

PERHELIIKUNTA

Perheliikunta on aktiivista yhdessäoloa, jossa aikuiset liikkuvat yhtä lailla kuin lapsetkin. Se on yhteistä aikaa, joka on merkityksellistä lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle, ja voi antaa aikuisillekin tärkeitä ja unohtumattomia hetkiä.

...yhteisiä kotipuuhiä, ulkoleikkejä, harrastuksia, pihahommia, tanssimista, arkimatkoja, retkeilyä, pyöräilyä, leikkipuistoja, koiran ulkoiluttamista, tasapainoilua, lumileikkejä, uimahallikäyntejä...

Tekemällä oppii, myös liikkumistaitoja! Älä siis liikaa ohjaa ja varoittele, vaan anna lapsen harjoitella ja yrittää. Jännittäminen, pienten riskien ottaminen ja välillä haaveritkin kuuluvat uusien taitojen ja oman kehon hallinnan opetteluun.



Terveyttä ylläpitävät viralliset liikkumissuositukset:

- Varhaiskasvatusikäiset lapset päivittäin
 - 1 tunti vauhdikasta liikkumista joka saa sydämen sykkimään nopeammin
 - 2 tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikkumista
- Aikuiset viikoittain
 - lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 erillistä kertaa
 - 1h 15min rasittavaa liikkumista tai 2h 30 min reipasta liikkumista

Varhaiskasvatuspäivinä kaikille lapsille pyritään tarjoamaan 2/3 päivittäisestä liikkumisesta. Lasten tulisi liikkua tämän lisäksi päivittäin kotona siis noin tunnin verran!



Mitä isot edellä, sitä pienet perässä!
Aikuiset mahdollistavat lasten liikkumista kannustavan ympäristön lisäksi myös omalla esimerkillään. Aikuisten rooli lasten liikkumiseen onkin merkittävä, sillä liikunnallinen ja terveyttä edistävä elämäntapa omaksutaan usein jo varhaislapsuudessa.

MAKSUTONTA PERHELIIKUNTAA AKAASSA

SYKSYLLÄ 2026

KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

PERHEIDEN LIIKUNTAMAA

tiistaisin klo 10.00–11.00, Akaa Areena

Temppuratoja ja muuta liikunnallista tekemistä 0–6-vuotiaille lapsille oman aikuisen valvonnassa. Maksuton ja avoin, ei ennakkoilmoittautumista.

AIKUINEN-VAUVA JUMPPA

tiistaisin klo 13.30–14.15 Rasin voimailutila

Jumppa aikuiselle noin 3–8 kuukauden ikäisen vauvan kanssa. Liikkumisen lisäksi tunti vahvistaa aikuisen ja vauvan välistä vuorovaikutusta sekä tarjoaa vauvalle virikkeitä.

LASTEN LIIKUNTAMAA

torstaisin klo 16.00–17.00, Arvo Ylpön koulu

Vapaata, vauhdikasta ja monipuolista liikuntaa alakouluikäisille lapsille (7–12-vuotiaille). Toiminta on valvottua, mutta ei ohjattua. Ei ennakkoilmoittautumista.

SYYSLOMAN SIRKUSSEIKKAILU

keskiviikkona 14.10. klo 10.00–12.00 Akaa Areena

Hauska liikuntatapahtuma koko perheelle. Sirkusteemaisia liikunnallisia toimintapisteitä, vapaata temppuilua ja kasvomaalausta! Halutessaan voi pukeutua sirkusteemaan sopivasti!

MLL TOIJALA

TEMPPUJUMPPA

keskiviikkoisin klo 18.00–19.00, Arvo Ylpön koulu

Vapaa temppuilutunti alle 6-vuotiaille oman aikuisen valvonnassa. Tilassa on erilaisia temppuilupisteitä, joissa voi hassutella ja liikkua haluamallaan tavalla.

TOUHUSUNNUNTAI

sunnuntaisin klo 11.30–12.30, Pappilan koulu

Perheiden yhteinen liikuntahetki: avoin, maksuton ja vapaamuotoinen temppuilutunti alle kouluikäisille (0–6-vuotiaille) oman aikuisen valvonnassa.

AKAAN LEIKKIPUISTOT, LAAVUT JA MUUT ULKOLIIKUNTAPAIKAT

<https://akaa.fi/asuminen-ja-ymparisto/puistot-ja-leikkikentat/>

<https://akaa.fi/tee-ja-viihdy/liikunta/ulkoliikuntapaikat/laavut/>

<https://akaa.fi/tee-ja-viihdy/liikunta/ulkoliikuntapaikat/>

Lapset oppivat liikkumisen avulla karkeamotorisia taitoja, jotka mahdollistavat myös hienomotoristen taitojen kehittymisen. Monipuolinen liikkuminen edesauttaa siis myös esimerkiksi askartelun ja kirjoittamisen oppimista!

Perheliikuntaneuvonta



- lapsille, nuorille ja perheille
- tarjoaa vinkkejä aktiivisempaan arkeen tai sopivan liikuntaharrastuksen löytämiseen
- auttaa perheitä löytämään arkeen oman tavan liikkua
- maksuton palvelu, joka suunnitellaan aina perheen toiveiden ja tarpeiden mukaisesti
- yhteydenotot QR-koodin kautta tai sähköpostilla: heidi.menna@akaa.fi

Perheliikuntavälineitä lainattavaksi:

Jokaisella päiväkodilla on liikuttava retkireppu, joka on tarkoitettu lainattavaksi mukaan koko perheen yhteiseen luontoretkeilyyn!

Kirjaston välinelainaamosta löytyy laaja valikoima liikuntavälineitä: frisbeegolfiin, sirkusteluun, jääkiekkoon, pihapeleihin, retkeilyyn, suppailuun, potkulautailuun, pulkkailuun, skeittaamiseen, erilaisiin maila- ja pallopeleihin, tasapainoiluun ja moneen muuhun!