

Alkusanat

Lapsen motorinen kehitys on jatkuvaa muttei tasaista. Liikunnalliset taidot rakentuvat lukuisten toistojen myötä jo opittujen taitojen varaan: Aluksi kehonhallinta on haastavaa ja liikkeet kokonaisvaltaisen kömpelöitä. Harjoittelun kautta myötäliikkeet kuitenkin katoavat ja liikkeet automatisoituvat yhdistyen alati monimutkaistuvimmiksi liikesarjoiksi. Jokaisen lapsen motoriset taidot kehittyvät yksilöllisesti perimän saneleman aikataulun mukaisesti. Myös lapsen oma motivaatio sekä ympäristön suomat harjoittelumahdollisuudet vaikuttavat näiden taitojen oppimiseen.

Liikunnallinen elämäntapa opitaan jo varhaislapsuudessa. Vanhemmilla ja kasvattajilla on velvollisuus – ja kunnia – tutustuttaa lapsia erilaisiin liikuntamuotoihin ilman suorituspaineita tai suuria odotuksia. Aikuisten kannustus, rohkaisu ja omat onnistumisen kokemukset vahvistavat liikuntamyönteisen asenteen siirtymistä myös jälkipolville. Ihannetilanteessa liikkuminen olisi päivittäinen osa lapsen leikkisää arkea.

Jumppaa junnuille -korttien tehtävät sopivat kaikille lapsille ja lapsenmielisille! Ne ohjaavat lasta hassuttelemaan mukaansatempaavien motoristen harjoitusten parissa, jotka huomaamatta vahvistavat muun muassa kehonhallintaa, koordinaatiokykyä, ketteryyttä ja voimankäyttöä. Korttien harjoitusten avulla lapsi tutustuu omiin taitoihinsa, vahvistaa minäkuvaansa ja nauttii liikunnan riemusta yhdessä toisten kanssa. Motorisilta edistysaskeleilta ei yksinkertaisesti voi välttyä, mikäli kortteja käytetään säännöllisesti! Helppokäyttöiset kortit paitsi kehittävät liikunnallisia taitoja myös parantavat keskittymiskykyä, tukevat itsetunnon kehitystä ja oppimaan oppimisen valmiuksia sekä rohkaisevat sosiaaliseen vuorovaikutukseen.

Houkuttelevien korttien avulla liikunnallisia välipaloja voi sujauttaa helposti päivän puuhiin: aamupiireihin, odotus- ja jonotustilanteisiin, kävelyretkiin, pienryhmätehtäviin, jumppatuokioihin tai terapiaistuntoihin. Värinopan ja korttien kehysvärien avulla pakasta saa kätevästi myös pelin, jota lapset voivat pelata ilman aikuisen ohjausta. Innostavat nelivärikuvat ohjaavat lukutaidotontakin lasta haastamaan itseään ja kokeilemaan fyysisiä rajojaan. Selkeiden runojen ja kinkkisten arvoitusten avulla tuetaan myös lapsen kielellistä kehitystä. Pakan mukana tulevien käyttövinkkien avulla korteista saa moninkertaisen hyödyn!

Iloisia liikuntatuokioita Jumppaa junnuille -korttien parissa!

Anne Österberg