

## **Liikuntapalvelujen video liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle ja oppimiselle**

Kuvaus, editointi ja kertoja: Tatu Jännäri, Ketpa | Asiantuntija: Sirpa Hattunen, Liikuntapalvelut

Videon tarkoituksena on levittää liikunnan ilosanomaa; liikunnan merkitystä lasten ja nuorten monipuoliselle kehitykselle ja hyvinvoinnille.

Videota voi käyttää virityksenä liikunnan edistämiseen varhaiskasvatuksen ja alakoulujen sekä lasten liikuntaa järjestävien yhdistysten vanhempainilloissa

Liikunta kehittää lasta kokonaisvaltaisesti. Liikunnan avulla opitaan sosiaalisia taitoja, yhteistyötä ja myös kognitiivisia taitoja. Liikunnan pitää olla pienelle lapselle leikkiin pohjautuvaa, iloa ja virkistystä tuottavaa ilman suurempia kilpailullisia tavoitteita. Lapsella täytyy olla paljon mahdollisuuksia myös omaehtoiseen liikkumiseen. Erilaiset istumista lisäävät pelit ja ruudut koukuttavat yhä nuorempia. Aikuisen täytyy rajoittaa lapsen ruutuaikaa, houkutellessa lapsi ulos ja antaa omalla esimerkillään liikkumisen mallia.

Liikuntapalvelujen järjestämän toiminnan tavoitteena on ensisijaisesti hyvinvoiva lapsi ja nuori. Yhteistyö lasten liikunnassa eri tahojen kanssa on todella tärkeää. Salossa on monia lasten ja nuorten liikuttajatahoja, joiden kanssa Salon liikuntapalvelut tekee hyvää yhteistyötä. Lapsen ensisijainen liikuntaan kannustaja on oma vanhempi. Iän myötä liikuttajat voivat olla myös varhaiskasvatuksen henkilökuntaa, koulujen opettajia, urheiluseurojen ja muiden liikuntaa järjestävien yhdistysten sekä yksityisen sektorin toimijoita. Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa liikunta on yksi väline oppimiseen, osallistamiseen ja energian purkamiseen. Urheiluseuroissa lapsi saa kokemuksia eri lajeista. Lasten valmennus tulisi olla hyväksyvää ja kannustavaa. Näin lapsia saa houkuteltua mukaan seuran toimintaan ja innostumaan eri lajeista. Taitoja tulee harjoituttaa monipuolisesti myös eri lajien sisällä. Liian aikainen erikoistuminen vain yhteen lajiin, liian totinen ja ainoastaan kilpailullisia tavoitteita sisältävä valmennus voi johtaa monen nuoren liikuntapolun katkeamiseen. Etenkin murrosikäiselle liikunnalla on suuri merkitys minäkuvan ja itsetunnon kehitykselle. Se on myös loistava keino nuorelle purkaa pahaa oloaan ja saada sitä kautta apua stressaaviin tilanteisiin.

Mitä monipuolisemmin harrastetaan liikuntaa nuoruusikään asti, sitä paremmat eväät saadaan tulevaisuuteen; olipa kyseessä ura joko kunto- tai kilpaurheilijana. Liikkuva lapsi ja nuori on suuremmalla todennäköisyydellä myös aikuisena liikunnallinen. Liikunnallisesti aktiivinen aikuinen on liikkumattomia ikätovereitaan terveempi ja säilyy elinvoimaisempana pidemmälle vanhuuteen. Liikunnan avulla saadaan paitsi lisää vuosia elämään myös lisää elämää vuosiin.

**Tämän videon sanoma on yksinkertaistettuna:  
löydä liikunnan ilo yhdessä lapsen kanssa!**

