KIRJEPOHJA VANHEMMILLE LÄHETETTÄVÄKSI…

*Lapsi nauttii liikkumisesta, kun liike tuntuu hyvältä, eikä satu.   
Kaikki liikkeet, joita lapsi ei pysty toteuttamaan, jäävät tekemättä.   
Liikkuvuusrajoitteista voi siten tulla koko lapsen liikkumista rajoittava tekijä.*

Yhä useammilla lapsilla liikeradat ovat niin suppeita, ettei perusistunta hyvässä ryhdissä onnistu ja syväkyykkyyn meneminen kantapäät maassa on mahdotonta.  Kuperkeikka sattuu ja pelottaa, koska koko takaketju on niin jumissa, ettei selän pyöristäminen onnistu.   
Kun tilanne on tämä, ei ole ihme, ettei liikunta innosta.  
  
Tästä syystä koulumme on lukuvuonna 2025-2026 mukana valtakunnallisessa LIIKEMESTARI – liikkuvuusharjoittelu kouluihin -ohjelmassa. Ohjelma koostuu viidestä jaksosta, jotka käymme läpi lukuvuoden aikana. Viisi jaksoa yhdessä kattavat koko kehon ja kaikki yleisimmät liikesuunnat.  
  
Tästä löydät lisää tietoa hankkeesta:  
<https://www.exercisemaster.fi/liikemestari/>

Kullekin jaksolle on valittu kaksi kehitettävää aihetta. Ensimmäisenä vuorossa on kyykky sekä takareisien liikkuvuuden kehittäminen. Lapset saavat testikortin, jossa on kolme eritasoista ”testiä” tai ”haasteliikettä” kyykyn kehittymisen seuraamiseen ja kolme testiä takareiden liikkuvuuteen. Tavoitteena on, että kauden lopussa jokainen oppilas saavuttaisi ainakin ensimmäisen tason.  
Toisessa moduulissa aiheena on lonkan lähentäjät sekä selän pyöristys. Tämän mooduulin tavoitteena on helpottaa mm. kuperkeikan onnistumista!  
  
Koulupäivien aikana tehdään Pyörittelyrutiinia, joka on muutaman minuutin mittainen taukoliikuntaidealla tehtävä liikesarja. Lapset oppivat sen varmasti nopeasti.  
Pyörittelyrutiinin toistamisen kautta oppilaat saavat jokaiseen päivään riittävän ärsykkeen, jotta kehitystä voi tapahtua. Pyörittelyt tehdään aina kunkin oppilaan omalla tasolla, mutta jatkuvasti haastaen, eli lisäämällä liikerataa pikkuhiljaa jokaisella toistolla ja harjoituskerralla.  
  
Käytössä on myös muita tapoja kehittää oppilaiden liikkuvuutta, mutta Pyörittelysarja tulee näkymään eniten kotona – ehkä siitä tulee koko perheen yhteinen juttu!

Jos tulee mitä tahansa kysyttävää tästä hankkeesta, niin vastaamme mielellämme!