



3-6-VUOTIAAN LAPSEN LIIKUNTA

Hei 3 – 6-vuotiaan lapsen vanhemmat! Tämän opaslehtisen tarkoitus on kertoa liikunnan merkityksestä 3 – 6 –vuotiaan lapsen kehityksessä sekä lapsen liikunnan erityispiirteistä. Toivon opaslehtisen herättävän ajatuksia siitä, miten liikunta voisi olla osana perheenne arkea. Tämä opaslehtinen on syntynyt opinnäytetyönä ja toimeksiantajana on Rovaniemen kaupungin terveysneuvonta.

Liikunnan iloa!

Mervi Hyyppä

Terveydenhoitaja-opiskelija, liikunnan ohjaaja (amk), RAMK.

Kuvitus: Heini Pulkkinen

Teksti: Mervi Hyyppä

Lähteitä:

STM, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan.

Karvonen, Siren-Tiusanen, Vuorinen. 2003. Varhaisvuosien liikunta.



-opaslehtinen vanhemmille

Liikunnan ja leikin merkitys 3-6 vuotiaan lapsen kehitykselle

Lapsen kasvun ja kehitykseen vaikuttavat perimän lisäksi ympäristö, jossa lapsi kasvaa sekä lapsen oma aktiivisuus ja kiinnostus. Lapsi vasta harjoittelee omaa aktiivisuuttaan ihmetellen asioita ja etsien mielenkiinnon kohteita.



Mitä yhteisiä mielenkiinnon kohteita perheelänne on? Voisiko liikunta olla yksi niistä?

Motorinen kehitys tarkoittaa liikkeiden kehitystä. Perimä luo rajat sen mahdollisuuksille, mutta ympäristön virikkeellisyys, lapsen persoonallisuus ja motivaatio vaikuttavat motoristen taitojen hallitsemiseen. Lapsen päivä on täynnä juoksemista, leikkimistä, hyppimistä ja kiipeämistä, ja lapsen on saatava harjoitella oppiakseen nämä taidot. Motoriikan harjaantuessa lapsi saa onnistumisen kokemuksia sekä elämyksiä, jotka luovat pohjaa myöhemmälle harrastamiselle. Tällöin hän luo käsityksen itsestään aktiivisena toimijana.

Lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa luo pohjaa elinikäiselle liikunnan harrastamiselle!

Lapsen fyysinen kasvu on lähinnä tuki- ja liikuntaelimestön, kuten luiden, lihasten ja nivelten kasvua. Säännöllisellä liikunnalla on todettu olevan suotuisia vaikutuksia elimistön fyysiseen kehitykseen myös solutasolla, kun lihaksista ja luista tulee vahvempia ja rasvakudoksen osuus jää pienemmäksi.

Vanhemmilla on ensisijainen kasvatusoikeus ja –vastuu sekä lapsen paras tuntemus, olipa kyse liikunnasta tai muusta lapsen elämään liittyvästä asiasta.

Aikuinen voi tukea lasta aistitiedon oivaltamisessa poistamalla tarpeettomat ärsykkeet, kuten sulkemalla television taustalta ellei sitä katsota. Näin lapsen huomio suuntautuu olennaiseen, kuten hyppäämiseen tuoilta lattialle. Aikuinen voi tukea lasta kannustamalla omatoimisuuteen liikettä vaativissa toiminnoissa sekä leikkimään toisten lasten kanssa. Aikuisen tehtävä on poistaa ympäristöstä liikuntaa rajoittavia tekijöitä sekä tukea lasta turvalliseen liikkumiseen.



Leikki-ikäisen lapsen liikuntasuositukset

Lapsen tulisi liikkua vähintään 2 tuntia päivässä.

Liikunnan tulisi olla reipasta ja riittävän kuormittavaa, mikä näkee hengästymisenä. Liikunnan määrä koostuu useista päivän aikana toteutuneista aktiviteettijaksoista.

Lapsen on hyvä saada harjoitella päivittäin liikkumisen perustaitoja, kuten esimerkiksi juoksua, kiipeilemistä ja hyppelyä.

Vaihtelevan ympäristön ja muuttuvien olosuhteiden avulla lapsi saa kokemuksistaan monipuolisia. Vaihtelevaa ympäristöä tarjoaa esimerkiksi liikkuminen luonnossa. Liikuntakokemuksista monipuolisia tekee maku-, haju-, kuulo- ja näköaistimusten lisäksi erilaiset tasapaino-, liike- ja tuntoaistimukset.



Lapsen leikkimisen ja liikkumisen ympäristö tulisi olla vaihteleva ja liikuntaan houkutteleva.

Ympäristöä vaihtaessa lapsi joutuu mukauttamaan jo opitun taidon uuteen ympäristöön sopivaksi. Monipuolinen ympäristö tukee lasta omaehtoiseen liikkumiseen. Lapsen saataville voi asettaa erilaisia liikuntavälineitä, joita hän voi halutessaan ottaa leikkiin ja liikuntaan mukaan.

Itsetunto on hyvien ominaisuuksien näkemistä itsessä ja se on tiiviisti yhteydessä itsensä arvostamiseen. Liikunta voi parhaimmillaan tukea lapsen itsetuntoa myönteisten kokemusten ja elämysten kautta. Onnistuessaan lapsi saa tukea itsetunnolle, mutta epäonnistuessaan hän myös oppii käsittelemään negatiivisia tunteita. Erityisen tärkeää on vanhempien reaktiot ja tuki, jolloin lapsi kokee olevansa hyväksytty liikunnallisista saavutuksista huolimatta.

Rohkaise, tue ja kannusta lasta!

Puhe on lapselle väline vuorovaikutukseen sekä ajatusten ja tunteiden ilmaisuun. Puheen kehityksen myötä mahdollistuu myös vuorovaikutustaitojen harjoittelu. Leikki- ja liikuntatuokiot ovat tilanteita, joissa lapsi harjoittelee sosiaalisissa tilanteissa vaadittavia vuorovaikutustaitoja, kuten tunteiden ilmaisua ja säätelyä. Lapsi oppii peleissä ja leikeissä olevien sääntöjen kautta mm. vuoron odottamista, toisen auttamista ja kuuntelua.

Yhdessä leikkien lapset kasvattavat toinen toistaan.



Lapsen liikunnan erityispiirteitä

Liikunta ja leikki kulkevat rinnakkain lasten toiminnoissa. Ei ole olemassa paikallaan olevaa leikkiä tai liikuntaa ilman leikkiä. Leikki motivoi lasta oppimaan. Leikin aikana lapsen toiminta on tavoitteellista ja aktiivista, muuta hänen motiivinsa leikkiin ei ole kuitenkaan oppiminen vaan ilo ja huvi.

Lapsen liikunta on leikinomaista.

Lapsen leikeissä on ominaista runsas liikkuvuus sekä eloisuus, tunnevaltaisuus. Leikeissä tunteiden ja tarkkaavaisuuden kohde vaihtelee nopeasti. Leikeissä on paljon liikettä, toistoja ja toimintaa. Lapsi muuntelee oppimiaan toimintoja ja yhdistelee liikkeitä, jolloin uutuudenviehätys motivoi.



Lapsen liikunta on omaehtoista.

Leikissä lapsi itse osallistuu leikkiä koskevaan päätöksentekoon, kuten sääntöjen, joukkueiden ja pistelaskun suunnitteluun. Lasten itse päättäessä leikkien sisällöstä ja etenemisestä mahdollistuu jo opittujen toimintojen hyödyntäminen ja niiden toistaminen leikissä. Lapsella on leikissä sisäinen motivaatio, jolloin hän itse säätelee leikin oman aktiivisuustason ja aistien käytön. Näin hän jaksaa touhuta pitkäjänteisesti, jopa tuntikausia, saman leikin parissa. Täysin samat piirteet tulisi olla myös lapsen liikunnassa.

3—6-vuotiaiden lasten mielenkiinnon kohteita leikeissä ja liikunnassa

3—4-vuotiaasta lasta kiehtovat erilaiset pallo- ja peuhuleikit, mutta myös laulu- ja piirileikit onnistuvat. Perusliikuntataitojen, kuten kävelyn ja juoksun kehittymisen myötä lapsi liikkuu myös erilaisilla telineillä ja välineillä. Puheen kehittymisen myötä onnistuvat ohjatut tuokiot, joissa voi olla esimerkiksi mielikuvaliikuntaa.

5—6-vuotiaan lapsen leikit sisältävät mielikuvitusta ja roolien kokeilemistä. Puheen kehityksen myötä tulevat sanaleikit, kertomukset, sadut ja laulut leikkeihin mukaan. Lapset nauttivat liikunnasta erilaisissa ympäristöissä, kuten ulkona ja luonnossa sekä erilaisissa telineissä ja välineitä apuna käyttäen. Motivoivaa on myös alkeiden opettelu eri liikuntalajeista, kuten uinnista, hiihdosta ja luistelusta.

