

ALLE KOULUIKÄISTEN LASTEN LIIKUNTA

Lapsissa on tulevaisuus, kuten sanonta kuuluu. Siksi on tärkeää keskustella lasten liikkumisesta, liikuntasuosituksista sekä niiden vaikutuksista kasvuun ja kehitykseen.

Alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia kehoa mahdollisimman monipuolisesti kuormittaen. Liikkuminen voi tapahtua yhdessä perheen kanssa, päiväkodissa tai vaikka naapureiden lasten kanssa. Liikkumisen tulisi sisältää tunnin verran vauhdikkaita aktiviteetteja sekä kahden tunnin verran reipasta ulkoilua ja kevyempää liikuntaa.

Sopivia vauhdikkaita aktiviteetteja voivat olla esimerkiksi erilaiset hippaleikit, uiminen tai päiväkodin jumppatuokiot. Tuokiot voivat sisältää hyppimistä, kiipeilyä, juoksua, kuperkeikkoja, tasapainoilua ja palloilutaitoja. Kevyt liikunta voi puolestaan olla esimerkiksi kävelyretki vanhemman kanssa päiväkodista kotiin. Alle kouluikäisten lasten päivittäiseen arkeen tulisi liikkumisen lisäksi sisällyttää myös lasten tärkeintä työtä eli leikkimistä.

Liikunnan vaikutukset lapsen kasvuun ja kehitykseen

Varhaisessa iässä saadut monipuoliset ja positiiviset kokemukset liikunnasta edistävät liikunnallista elämäntapaa myös myöhemmässä iässä. Riittävän monipuolisen liikkumisen myötä lasten karkea- ja hienomotoriset taidot kehittyvät. Näiden taitojen avulla lapsi suoriutuu mitä uskomattomimmista tempuista ja tehtävistä. Liikunta vahvistaa myös lapsen luustoa ja lihaksistoa, mikä mahdollistaa aina uusien ja vaikeampien tehtävien sekä temppujen harjoittelua.

Liikunnasta puhuttaessa on tärkeää nostaa esiin myös riittävä lepo, uni sekä terveellinen ja monipuolinen ravitsemus, koska ne vaikuttavat osaltaan kasvuun, kehitykseen sekä uusien taitojen oppimiseen.

Lisäksi liikunta saattaa olla usein myös sosiaalinen tilanne, jossa tapaa muita lapsia. Niinpä liikunnan myötä lapsella on mahdollisuus saada uusia kavereita.

Kuinka vanhemmat voivat tukea lasta liikkumaan

Liikunnallista elämäntapaa opetellessa, vanhempien tulisi liikkua lasten kanssa mahdollisimman monipuolisesti, leikinomaisuutta unohtamatta. Olisi tärkeää tutustuttaa lasta erilaisiin liikkumismuotoihin, liikuntalajeihin ja -välineisiin sekä erilaisiin liikuntaympäristöihin. Kiireisen arjen keskellä lapsen voi hyvin ottaa mukaan omiin harrastuksiin ja liikkua siten yhdessä.

Liikunnan suhteen myös motivaatio on isossa roolissa. Siksi onkin tärkeää antaa lapsen osallistua liikunnan suunnitteluun. Lapsi voi esimerkiksi suunnitella koko perheelle yhteisen liikuntapäivän. Tärkeintä olisi tehdä liikunnasta koko perhettä yhdistävä ja iloinen asia.

Liikuntaa voi harrastaa säästä riippumatta. Talvella lapsen kanssa voi käydä yhdessä hiihtämässä, pulkkamäessä, luistelemassa tai vaikkapa metsäretkellä. Mukaan kannattaa pakata tietysti koko perheelle maistuvat eväät, joita on mukava pysähtyä nauttimaan huilaustauon yhteydessä.

Kevään ja kesän myötä esiin kaivetaan puolestaan polkupyörät, potkulaudat ja trampoliinit. Keväällä ja kesällä lapsen kanssa yhdessä liikkuminen voi olla esimerkiksi koko perheen metsäretki läheiselle laavulle, pyöräretki jäätelökioskille, läheiselle uimarannalle tai vaikkapa leikkipuistoon.

Jos lapsen liikkuminen ja mahdolliset siihen liittyvät pulmat mietityttävät, kannattaa asia ottaa rohkeasti puheeksi neuvolakäynnin yhteydessä. Vaihtoehtoisesti yhteyttä voi ottaa myös Sosterin lasten ja nuorten palveluluokkuun. Tarvittaessa lapselle voidaan varata aika lasten ja nuorten fysioterapiaan arvio- ja ohjauskäynnille.

Savonlinna tarjoaa lukuisia liikuntamahdollisuuksia

Savonlinna lähiseutuineen tarjoaa lapsille ja lapsiperheille monipuolisesti erilaisia liikuntamahdollisuuksia. Savonlinnassa on useita säännöllisesti ylläpidettyjä ulkoliikuntapaikkoja ja puistoja, mahdollisuuksia useisiin palloilulajeihin, useampi uimahalli, lapsiystävällisiä uimarantoja, metsää ja vapaasti käytettäviä luontopolkuja unohtamatta. Useimmat liikuntapaikat ovat pääosin helposti saavutettavissa ja matka niihin taittuu kivasti vaikka pyörällä.

Lisäksi Savonlinnassa on lukuisia aktiivisia urheiluseuroja, jotka järjestävät lapsille suunnattuja kerhoja ja toimintaa.

Liikkumisen tulisi ennen kaikkea olla hauskaa yhdessäoloa ja tekemistä. Vanhempien tärkeimpänä tehtävänä on antaa lasten olla lapsia ja antaa heidän liikkua ja leikkiä lapsenomaisesti. Muistetaan, että leikkiminen on lasten työtä.

Artikkelin on kirjoittanut

fysioterapeutti Miika Hassinen. Kirjoittaja työskentelee Sosterin toimintakyky-yksikössä / lasten ja nuorten fysioterapiassa.