

# MONIPUOLISESTI LIIKUNTAA SUPERISTI HAUSKAA!

Luvassa on hauskaa yhdessä tekemistä, monipuolista liikuntaa sekä vanhojen ja uusien kavereiden kanssa peuhaamista.



**MITÄ?**

**KUKA JÄRJESTÄÄ?**

**MISSÄ?**

**MITEN PÄASEN MUKAAN?**

**MILLOIN?**

**KENELLE?**



# FAKTAT VANHEMMILLE



## TIESITKÖ,

**että lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä?**

Riittäväällä liikunnalla on valtava vaikutus lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnan avulla lapsi oppii motoriset perustaidot ja pysyy terveenä.

**Liikunta tukee lapsen normaalia kasvua ja kehitystä.** Liikunta rakentaa itsetuntoa ja auttaa myös oppimaan.



## LAADUKASTA OHJATTUA TOIMINTAA

Ohjattu liikunta on tärkeä osa lapsen liikkumista. **Pätevä ohjaaja kannustaa lasta monipuoliseen liikkumiseen ja uusien taitojen oppimiseen.** Ohjatussa liikunnassa lapsi saa myös uusia virikkeitä ja kavereita.

## Lasten Liike - Iloa ja liikettä iltapäiviin

Lasten Liike on koko liikuntayhteisön, koulujen sekä yritysten yhteinen ponnistus alakouluikäisten liikuntakerhotoiminnan lisäämiseksi. Toimintaa koordinoi Suomen Olympiakomitea.

Tavoitteenamme on tuoda iltapäivien liikuntakerhot jokaisen lapsen ulottuville ja tehdä tylsästä iltapäivästä päivän paras hetki!

## Toiminnan taustalla

Lasten Liike kokonaisuudessa paikallisten koulu-, seura- ja yhdistystoimijoiden lisäksi mukana on liikunnan aluejärjestöjä, lajiliittoja ja monia suomalaisia yrityksiä. Lue lisää nettisivulta.



[www.lastenliikeiltapaiva.fi](http://www.lastenliikeiltapaiva.fi)