

Mihin liikunnan puute vie lapsemme?

Lapset liikkuvat nykyään liian vähän ja vastaavasti istuvat liian paljon. Tämä lause on jo moneen kertaan kuultu. Kannattaako siitä enää keskustella? Uskon, että kannattaa. Lastemme takia.

Liikunnalliset perustaidot on sana, jota halutaan toistella. Mutta mitä se tarkoittaa? Motoriset taidot on jaoteltu Gallahuen mukaan kolmeen luokkaan: liikkumistaidot (kävely, juoksu jne.), käsittelytaidot (pallon heitto jne.) ja tasapainotaidot (kieriminen, pyöriminen, heiluminen jne.). Näitä taitoja pitäisi kehittää monipuolisesti heti syntymästä alkaen. Loogisessa järjestyksessä (helpoin ensiksi ja vaikeampi sitten) kehittyneet taidot luovat hermojärjestelmälle selkeät mallit. Oikeat liikeradat automatisoituvat toistojen kautta. Lapsi oppii juoksemaan, kunhan saa juosta.

Fysioterapeutin näkökulma

Lasten kasvatuksen ja terveydenhoidon ammattilaiset törmäävät enenemissä määrin lapsiin, joiden kehitys liikunnallisissa perustaidoissa ei ole odotetulla tasolla. Usein samanaikaisesti kärsii myös koulunkäynti. Fysioterapeutti Nina Söderling Vitalfysiosta kertoo, että yhä nuoremmat kärsivät niska- ja selkävaivoista. "Nyt vastaanotolla näkyy jo 10-vuotiaita fyysisesti inaktiivisia koululaisia, joilla lihaskunto on heikkoa", sanoo Nina Söderling.

Ohjatulla liikunnalla kohti parempaa hyvinvointia

Me aikuiset olemme liian usein kieltämässä lasta liikkumasta. "Ei saa kiivetä sinne ja ei saa juosta ja ei saa hyppiä sängyllä...". Emme arvaakaan, kuinka kauaskantoiset vaikutukset näillä sanoilla on. Lapsistamme tulee herkästi liikkumista varovia, jopa pelkääviä Suomen kansalaisia, jotka liikkumattomuudesta aiheutuvien kansantautien takia jäävät aikaisin sairaseläkeelle. Näin karrikoidusti.

Haluamme usein lapsemme menestyvän akateemisissa kouluaineissa. Eli kirja käteen ja menoksi. Näinhän luulemme petaavamme heille parempaa tulevaisuutta. Kaikessa lukemisen hässäkössä emme muista huomioida selviä faktoja kuten sen, että akateemiselle oppimiselle luodaan hermostollinen pohja liikkumalla monipuolisesti. Jos esimerkiksi yhdellä jalalla seisominen ei onnistu lapselta, voi koulussa esiintyä ongelmia lukemaan oppimisessa.

Elämme ajassa, jossa on enää turha puhua siitä, että lapset kiipeilisivät puissa tai leikkisivät pihaleikkejä. Meidän täytyy ymmärtää, että maailma muuttuu, ja että lapset tarvitsevat ohjattua liikuntaa siinä missä aikuisetkin. Ohjatun liikunnan ansiosta perusliikuntataidot paranevat ja kuntotekijät kehittyvät. Koulutettu ohjaaja osaa tunnistaa kunkin lapsen erityistarpeet ja huomioida ne tunnilla, jolloin kaikki lapset pääsevät kehittymään omalla tasollaan.

Vaikka kuinka tiedämme, että liikunta on tärkeää näiden yllä mainittujen asioiden takia, miten motivoimme lasta? Liikunnan tulee tietenkin olla kivaa. Oppiminen on palkitsevaa!

Christina Narmi

PS Näistä asioista pääset keskustelemaan Nina Söderlingin ja allekirjoittaneen kanssa lauantaina 21.11. klo 10.30-12 GYMillä. Tervetuloa!