

Perheliikuntaa Keuruulla

URHEILU- JA LIIKUNTASEURAT

- Vanhempi-taapero -ryhmä (ikäsuositus 10 kk-2 v), Keuruun Naisvoimistelijat
- Vanhempi-tenava -ryhmä (ikäsuositus 3-5 v), Keuruun Naisvoimistelijat
- Perhefutis (ikäsuositus 3-5 v ja vanhemmille), Keuruun Pallo
- Keupa HT:n Poppi-luistelukoulu ja leijonakiekkokoulu
- Keurusjumpalla useita erilaisia perheliikuntaryhmiä
- MLL Haapamäki järjestää Liikkulauantai -avointa liikuntasalivuoroa ja Keuruun Naisvoimistelijat Perhe Gym-vuoroja.

Ajankohtaiset ilmoittautumis- ja ryhmätiedot löytyvät yhdistysten nettisivuilta.

LUONTOPOLUT

Perheen pienimmille sopivat luontopolut ovat Riihon ja Kotiniemen luontopolut.

SUOSITUIMMAT LEIKKIPUISTOT

- Aurinkolinnan leikkipuisto
- Koulukampuksen leikkipuisto
- Ketvelniemen leikkipuisto
- Haapamäen leikkipuisto
- Kurkisaaren perhepuisto
- Halipuupuisto

FRISBEEGOLF

Frisbeegolf sopii harrastuksena koko perheelle. Keuruulla löytyy seitsemän erilaista rataa.

HIIHTO

Perheen pienimmille sopivat ladut:

- Haapamäen urheilukenttä
- Keuruun urheilukeskus
- Ketvelniemen lähiliikuntapaikka
- Nyssänniemi
- Keurusselän liikuntapuisto

LUISTELU

- Luonnonjäät kaikkien koulujen pihilla
- Urheilukeskuksen kenttä
- Maksuttomat yleisöluistelut jäähallissa

UIMAHALLI

Keuruun uimahalli soveltuu koko perheen aktiviteetteihin kuntosaleista uintiin. Uimahallissa järjestetään myös vauvauinteja (ikäsuositus 3 kk-1,5 v).

Perheliikuntaneuvonta

Lapsiperheille, jotka kaipaavat tukea arjenhallintaan tai terveellisempien elintapojen omaksumiseen.

Yhdessä keskustelemme perheenne tämänhetkisistä voimavaroista ja tarpeista (ravinto, uni, arjessa jaksaminen, liikkuminen, henkinen hyvinvointi). Saat tukea ja työkaluja arjen pyörittämisen ja perheen hyvinvoinnin tukemiseen. Liikuntaneuvonnasta voit saada vinkkejä myös lapsellesi mieleisen liikuntaharrastuksen löytymiseen!

Perheliikuntaneuvonta on [maksutonta](#).

Varaa aika perheliikuntaneuvontaan soittamalla uimahallin aukioloaikoina valvomoon puh. 0400 859 562.

Turpon torstai tohinat

Joka toinen torstai (parilliset viikot) jumppahallilla (Keuruuntie 25). Tohinat on kaikille avoin ja maksuton jumppavuoro, joka on suunnattu kotona hoidossa oleville 1-6 vuotiaille lapsille ja lasten huoltajille. Vuoroilla perheet voivat temmeltää vapaasti tai temppuilla ohjatusti.



Oma perheliikuntavuoro tai syntymäpäiväjuhlat Keurusjumpan hallilta?

Tiesitkö että voi varata jumppahallin omaan yksityiskäyttöön vapaina aikoina?

Varaustiedustelut verkkosivuilta: www.keurusjumpa.fi

Lisätietoja kohteista, tapahtumista ja hankkeista löydät Keuruun vapaa-aikapalveluiden nettisivuilta. Seuraa Keuruun vapaa-aikapalveluita myös facebookissa, niin kuulet ensimmäisenä uusista palveluista ja jännittävistä tapahtumista.



HELI PELTOLA

Vapaa-aikapäällikkö
p. 040 8272 753
heli.peltola@keuruu.fi



Perhe- liikuntaa Keuruulla!

f [keuruunvapaa-aika](#) #keuruunvapaa-aika

www.keuruunvapaa-aika.fi

Mitä on perheliikunta?

Perheliikunta on koko perheen yhteistä touhuamista ja temmeltämistä, johon voivat osallistua kaikki vauvasta vaariin. Tärkeintä on yhdessäolo, liikkumisen ilo ja yhteiset kokemukset.

MIKÄ ON VANHEMMAN ROOLI?

Tärkeintä on luoda säännöllisesti mahdollisuuksia lapsen liikkumiselle, sekä innostaa ja kannustaa lasta liikkumaan. Kokeilemaan kannustaminen ja onnistumisista iloitseminen auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. Ne ovat tärkeitä kokemuksia matkalla kohti liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa.

Lapset innostuvat liikkumaan varsinkin aikuisten heittäytyessä mukaan leikkiin. Osallistuessaan vaikkapa leikkiin, hippaan tai hyppelyyn aikuinen toimii loistavana esimerkkinä lapselle. Lapsille nämä riemukkaat hetket ovat ikimuistoisia, eikä ripaus leikkimielisyyttä ja liikuntaa tee hallaa aikuisillekaan. ;) Jokaisella askeleella ja peuhuhetkellä on merkitystä!



Tiesitkö?

Liikunnallisen elämäntavan perusteet valetaan jo kolmen vuoden iässä.

Mahdollistatko
sinä lasten
liikkumisen
päivittäin?

Mitä hyötyä liikunnasta on lapselle?

Liikunnallisten perustaitojen oppiminen on jokaisen lapsen perusoikeus. Lapsi liikkuu luontaisesti, mikäli tähän tarjotaan vain mahdollisuuksia.

Liikkuessa lapsi kokee onnistumisen kokemuksia ja riemua. Tärkeää on, että lasten liikunta on monipuolista ja leikinomaista ilman suorituspaineita.

Mielihyvän kokeminen ja onnistuminen liikunnan harrastamisessa kannustaa ja motivoi jatkamaan.

Liikuntaharrastuksen tulee perustua leikkiin ja iloon.

Millainen
esi-
merkki
sinä olet?

Motorinen kehitys

Osaako lapsesi?

PYÖRIMINEN:

- | | |
|-------------|-----------------------------|
| 0-3 vuotias | pyöriä ympäri seisoviltaan? |
| 3-4 vuotias | hypätä 90-astetta? |
| 5-6 vuotias | hypätä 360-astetta? |

HEITTÄMINEN:

- | | |
|-------------|---|
| 0-3 vuotias | heittää pallon seinään? |
| 3-4 vuotias | heittää pallon alakautta kahdella kädellä seinään ja ottaa pallon kiinni? |
| 5-6 vuotias | heittää pallon seinään yhdellä tai kahdella kädellä pompun kautta ylä- sekä alakautta ja ottaa pallon kiinni? |

HYPPÄÄMINEN:

- | | |
|-------------|---|
| 0-3 vuotias | hypätä tasahyppyjä (pienemmät aikuisen tukemana)? |
| 3-4 vuotias | hypätä etuperin, takaperin ja sivulle tasahyppyjä? |
| 5-6 vuotias | hypätä erilaisia hyppysarjoja esim. vuorotellen X ja I-hyppyjä? |

Mikä liikuttaa lasta?

Lapset oppivat eniten esimerkistä. Vanhemman roolimallilla on suuri vaikutus lapsen liikkumiseen. Toinen tärkeä lapsen liikuttaja on toinen lapsi, joka tempaa toisen mukaansa. Liikkuessa lapset oppivat myös sosiaalisia taitoja.

Reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa tulee usein jopa "huomaamattaan" esimerkiksi metsäretkillä, kävelyillä ja leikkipuistossa touhutessa.

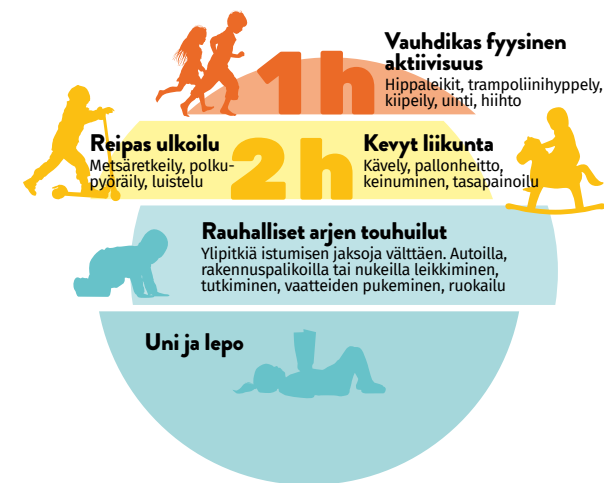
KUINKA PALJON LAPSEN TULISI LIIKKUA PÄIVÄSSÄ?

Alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua kolme tuntia päivässä.

80%
alle koulu-
ikäisistä liikkuu
liian vähän

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä.



f keuruunvapaa-aika #keuruunvapaa-aika

www.keuruunvapaa-aika.fi