa liikkua.

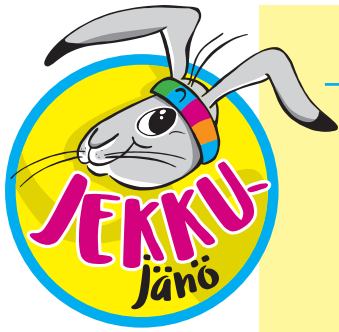


Taputtakaa yhdessä
pää, olkapäätä, peppu,
polvet, varpaat -kehonosia

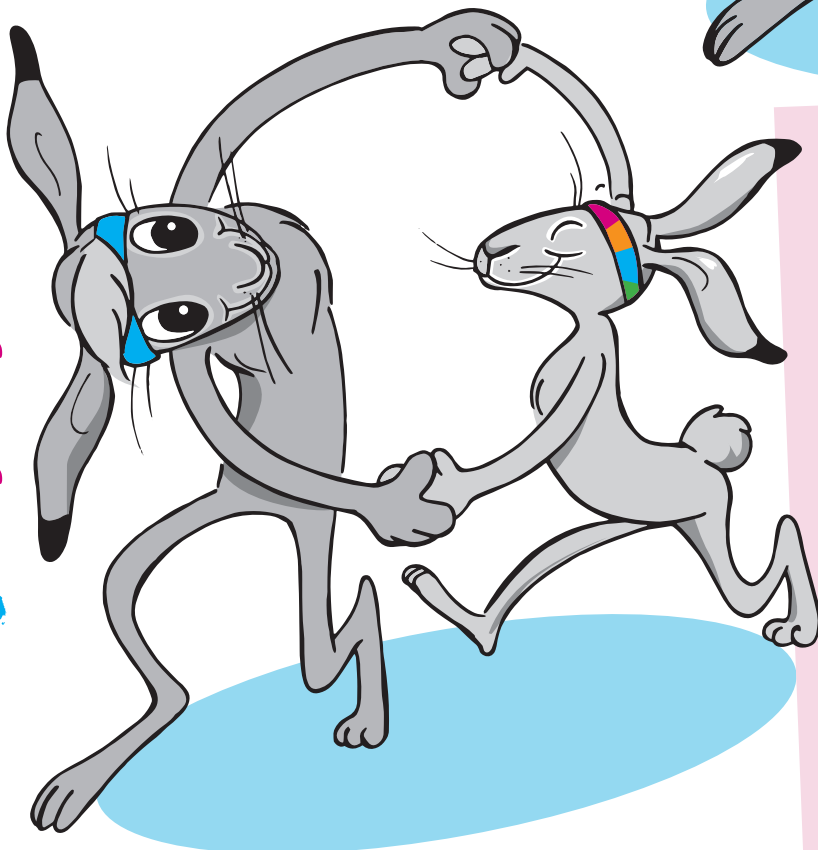
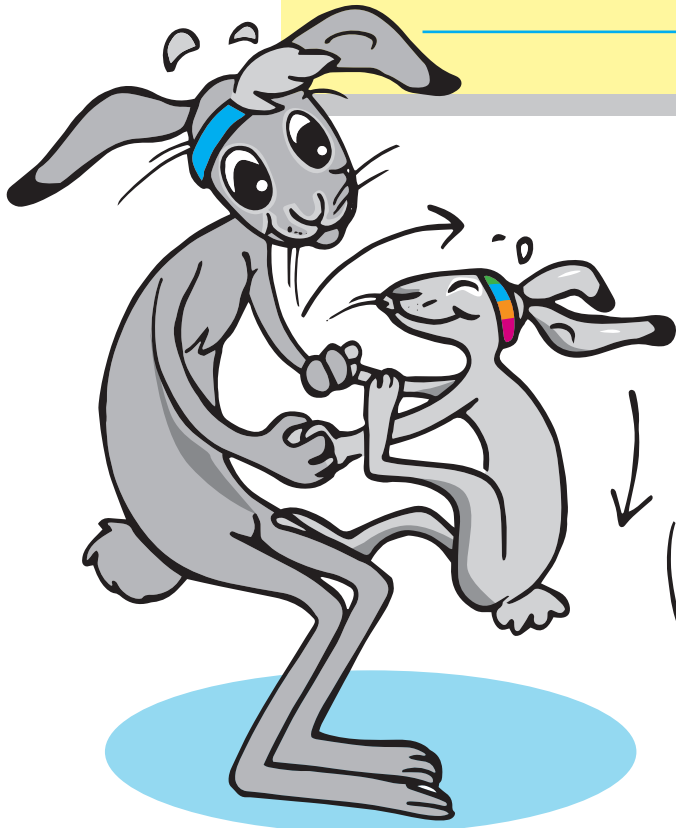


Tiesitkö?

Liikettä voi tuoda päivään rytmin, lorujen ja musiikin avulla! Musiikin käytön on havaittu lisäävän fyysisen aktiivisuuden määrää ja intensiteettiä sekä parantavan lasten motorisia taitoja.



Pyörikää yhdessä
mahdollisimman monin tavoin.
Kuinka monta tapaa keksitte?



Tiesitkö?

Hyviä tasapainon harjoitteita ovat pyöriminen, kuperkeikat ja kieriminen. Kieriensään lapsi saa tärkeitä tuntoaistimuksia eri puolille kehoa. Kieriminen ja pyöriminen kehittävät keskivartalon lihaksistoa ja sen hallintaa. Näitä taitoja tarvitaan kehon hahmottamista varten, mikä on edellytys paitsi monien liikuntataitojen opettelussa, myös piirtämiseen ja kirjaimien sekä numeroiden jäljittelemiseen. Lisäksi pyörimis- ja kierimisliikkeet ovat hauskoja!