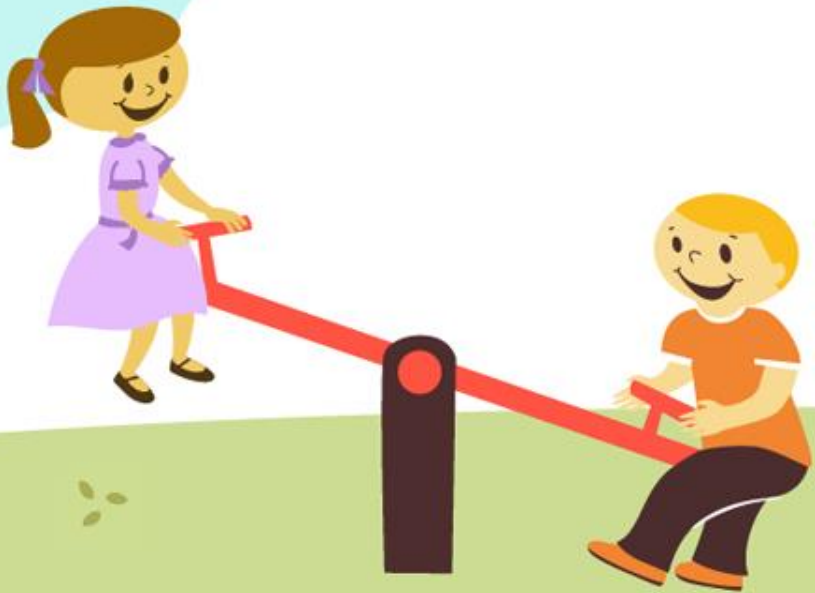


Perheen yhteinen liikkuminen



Yhteisen liikkumisen hyödyt

- Lapsi saa kokemuksen, että liikkuminen on osa päivittäistä elämää
- Yhteinen tekeminen opettaa lapselle toisen kuuntelemista ja kunnioittamista sekä vuorovaikutustaitoja
- Lapsi kehittää myönteistä suhtautumista toisiin ihmisiin
- Lapsen kannustaminen ja yhteiset liikuntahetket auttavat lasta muodostamaan myönteistä minäkuvaa



Aikuisen tehtävä lapsen liikkumisen tukemisessa

- Aikuinen joko mahdollistaa tai rajoittaa lapsen liikuntaa

Täältä löydät tietoa syömisestä ennen & jälkeen liikunnan!



Aikuisen tehtävät lapsen liikunnan tukemisessa;

- Huolehditaan, että lapsella on aikaa liikkua
- Liikkumisympäristön turvallisuudesta huolehtiminen
- Lapselle tarjotaan erilaisia liikuntavaihtoehtoja
- Huolehtia siitä, että liikkumisesta muodostuu perheen myönteinen yhdessäolohetki
- Lapsen rohkaiseminen
- Lapsen kanssa keskustellaan riittävästä ravinnosta ja unesta liikunnan ohella



Vinkkejä perheen yhteiseen arkiliikuntaan

Arkista perheliikuntaa voi olla;

Kauppareissut

Sohvajumppa tai
Erilaiset puuhapelit

Koiran
ulkoiluttaminen

Kalastus

Leipominen

Maton pesu

Marjojen
kerääminen

Pihatyöt
Esimerkiksi
lehtien
haravoiminen

Siivoustalkoot

Täältä löydät vinkin
liikkumiseen
perheen
pienimpien kanssa



Hauskoja liikuntahetkiä koko perheelle !

Hämeen Ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat
Minerva, Tanja, Hanna, Roosa ja Iina

