

LIIKUNTAKASVATUSOPAS 3–6-VUOTIAIDEN LASTEN VARHAISKASVATUKSEEN



SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	OHJAAJAN ROOLI LIIKUNTAKASVATUKSESSA.....	3
3	LIIKUNNAN MERKITYS 3–6-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYKSELLE	5
3.1	Kognitiivinen kehitys ja oppiminen.....	6
3.2	Sosioemotionaalinen kehitys ja oppiminen	7
3.3	Persoonallisuuden kehitys.....	8
3.4	Motorinen kehitys ja oppiminen	9
3.4.1	Motoristen perustaitojen kehitys	10
3.4.2	Havaintomotoristen taitojen kehitys.....	13
3.4.3	3–4-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen erityispiirteitä.....	16
3.4.4	4–6-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen erityispiirteitä.....	17
4	LIIKUNTATUOKIOIDEN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI.....	18
4.1	Liikuntatuokioiden suunnittelu ja tavoitteet	18
4.2	Liikuntatuokioiden sisältö ja toteutus	19
4.3	Suunnittelussa huomioitavaa	21
4.4	Liikuntatuokioiden arviointi	25
	LÄHDELUETTELO	26
5	HAVAINMOTORISET HARJOITTEET 1	30
5.1	< Pikkuviikarit >	30
5.2	< Isoviikarit >	34
6	HAVAINMOTORISET HARJOITTEET 2	38
6.1	< Pikkuviikarit >	38
6.2	< Isoviikarit >	41
6.3	Teoriatietoa havaintomotorisista harjoitteista.....	44
7	REAKTIO- JA NOPEUSHARJOITTEET	45
7.1	< Pikkuviikarit >	45
7.2	< Isoviikarit >	48
7.3	Teoriatietoa reaktiokyvystä ja nopeudesta.....	51
8	TASAPAINO- JA RYTMIHARJOITTEET	52
8.1	< Pikkuviikarit >	52
8.2	< Isoviikarit >	55

8.3	Teoriatietoa tasapainosta ja rytmistä.....	58
9	TEMPPUIILUA TEMPPURADALLA	59
9.1	< Pikkuviikarit >	59
9.2	< Isoviikarit >	62
9.3	Teoriatietoa temppuilusta	66
	LÄHDELUETTELO	68

1 JOHDANTO

Hyvä varhaiskasvattaja!

Pitelet käsissäsi opinnäytetyömme tuotoksena syntynyttä liikuntakasvatusopasta 3–6-vuotiaiden lasten varhaiskasvatukseen. Oppaan tarkoituksena on osaltaan tukea työtänne liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa sekä toimia samalla päiväkotinne liikuntakasvatuksen kehittämisvälineenä.

Oppaan sisältö on koottu päiväkotinne kahden lapsiryhmän varhaiskasvattajille tehdyn alkukyselyn tulosten perusteella, mutta opasta voidaan soveltaa ja hyödyntää myös muissa päiväkotinne ryhmissä. Alkukysely toteutettiin syksyllä 2012. Sen avulla karotettiin muun muassa näissä kahdessa ryhmässä tällä hetkellä toteutettavaa liikuntakasvatusta sekä varhaiskasvattajien näkemyksiä laadukkaasta liikuntakasvatuksesta. Kyselyn avulla keräsimme myös tietoa siitä, millaista liikuntakasvatukseen liittyvää teoretietoa ryhmien varhaiskasvattajat halusivat oppaan sisältävän. Huomioimme varhaiskasvattajien toiveet myös oppaan sisältämissä liikuntatuokioesimerkeissä. Kyselyn tulokset on esitetty 16.10.2012 päiväkodissanne pidetyn työkokouksen yhteydessä. Tulokset löytyvät myös kirjalliseen muotoon raportoituna varsinaisesta opinnäytetyöstämme.

Liikuntakasvatusoppaan alkuosa sisältää kattavasti teoretietoa ohjaajan roolista liikuntakasvatuksessa, liikunnan merkityksestä 3–6-vuotiaan lapsen kehitykselle sekä tietoa liikuntatuokioiden suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Oppaan loppuosa koostuu neljästä erilaisesta liikuntatuokioteemasta, joita ovat havaintomotoriset harjoitteet, reaktio- ja nopeusharjoitteet, tasapaino- ja rytmiharjoitteet sekä temppuilu. Jokaisen liikuntatuokioteeman lopusta löytyy myös lyhyesti teoretietoa kyseisestä liikuntatuokioteemasta. Liikuntatuokioesimerkeissä on pyritty huomioimaan lasten ikä ja kehitystaso sekä lapsilähtöisyys. Halusimme rakentaa oppaan, joka jättää tilaa myös lasten ideoille ja ehdotuksille. Jokainen liikuntatuokioteema sisältää erikseen harjoitteita ja leikkejä Pikkuviikareille sekä Isoviikareille. Oppaassa käytämme 3- ja 4-vuotiaista nimitystä ”Pikkuviikarit” ja 5- ja 6-vuotiaista nimitystä ”Isoviikarit”.

Oppaan sisältöä rajasimme siten, että jätimme erityisen tuen tarpeessa olevat lapset oppaan ulkopuolelle. Liikuntatuokioesimerkit painottuvat pääasiassa motoristen pe-

rustaitojen, havaintomotoristen taitojen, tasapainon, reaktio- ja rytmikyvyn sekä nopeuden harjoittamiseen. Olemme pyrkineet huomioimaan esimerkeissä ryhmien liikuntakasvatuksessa käytettävissä olevat tilat ja välineet. Tuokioesimerkit on suunniteltu toteutettavaksi sisätiloissa, mutta niitä voi halutessaan soveltaa myös ulkotiloihin sopiviksi. Jokaisen liikuntatuokioesimerkin alussa on mainittu kaikki tuokiolla tarvittavat välineet.

Liikuntatuokioesimerkit olemme rakentaneet seuraavan mallin mukaisesti:

1. motivointi (alle 5 minuuttia)
2. alkuverryttely (noin 5-10 minuuttia)
3. harjoitteet (noin 20 minuuttia)
4. lopettaminen ja loppuleikki/-rentoutus (noin 5-10 minuuttia)

Jokaisella liikuntatuokiolla on omat päätavoitteensa. Oppaan kaikkien liikuntatuokioesimerkkien tavoitteena on tukea lapsen kehityksen eri osa-alueita liikunnan avulla. Liikuntatuokioita toteutettaessa kannattaa huomioida lasten vireystila ja tuokioon käytettävä aika. Kaikkea ei siis välttämättä tarvitse tehdä, kivaa tekemistä voi toistaa useammankin kerran ja jättää jotakin muuta pois. Jokaisen liikuntatuokioesimerkin loppuun on jätetty tilaa ohjaajan omille ajatuksille ja ideoille.

Mukavia liikuntahetkiä toivottavat,

Katja Kärkkäinen & Riikka Väisänen, sosionomi (AMK) opiskelijat



2 OHJAAJAN ROOLI LIIKUNTAKASVATUKSESSA

Ohjaaja on lapsille esikuva, roolimalli, opettaja sekä kasvun ohjaaja. Taitava ohjaaja saa lapset innostumaan ja liikkumaan tietyn tavoitteen suuntaisesti. Ohjaajan tulee olla joustava ja kyetä mukauttamaan suhdettaan ryhmään tuokion aikana. Tällöin hänen tulee tarvittaessa osata siirtyä sivuun tarkkailijan asemaan ja antaa lasten suoriutua itsenäisesti tehtävistä. Ohjaajan tehtävänä on katsella, kuunnella, kommentoida, korjata ja kysellä, jotta hän voisi auttaa lapsia ilmaisemaan näkemyksiään. Kysymyksillä ohjaaja motivoi ja selventää tehtäviä sekä saa tietoa tarkkaavaisuudesta ja tehtävien ymmärtämisestä. (Ranto 1999, 80.)

Ohjaajalla on vastuu toiminnan sujumisesta sekä yhteisen turvallisuuden tunteen luomisesta kaikille. Ohjaaja on selkeästi aikuinen, joka vastaa tuokiosta ja sen kulusta. Ohjaaja asettaa tietyt rajat, joiden puitteissa tulee toimia. Erityisen tärkeää on kiinnittää huomiota ryhmän toimintaan ja lasten asemaan ryhmässä. Ohjaajan tulee puuttua kaikenlaiseen kiusaamiseen. Liikuntatuokiot pitävät sisällään erilaisia sääntöjä, joista voidaan sopia yhdessä lasten kanssa. Säännöissä kannattaa painottaa myönteistä käyttäytymistä, koska kieltojen ja rangaistusten tarpeeton korostaminen saattaa vaikuttaa haittaavasti ryhmän toimintaan. (Autio & Kaski 2005, 66; Ranto 1999, 80–81.)

Ohjaajan tärkein ominaisuus on olla aito, mikä tarkoittaa, että hän on oma itsensä ja hänellä on oma persoonallinen tapansa ohjata ryhmää sekä olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Lapset aistivat herkästi epäaitouden ja ohjaajan todelliset tunnetilat. Väsynyt ja ärtynyt ohjaaja voi esimerkiksi puhua ystävällisesti, mutta hänen äänensävyssä ja ilmeensä paljastavat, ettei sanallisen viestin sanoma ole aito. Lapset ja vanhemmat voivat luottaa ohjaajaan, joka on rehellinen. Hyvä ohjaaja luottaa myös lasten kykyyn toimia ja välittää heistä. On tärkeää, että vuorovaikutuksessa ja ohjaustilanteissa lapset tuntevat, että he ovat tärkeitä ja heistä välitetään myös epäonnistumisista huolimatta. Ohjaajan tulisi huomioida jokainen lapsi yksilöllisesti jossakin vaiheessa tuokiota ja olla muutenkin tasapuolinen. Tällöin lapsi kokee saavansa aikuisen jakamattoman huomion. (Autio 1995, 19; Autio & Kaski 2005, 64–66.)

Toinen tärkeä ohjaajan ominaisuus on hyvä itsetuntemus. Ohjaajan täytyy tiedostaa ohjattaviin lapsiin liittyvien omien tunteiden, motiivien ja käsitysten olemassaolo.

Ohjaaja voi kehittää itsetuntemustaan rakentamalla ilmapiirin, joka rohkaisee palautteen antamiseen. Hyvä ohjaaja myös kannustaa jokaista lasta ja antaa sekä myönteistä että rakentavaa palautetta. Taitavalta ohjaajalta edellytetään lisäksi luovuutta ohjaamistilanteissa, jonka avulla hän tarjoaa hyviä oppimistapahtumia lapsille ja parhaimmillaan myös onnistumisen iloa. Ohjaajan positiivinen ja iloinen suhtautuminen oppimiseen ja opettamiseen vaikuttavat suoraan lasten oppimistuloksiin. Innostunut ohjaaja haluaa itsekin oppia yhdessä lasten kanssa eikä ainoastaan vaikuttaa heihin, ja saa lapset tuntemaan, että heidän kanssaan kannattaa olla. (Autio 1995, 20; Autio & Kaski 2005, 64–66; Zimmer 2001, 146.)

Ohjaajan näkemykset ja oletukset ihmisyydestä ja maailmasta vaikuttavat ohjaamiseen. Hyvä ja ammattitaitoinen ohjaaja tiedostaa toimintansa lähtökohdat, oman ihmiskäsityksensä sekä arvonsa. Ohjaajan toimintatavat ovat tietoista toimintaa, mutta osa toimintatavoista voi olla myös sellaisia, joita ei edes itse huomaa. Palaute auttaa ohjaajaa tulemaan tietoisiksi toimintatavoistaan. Usein toimintatapojen muuttaminen edellyttää taustalla olevien tekijöiden, esimerkiksi arvojen tarkastelua. (Autio & Kaski 2005, 68–69.)

Kaikilla ihmisillä on käyttäytymisensä taustalla jonkinlaisia ajatuksia ihmisyydestä, ne voivat olla joko tietoisia tai tiedostamattomia. Näihin näkemyksiin perustuvat taustalla vaikuttavat ihmisen toimintaa ohjaavat arvot. Niin sanotut perusarvot, kuten rehellisyys, ovat suhteellisen samat eri ihmisillä, sen sijaan muut arvot vaihtelevat esimerkiksi uskonnosta tai poliittisesta näkemyksestä riippuen. Kun omat arvot ovat selvinneet itselle, on hyvä pohtia, miten ne näkyvät omassa toiminnassa. Ohjaajan on tärkeää muistaa se, minkälaisia mallia hän antaa lapsille arvojensa suhteen. (Autio & Kaski 2005, 69–70.)

Jos ohjaaja ei itse pidä terveyttä, liikkumista ja omasta kunnostaan huolehtimista tärkeänä, ei tule olettaa, että lapset oppisivat välittämään omasta kehostaan. Ohjaajan ei tarvitse olla aktiiviliikkuja, mutta hänen omalla asennoitumisellaan terveyttä ja liikkumista kohtaan on merkitystä. Arvostus ja asennoituminen näkyvät oman esimerkin lisäksi kannustuksessa ja puheessa. Ohjaajan tulee pohtia, minkälaisia liikkumiseen liittyviä mahdollisuuksia hän lapsille tarjoaa. (Autio & Kaski 2005, 71.)

3 LIIKUNNAN MERKITYS 3–6-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYKSELLE

Lapsuudessa kehitys on kokonaisvaltaista. Aistiminen ja liikkuminen, toimiminen, ajatteleminen ja tunteminen sekä fyysinen kasvu ovat sidoksissa toisiinsa ja myös vaikuttavat toinen toisiinsa. Lapselle toimimisen ja kokemisen kokonaisvaltaisuus on erityisen luonteenomaista. (Numminen 1996, 11; Zimmer 2001, 21.)

Fyysinen kasvu tarkoittaa lapsen fyysisen olemuksen muuttumista eli vartalon ja sen osien kasvua. Kehitys puolestaan kertoo erityisesti iän ja kypsymisen seurauksena tapahtuvista toiminnan muutoksista, jolloin lapsen toimintakykyisyys korkeammilla tiedollisilla tasoilla kasvaa. Kehitys on koko eliniän kestävä muutosten prosessi. Muutokset voivat olla ajallisesti erimittaisia ja laajuudeltaan erisuuruisia. Toisin sanoen jokaisessa ihmisessä on kehityseroja ja näin ollen kaikki ihmiset kehittyvät eri tavalla. Kehitys on monimutkainen prosessi ja siihen vaikuttavat sekä perintötekijät että ympäristön olosuhteet. (Numminen 1996, 11; Zimmer 2001, 50.)

Terveellisen kehityksen tueksi lapset tarvitsevat säännöllistä päivittäistä liikuntaa. Riittävä liikunta tukee lapsen normaalia kasvua ja kehitystä monin eri tavoin. Kehittyäkseen suorituskykyiseksi elimistö kaipaa riittävästi ärsykeitä. Erityisesti luuston kehittyminen edellyttää riittävästi liikunnallisia ärsykeitä. Sekä lääketieteellisestä että pedagogisesta näkökulmasta juokseminen ja uupumukseen saakka riehuminen saattavat olla hyvinkin merkittäviä lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle. Ne tukevat kasvuärsykeitä, vahvistavat sydämen toimintaa, verenkiertoa ja lihaksistoa sekä parantavat koordinaatiokykyä. (Rajala ym. 2010, 5; UKK-instituutti 2011; Zimmer 2001, 43–44.)

Liikunta vaikuttaa terveyteen monen eri tekijän kautta. Liikunta kehittää tuki- ja liikuntaelimistöä ja liikuntataitoja sekä parantaa painonhallintaa. Sen avulla opitaan myös vuorovaikutustaitoja sekä luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Liikunnan avulla voidaan edistää motorista kehitystä sekä vaikuttaa lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen, sosiaalisuuden kehittymiseen ja ajattelutoimintojen tukemiseen. Seuraavaksi tarkastellaan tarkemmin liikunnan merkitystä lapsen kehityksen eri osa-alueisiin. (Karvonen 2000, 13; UKK-instituutti 2011.)

3.1 Kognitiivinen kehitys ja oppiminen

Havaitseminen, ajattelu, kieli, muisti ja oppiminen muodostavat kognitiivisen eli tiedollisen kehityksen kokonaisuuden Erityisesti alle kouluikäisten lasten kognitiivista oppimista ja kehitystä voidaan edistää liikunnan avulla. Kognitiivisella oppimisella tarkoitetaan ajattelutoiminnan ja siihen kytkeytyvien havaitsemisen ja motoristen toimintojen lisäksi muistamismuotojen ja näiden kaikkien edellä mainittujen keskinäisten suhteiden muutoksia. Kognitiivinen kehitys etenee vaiheittain, seuraavaan vaiheeseen siirtyminen edellyttää aina aikaisemman vaiheen sisäistämistä. Vaiheiden sisäistämisessä ja hallitsemisessa esiintyy lapsien välillä usein kasvuympäristöstä johtuvia eroavaisuuksia. Lapsen tiedollisen kehityksen perustan luominen alkaa jo ensimmäisten ikävuosien aikana. (Numminen 1996, 12, 64; Ritmala ym. 2010, 134.)

Ensimmäisten elinvuosien aikana lapsen tiedollinen kehitys pohjautuu lähinnä liikkumiseen ja havainnoimiseen. Lapsi ei omaksu ympäröivää maailmaa niinkään ajattelemalla tai kuvittelemalla, vaan oppiminen tapahtuu enemmänkin aistien ja kehon avulla. Lapsen fyysiset ja liikunnalliset kokemukset ovat aina yhteydessä kokemuksiin asioista ja esineistä, joiden mukana ja avulla hän liikkuu. Leikkiessään lapsi oppii kokeilemalla ja tutkimalla tuntemaan esineiden ominaispiirteitä. Mitä monimuotoisempia ja vaihtelevampia materiaalit ovat, sitä enemmän lapsi kerää niistä tietoa ja kokemuksia. Aisti- ja liikuntakokemukset ovat myös kielen oppimisen perusedellytyksiä, koska niiden varaan rakentuvat kaikki monimutkaisemmat oppimisprosessit. (Zimmer 2001, 33–34, 65.)

Liikunta edistää myös käsitteiden oppimista ja ajattelun kehitystä. Erilaisissa ympäristöissä tapahtuvan liikunnan avulla on mahdollista oppia voimaan, aikaan, tilaan, laatuun, määrään sekä syy-seuraus-suhteeseen liittyviä käsitteitä. Nämä käsitteet toimivat liikkeisiin, kuntoon, terveyteen ja taitoihin liittyvien käsitteiden pohjana. Lapsen tulee saada tietoa erilaisten esineiden ja välineiden käyttömahdollisuuksista kaikkia aistikanavia käyttäen, jotta käsitteiden oppiminen olisi mahdollista. Sosiaalisia, emotionaalaisia ja eettisiä käsitteitä voidaan oppia erilaisten liikuntaleikkien avulla. Liikunnan välityksellä voidaan oppia myös matemaattisia ja avaruudellisia käsitteitä. Liikunnan avulla lapsen ajattelua voidaan kehittää antamalla lapselle mahdollisuus oppia havaitsemaan, nimeämään ja luokittelemaan tietyn liikkeen tai taidon suorittamisen ydin-

kohdat sekä havaitsemaan näiden välisiä suhteita kokonaisuuden hahmottamiseksi. (Numminen 1996, 12–13.)

3.2 Sosioemotionaalinen kehitys ja oppiminen

Sosioemotionaalisella kehityksellä tarkoitetaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Näihin tunne- ja vuorovaikutustaitoihin kuuluvat tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen ja hallinta sekä toisten ihmisten kuunteleminen ja auttaminen. 3–6 vuoden ikä on yksi tärkeimmistä vaiheista sosiaalisten käyttäytymismuotojen kehityksessä. Monet tuona aikana omaksutut käyttäytymismallit säilyvät läpi elämän ja vaikuttavat myöhempiin elämänvaiheisiin. (Numminen 2005, 172; Zimmer 2001, 26.)

Sosioemotionaaliseen oppimiseen vaikuttavat ratkaisevasti kokemukset, joita lapset saavat päivittäisessä kanssakäymisessä ja yhteiselämässä muiden kanssa. Sosioemotionaalisen oppimisen avulla lapsia autetaan tulemaan toimeen itsensä ja muiden ihmisten kanssa. Lasten liikunnalliset kokemukset vaikuttavat paljon siihen, miten lapsi suhtautuu tovereihinsa ja millaiseksi ihmiseksi lapsi kokee itsensä. Liikunnan antamat positiiviset kokemukset ja elämykset yhdessä muiden lasten kanssa luovat erinomaisen pohjan lapsen sosiaalisen minäkäsityksen kehittymiselle. Liikunnan avulla lapsi saa myös mahdollisuuden oppia ilmaisemaan tunteitaan ja purkamaan ylimääräistä energiaa mielekkäällä tavalla. (Numminen 1996, 13; Zimmer 2001, 26.)

Takala (2011) tutki liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimuksessaan 3–4-vuotiaiden päiväkotilasten liikuntatuokioiden aikana ilmeneviä sosioemotionaalisia taitoja ja niissä kuuden kuukauden aikana tapahtuneita muutoksia. Tämä liikuntainterventio kesti kahdeksan kuukautta ja se perustui Kajaanin yliopistokeskuksen hankkeessa kehitettyyn liikuntakasvatusohjelmaan. Tutkimukseen osallistuneiden lasten sosioemotionaaliset taidot paranivat tilastollisesti merkittävästi. (Takala 2011, 9, 21.) Takala (2011, 47) toteaa tutkimuksensa lopuksi, että liikuntatuokioiden ei ole pelkästään lasten motoristen taitojen kehittämisen väline, vaan ne tulisi nähdä yhä enemmän myös sosioemotionaalisten taitojen oppimisympäristönä.

Liikunta ja liikunnalliset leikit tarjoavat lapsille erinomaisen mahdollisuuden sosiaalisen käyttäytymisen perussääntöjen harjoitteluun. Liikuntaleikeissä ja -peleissä lapset oppivat noudattamaan ohjeita ja sääntöjä sekä ottamaan myös toiset huomioon. Osallistuminen liikunnalliseen toimintaan mahdollistaa tutustumisen toisiin ihmisiin ja opettaa lapsille hyödyllisiä yhteistoiminnallisia taitoja, kuten toimimaan yhteisön jäsenenä ja olemaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Liikunnalliset tilanteet opettavat muun muassa konfliktien selvittämistä ja roolien omaksumista. (Numminen 1996, 13; Puhakainen 2001, 36; Zimmer 2001, 28.)

3.3 Persoonallisuuden kehitys

Persoonallisuudella tarkoitetaan ihmisen ainutlaatuista ja yksilöllistä luonnetta. Oman kehon hahmottaminen on lähtökohta kehonkuvan syntymiselle. Hyvän kehonkuvan syntyminen on puolestaan yksi keskeinen tekijä myönteisen minäkuvan kehittymiselle. Myönteinen minäkuva on perusta terveelle itsetunnolle. Positiivisen itsetunnon kannalta on tärkeää mahdollistaa lapsen aktiivinen toimiminen. Lapsi voi oppia itsenäisyyttä, päätöksentekokykyä ja oman käyttäytymisensä suunnittelua ainoastaan, jos hänelle annetaan riittävästi toimintavaraa ja -tilaa. Kehollaan hankkimiensa kokemusten avulla lapsi kehittää itselleen kuvan taidoistaan ja muodostaa käsityksen omasta minästään. Ruumiillisen toiminnan kautta lapsi huomaa pystyvänsä itse suoriutumaan jostakin ilman aikuisen apua. Esimerkiksi itse pukeminen ja ilman muiden apua käveleminen ovat fyysisiä saavutuksia, jotka todistavat lapselle hänen vähitellen kehittyvää riippumattomuuttaan. Lapsen ensimmäisten elinvuosien fyysiset kokemukset vaikuttavat merkittävästi minän rakentumiseen. Näitä fyysisiä kokemuksia voidaan täten pitää lapsen identiteetin kehityksen perustana. (Pulkinen 1995, 297; Stakes 2005, 14; Zimmer 2001, 21, 25.)

Myönteiset kokemukset liikunnasta kehittävät lasten itseluottamusta ja itsetuntoa. Fyysisellä olemuksella ja ulkonäöllä on tärkeä merkitys lapsen identiteetin muodostumiselle varsinkin esikouluikästä lähtien. Lapsen itsetunto on puolestaan usein sidoksissa hänen fyysisiin suorituksiinsa ja liikunnallisiin taitoihinsa. (Zimmer 2001, 23–24, 26.)

3.4 Motorinen kehitys ja oppiminen

Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, joka sisältää vaiheittain kehittyviä toiminnallisia muutoksia kehon ja sen eri osien toiminnoissa. Hermo-lihasjärjestelmän, lihaksiston ja luuston kehityksellä sekä ympäristöstä tulevan informaation määrällä ja laadulla on suuri vaikutus motoriseen kehitykseen. Motoriseen kehitykseen sisältyy kolme päälinjaa. Ensinnäkin lihasten säätelyn kehittyminen tapahtuu kefalokaudaalaisesti eli päästä jalkoihin. Lapsi oppii ensimmäiseksi pään hallinnan, sitten vartalon ja käsien ja lopuksi jalkojen lihasten hallinnan. Lihasten säätely kehittyy myös proksimodistaalisesti eli keskeltä ääriosiin. Näin ollen lapsi hallitsee esimerkiksi olkavarsien liikkeitä ennen kyynärvarsien liikkeitä. Lapsen motorinen kehitys etenee kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin liikkeisiin. Vastasyntynyt reagoi ympäristön ärsykkeisiin koko vartalollaan ja raajoillaan, kun taas vanhempi lapsi pystyy jo säätelemään vartalonsa ja raajojensa liikkeitä tarkoituksenmukaisemmin. (Gallahue & Donnelly 2003, 36; Haywood & Getchell 2001,5; Numminen 1996, 22; Ritmala ym. 2010, 123.)

Motorinen kehitys noudattaa tiettyä järjestystä, jonka perustan muodostavat tahdosta riippumattomat reaktiot. Reaktiot heijastavat hermoston aisti- ja liiketoimintojen yhdentymisen eri vaiheita. Jotkut reaktioista toimivat jo ennen syntymää, toiset taas ilmestyvät tietyssä järjestyksessä syntymän jälkeen. Oikaisureaktioiden avulla lapsi hallitsee päätään, vartaloaan ja raajojaan, jotka mahdollistavat myös pystyasentoon nousun. Pystyasennon ylläpitämiseen vaaditaan tasapainoa, jonka kehittyminen alkaa samanaikaisesti oikaisureaktioiden kehityksen kanssa. Lapsen tasapainon kehittyminen tapahtuu vähitellen vartalon ja raajojen lihasvoiman lisääntymisen sekä liikkumisen myötä. Liikunta tarjoaa lapselle mahdollisuuden oppia mukauttamaan vartalon ja raajojen asentoa tasapainon ylläpitämiseksi. Asentojen mukauttamista kutsutaan tasapainoreaktioiksi, jotka kehittyvät tietyssä iänmukaisessa järjestyksessä. Tasapainoreaktiot mahdollistavat tasapainon ylläpitämisen ja saavuttamisen erilaisissa tilanteissa läpi elämän. (Numminen 1996, 22–23.)

Motoriseen kehitykseen sisältyy karkea- ja hienomotoriikan kehitys. Karkeamotoriikalla tarkoitetaan suurten lihasryhmien hallintaa sekä liikkumisen kannalta tärkeiden lihastoimintojen koordinaatiota. Hienomotoriikka eli kädentaidot tarkoittavat pienten lihasten hallintaa, joka puolestaan mahdollistaa liikkeiden joustavuuden ja tarkkuuden. (Järvinen ym. 2009, 45–46; Ritmala ym. 2010, 128.)

Perimä vaikuttaa motoriseen kehitykseen jonkin verran, mutta myös ympäristön tarjoamat virikkeet, yksilön persoonallisuus ja oma kiinnostus motoristen taitojen harjoitteluun vaikuttavat siihen, millaisia taitoja ihminen lopulta hallitsee. Lapsi on luonnostaan kiinnostunut liikkumisesta ja hän harjoittaa motorisia taitojaan oma-aloitteisesti jo hyvin varhaisesta vaiheesta lähtien. Motorinen kehitys vaatii kuitenkin aina liikkeisiin tarvittavien osa-alueiden kypsymistä. Lapsen tulee saavuttaa vaadittava kypsyystaso, jotta uuden motorisen taidon oppiminen mahdollistuisi. (Ritmala ym. 2010, 123.)

Motorinen oppiminen tukee lapsen motorista kehitystä. Motorisella oppimisella tarkoitetaan liikkeiden ja taitojen oppimista harjoitusten ja uusien kokemusten kautta. Motorisen oppimisen perustana ovat vartalon ja sen osien säätely- ja ohjausjärjestelmien muutokset. Näiden muutosten aikaansaamana sisäisenä tuloksena on aivoihin muodostunut malli opittavasta suorituksesta. Ulkoisena tuloksena puolestaan on havainnoitavissa oleva hyvin jäsentynyt kokonaisuus kyseisestä suorituksesta. Tarkoituksenmukaisuus, tehokkuus ja tarkkuus ovat tällaisen suorituksen ulkoisia tunnusmerkkejä. Motorinen oppiminen etenee motoristen perustaitojen oppimisesta lajitaitojen oppimiseen. Motorisessa oppimisprosessissa edetään porrasteisesti tasapainotaidoista käsittelytaitojen kautta liikkumistaitoihin, jotka muodostavat perus- ja lajitaitojen oppimisen ytimen. (Haywood & Getchell 2001, 5; Numminen 1996, 11.)

3.4.1 Motoristen perustaitojen kehitys

Varhaislapsuuden katsotaan olevan motoristen perustaitojen oppimisen kannalta tärkeä vaihe. Vahvimmillaan perustaitojen harjoittelu on kaksivuotiaasta seitsemänvuotiaaksi. Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan jokapäiväisiä liikkumiskykyjä, joita lapset opettelevat koko varhaislapsuutensa ajan. Tällaisia liikkumiskykyjä ovat esimerkiksi kääntyminen, kieriminen ja istuminen. Motorinen kehitys on kuitenkin yksilöllistä ja lasten välillä saattaa esiintyä suuriakin eroavaisuuksia motoristen taitojen kehittymisessä. Motoriset perustaidot pohjautuvat perusliikkumisen eli kehon asentojen, liikkeiden ja siirtymien muodostamalle perustalle. Perusliikkumisen kehittyminen tukee kehon puolisuuden eli lateraalisuuden kehitystä ja luo näin ollen perustan kaikille toiminnoille. Perusliikkumisen pohjalle kehittyvät motoriset perustaidot ovat kah-

den tai useamman kehon osan liikkeiden muodostama opittu kokonaisuus. (Karvonen ym. 2003, 44; Numminen 2005, 109; Ritmala ym. 2010, 128.)

Liikunnallisiin perustaitoihin sisältyviä osa-alueita ovat perusliikkeet sekä taito- ja kuntotekijät. Perusliikkeet ovat kaikkien varsinaisten liikuntasuoritusten perusta. (Hiltunen 2001, 101.) Perusliikkeet jaetaan yleensä seuraavasti:

- Liikkumisliikkeet, kuten käveleminen, juokseminen, hyppääminen, loikkiminen ja kiipeäminen
- Liikuntaliikkeet, kuten seisominen, istuminen, taivutukset, kierrot, ojennukset, heiluminen, pyöriminen, kieriminen ja kääntyminen
- Esineen käsittelyliikkeet, kuten heittäminen, kiinniotto, lyöminen, potkaiseminen, pomputtelu, vierittäminen, vetäminen ja työntäminen (Hiltunen & Kivirauma 1994, 15–16).

Perusliikkeiden hallintaa säätelevät ja ohjaavat yleiset taitotekijät. Jokainen liikuntasuoritus edellyttää onnistuakseen taitotekijöitä, kuten tasapainoa, rytmi- ja reaktiokykyä sekä ketteryyttä. Taitotekijät muodostavat hermoston, aistien ja lihaksiston tarkoituksenmukaisen yhteistoiminnan. Taitotekijöiden lisäksi jokaiseen liikuntasuoritukseen vaaditaan oikeanlaista voimankäyttöä ja tiettyä nopeutta. Liikuntasuorituksen onnistumiseen vaadittavia kuntotekijöitä ovat kestävyys, nopeus, voima sekä notkeus eli liikkuvuus. (Hiltunen 2001, 103.)

Motoristen perustaitojen oppiminen sisältää kolme eri vaihetta. Alkeisvaiheessa 2–3-vuotiaana lapsi tekee ensimmäisiä yrityksiä liikkumisessaan. Tällöin liikkeet ovat vielä koordinoimattomia, epärytmisiä. Perusvaiheessa 3–5-vuoden iässä rytmi ja koordinaatio paranevat ja lapsi osaa jo paremmin kontrolloida liikkeitään. Kehittyneessä vaiheessa 6–7-vuotiaana, kaikki liikkeen osa-alueet ovat yhdistyneet oikeanlaiseksi kokonaisuudeksi. Suoritukset kehittyvät jatkuvasti ja lapsi pystyy esimerkiksi heittämään pidemmälle ja juoksemaan nopeammin. (Karvonen 2000, 34–35.)

Lapsen leikkiessä motoriset taidot harjaantuvat itsestään. Lapsi kuitenkin harjoittelee ja toistaa tarkoituksellisesti uusia motorisia taitoja ilman, että tämä olisi hänelle leikkiä. Lapsi, jolla on hyvät motoriset perustaidot, ottaa innokkaasti osaa erilaisiin peleihin ja leikkeihin sekä saa mielihyvää tuottavia onnistumisen kokemuksia. Onnistu-

neesta liikuntasuorituksesta saadut positiiviset tuntemukset vahvistavat lapsen motivaatiota ja synnynnäistä halua toistaa suoritusta. Tietyllä tehokkuudella ja ajallisesti lähekkäin tapahtuvien toistojen avulla suorituksesta tulee automatisoitunut. Motoristen perustaitojen oppimisessa tavoiteltava taso onkin kehittyneen mallin oppiminen, jolloin taidot automatisoituvat osaksi lapsen toimintakykyä. Automatisoitumisella tarkoitetaan liikkeen suorittamista niin, että toiminto ohjautuu ikään kuin itsekseen eikä sitä tarvitse erikseen ajatella. (Karvonen ym. 2003, 48; Numminen 2000, 50–51; Ritmala 2010, 128.)

Gallahuen & Donnellyn mukaan (2003, 53) motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen luokkaan, joita ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Fyysinen aktiivisuus ja toistot auttavat tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitojen harjaantumisessa. Lapsella tulisi olla mahdollisuus näiden taitojen yhdistelemiseen, muuntamiseen ja soveltamiseen erilaisissa ympäristöissä ja erilaisin välinein. (Numminen 2000, 50.)

Tasapainotaidot voidaan jakaa staattisiin eli paikallaan tapahtuviin ja dynaamisiin eli liikkuen paikasta toiseen tapahtuviin. Staattiset tasapainotaidot kehittyvät ennen dynaamisia taitoja ja useista staattisista taidoista tulee dynaamisia lapsen motorisen kehityksen edetessä. Staattisten tasapainotaitojen kehittymisen myötä lapsella on riittävät edellytykset pitää tasapainoa yllä myös liikkeessään. Staattisia tasapainotaitoja ovat muun muassa koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen. Dynaamisiin tasapainotaitoihin puolestaan kuuluvat esimerkiksi kieriminen ja pyöriminen. Alle kouluikäiselle lapselle luonteenomaisia tasapainotaitoja ovat myös laskeutuminen ja nouseminen, pysähtyminen alastulossa ja vauhdista, paikalta lähteminen, harhauttaminen sekä törmäily. Lapsen motorisen kehityksen tukemisessa tulisi kiinnittää paljon huomiota tasapainotaitojen kehittämiseen, sillä tasapainotaito kehittyy erityisesti 5.-7. ikävuoden välillä. (Numminen 1996, 24–26; Numminen 2005, 115; Sääkslahti 2007, 33.)

Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen. Tällaisia ovat esimerkiksi kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppy, hyppely ja laukka. Liikkumistaitojen kehittyminen tapahtuu samassa järjestyksessä lapsen kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Lapsen tulisi saavuttaa näiden taitojen kehittynyt liikemalli ennen seitsemää ikävuotta. (Numminen 1996, 26.)

Käsittelytaidot ovat lapsen varhaisen kehityksen ja tiedonhankinnan kannalta välttämättömiä taitoja. Käsittelytaidot tarkoittavat koko vartalon taitoja, joilla lapsi käsittelee esineitä ja välineitä. Havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyö on edellytys lapsen käsittelytaitojen kehittymiselle. Käsittelytaitojen kehitys vaikuttaa myös näkö-, tasapaino- ja lihas-jänneaistien kehitykseen. Käsittelytaidoille tärkeät hermostolliset yhteydet kehittyvät ainoastaan lapsen oman aktiivisen toiminnan kautta, joten niiden kehittämiseen tulisi kiinnittää huomiota ensimmäisten ikävuosien aikana tarjoamalla lapselle mahdollisuus käsitellä erilaisia esineitä ja välineitä. Ensimmäisenä käsittelytaidoista kehittyvät symmetriset taidot, jossa lapsi käyttää vartalon molempia puolia symmetrisesti. Myöhemmin tietoisuus omasta kehosta ja sen puolisuudesta mahdollistaa kehohallinnan. Tällöin lapsen on mahdollista oppia epäsymmetrisiä käsittelytaitoja, kuten heittämään palloa yhdellä kädellä. (Numminen 1996, 26; Numminen 2005, 136–137; Sääkslahti 2007, 33–34.)

Käsittelytaidot voidaan jakaa kahteen ryhmään, karkea- ja hienomotorisiin. Karkeamotoristen taitojen avulla lapsi pystyy käsittelemään erilaisia esineitä ja välineitä. Karkeamotorisia käsittelytaitoja ovat vieritys, pyöritys, työntö, veto, potku, heitto, kiinniotto, kuljetus, pompotus ja lyönti. Hienomotorisilla käsittelytaidoilla toiminnassa saavutetaan tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Hienomotorisiin käsittelytaitoihin kuuluvat muun muassa piirtäminen, kengännauhojen solmiminen, saksilla leikkaaminen ja soittaminen. Liikuntakasvatuksessa kiinnitetään pääasiassa huomiota karkeamotoristen käsittelytaitojen kehittämiseen. Karkeamotoristen käsittelytaitojen kehittyminen luo kuitenkin perustan hienomotoristen taitojen kehittymiselle, koska kehitys raajoissa etenee lähellä vartaloa sijaitsevista osista kauempana sijaitseviin osiin. (Numminen 1996, 26, 31.)

3.4.2 Havaintomotoristen taitojen kehitys

Havaintomotoristen taitojen kehityksellä tarkoitetaan niitä taitoja, joiden avulla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri puolia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. Havaintomotoriset taidot kehittyvät kokemusten kautta vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Havaintomotoriset taidot ja motoriset perustaidot toimivat tiedollisen kehityksen välineinä, joiden avulla lapsi etsii vastauk-

sia ja merkityksiä erilaisiin asioihin ja kysymyksiin. (Numminen 2005, 60; Stakes 2005, 14.)

Liikuntakasvatuksessa huomiota tulisi kiinnittää erityisesti lapsen havaintomotorisen oppimisen tukemiseen, koska lapsuudessa oppiminen tapahtuu enimmäkseen aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä. Havaintomotorinen oppiminen tarkoittaa aistitoimintojen herkistämistä ympäristöstä saatavien ärsykkeiden vastaanottamiseen ja järjestämiseen. Aistitoimintojen herkistämisen avulla lapsi pystyy järjestämään ympäristöään suhteessa tilaan ja aikaan. Oppiminen on moniaistillista, koska se on riippuvainen muun muassa näkö-, kuulo- ja tuntoaistista. Eri aistien yhdistymisen lopputuloksena syntyy havainto tai havaintomotorinen reaktio. (Karvonen 2000, 19–20; Numminen 1996, 12, 65.)

Havaitsemisen kehittymisen edellytyksenä on aistimuksen hermostollinen yhdentyminen ja järjestäytyminen käyttöä varten. Tästä käytetään nimitystä sensorinen integraatio. Kokemusten ja havaitsemisen avulla lapsi antaa aistimuksille tiettyjä merkityksiä. Aistitiedon käsittely kaikkien aistikanavien avulla on edellytys merkityksen syntymiselle. Uusi tilanne on aina ensin havaittava aistimilla ja sen jälkeen välitettävä eteenpäin keskushermostolle, jotta seurauksena voisi olla mielekäs motorinen toiminta. Aistitoimintojen merkitys motoriselle kehitykselle on suuri, koska ne vaikuttavat merkittävästi lasten tasapainon hallinnan ja liikkeiden ohjauksen kehitykseen. (Karvonen 2000, 20; Numminen 2005, 62; Zimmer 2001, 53.)

Näkö-, kuulo- ja kinesteettinen kanava ovat tärkeimpiä havainnointikanavia. Kinesteettinen eli syväntuntoaisti ja taktiilinen eli pintatuntoaisti ovat motoriikan kannalta keskeisiä tekijöitä. Näiden aistien merkitys on sitä tärkeämpi, mitä nuoremmasta lapsesta on kysymys. Kinesteettinen aisti on lapselle erittäin merkityksellinen, jonka vuoksi liikkumisen avulla oppiminen onkin lapselle hyvin luontaista. Kinesteettistä aistia vahvistetaan riittävän monipuolisella ja säännöllisellä liikunnalla. (Karvonen 2000, 20.)

Havaintomotorisiin osatekijöihin sisältyvät kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen, suunnan hahmottaminen ja ajan hahmottaminen. Monipuolinen liikunta tarjoaa lapselle mahdollisuuden saada runsaasti kehontuntemusta, oppia tuntemaan kehonsa osat ja niiden käyttötarkoitukset luonnollisessa toiminnassa. Avaruudellista hah-

mottamista harjoitellaan eri välineiden ja telineiden avulla. Useimmat laulu- ja liikuntaleikit sisältävät suunnan ja ajan hahmottamista. Kaikki havaintomotoriset osatekijät kehittyvät myös liikuttaessa eri tasoissa, nopeuksilla, voimalla ja tiloissa. (Karvonen 2000, 21–22.)

Kehontuntemuksella tarkoitetaan tietoisuutta eri kehonosien suhteista, sijainnista ja nimistä, sekä siitä kuinka kehoa ja sen eri osia liikutetaan tehokkaasti. Kehontuntemukseen sisältyy myös kyky rentouttaa lihakset. Jäsentyntä kehontuntemus toimii automaattisesti ja luo pohjan lapsen motoristen taitojen ja niiden sujuvuuden kehitymiselle. Kehontuntemuksen perusta on kehosta tuleva aistitieto. Tuntoon perustuva kehotietoisuus kehittyy ennen näköön perustuvaa tietoisuutta. (Autio 1995, 77; Karvonen 2000, 21.)

Esineiden ja asioiden sijainnin hahmottamista suhteessa ihmiseen kutsutaan avaruudelliseksi hahmottamiseksi. Avaruudellista hahmottamiskykyä harjoittelemalla lapset oppivat esimerkiksi kuinka paljon tilaa oma keho tarvitsee. Avaruudellisen hahmottamiskyvyn avulla lapset kykenevät hallitsemaan kehoansa tietyssä tilassa, kehittävät olennaisia liikuntataitoja sekä pystyvät lisäämään liikkeiden tehokkuutta. (Karvonen 2000, 21.)

Suunnan hahmottamiseen sisältyy lateraalisuuden ja suuntatietoisuuden kehittyminen sekä kyky liikkua tilassa tehokkaasti. Lapsen sisäinen tietoisuus kehonkuvastaan jakautuu lateraaliseen tietoisuuteen eli oikean ja vasemman puoliskon erottamiseen ja spatiaaliseen tietoisuuteen eli oman itsensä tuntemiseen sekä oman kehon hahmottamiseen. Suunnan hahmottaminen sisältää myös mittasuhteiden ymmärtämisen sekä käsitteet, kuten vasen, oikea, ylhäällä ja alhaalla. (Karvonen 2000, 21; Numminen 1996, 12.)

Ajan hahmottaminen tarkoittaa samanaikaisuuden, rytmin ja liikesuorituksen oikean toimintajärjestyksen oppimista. Lapsen sisäisen aikarakenteen kehittymiseen viittaa silmä-jalka/käsikoordinaatio. (Karvonen 2000, 22.)

3.4.3 3–4-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen erityispiirteitä

Kolmivuotias lapsi osaa jo paljon perusliikkeitä. Uutena opittavana perusliikuntamuotona tulee esiin hyppääminen. Hyppäämisen harjoittelu tapahtuu ensin yksinkertaisissa muodoissa, esimerkiksi alas hyppynä sekä tasajalkahyppynä paikallaan ja eteenpäin. Lapsi harjoittelee aikaisemmin oppimiaan perusliikkeitä ja laajentaa liikevarastoaan. Harjoittelun avulla liikesuoritusten laatu, kuten joustavuus ja liikerytmi, paranee ja lapsi oppii joustavammin soveltamaan taitojaan uusissa tilanteissa ja tehtävissä. Lapsi oppii vähitellen yhdistelemään eri liikuntamuotoja peräkkäin ja samanaikaisesti, esimerkiksi juoksemista, hyppimistä, heittämistä ja kiinniottamista. Tässä iässä tasapaino kehittyy entisestään kiipeilemisen, kierimisen ja keinumisen kautta. Käsitys omasta kehosta ja sen eri osista kehittyy jatkuvasti. Myös käsien näppäryys lisääntyy huomattavasti ja lapsi on kiinnostunut kädentaitoa vaativista tehtävistä. (Autio & Kaski 2005, 23; Jarasto & Sinervo 1997, 42; Karvonen ym. 2003, 62; Miettinen 1999, 12–13; Soronen & Seeslahti 1999, 9; Zimmer 2001, 62.)

Ketteryyttä vaativat suoritukset tuottavat vielä vaikeuksia 3–4 vuoden iässä, mutta toistojen avulla hermostolliset yhteydet järjestäytyvät, jolloin suoritukset nopeutuvat ja tulevat sujuvimmiksi. Ketteryyttä vaativat suoritukset edellyttävät oikeaa suoritusrytmiä, jonka löytäminen edesauttaa myös nopeuden kehitystä. 3–4-vuotias osaa kulkea vuorotahtiin portaissa, myös pallon heittäminen ja kiinniottaminen onnistuvat. Tässä iässä lapsi voi oppia ajamaan pyörällä ilman apurenkaita, mikäli kävelyliike, tasapaino ja kehonhallinta ovat päässeet kehittymään. Lapset osaavat aiempaa paremmin säädellä liikkumistaan suhteessa tilaan ja toisiin lapsiin. (Autio & Kaski 2005, 24–25; Karvonen ym. 2003, 140; Miettinen 1999, 13.)

Tämän ikäisten lasten kanssa voi harjoitella esimerkiksi helppoja liikuntaleikkejä, liikkumista määrättyyn suuntaan, pallon heittämistä kahdella kädellä ylä- ja alakautta tai kohdeheittoja, kiipeämistä puolapuilla, hyppäämistä alas joustavasti sekä tasapainoharjoituksia. Musiikin mukaan liikkuminen sekä lorujen ja laulujen tahtiin jumpaaminen ovat mielekästä puuhaa tämän ikäiselle. Lapsi nauttii erityisesti liikuntaleikeistä, joihin sisältyy eri asentoja, tanssimista, pallon potkimista ja hyppimistä. Myös erilaiset seikkailu- ja tempuradat ovat hauskoja oppimisen välineitä. Liikuntatuokion olisi hyvä rakentua siten, että perusliikkeitä vahvistetaan jokaisen lapsen taitojen mukaisesti ja mahdollisesti harjoitellaan myös lajitaitoja. Yksinkertaiset säännöt

toimivat tämän ikäryhmän toiminnassa parhaiten, esimerkiksi tietystä merkistä tehdään jotakin. (Arvonen 2007, 18; Autio & Kaski 2005, 24–25; Jarasto & Sinervo 1997, 42; Karvonen ym. 2003, 140.)

3.4.4 4–6-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen erityispiirteitä

4–6-vuotias leikki-ikäinen lapsi on varsinainen ikiliikkuja, hänen toimintaansa leimaavat nopeus ja energisyys. Hän asettaa itselleen haasteita, tutkii rajojaan ja oppii samalla kehonsa hallintaa. Leikki-ikäinen osaa jo vartalon hallintaa vaativat perusliikkeet ja soveltaakin taitojaan erilaisissa ympäristöissä erilaisin välinein. Lapsi osaa juosta, heilua, riippua, keinua, kieriä, hypätä, tehdä kuperkeikan sekä käsitellä palloa. Tasapaino, liikenopeus ja notkeus kehittyvät edelleen. Tässä ikävaiheessa lapsi oppii hiihdon, luistelun, uinnin ja polkupyörällä ajamisen perustaidot. Liikunnassa keskitytään suurten lihasryhmien harjoittamiseen. Myös käden ja silmän yhteistyö paranee entisestään. Lapsi on kiinnostunut uusista taitoa vaativista materiaaleista ja tehtävistä, kuten helmien pujottelusta ja sahaamisesta. Oikea ja vasen käsi ovat jo eriytyneet lapselle. (Jarasto & Sinervo 1997, 55; Soronen & Seeslahti 1999, 10; Sääkslahti 2007, 38.)

Heikon koordinaatiokyvyn vuoksi tarkkuutta ja nopeutta vaativien monimutkaisten liikesarjojen suorittaminen ei vielä onnistu. Lapsi ei myöskään kykene vielä kestävyyttä vaativiin suorituksiin. Hänen elimistönsä ei ole valmis vastaamaan yhtäjaksoiseen rasitukseen. Lapsen itse säätelemässä liikunnassa rasitus ja lepo vaihtelevat mielekkäästi. Tässä iässä lasten havaintotoiminnoissa tapahtuu voimakasta kehitystä. Havainnoimiskyvyn kehittymisen myötä he kykenevät yhä tehokkaampaan jäljittelyoppimiseen. Jäljittelyn avulla he pystyvät liittämään näköhavaintojaan ja liikkeitään toisiinsa eli muodostamaan visuaalis-kinesteettisiä yhteyksiä. (Miettinen 1999, 13; Sirenius ym. 1979, 77; Soronen & Seeslahti 1999, 10.)

Monien uusien erityistaitojen oppiminen kiinnostaa ja lapsi osaakin jo joitakin erityistaitoja, kuten ajaa polkupyörällä sekä väistellä hippaleikissä. 5–6 vuoden iässä lapsi säätelee nopeutta, hallitsee suunnan muutoksia ja tekee useita toimintoja samanaikaisesti. Lapsi kykenee siirtymään joustavasti rytmistä toiseen sekä yhdistämään yksinkertaisia liikesarjoja. Liikunta on tässä iässä usein liioiteltua ja hurjaa temppuilua.

Tällöin lapsi kokeilee omia kykyjään ja voimiaan. Kun lapsi on 5–6-vuotias, hän suunnittelee liikkeensä jo paremmin ja taloudellisemmin. Hän tuntee omat voimavaroinsa ja osaa säädellä niitä. Onnistuminen on lapselle tärkeää, ja hän haluaa kokeilla myös vaikeampia liikesarjoja. (Autio & Kaski 2005, 25–26, 28; Jarasto & Sinervo 1997, 54–55, 62.)

Kouluikää lähestyvä lapsi osaa liikkua taitavasti ja ketterästi, mikäli hänellä on ollut mahdollisuus harjoittaa monipuolisesti taitojaan. Kuusivuotias lapsi alkaa jo kiinnostua liikuntaharrastuksista ja hänen liikunnan tarpeensa on suuri. Taitojen osalta hän on kiinnostunut suorituksen toteutustavasta sekä liikkeiden hallinnasta. Kouluikää lähestyttäessä on huolehdittava siitä, että liikuntatuokiot vetoavat riittävästi lasten älyyn, kekseliäisyyteen, muistiin, tahdonalaiseen ponnisteluun, haluun saada jännitystä sekä saavuttaa selviä oppimistuloksia. (Miettinen 1999, 13–14; Siren-Tiusanen ym. 1979, 78; Soronen & Seeslahti 1999, 10.)

4–6-vuotiaiden lasten kanssa voi harjoitella muun muassa pelien sääntöjä ja niiden noudattamista, juoksu-, hyppy- ja heittokilpailujen alkeita, tasapainoilua puomilla, vauhdillista pituus- ja korkeushyppyä sekä pallonheittoa vauhdista. Erilaiset kisailut ja liikuntaleikit sopivat hyvin energian purkuun. Liikuntaleikkien avulla opitaan kärsivällisyyttä, syy-seuraus-suhteita sekä tulemaan toimeen toisten kanssa. Mielikuvitusleikit ovat hyviä oppimisen välineitä ja ohjaajan kannattaakin käyttää leikkejä ja lasten mielikuvitusta taitojen oppimisen tukena. Myös erilaiset pihaleikit, kuten jalkapallo ja naruhyppely ovat erinomaisia motorisia harjoitteita tämänikäisille. (Arvonen 2007, 19; Autio & Kaski 2005, 28.)

4 LIIKUNTATUOKIOIDEN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

4.1 Liikuntatuokioiden suunnittelu ja tavoitteet

Liikuntatuokiot ovat tavoitteellisia oppimistilanteita, joiden tavoitteet ja sisältö suunnitellaan etukäteen. Niiden kesto on tavallisesti noin 30–40 minuuttia. Liikuntatuokioiden suunnittelussa tavoitellaan lapsen kokonaiskehitystä tukevia liikuntakokemuksia, onnistumisen iloa, kannustavaa toimintaa sekä vastuun ottamista muista. Liikuntatuokioilla pyritään myös kehittämään lapsen liikunnallisia valmiuksia hänen ikätaso-

aan vastaavaksi sekä herättämään lapsen mielenkiinto liikunnan harrastamiseen. (Autio & Kaski 2005, 57; Karvonen & Pirttimaa 1986, 30; Soronen & Seeslahti 1999, 11; Zimmer 2001, 134.)

Liikuntatuokioiden tavoitteet määräytyvät lasten iän, kokemuksen, mielenkiinnon ja ympäristön mukaan (Autio & Kaski 2005, 57). Aution ja Kasken (2005, 57) mukaan liikuntatuokion tavoitteena on:

- fyysismotoristen perusvalmiuksien sekä aistitoimintojen kehittäminen
- kehon tuntemuksen ja hahmotuksen edistäminen
- keskittymis- ja havaintokyvyn kehittäminen
- liikunnallisten taitojen edistäminen
- itseluottamuksen vahvistaminen
- liikunnallisen tasa-arvon edistäminen
- sosiaalisten taitojen kehittäminen ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu
- lasten omaehtoisen toiminnan tukeminen.

Tuokiosuunnitelman tärkeyttä ei voi koskaan korostaa liikaa. Etukäteen suunniteltu tuokio on tehokas ja tarkoituksenmukainen. Tällöin lapset saavat parhaan mahdollisen hyödyn tuokiosta, ja myös ohjaaja saa arvokasta palautetta tulevia suunnitelmia varten. Kirjallisen tuokiosuunnitelman avulla ohjaaja voi keskittyä kokonaisvaltaisemmin opetukseen ja huomioida lapset yksilöllisemmin. Kun tuokio on hyvin suunniteltu, se mahdollistaa myös nopeiden muutosten tekemisen suunnitelmaan. Toiminnan suunnittelu ja menetelmien pohtiminen tukevat osaltaan laadukasta liikuntakasvatusta. Ryhmän ja sen jäsenten tunteminen helpottaa toiminnan suunnittelemista ja toteuttamista. Myös lapsien mielipiteitä ja toiveita tulee kuunnella ja antaa heille mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun. (Autio 1995, 312; Karvonen ym. 2003, 104; Ranto 1999, 77.)

4.2 Liikuntatuokioiden sisältö ja toteutus

Liikuntatuokiot on hyvä aloittaa motivoimalla lapset liikkumaan. Tuokion alussa ohjaaja voi myös kertoa mitä tuokiolla on tarkoitus tehdä. Numminen (1996, 117–118) jakaa liikuntatuokion neljään eri osaan, joita ovat alkuverryttely, uuden asian esittämi-

nen, harjoittelu ja yhteenveto. Alkuverryttely on yleensä lyhyt, ja sen tarkoituksena on antaa lasten purkaa ylimääräistä energiaa, mahdollistaa lapsille tutustuminen käytettävään tilaan ja aktivoida lasten hermosto, lihaksisto sekä hengitys- ja verenkiertoelimistö. Alkuverryttelyn tulisi innostaa kaikki lapset mukaan, olla fyysisesti rasittava ja helposti toteutettava. (Karvonen & Pirttimaa 1986, 32.)

Uuden asian esittäminen alkaa edellisen tuokion pääkohtien mieleen palauttamisella, josta ohjaajan on helppo siirtyä uuteen opetettavaan asiaan. Uusi asia esitetään lapsille usein visuaalisesti eli kuvan tai ohjaajan näyttämän esimerkin avulla. Tämän jälkeen lapsille annetaan mahdollisuus kokeilla opetettavia asioita itse. Tuokion varsinaisessa toimintaosassa harjoitellaan pääasiassa tavoitteen mukaisia asioita. Liikuntatuokion oppimistavoitteet voidaan jakaa neljään osaan. Oppimistavoitteet voivat olla joko liikettä koskevia motorisia tavoitteita, tiedollisia eli kognitiivisia tavoitteita, tunnepitoisia ja elämyksellisiä tavoitteita tai yhteisiä ja yhteistyöhön suuntaavia sosiaalisia tavoitteita. (Karvonen & Pirttimaa 1986, 32; Numminen 1996, 118–119; Seeslahti & Soronen 1999, 11.)

Tuokion yhteenveto on kestoltaan lyhyt rentoutumishetki, jossa ohjaaja palauttaa mieleen tuokion ydinkohdat ja lapset voivat kertoa omia kokemuksiaan tuokiolta. Tuokiot voidaan lopettaa monella eri tavalla. Sopivia lopetustapoja ovat esimerkiksi liikuntaleikit, välineiden pois korjaaminen, rauhallisen musiikin kuuntelu, rentoutusharjoitukset tai yhteisen piirin muodostaminen. Tuokiot voidaan päättää myös vapaaseen toimintaan, joka nuorempien lasten ryhmässä voi olla ohjattua osaa pidempi. Vapaan toiminnan aikana lapset saavat leikkiä liikuntatilassa tutuilla tai uusilla välineillä. (Karvonen & Pirttimaa 1986, 32; Numminen 1996, 120.)

Zimmerin mukaan (2001, 137) liikuntatuokion rakenteen on järkevää vaihdella kolmen vaiheen eli vapaan kokeilun ja leikin, ohjatun harjoittelun sekä liikuntatehtävien suorittamisen välillä. Tällä tavoin 3–6-vuotiaiden leikintarve huomioidaan parhaiten, ja samalla voidaan kehittää heidän liikevalikoimaansa sekä liikunnallisia kykyjään. Lasten toistaiseksi vähäinen keskittymiskyky ja heidän vaihtelunhalunsa tulee myös huomioida liikuntatuokioissa. Tuokioille voidaan asettaa erilaisia painotuksia sekä käyttää vaihtelevia välineitä ja materiaaleja.

Liikuntatuokion sisällöt ja menetelmät voivat koostua seuraavista toiminnoista:

- taitoharjoittelu
- kuntotekijät
- leikki
- kisailu
- suoritusten tarkkailu ja havainnointi (Soronen & Seeslahti 1999, 11).

Liikuntatuokioiden toteutuksessa on hyvä käyttää monipuolisesti ja luontevasti vaihdellen erilaisia alle kouluikäisten lasten ohjaamiseen soveltuvia ohjaamistapoja. Aikuisen tulisi miettiä ohjaamistapansa tilanteen mukaan ja muuttaa sitä tarvittaessa. Joissakin tilanteissa tarvitaan suoraa mallin näyttämistä niin, että aikuinen menee edellä ja houkuttelee lapsia mukaansa. Joskus on tarpeen ohjata lasta kädestä pitäen, jolloin aikuinen samalla selittää tilannetta sanallisesti. Lasta, jolla on jo enemmän kokemuksia liikunnasta, voidaan ohjata sanallisten ohjeiden ja kielikuvien avulla. Ohjaaminen voi sisältää lisäksi lapsille tehtyjä kysymyksiä, jolloin he joutuvat keksimään ja oivaltamaan itse asioita sekä ratkomaan ongelmia aikaisempien kokemustensa perusteella. Lapset voivat myös itse tehdä liikunnallisia esityksiä, jotka mahdollistavat lapsilähtöisen työtavan hyödyntämisen ohjauksessa. Yhteistoiminnallisessa työtavassa ohjaaja kertoo ja näyttää ensin opittavan asian keskeisen ydinkohdan. Tämän jälkeen lapset opettavat ydinkohdan toisilleen pienissä ryhmissä. (Karvonen ym. 2003, 102–103; Numminen 1996, 126–127; Stakes 2005, 20.)

4.3 Suunnittelussa huomioitavaa

Liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa on muistettava huomioida ensisijaisesti lasten ikä ja kehitysvaihe. Lasten yksilöllisten erojen ja tarpeiden huomioiminen on tärkeää, jottei liikuntaa harjoiteta ainoastaan taitavimpien lasten ehdoilla. Liikuntakasvattajalla tulisikin olla käsitys kaikkien ohjaamiensa lasten motoristen taitojen lähtötilanteesta. Lasten välisiä eroja ei tietenkään voi koko aikaa huomioida, mutta kasvattajan tulee aina tiedostaa ne. Näin kaikille lapsille taataan tasavertaiset mahdollisuudet oppimiseen ja kehittymiseen. (Karvonen 2000, 25; Numminen 2005, 201.)

Varsinaisen toiminnan sisältö tulisi suunnata lapsen saavuttaman kehitystason yläpuolelle, jotta toiminta olisi lapsen kehitystason huomioivaa ja antaisi lapselle mahdolli-

suuden uuden oppimiseen liittyviin ilon ja onnistumisen tunteisiin. Onnistuneesti suunniteltu ja ohjattu toiminta kulkee kehityksen edellä. Tällöin se herättää toimintoja, jotka ovat kypsymisvaiheessa lähikehityksen vyöhykkeellä. (Karvonen ym. 2003, 22; Vygotski 1982, 186.)

Lev Vygotskin kehittämä lähikehityksen vyöhykkeen -käsite kuvaa niitä toimintoja, jotka eivät vielä ole kehittyneet, mutta ovat kehittymäisillään. Lähikehityksen vyöhyke sisältää ne toiminnot, joista lapsi ei vielä kykene suoriutumaan itsenäisesti, mutta jotka hän pystyy suorittamaan aikuisen tai osaavampien tovereiden tuen ja ohjauksen avulla. Lähikehityksen vyöhykkeellä tarkoitetaan lapsen jo saavuttaman kehitystason ja hänelle avustettuna ja ohjattuna mahdollistuvan toimintatason välistä eroa. (Hujala ym. 1998, 49; Hakkarainen 2008, 45; Karvonen ym. 2003, 21.) Lev Vygotskin (1982, 185) sanoin: ”Se, minkä lapsi tänään osaa tehdä yhteistyössä, sen hän huomenna osaa tehdä itsenäisesti”.

Lähikehityksen vyöhykkeen hyödyntäminen on mahdollista vain silloin, kun kasvattajalla on tietoa lapsen kasvusta, kehittymisestä ja oppimisesta sekä siitä, kuinka lasta havainnoidaan kehityksen eri osa-alueilla. Näiden tietojen ja havaintojen perusteella kasvattaja voi auttaa lasta toimimaan lähikehityksen vyöhykkeellä niin, että hän saavuttaa omien edellytystensä mukaisen tason. (Järvinen ym. 2009, 67–68; Numminen 2005, 204.)

Harjoitusten monipuolisuuteen tulee kiinnittää huomiota jo liikuntatuokioita suunniteltaessa. Monipuolisen liikunnan tarjoaminen on erittäin tärkeää, koska lapsen elimistö ei vielä ole valmis kovin yksipuoliseen liikkumiseen. Lapsi ei jaksakaan yksipuolista liikuntaa kovin pitkää aikaa, jonka vuoksi liikunnan tulee sisältää paljon lepoa ja vaihtelevuutta. Lapselle tulee antaa mahdollisuus harjoittaa erilaisia puolia itsestään, jolloin myös mielenkiinto liikuntaa kohtaan lisääntyy. Etenkin alle kouluikäisten liikunnan tulisi sisältää runsaasti eri kehonosien, motoriikan ja hermo-lihasjärjestelmän yhteistyötä kehittäviä harjoituksia, kuten kehon tuntemukseen ja hallintaan liittyviä tehtäviä sekä perusliikkeiden harjoittelua. (Karvonen 2000, 25; Ranto 1999, 79.)

Liikuntatuokioiden sisältöä suunniteltaessa ohjaajan kannattaa huomioida perusliikkeiden harjoittelun lisäksi liiketekijät. Liiketekiäjäitä ovat suunta, voima, tila, aika ja taso. Kun harjoitukseen yhdistetään tietoisesti näitä liiketekijäitä, saadaan harjoitetta-

vana olevaa perusliikettä kehitettyä monipuolisemmin ja lapsen kannalta mielekkäämmällä tavalla. Mitä enemmän liiketekijöitä perusliikkeeseen yhdistetään samanaikaisesti, sitä vaativammaksi perusliike tulee ja sitä parempaa liikkeen hallintaa se lapselta vaatii. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 12–13; Numminen 1996, 107.)

Liikuntahetkiin tulisi sisällyttää paljon leikkimistä, lasten omaa keksimistä ja kokeilua sekä pedagogisesti oikein ohjattua monipuolista toimintaa, jotta lapsella olisi hyvät mahdollisuudet kasvaa ja kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla omien edellytystensä mukaisesti. Hyvät liikkumisedellytykset antavat paremmat mahdollisuudet niiden oppimistilanteiden hallintaan, mitä tietty ikäkausi tuo tullessaan. Taitava ohjaaja pystyy valitsemaan nopeasti sopivan pelin ja leikin kullekin ikäryhmälle lasten kypsyys- ja taitotasoa vastaavaksi. Leikin arvioiminen kehittyy ohjaajalla kokemuksen kautta. Ohjaajalla tulee olla aina valmiiksi mietittynä vaihtoehtoleikki, mutta joka tuokiolla ei tarvitse olla uutta leikkiä. Tuttu leikki antaa lapselle usein enemmän onnistumisen elämyksiä kuin jatkuvasti vaihtuvat leikit. (Autio 1995, 90; Karvonen 2000, 25–26.)

Myönteiset kokemukset liikunnasta vaikuttavat aikuisiän liikunnallisen elämäntavan syntymiseen. Mikäli liikuntatuokioilla korostuu lasten välinen kilpailu paremmuudesta, ei lapsi voi saada kovin miellyttäviä kokemuksia liikunnasta. Lapsuudessa hyväksytyksi tulemisen tarve on suuri ja sitä ei tulisi liikunnassakaan väheksyä. Erityisesti kannustusta tarvitsevat ne lapset, jotka kieltäytyvät helposti osallistumasta, ja ne joilla on motorista kömpelyyttä. Liikkumisen ilon tulisi näkyä lasten toiminnassa. Myönteiset kokemukset syntyvät, kun lapsi saa riittävästi huomiota ja häntä ohjataan rohkaisevalla tavalla virheitä korostamatta. (Karvonen 2000, 26.)

Liikuntaa suunniteltaessa tulee huomioida käytettävissä olevat tilat, välineet, telineet, soittimet sekä muut materiaalit, mitä aiotaan käyttää. Tilat ja välineet tulisi valita lapsiryhmän koko huomioiden. Suunnittelussa on huomioitava myös ohjattujen viikokuokioiden lukumäärä ja käytettävän ajan pituus sekä tuokion sijoittuminen muuhun päiväjärjestykseen. (Numminen 1996, 112.)

Stakesin Varhaiskasvatuksen Liikunnan suosituksissa (2005, 11, 24) lapsen liikkumisen vähimmäismääräksi määritellään kaksi tuntia reipasta ja riittävän kuormittavaa liikuntaa päivässä. Liikkumisen vähimmäismäärä koostuu useista lyhyemmistä päivän mittaan kertyvistä aktiviteettijaksoista. Vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön

täytyy yhdessä huolehtia, että riittävä päivittäinen liikunnan määrä täyttyy. 3–6-vuotiaiden lasten liikunnan kokonaismäärästä suurin osa muodostuu lapsen omaehtoisesta liikunnasta. Aikuisen tehtävä on huolehtia, että lapsella on joka päivä riittävästi mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ja liikkumiseen innostavassa ympäristössä. Lapsella tulee olla mahdollisuus osallistua säännöllisiin ohjattuihin liikuntatuokioihin useita kertoja viikossa. Sisätiloissa liikuntatuokioita tulee järjestää vähintään yhden kerran viikossa, samoin kuin ulkona järjestettäviä tuokioita. Näiden lisäksi lyhyitä liikuntatuokioita voi sisällyttää myös osaksi muuta toimintaa.

Varhaiskasvatusympäristön muodostavat rakennetut tilat, lähiympäristö, toiminnallisesti eri tilanteisiin liittyvät psyykkiset ja sosiaaliset ympäristöt sekä erilaiset välineet ja materiaalit. Ympäristö tulee suunnitella joustavaksi, jolloin sitä voidaan muuttaa ajan tarpeiden mukaan. Joustava ja monipuolinen oppimiseen innostava ympäristö herättää lapsissa mielenkiintoa, kokeilunhalua ja uteliaisuutta sekä kannustaa lasta toimimaan ja ilmaisemaan itseään. Huolella suunniteltu ja rakennettu ympäristö on viihtyisä sekä kannustaa lasta leikkimään, tutkimaan ja liikkumaan. Kasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan innostava, esteetön ympäristö sekä opettaa lapsen toimintaympäristössä tapahtuvaa turvallista liikkumista. (Stakes 2007, 17–18, 22.) Ruokosen, Norran ja Karvisen (2009) tekemä valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista korostaakin, että päiväkotien omalla aktiivisuudella on keskeinen rooli lasten liikuntaolosuhteiden kehittämisessä (Ruokonen ym. 2009, 31).

Tilojen suunnittelussa ja käytössä muunneltavuus on tärkeää, sillä liikkuva lapsi tarvitsee tilaa. Sisätiloissa lapsilla tulee olla käytössään riittävästi tilaa myös vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkeihin ja peleihin. Pihan kuuluisi olla liikkumiseen houkutteleva, koska se on lasten keskeisin liikuntapaikka. Myös ympäröivän luonnon ja lähialueen liikuntapaikkojen mahdollisuudet kannattaa hyödyntää toiminnassa. Ohjattujen liikuntatuokioiden lisäksi liikuntavälineiden tulee olla lasten saatavilla myös omaehtoisien liikunnan ja leikin aikana. Liikuntavälineiden olisi suotavaa olla monipuolisia sekä muunneltavia, ja niitä tulee olla riittävästi. (Stakes 2007, 22–23.)

Liikuntavälineiden ja materiaalien tulisi olla ikään ja kehitysvaiheeseen sopivia. Vaatimustaso välineiden käytössä ei saisi olla liian korkea, jotta lapset voisivat toimia mahdollisimman itsenäisesti ilman ulkopuolista apua. Kaikkia välineitä ei tarvitse ostaa, sillä myös vanhasta ja hyvin yksinkertaisestakin materiaalista saa kekseliäisyy-

dellä paljon aikaiseksi. Liikuntaleikkeihin saa vaihtelua ja piristystä hyödyntämällä liikuntavälineinä erilaisia arkisia materiaaleja, kuten maitopurkkeja, sanomalehtiä ja talouspaperirullia. Erikoiset välineratkaisut voivat osaltaan innostaa lapsia liikuntaan ja leikkiin. (Karvonen 2000, 74; Zimmer 2001, 164, 166.)

4.4 Liikuntatuokioiden arviointi

Arviointi käsittää kaiken sen toiminnan, jonka tarkoituksena on arvioida kasvatuksen tavoitteita. Arviointi on keskeinen osa oppimisprosessia eikä sitä tulisi koskaan unohtaa. Arviointi voi tapahtua esimerkiksi vaihtamalla kokemuksia toiminnasta työtovereiden kanssa. Ohjaaja on itse opetuksensa paras arvioija. Jokaisen tuokion jälkeen ohjaajan olisi hyvä tarkastella omaa toimintaansa ja kirjoittaa oppimansa uudet asiat muistiin. Säännöllinen oman toiminnan tarkastelu kannustaa kehittämään itseään läpi elämän. (Numminen 1996, 131–132; Stakes 2005, 21; Zimmer 2001, 140.)

Ohjaajan kannattaa kirjata muistiin, minkälainen liikuntatuokion sisältö oli, mitä välineitä käytettiin ja miten lapset ottivat tuokion sisällön vastaan. Arviointimuistiinpanoista on apua tulevassa suunnittelussa, ja lisäksi ne antavat kokonaiskuvan asetetuista painopisteistä ja myös lasten käyttäytymisestä. Jatkuvasta oman työn arvioinnista tulisi muodostua kiinteä osa työtä. Oman työn arviointi, avoin ja innostunut suhtautuminen sekä parannuksiin pyrkiminen luovat kasvattajan työn perustan. (Pyykkö ym. 1985, 106; Zimmer 2001, 140.)

Tärkeää on myös antaa lasten itsensä arvioida tuokion sujumista, onnistumisia ja harjoituksen tarvetta. Lasten antama palaute onkin parasta palautetta, mitä ohjaaja voi tuokiostaan saada. Lapsilta saatu palaute voi olla suullista, kirjallista tai esimerkiksi piirtämistä. Palautteenantotapaa kannattaa pohtia lasten iän mukaan. (Stevander 1999, 86.)

LÄHDELUETTELO

Arvonen, Sirpa 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOYpro.

Autio, Tuire 1995. Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Gallahue, David & Donnelly, Frances Cleland 2003. Developmental Physical Education for All children. Champaign, IL : Human Kinetics.

Hakkarainen, Pentti 2008. Lähikehityksen vyöhyke. Teoksessa Helenius, Aili & Korhonen, Riitta Pedagogiikan palikat: johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, s.45.

Haywood, Kathleen & Getchell, Nancy 2001. Life span motor development. Champaign (IL) : Human Kinetics.

Hiltunen, Pentti 2001. Liikunnan iloa!: terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Helsinki: Otava.

Hiltunen, Pentti & Kivirauma, Matti 1994. Pikkuväen liikuntakirja: liikuntaa, leikkejä, seikkailija 4–6- vuotiaille. Helsinki: Lasten keskus.

Hujala, Eeva, Puroila, Anna-Maija, Parrila-Haapakoski, Sanna & Nivala, Veijo 1998. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 1997. Elämää varten: Alle kouluikäisen lapsen maailma. Helsinki; Jyväskylä: Gummerus.

Järvinen, Mervi, Laine, Anne & Hellman-Suominen, Kirsi 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.

Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.

Karvonen, Pirkko & Pirttimaa, Raija 1986. Liikkumisen ilo. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Karvonen, Pirkko, Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.

Kokljuschkin, Mikael & Pulli, Elina 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Nuorten keskus.

Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus.

Numminen, Pirkko 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten kustannus Oy.

Numminen, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan: kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Numminen, Pirkko 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa Miettinen Mari Haasteena huomisen hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Likes, s. 50–51.

Puhakainen, Jyri 2001. Lapsen aika: puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Like.

Pulkkinen, Lea 1995. Persoonallisuuden kehitys lapsuudesta aikuisuuteen. Teoksessa Lyytinen, Paula, Korkiakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan: Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY.

Pyykkö, Airi, Salpakivi, Pirkko & Vuorio, Jari-Matti 1985. Päivähoidon kasvatustoiminta. Helsinki: Kirjayhtymä.

Rajala, Katja, Haapala, Henna, Kantomaa, Marko & Tammelin, Tuija 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. Nuori Suomi ry.

WWW-dokumentti.

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf

Ranto, Sirpa 1999. Lapsi ja leikit: Lasten ohjauksen periaatteet. Teoksessa Miettinen, Pauli Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-kustannus Oy, s.79–81.

Ritmala, Marjo, Ojanen, Tuija, Siven, Tuula, Vihunen, Riitta & Vilen, Marika 2010. Lapsen aika. 12–13., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Ruokonen, Reijo, Norra, Jan & Karvinen, Hanna 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Nuori Suomi ry. WWW-dokumentti. http://www.nuorisuomi.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf

Siren-Tiusanen, Helena, Karvonen, Pirkko, Pietilä, Mauri & Vuorinen, Riitta 1979. Varhaislapsuuden liikuntakirja. Jyväskylä: Gummerus.

Soronen, Sirkka & Seeslahti, Pirkko 1999. Kieputellen: Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Stakes 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. WWW-dokumentti. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/varhaiskasliiksuo_2005.pdf

Stakes 2007. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Helsinki: Stakes.

Stevander, Anu 1999. Lasten voimistelun suunnittelu. Teoksessa Miettinen, Pauli Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-kustannus Oy, s 86.

Sääkslahti Arja 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, s.33–34, 38.

Takala, Katri 2011. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus.

UKK-instituutti 2011. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. WWW-dokumentti.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen

Vygotski, Lev Semjonovits 1982. Ajattelu ja kieli. Espoo: Weilin+Göös.

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

5 HAVAINMOTORISET HARJOITTEET 1

5.1 < Pikkuviikarit >

Kohderyhmä: 3-vuotiaat, 4-vuotiaat

Kesto: noin 30-40 minuuttia

Välineet: tasapainonaru/viiva (maalariinteippi), hernepussit, (kehokuvakortit), (musiikki: Fröbelin palikoiden Jumppalaulu + cd-soitin)

Päätavoitteet: kehontuntemuksen harjaannuttaminen, kehon keskiosan ylityksen harjaannuttaminen, tasapainon kehittäminen, oman vuoron odottaminen

Motivointi (alle 5 min):

Tehdään käsillä seuraavasti lorun mukaan:

*”**Taputan**, taputan, **poskiani** taputan, loppuu taputus, alkaa silitys.*

***Silitän**, silitän, **päätäni** silitän, loppuu silitys, alkaa nipistys.*

***Nipistän**, nipistän, **käsiäni** nipistän, loppuu nipistys, alkaa koputus.*

***Koputan**, koputan, **reisiäni** koputan, loppuu koputus, alkaa painallus.*

***Painelen**, painelen, **pohkeitani** painelen, loppuu painallus, alkaa venytys.*

***Venytän**, venytän, **korviäni** venytän, loppuu venytys, alkaa rapsutus.*

***Rapsutan**, rapsutan, **niskaani** rapsutan, loppuu rapsutus, alkaa hiljaisuus.”*

(Karvonen 2000, 97)

Alkuverryttely (noin 5-10 min):

- **Liskot -leikki:** leikkijät asettuvat lattialle vatsalleen. Ohjaaja kehottaa ”liskoja” vaeltamaan pitkin tiheikköä. Hetken päästä kuuluu uhkaava ääni: ”Seis!” Liskot jähmettyvät paikalleen, eivätkä hievahda ennen kuin saavat ohjaajalta uuden kehotuksen liikkua.



Harjoitteet (yhteensä noin 20 min vireystilan mukaan):

1. **Liikkeiden ja asentojen matkiminen:** Ohjaaja näyttää omalla kehollaan tai kuvakorttien avulla erilaisia asentoja ja liikkeitä, joita lasten tulee matkia. Ohjaaja voi tarvittaessa toistaa liikkeen tai asennon sekä ohjata lasta oikean asennon tekemisessä. Lopuksi lapset saavat itse ehdottaa ja näyttää erilaisia asentoja ja liikkeitä.

Matkittavia liikkeitä ja asentoja voivat olla esimerkiksi:

- haaraseisonta, toinen käsi ylhäällä ja toinen alhaalla
- seisominen perusasennossa, kädet levitettynä sivuille
- konttausasennossa, jalka ylöspäin nostettuna
- x-asento: haaraseisonta, kädet viistosti ylös nostettuina
- risti-istunta
- yhdellä jalalla seisominen
- haaraseisonnassa taivutus sivulle
- haaraseisonnassa käsien pyörytys, yhdellä kädellä ja molemmilla käsillä
- olkapäiden pyöryksiä eteen- ja taaksepäin jne.

2. **Tasapainoilua sillalla:** Kävellään kapeaa siltaa pitkin (tasapainonaruilla/viivalla) ja poimitaan kiviä (hernepussit) mättäältä sillan vierestä yksi kerrallaan. Seuraavaksi hypätään esteen (viivan) yli kivien viereen ja noukitaan kiviä ylös. Tehtävää voidaan vaikeuttaa kävelemällä tasapainoviivalla ja poimimalla hernepusseja lattialta ristikkäin: vasemmalla kädellä noukitaan viivan oikealta puolelta, oikealla kädellä noukitaan viivan vasemmalta puolelta.

HUOM! Kehon keskiosan ylitystä voidaan harjaannuttaa myös risti-istunnassa, jolloin lapsi poimii oikealla kädellä hernepussit vasemmalta puolelta ja vie ne oikealle puolelle. Kun kaikki hernepussit on siirretty vasemmalta oikealle, lapsi poimii hernepussit vasemmalla kädellä oikealta puolelta ja vie ne vasemmalle puolelle.

3. **Kuka on piilossa? -leikki:** Kaksi lasta kerrallaan makaa vatsallaan lattialla. Toiset lapset ja ohjaaja peittävät heidät hernepusseilla. Sovitusta merkistä lapset pomppaavat nopeasti ylös, jolloin hernepussit lentävät sikin sokin lattialle. Jokainen lapsi pääsee halutessaan peitettäväksi.

Lopettaminen ja loppuleikki (noin 5-10 min):

- Kootaan mahdolliset välineet yhdessä yhteen paikkaan
- Loppuleikkinä leikitään **Fröbelin Palikoiden ”Jumppalaulu”**:

*”Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, (polvet varpaat) x2
silmät, korvat ja vatsaa taputa
pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, (polvet varpaat)”*

Tahti kiihtyy kokoajan, niin pitkälle, että osallistujat eivät enää pysy mukana!

VAIHTOEHTOISESTI:

- **Taputtele tahdissa:** Leikitään sanojen mukaan vuoroleikkinä, ohjaaja tekee ensin, jonka jälkeen leikkijät toistavat.

*”Taputtele tahdissa, läpsyttelä polviin
vedä olat korviin, kipristelä varpaita
naputtele olalle, koputtele kopalle
onko ketään kotona, ei oo ketään kotona.”
(Haapalainen ym. 1988, 96)*

Huomioitavaa: Huomioi lasten ideat ja mielipiteet tuokiota toteutettaessa. Lopuksi on hyvä kysyä lapsilta, mistä harjoitteesta tai leikistä he pitivät eniten. Toimintaan, josta lapset pitivät eniten, voidaan palata myös seuraavilla liikuntatuokioilla.

Tuokion olemme rakentaneet mukailleen seuraavia teoksia:

- *Autio & Kaski 2005, 128*
- *Haapalainen ym. 1988, 96*
- *Karvonen 2000, 22, 66–67, 70, 97*
- *Karvonen & Pirttimaa 1986, 54*
- *Soronen & Seeslahti 1999, 66*

Painamattomat lähteet:

- *Fröbelin Palikat: Jumppalaulu*

Tilaa omille ajatuksille ja ideoille:



5.2 < Isoviikarit >

Kohderyhmä: 5-vuotiaat, 6-vuotiaat

Kesto: noin 30-40 minuuttia

Välineet: tasapainonaru/ viiva (maalariinteippi), hernepussit, paikkamerkit/ muotolaatat, kehonkuvakortit, cd-soitin, musiikki alkuverryttelyyn, (musiikki: Fröbelin palikoiden Jumppalaulu)

Päätavoitteet: kehontuntemuksen harjaannuttaminen, kehon keskiosan ylityksen harjaannuttaminen, tasapainon kehittäminen, reaktiokyvyn ja nopeuden kehittäminen, oman vuoron odottaminen

Motivointi (alle 5 min):

Tehdään käsillä seuraavasti lorun mukaan:

*”**Taputan**, taputan, **poskiani** taputan, loppuu taputus, alkaa silitys.*

***Silitän**, silitän, **päätäni** silitän, loppuu silitys, alkaa nipistys.*

***Nipistän**, nipistän, **käsiäni** nipistän, loppuu nipistys, alkaa koputus.*

***Koputan**, koputan, **reisiäni** koputan, loppuu koputus, alkaa painallus.*

***Painelen**, painelen, **pohkeitani** painelen, loppuu painallus, alkaa venytys.*

***Venytän**, venytän, **korviani** venytän, loppuu venytys, alkaa rapsutus.*

***Rapsutan**, rapsutan, **niskaani** rapsutan, loppuu rapsutus, alkaa hiljaisuus.”*

(Karvonen 2000, 97)

Alkuverryttely (noin 5-10 min):

- **Kehonosat paikkamerkille/muotolaatalle:** Asetetaan paikkamerkit pitkin lattiaa hajalleen. Lapset juoksevat vapaasti musiikin mukaan. Ohjaajan merkistä pysähdytään jonkun paikkamerkin kohdalle ja laitetaan ohjaajan nimeämä kehonosa merkille. Liikkumistapaa voidaan vaihdella esimerkiksi lasten ehdotusten mukaan. Lapset saavat keksiä, mikä kehonosa laitetaan merkin päälle seuraavaksi.



VAIHTOEHTOISESTI:

- **Liikkuminen kuvien luokse:** Seinille/lattialle laitetaan ympäri tilaa kuvia eri kehonosista (esim. pää, jalka, käsi.) Käydään yhdessä läpi mitä kuvissa olevat kehonosat ovat ja missä kohti tilaa niiden kuvat sijaitsevat. Lapset makaavat selinmakuulla lattialla. Ohjaaja sanoo jonkin kehonosan ja lapset liikkuvat kuvan luokse ohjaajan tai lasten keksimän liikkumistavan mukaan: kävellen, juosten, hyppien, hiipien, takaperin jne. Kuvia voi halutessaan lisätä.

Harjoitteet (yhteensä noin 20 min vireystilan mukaan):

1. Tasapainoilua sillalla:

- Kävellään kapealla sillalla (tasapainonarulla/viivalla) ja poimitaan simpukoita (hernepussit) vedestä eli lattialta narun vierestä yksi kerrallaan.
- Seuraavaksi hypätään joen (viivan) yli simpukoiden (hernepussin) viereen ja noukitaan simpukat ylös.
- Kävellään kapealla sillalla (tasapainoviivalla) ja poimitaan simpukat (hernepussit) vedestä eli lattialta ristikkäin: vasemmalla kädellä noukitaan viivan oikealta puolelta, oikealla kädellä noukitaan viivan vasemmalta puolelta.

HUOM! Kehon keskiosan ylitystä voidaan harjaannuttaa myös risti-istunnassa, jolloin lapsi poimii oikealla kädellä hernepussit vasemmalta puolelta ja vie ne oikealle puolelle. Kun kaikki hernepussit on siirretty vasemmalta oikealle, lapsi poimii hernepussit vasemmalla kädellä oikealta puolelta ja vie ne vasemmalle puolelle.

2. **Liikkeiden ja asentojen matkiminen:** Ohjaaja näyttää omalla kehollaan tai kuvakorttien avulla erilaisia asentoja ja liikkeitä, joita lasten tulee matkia. Ohjaaja voi tarvittaessa toistaa liikkeen tai asennon sekä ohjata lasta oikean asennon tekemisessä. Lopuksi lapset saavat itse ehdottaa ja näyttää erilaisia asentoja ja liikkeitä.

Matkittavia liikkeitä ja asentoja voivat olla esimerkiksi:

- haaraseisonta, toinen käsi ylhäällä ja toinen alhaalla
- seisominen perusasennossa, kädet levitettyinä sivuille
- konttausasennossa, jalka ylöspäin nostettuna
- x-asento: haaraseisonta, kädet viistosti ylös nostettuina
- risti-istunta
- yhdellä jalalla seisominen
- haaraseisonnassa taivutus sivulle
- haaraseisonnassa käsien pyörytys, yhdellä kädellä ja molemmilla käsillä
- olkapäiden pyörytyksiä eteen- ja taaksepäin jne.

3. **Aarrevahiti -leikki:** Lapsi istuu lattialla ja vahtii silmät sidottuina aarretta (hernepussi), joka on hänen edessään. Toiset yrittävät vuorollaan lähestyä aarretta eri suunnista. Jos vartija kuulee ääntä, hän osoittaa sormellaan suunnan, jolloin lähestyjä joutuu palaamaan lähtöpaikalleen. Aarrevahdiksi pääsee se, joka onnistuu koskettamaan aarretta.

VAIHTOEHTOISESTI:

- **Sokkotalutus:** Lapset jaetaan pareiksi. Toisella parista on silmät kiinni, toisella auki. Silmät auki oleva lapsi taluttaa ”sokkoa” ympäri tilaa, huolehtien parinsa turvallisuudesta. Hetken päästä vaihdetaan osia.

Lopettaminen ja loppuleikki (noin 5-10 min):

- Kootaan mahdolliset välineet yhdessä yhteen paikkaan
- Loppuleikkinä leikitään **Fröbelin Palikoiden ”Jumppalaulu”:**

*”Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, (polvet varpaat) x2
silmit, korvat ja vatsaa taputa
pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, (polvet varpaat)”*

Tahti kiihtyy kokoajan, niin pitkälle, että osallistujat eivät enää pysy mukana!

VAIHTOEHTOISESTI:

- **Taputtele tahdissa:** Leikitään sanojen mukaan vuoroleikkinä, ohjaaja tekee ensin, jonka jälkeen leikkijät toistavat.

*”Taputtele tahdissa, läpsyttelä polviin
vedä olat korviin, kipristelä varpaita
naputtele olalle, koputtele kopalle
onko ketään kotona, ei oo ketään kotona.”
(Haapalainen ym. 1988, 96)*

Huomioitavaa: Huomioi lasten ideat ja mielipiteet tuokiota toteutettaessa. Lopuksi on hyvä kysyä lapsilta, mistä harjoitteesta tai leikistä he pitivät eniten. Toimintaan, josta lapset pitivät eniten, voidaan palata myös seuraavilla liikuntatuokioilla.

Tuokion olemme rakentaneet mukailleen seuraavia teoksia:

- *Haapalainen ym. 1988, 96*
- *Karvonen 2000, 22, 97*
- *Kokjulschin & Pulli 1995, 90*
- *Siren-Tiusanen 1979, 114*
- *Soronen & Seeslahti 1999, 66*

Painamattomat lähteet:

- *Fröbelin Palikat: Jumppalaulu*

Tilaa omille ajatuksille ja ideoille:

6 HAVAINMOTORISET HARJOITTEET 2

6.1 < Pikkuviikarit >

Kohderyhmä: 3-vuotiaat, 4-vuotiaat

Kesto: noin 30-40 minuuttia

Välineet: cd-soitin, rytmistä musiikkia, ilmapallo/ilmapalloja, (sifonki)huivi/huiveja, pehmeitä palloja, (mattoja/patjoja rentoutukseen)

Päätavoitteet: toisten huomioiminen ja parityöskentelyn harjoittaminen, kehontunte-
muksen harjaannuttaminen, reaktiokyvyn ja nopeuden kehittäminen

Motivointi (alle 5 min):

Tehdään seuraavasti lorun mukaan:

*”Jänöjussi loikkaa,
korvillansa moikkaa.*

*Taputtaa tassua,
askeltaa hassua*

rumbarokkisambaa

Ja massuansa kampaa.”

(Pulli 2005, 80)

tömistyksiä

käsien heitto ylös

taputuksia reisiin

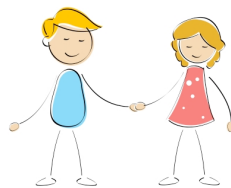
askelluksia paikalla

askelluksia paikalla

käsien venytyksiä

Alkuverryttely (noin 5-10 min):

- **Halaushippa:** Hippoja voi olla leikissä yksi tai useampi. Leikitään tavallista hippaa, mutta tässä hippaleikissä hipalta on turvassa, kun haluaa toista leikkijää. Voidaan myös sopia, että yhdessä halauksessa pitää olla mukana kolmekin leikkijää. HUOM! Hippaa voidaan leikkiä myös niin, että hipalta ei pääse turvaan. Jos hippa saa leikkijän kiinni, leikkijä jää seisomaan paikalleen ja odottamaan pelastusta. Kiinni jääneen leikkijän voi pelastaa halaamalla.



Harjoitteet (yhteensä noin 20 min vireystilan mukaan):

1. **Postipaketti:** Harjoitus tehdään pareittain. Toinen pareista on postipakettina ja toinen paketin käärijänä. Postipaketti asettuu selälleen ja antaa käärijän rakentaa itsestään paketin. Kun käärijä ilmoittaa paketin olevan valmis, jännittää paketti itsensä mahdollisimman tiukaksi ja käärijä yrittää avata rakentamansa paketin kokeillen postipaketin voimia yrittämällä purkaa asentoa vetämällä hellävaraisesti raajoista. Pakettina oleva osapuoli pyrkii pitämään rakennetun keräasennon kasassa. Pyrkimällä vastustamaan paketin avaamista lapsi kehittää voimiaan.
2. **Pyrstötähti:** Sifonkihuivi sidotaan ilmapalloon. Ilmapallo näyttää lentäessään pyrstötähdeltä, huivi näyttää tähden pyrstötähdeltä. Aluksi jokainen lapsi voi kokeilla omia ideoitaan palloillaan. Ohjaaja voi antaa ideoita esim. heitä pallo mahdollisimman korkealle, kokeile lyödä seinää vasten, kattoon jne. HUOM! Sifonkihuivin tilalle voidaan sitoa naru. Tällöin lent ominaisuudet muuttuvat, pallosta tulee raskaampi, mutta se ”leijuu” yli lattian.
3. **Kehonosatanssi:** Leikki aloitetaan istuen, ja taustalle laitetaan soimaan rytmikästä musiikkia. Lapsien tehtävänä on tanssia kehonosien tanssia, jossa vain nimetty kehonosa saa tanssia. Ohjaaja voi aloittaa nimeämällä yhden kehonosan esimerkiksi varpaat, joita tanssitetään. Hetken tanssittamisen jälkeen lapset saavat valita yhden kehonosan, jota tanssitetään. Lopuksi muutetaan leikkiä niin, että tanssitetään kahta kehonosaa yhtä aikaa. Mitä useampaa kehonosaa tanssitetään yhtä aikaa, sitä vaikeampi leikki on. Lopuksi voidaan kokeilla tanssittaa kaikkia kehonosia yhtä aikaa.



6.2 < Isoviikarit >

Kohderyhmä: 5-vuotiaat, 6-vuotiaat

Kesto: noin 30-40 minuuttia

Välineet: ilmapallo/ilmapalloja, (sifonki) huivi/huiveja

Päätavoitteet: kehontuntemuksen harjaannuttaminen, reaktiokyvyn ja nopeuden kehittämisen, suunnan hahmottaminen, mielikuvaharjoittelu

Motivointi (alle 5 min):

Tehdään seuraavasti lorun mukaan:

<i>”Jänöjussi loikkaa,</i>	tömistyksiä
<i>korvillansa moikkaa.</i>	käsien heitto ylös
<i>Taputtaa tassua,</i>	taputuksia reisiin
<i>askeltaa hassua</i>	askelluksia paikalla
<i>rumbarokkisambaa</i>	askelluksia paikalla
<i>Ja massuansa kampa.”</i>	käsien venytyksiä

(Pulli 2005, 80)

Alkuverryttely (noin 5-10 min):

- **Kehonosahippa:** Hippoja voi olla yksi tai useampi. Leikitään tavallista hippaleikkiä, jossa kiinni jääneet leikkijät jäävät odottamaan pelastajaa. Kiinni jäänyt pelastetaan koskettamalla selällä selkää, otsalla otsaa, korvalla korvaa, polvella polvea jne. Pelastaja voi itse päättää, millä kehonosalla haluaa pelastaa. Voidaan myös sopia, että kaikki pelastavat aina samalla kehonosalla koskettaen.

Harjoitteet (yhteensä noin 20 min vireystilan mukaan):

1. **Liikennepoliisileikki:** Ohjaaja on poliisi ja näyttää käsillään mihin suuntaan liikutaan. Voidaan liikkua eteen, taakse ja molemmille sivuille. Liikkumistapaa voidaan vaihdella (kävellen, hyppimällä, juoksemalla) ja mukaan voi liittää myös jarrutuksen.

2. **Pyrstötähti:** Sifonkihuivi sidotaan ilmapalloon. Ilmapallo näyttää lentäessään pyrstötähdeltä, huivi näyttää tähden pyrstötähdeltä. Aluksi jokainen lapsi voi kokeilla omia ideoitaan palloillaan. Ohjaaja voi antaa ideoita esim. heitä pallo mahdollisimman korkealle, kokeile lyödä seinää vasten, kattoon jne.
- HUOM! Sifonkihuivin tilalle voidaan sitoa naru. Tällöin lento-ominaisuudet muuttuvat, pallosta tulee raskaampi, mutta se ”leijuu” yli lattian.

3. **Matkitaan eläinten liikkumista:**

- Lintu: lentämistä, isot linnut, pienet linnut, linnut lentävät merkistä pesään, erilaisia ääntelyä mukaan
- Käärme: luikerrellaan lattialla, sihistään
- Koira: kontataan, haukutaan, pienet koirat, isot koirat
- Siili: liikutaan hyvin pienenä, välillä siilit menevät kerälle
- Hevonen: laukkaamista, ravia, hirahtelua
- Apina: kiipeilyä

HUOM! Ohjaaja voi kehitellä tarinan, jossa kaikki nämä edellä mainitut eläimet esiintyvät.

Lopettaminen ja loppurentoutus (noin 5-10 min):

- Kootaan mahdolliset välineet yhdessä yhteen paikkaan
- **Loppurentoutuksena mielikuvitusmatka:** Lapset istuvat tai makaavat mukavasti lattialla ja sulkevat silmänsä. Ohjaaja kertoo seuraavan tarinan:

Taikasauva

Kuvittele, että leikit kauniina kirkkaana päivänä niityllä. Yhtäkkiä ruohikossa välkähtää. Sinä juokset uteliaana paikalle ja löydät pitkän sauvan, joka on yltä päältä hohtavien kivien peitossa. Sinulle valkenee tuossa tuokiossa, että sinua on kohdannut oikea onnen potku ja pitelet kädessäsi tuiki ihmeellistä taikasauvaa. Sinä istahdat ruohikkoon ja alat ensin pohtia, mitkä asiat haluaisit taikoa kauas, kauas pois. Voit myös miettiä, mitä asioita haluaisit taikoa toisenlaiseksi. Vai pitäisikö kaiken pysyä ennallaan? Mieti, mitä huolia ja murheita haluaisit mieluiten taikoa pois elämästäsi.

-pitkähkö tauko-

On vahinko, ettei sellaisia taikasauvoja ole oikeasti olemassa. Vaikeuksia ei voi noin vain taikoa pois. Vai voiko? Mieti, minkälaisia keinoja ja mahdollisuuksia sinulla olisi ratkaista kaikkia niitä asioita, jotka aiemmin tulivat mieleesi.

Huomioitavaa: Huomioi lasten ideat ja mielipiteet tuokiota toteutettaessa. Lopuksi on hyvä kysyä lapsilta, mistä harjoitteesta tai leikistä he pitivät eniten. Toimintaan, josta lapset pitivät eniten, voidaan palata myös seuraavilla liikuntatuokioilla.

Tuokion olemme rakentaneet mukailen seuraavia teoksia:

- *Dannecker 2004, 62*
- *Karvonen ym. 2003, 230*
- *Pulli 2005, 80*
- *Siren-Tiusanen 1979, 115–116*
- *Taipale-Oiva 2006, 20*
- *Zimmer 2011, 80*



Tilaa omille ajatuksille ja ideoille:

6.3 Teoriatietoa havaintomotorisista harjoitteista

- kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen, suunnan ja ajan hahmottaminen kehittyvät liikuttaessa eri tasoissa, nopeuksilla, voimalla ja tiloissa
- avaruudellista hahmottamista voi harjoitella eri välineiden ja telineiden avulla
- suunnan ja ajan hahmottamista sisältyy moniin liikunta- ja laululeikkeihin
- kevyet ja painavat välineet, musiikki ja mielikuvat auttavat asian ymmärtämistä ja kokemista → kun lapsi saa tuntea kehossaan samanaikaisesti hitaan, painavan ja voimakkaan liikkeen tai saa liikkua välillä nopeasti, kevyesti ja kaartelevasti, lapsi saa monipuolisen havaintomotorisen kokemuksen
(Karvonen 2000, 22)

- kehontuntemusharjoituksissa voidaan hyödyntää myös näköaistia → lapselle näytetään joko sanallisesti tai kuvallisesti kehon osa
- erilaiset apuvälineet, kuten hernepusit, ilmapallot ja nystyräpallot tuovat kehontuntemusharjoituksiin monipuolisuutta; niihin voidaan yhdistää liike, välineen kannattaminen ja kuljettaminen eri kehon osien päällä ja välissä
- rentoutusharjoitukset auttavat ja kehittävät lapsen kehontuntemusta, niissä käytetään erityisesti tunto- ja kuuloaistia ärsykkeiden välittäjinä
(Autio 1995, 77–78)



7 REAKTIO- JA NOPEUSHARJOITTEET

7.1 < Pikkuviikarit >

Kohderyhmä: 3-vuotiaat, 4-vuotiaat

Kesto: noin 30-40 minuuttia

Välineet: maalarinteippi (viiva), cd-soitin, musiikki, pallot, kuvat maa-meri-leikkiä varten

Päätavoitteet: reaktiokyvyn ja nopeuden kehittäminen, toisten huomioiminen ja ryhmässä toimiminen

Motivointi (alle 5 min):

Tehdään seuraavasti lorun mukaan:

”Ojenna jalka, nilkkaa kierrä.

Asento vaihda, ettei hierrä.

Hartiaan tartu, kättä kierrä.

Asento vaihda, ettei hierrä.

Hyppää pystyyn, itsesi kierrä:

ympäri, ympäri, ympäri näin ja sitten vielä toisin päin.”

(Pulli 2005, 94)

Alkuverryttely (noin 5-10 min):

- **Eläinhippa:** Leikitään tavalliseen tapaan hippaleikkiä, jossa hipaksi joutumiselta voi pelastua, jos ehtii sanoa ennen kiinniottamista jonkin eläimen nimen. Mikäli ei ehdi sanoa tai keksi mitään eläimen nimeä, joutuu hipaksi. Hippoja voi olla myös useampia, leikissä voidaan käyttää myös esimerkiksi hedelmien tai värien nimiä jne.



Harjoitteet (yhteensä noin 20 min vireystilan mukaan):

1. **Oma puoli puhtaaksi ja pallot vastapuolelle:** Tila jaetaan viivalla kahteen osaan, esimerkiksi maalarinteipillä. Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Molemmilla joukkueilla on aluksi käytössään yhtä paljon palloja. Määräajan kuluessa molemmat joukkueet yrittävät saada vieritettyä tai heitettyä oman joukkueensa pallot toisen joukkueen puolelle. Voittajajoukkue on se, jolle jää vähiten palloja.
2. **Pitkä, pätkä, pallero:** Juostaan vapaasti musiikin mukaan. Kun musiikki lakkaa, ohjaaja sanoo jonkun seuraavista: *pitkä* (ollaan pitkänä kädet vartalon jatkeena), *pätkä* (ollaan kyykyssä) tai *pallero* (mennään pyöreäksi mykkyräksi lattialle). Musiikin jatkuessa leikki jatkuu...
3. **Maa-meri-laiva:** Merkitään tilaan kuvilla kolme eri kohdetta: maa, meri ja laiva. Ohjaaja sanoo jonkun kohteista ja lapset yrittävät juosta sinne mahdollisimman nopeasti. Lapset voivat olla vuorotellen huutajana. Kohteita voi olla useampiakin ja niihin voidaan mennä eri asentoihin.

Lopettaminen ja loppurentoutus (noin 5-10 min):

- Kootaan mahdolliset välineet yhdessä yhteen paikkaan
- Loppurentoutuksena ohjaaja laittaa rauhoittavaa musiikkia soimaan. Tehdään pieniä, helppoja venytyksiä ohjaajan johdolla. Myös lapset voivat keksiä ja näyttää omia venytyksiä.

Huomioitavaa: Huomioi lasten ideat ja mielipiteet tuokiota toteutettaessa. Lopuksi on hyvä kysyä lapsilta, mistä harjoitteesta tai leikistä he pitivät eniten. Toimintaan, josta lapset pitivät eniten, voidaan palata myös seuraavilla liikuntatuokioilla.

Tuokion olemme rakentaneet mukailten seuraavia teoksia:

- *Karvonen 2000, 103, 104*
- *Pulli 2005, 94*
- *Siren-Tiusanen ym. 1979, 94*

Tilaa omille ajatuksille ja ideoille:



7.2 < Isoviikarit >

Kohderyhmä: 5-vuotiaat, 6-vuotiaat

Kesto: noin 30-40 minuuttia

Välineet: maalarinteippi (viiva), cd-soitin, musiikki, pallot, muotolaatat, nauhat/narut, patjat rentoutukseen

Päätavoitteet: reaktiokyvyn ja nopeuden kehittäminen, toisten huomioiminen ja ryhmässä toimiminen

Motivointi (alle 5 min):

Tehdään seuraavasti lorun mukaan:

”Ojenna jalka, nilkkaa kierrä.

Asento vaihda, ettei hierrä.

Hartiaan tartu, kättä kierrä.

Asento vaihda, ettei hierrä.

Hyppää pystyyn, itsesi kierrä:

ympäri, ympäri, ympäri näin ja sitten vielä toisin päin.”

(Pulli 2005, 94)

Alkuverryttely (noin 5-10 min):

- **Häntähippa:** Kaikilla leikkijöillä on yksi nauha häntänä. Leikkijät yrittävät tietyssä määräajassa siepata häntiä toisiltaan. Voittaja on se, jolla on määräajan päättyessä eniten häntiä.

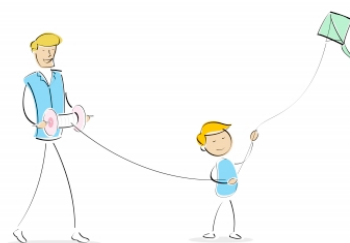
Harjoitteet (yhteensä noin 20 min vireystilan mukaan):

1. **Oma puoli puhtaaksi ja pallot vastapuolelle:** Tila jaetaan viivalla kahteen osaan, esimerkiksi maalarinteipillä. Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Molemmilla joukkueilla on aluksi käytössään yhtä paljon palloja. Määräajan kuluessa molemmat joukkueet yrittävät saada vieritettyä tai heitettyä oman joukkueensa pallot toisen joukkueen puolelle. Voittajajoukkue on se, jolle jää vähiten palloja.

2. **Hedelmäsalaatti:** Leikkijät seisovat piirissä muotolaatoilla merkityillä paikoilla. Jokaiselle annetaan hedelmän nimi muotolaatan värin mukaan. Esim. vihreä = päärynä, keltainen = banaani, punainen = omena ja sininen = luumu. Piirin keskellä oleva lapsi huutaa esimerkiksi ”omena”, jolloin kaikki ”omenat” vaihtavat paikkaa keskenään. Keskellä olija yrittää ehtiä tyhjälle paikalle, ja jos hän ehtii, paikatta jäänyt lapsi joutuu keskelle. Keskellä olija voi myös huutaa ”hedelmäsalaatti”, jolloin kaikkien täytyy vaihtaa paikkaa.
- Leikkiä voi muunnella ottamalla musiikin mukaan. Lapset liikkuvat vapaasti musiikin soidessa. Kun musiikki lakkaa, lapset yrittävät ehtiä tyhjälle muotolaatalle. Paikatta jäänyt lapsi joutuu leikistä pois. Leikki jatkuu, kunnes kaikki paitsi yksi leikkijä ovat joutuneet leikistä pois. HUOM! Muotolaattoja on aina yksi vähemmän kuin leikkijöitä.
3. **Tunnelipallo:** Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka molemmat asettuvat omaan jonoonsa jalat harallaan. Kun peli alkaa, kummankin jonon ensimmäinen vierittää ohjaajan merkistä pallon taaksepäin koko joukkueen jalkojen välistä jonon viimeiselle. Jonon viimeinen ottaa pallon kiinni, juoksee jonon ensimmäiseksi ja vierittää pallon taas taaksepäin jonon viimeiselle. Joukkue, joka on ensimmäisenä lähtöasetelmassa (kierros käyty läpi) voittaa kisailun. HUOM! Liikkumistyyliä voi vaihdella, kuten hyppiminen yhdellä jalalla tai tasahyppelyt jne. Myös lapset voivat ehdottaa erilaisia liikkumistyyliä.

Lopettaminen ja loppurentoutus (noin 5-10 min):

- Kootaan välineet yhdessä yhteen paikkaan
- Loppurentoutuksena ohjaaja laittaa rauhoittavaa musiikkia soimaan. Lapset saavat valita parin itselleen. Jompikumpi parista on ensin hieroja. Hierottava käy makuulle patjalle ja hieroja hieroo häntä kevyesti esimerkiksi pallolla. Vaihdetaan hierojaa.

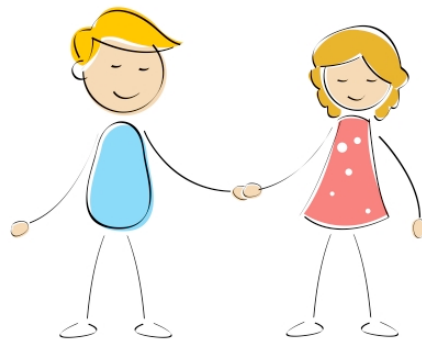


Huomioitavaa: Huomioi lasten ideat ja mielipiteet tuokiota toteutettaessa. Lopuksi on hyvä kysyä lapsilta, mistä harjoitteesta tai leikistä he pitivät eniten. Toimintaan, josta lapset pitivät eniten, voidaan palata myös seuraavilla liikuntatuokioilla.

Tuokion olemme rakentaneet mukailen seuraavaa teosta:

- *Karvonen 2000, 101, 104*
- *Pulli 2005, 94*

Tilaa omille ajatuksille ja ideoille:



7.3 Teoriatietoa reaktiokyvystä ja nopeudesta

- reaktiokyvyllä tarkoitetaan kykyä reagoida nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti tiettyyn ärsykkeeseen
- reaktioharjoituksissa käytetään näkö-, kuulo- tai tuntoaistia
 - lapsen tulee maltaa odottaa, kunnes tietty merkki antaa luvan toimintaan
 - useimmat leikeistä ovat takaa-ajoleikkejä tai ne vaativat pysymistä tietyssä asennossa

(Autio 1995, 51; Karvonen 2000, 101)

- nopeus on hermo-lihasjärjestelmään perustuva kyky suorittaa motorisia toimintoja olosuhteisiin nähden mahdollisimman lyhyessä ajassa
- nopeuden kehitysvaihe alkaa jo 4-vuotiaana ja jatkuu 13-vuotiaaksi asti
- juoksuliike ja nopeus kehittyvät 5-7 ikävuoden välillä huomattavasti, tällöin lapsi nauttii juoksemisesta ja hänelle tulee antaa mahdollisuus vapaaseen juoksuun niin sisä- kuin ulkotiloissakin
- liikuntatuokio tulee suunnitella siten, että lapsilla on mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen → kieltoja juoksemisesta ja rajuista pysähdyksistä tulee olla mahdollisimman vähän
- nopeusharjoitteissa tulee kiinnittää huomio matkan pituuden ja toistomäärän oikeaan valintaan, kovimmalla teholla juostujen matkojen tulee olla lyhyitä ja harjoitteiden vaihtelevia

Reaktio- ja nopeusharjoitteluun soveltuvat leikit:

- erilaiset kilpajuoksut ja viestit
- kiinniotto- ja hippaleikit
- reaktio- ja lähtöleikit
- paikanvaihtoleikit
- hyppimiset matolta matolle tai korokkeelta toiselle (nopeusvoima)

(Autio 1995, 44)

8 TASAPAINO- JA RYTMIHARJOITTEET

8.1 < Pikkuviikarit >

Kohderyhmä: 3-vuotiaat, 4-vuotiaat

Kesto: noin 30-40 minuuttia

Välineet: maalarinteippi (viiva), hernepussit, musiikki, cd-soitin, jokin soitin (esim. kehärumpu, tamburiini), jokaiselle lapselle oma huivi/nauha

Päätavoitteet: tasapainon ja rytmitajun kehittäminen, oman vuoron odottaminen

Motivointi (alle 5 min):

Leikkiohje: Aikuinen lukee lorua ääneen ja lapset vastaavat luettuun ohjeeseen liikkeellä: kieriminen, karhunkäyntikaari, hyppy ylös, kantapäiden koputus lattiaan, posken päristys, ja ”MUU!” – huudolla hyppy ylös lattialta.

*”Pyörivä olet kuin runkopuu,
kaareksi taivut kuin ukko-kuu.
Hyppää, hyppää, naurusuu,
koputa, koputa, kantaluu.
Poskea päräytä,
huuda MUU!”
(Pulli 2005, 113)*

Alkuverryttely (noin 5-10 min):

- Kävelyä säestyksen mukaan: Ohjaaja lyö soittimella tahtia, lapset kävelevät tahdin mukaan. Jokaisen voimakkaamman soittimen lyönnin jälkeen lyödään jalka voimakkaammin lattiaan. Lyönnin tahtia voi vaihdella hitaasta nopeaan. Tahdinlyöjänä voi olla myös lapsi.



Harjoitteet (yhteensä noin 20 min vireystilan mukaan):

1. Kapeaa polkua (esim. maalarinteipillä tehty viiva) pitkin kävely. Halutessaan lapset voivat kokeilla polkua pitkin kävelyä myös takaperin. Harjoitetta voidaan vaikeuttaa laittamalla vesisanko (hernepussi) pään päälle.
2. Lapset makaavat selällään maassa polvet koukussa, lyövät jaloilla rytmiä lattiaan musiikin mukaan. Halutessaan myös kädet voi ottaa mukaan.
3. Jokaiselle lapselle jaetaan oma huivi tai nauha. Laitetaan musiikkia soimaan ja liikutellaan huivia ohjaajan näyttämän mallin mukaisesti, esimerkiksi pyöreitä ja teräviä liikkeitä, kahdeksikkoo tai ympyröitä jne. Juostaan heilutellen huiveja ja heitellään niitä ilmaan korkealle ja matalalle, nopeasti ja hitaasti jne. Yritetään ottaa huivia kiinni eri kehonosilla. Lopuksi lapset voivat tehdä omia esityksiä huivien tai nauhojen kanssa.

Lopettaminen ja loppuleikki (noin 5-10 min):

- Kootaan välineet yhdessä yhteen paikkaan
- Loppuleikkinä Seuraa johtajaa: Aluksi ohjaaja on johtaja, joka kulkee jonon edessä. Lapset tulevat perässä ja seuraavat johtajaa sekä matkivat jokaista hänen liikettään. Mitä ihmeellisempiä ja hauskempia liikkeitä johtaja keksii, sen hauskempaa leikistä tulee! Johtajaa vaihdetaan niin usein, että kaikki lapset pääsevät johtajiksi.

Huomioitavaa: Huomioi lasten ideat ja mielipiteet tuokiota toteutettaessa. Lopuksi on hyvä kysyä lapsilta, mistä harjoitteesta tai leikistä he pitivät eniten. Toimintaan, josta lapset pitivät eniten, voidaan palata myös seuraavilla liikuntatuokioilla.



Tuokion olemme rakentaneet mukailten seuraavia teoksia:

- *Karvonen ym. 2003, 180–181*
- *Kokljuschkin & Pulli 1995, 91, 93*
- *Pulli 2005, 113*
- *Siren-Tiusanen ym. 1979, 103*

Tilaa omille ajatuksille ja ideoille:



8.2 < Isoviikarit >

Kohderyhmä: 5-vuotiaat, 6-vuotiaat

Kesto: noin 30-40 minuuttia

Välineet: kaksi penkkiä, hernepussit, keilat, musiikki, cd-soitin

Päätavoitteet: tasapainon ja rytmitajun kehittäminen, oman vuoron odottaminen, parityöskentelyn harjaannuttaminen

Motivointi (alle 5 min):

Leikkiohje: Aikuinen lukee lorua ääneen ja lapset vastaavat luettuun ohjeeseen liikkeellä: kieriminen, karhunkäyntikaari, hyppy ylös, kantapäiden koputus lattiaan, posken päristys, ja ”MUU!” – huudolla hyppy ylös lattialta.

*”Pyörivä olet kuin runkopuu,
kaareksi taivut kuin ukko-kuu.*

*Hyppää, hyppää, naurusuu,
koputa, koputa, kantaluu.*

*Poskea päräytä,
huuda MUU!”*

(Pulli 2005, 113)

Alkuverryttely (noin 5-10 min):

- **Kottikärrykuljetus:** Toinen parista on kuljettaja ja toinen kottikärry. Kuljettaja pitää tiukasti kiinni parinsa nilkoista. Kottikärry nousee päinmakuulta keskivartaloa jännittäen käsien varaan. Liikutaan eteen- ja taaksepäin esteitä vältellen. Välillä vaihdetaan tehtäviä. Kottikärrykuljetus voidaan toteuttaa myös viestinä kahdella joukkueella.



Harjoitteet (yhteensä noin 20 min vireystilan mukaan):

1. Ohjaaja rummuttaa lorun perusrhythmissä ja/tai sanarytmissä. Lapset liikkuvat lorun mukaisesti:

”Hyppy, hyppy eteenpäin

hyppy, hyppy taaksepäin

alas mennään kyykkyyn näin

sitten noustaan ylöspäin

ja sitten käydään vierekkäin

... käsikkäin

...seläkkäin

...jalkapohjat vastakkain jne.” (lapset voivat ehdottaa muita tapoja)

(Soronen & Seeslahti 1999, 35)

2. Lankkuja (penkkejä) pitkin kävely krokotiilejä (esim. hernepussit, keilat) väistellen. Harjoitetta voidaan vaikeuttaa laittamalla hernepussi pään päälle.
3. **Patsasleikki:** Juostaan musiikin tahtiin. Kun musiikki lakkaa, lapset jäävät johonkin asentoon, kuten seisomaan yhdellä jalalla. Musiikin tai äänen jatkuessa lapset jatkavat liikkumista ja sama toistuu. HUOM! Musiikin tahtiin voi liikkua myös esimerkiksi takaperin. Lapset voivat myös itse ehdottaa erilaisia tapoja liikkua musiikin tahdissa ja toimia musiikin lakattua.

Lopettaminen ja loppuleikki (noin 5-10 min):

- Kootaan mahdolliset välineet yhdessä yhteen paikkaan
- Loppuleikkinä Kapteeni käskee: Ohjaaja toimii ensimmäiseksi kapteenina. Kun kapteeni sanoo ”kapteeni käskee...” ja kertoo jonkin määräyksen, muiden on toteltava. Jos kapteeni ei kuitenkaan sano ”kapteeni käskee” ennen määräystään, pelaajat eivät saa totella. Jos joku pelaaja tottelee tässä tilanteessa, hän putoaa leikistä pois. Leikki jatkuu, kunnes kaikki paitsi yksi pelaaja on pudonnut. Putoamaton pelaaja jää uudeksi kapteeniksi. HUOM! Kapteenia voi

vaihdella myös useammin, jotta kaikki lapset ehtivät halutessaan toimia kapteenina.

Huomioitavaa: Huomioi lasten ideat ja mielipiteet tuokiota toteutettaessa. Lopuksi on hyvä kysyä lapsilta, mistä harjoitteesta tai leikistä he pitivät eniten. Toimintaan, josta lapset pitivät eniten, voidaan palata myös tulevilla liikuntatuokioilla.

Tuokion olemme rakentaneet mukailleen seuraavia teoksia:

- *Kokljuschkin & Pulli 1995, 91, 93*
- *Pulli 2005, 113*
- *Siren-Tiusanen ym. 1979, 103*
- *Soronen & Seeslahti 1999, 24, 35*

Tilaa omille ajatuksille ja ideoille:



8.3 Teoriatietoa tasapainosta ja rytmistä

- Taitava liikkuminen edellyttää hyvää tasapainoa
 - Tasapainoharjoitteet kannattaa aloittaa matalista alkuasunnoista niin, että tukipinta on mahdollisimman laaja
 - Harjoittelu aloitetaan siltä tasolta, jolla kukin lapsi on vahvin
 - Harjoitteita voidaan tehdä eri asunnoissa, kuten mahallaan, kyljellään, polviltaan tai seisaaltaan
 - Taidon kasvaessa liikkeisiin kannattaa ottaa mukaan myös erilaisia välineitä
(*Karvonen 2000, 89*)
-
- Rytmii liittyy liikuntasuorituksessa liikkeen ajoittamiseen
 - Rytmitaju auttaa säätelemään lihastoiminnan oikea-aikaisuutta, kestoja ja nopeuden muutosta
 - Rytmiharjoitusten tarkoituksena on yhdistää musiikki ja liike kokonaisvaltaiseksi kokemukseksi, jossa eläytyminen ja ilmaisu ovat avainasemassa
 - Rytmillä näyttäisi olevan merkitystä lapsen oppimisvalmiuteen → riittävä rytmitaju edellytys lukemaan ja kirjoittamaan oppimiselle
 - Laulu, loru ja liike toimivat rytmitajun kehittämisen välineinä
(*Autio 1995, 49; Kokljuschkin & Pulli 1995, 18*)



9 TEMPPUILUA TEMPPURADALLA

9.1 < Pikkuviikarit >

Kohderyhmä: 3-vuotiaat, 4-vuotiaat

Kesto: noin 30-40 minuuttia

Välineet: kaksi penkkiä, yksi patja, maalarinteippi viivalta viivalle hyppelyä varten, muoto-/tuntolaatat, tunneli, trampoliini/patja

Päätavoitteet: perusliikuntamuotojen harjoittaminen, oman kehon hallinta sekä yhteistoiminnan, vuoron odottamisen ja ohjeiden muistamisen harjoittelu

Motivointi (alle 5 min):

Tehdään seuraavasti lorun mukaan:

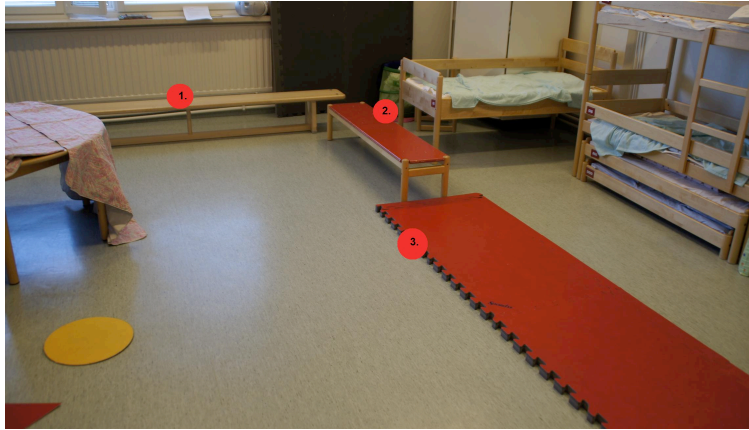
*”Maanantaina mahat maahan,
tiistaina tehdään tasahyppyjä,
keskiviikkona kyljet kaarelle,
torstaina taputellaan takapuolta,
perjantaina pyöritään paikallaan,
lauantaina luistellaan lattialla,
sunnuntaina seistään suorana.
Sitten syli sykkyrälle.”
(Pulli 2005, 27)*

Alkuverryttely (noin 5-10 min) :

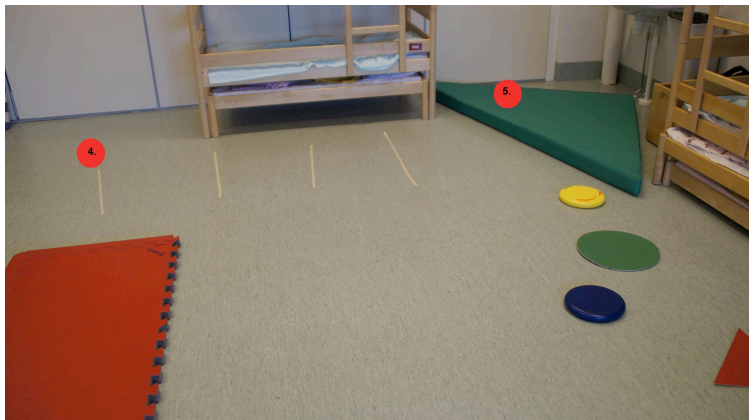
- Kävelyä ja/tai juoksua vapaasti tilassa eri tavoin esimerkiksi nopeutta vaihtelemalla tai matkimalla eläinten kävelyä (esim. varpailaan kävely)
- X-I-hyppelyä (x = jalat ja kädet haara-asennossa, I = perusasento)
- Ohjaaja kertoo radasta ja esittelee toimintapisteet

Harjoitteena tempurata (noin 15-20 min vireystilan mukaan):

1. Konttaus penkin päällä
2. Kävely penkin päällä, penkiltä hyppy patjalle
3. Kuperkeikka tai kieriminen patjalla
4. Viivalta viivalle hyppely
5. Patjalla tai trampoliinilla hyppiminen omalla tyylillä
6. Muoto-/tuntolaattoja pitkin kävely
7. Tunnelin läpi konttaaminen



Tempurata: vaiheet 1-3



Tempurata: vaiheet 4-5



Tempurata: vaiheet 6-7

Lopettaminen ja loppuleikki (noin 5-10 min):

- Kootaan välineet yhdessä yhteen paikkaan
- Leikitään jokin tuttu laululeikki, esimerkiksi Leipuri Hiiva, Elefanttimarssi, Pikkuiset kultakalat, Mörrimöykky tanssii jne.

Huomioitavaa: Mahdollista myös lasten oma kekseliäisyys ja ideat temppuradan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Lopuksi on hyvä kysyä lasten mielipiteitä hauskimasta liikkeestä tai toimintapisteestä ja pääsivätkö he kokeilemaan kaikkia temppuja. Anna ennen lopettamista vielä mahdollisuus mennä tekemään mieluisin tai mahdollisesti kokeilematta jäänyt temppu.

Tuokion olemme rakentaneet mukaillen seuraavia teoksia:

- *Karvonen & Pirttimaa 1986, 59–60*
- *Pulli 2005, 27*
- *Soronen & Seeslahti 1999, 32–33*
- *Siren-Tiusanen ym. 1979, 75*

Tilaa omille ajatuksille ja ideoille:

9.2 < Isoviikarit >

Kohderyhmä: 5-vuotiaat, 6-vuotiaat

Kesto: noin 30-40 minuuttia

Välineet: kaksi penkkiä, patja, trampoliini, muoto-/tuntolaatat, tunneli, keilat/tötteröt (noin 5 kpl), hernepusseja, kori, cd-soitin, musiikkia ja patjat rentoutukseen

Päätavoitteet: kehon hallinnan ja ketteryyden kehittäminen, perusliikuntamuotojen vahvistaminen sekä yhteistoiminnan, vuoron odottamisen ja ohjeiden muistamisen harjoittelu

Motivointi (alle 5 min):

Tehdään seuraavasti lorun mukaan:

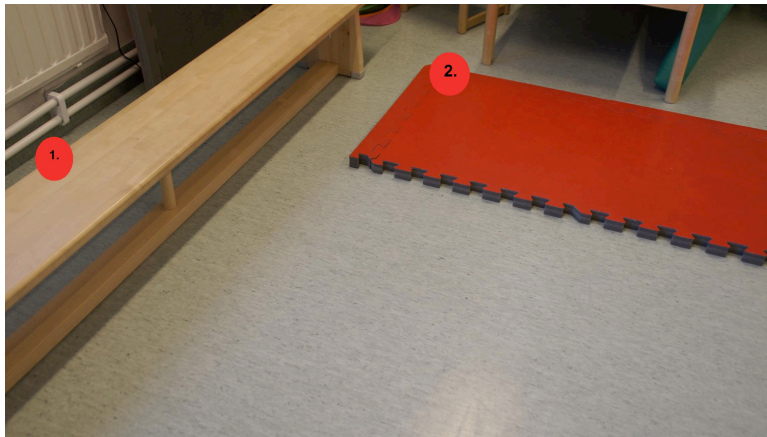
*”Maanantaina maahan,
tiistaina tehdään tasahyppyjä,
keskiviikkona kyljet kaarelle,
torstaina taputellaan takapuolta,
perjantaina pyöritään paikallaan,
lauantaina luistellaan lattialla,
sunnuntaina seistään suorana.
Sitten syli sykkyrälle.”
(Pulli 2005, 27)*

Alkuverryttely (noin 5-10 min):

- Liikutaan (juostaan, kävellään, hypellään jne.) musiikin tai soittimen äänen tahtiin. Kun musiikki tai ääni lakkaa, lapset menevät nopeasti esimerkiksi kyykkyyn, selinmakuulle tai seisovat yhdellä jalalla jne. Musiikin tai äänen jatkuessa lapset jatkavat liikkumista ja sama toistuu. Lapset voivat myös itse ehdottaa erilaisia tapoja liikkua musiikin tahdissa ja toimia musiikin lakattua.
- Ohjaaja kertoo radasta ja esittelee toimintapisteet

Harjoitteena tempurata (noin 20 min vireystilan mukaan):

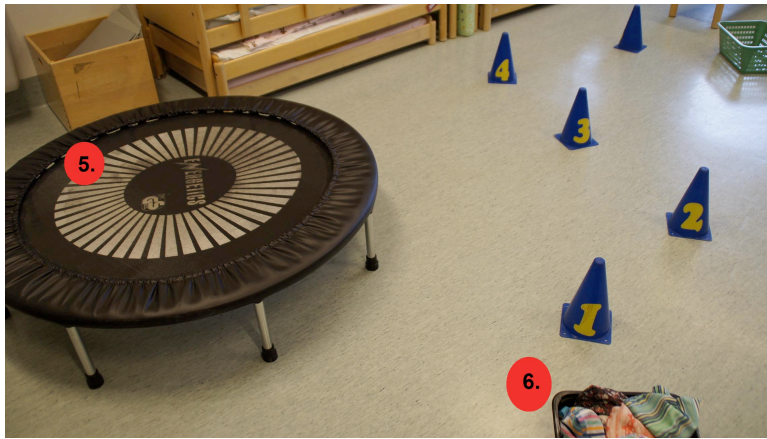
1. Oman kehon vetäminen penkkiä pitkin: mennään penkin päälle vatsalleen maakaamaan ja vedetään itseä käsillä penkin reunoista kiinni pitäen.
2. Kuperkeikka tai kieriminen patjalla
3. Muoto-/tuntolaattoja pitkin hyppely/kävely
4. Tunnelin läpi konttaaminen
5. Trampoliinilla hyppiminen
6. Keilojen/tötteröjen välistä pujottelu hernepussi pään päällä, lopuksi hernepussin pudotus koriin
7. Nojahyppyjä tasaponnistuksella penkin toiselta puolelta toiselle



Temppurata: vaiheet 1-2



Temppurata: vaiheet 3-4



Temppurata: vaiheet 5-6



Temppurata: vaihe 7

Lopettaminen ja loppurentoutus (noin 5-10 min):

- Kootaan välineet yhdessä yhteen paikkaan
- Lapset käyvät pieneen mykkyrään tai päinmakuulle patjalle tai lattialle. Kuunnellaan hetki rauhoittavaa musiikkia silmät suljettuina. Ohjaaja koskettaa lapsia vuorotellen ja ohjaa poistumaan tilasta.

Huomioitavaa: Mahdollista myös lasten oma kekseliäisyys ja ideat temppuradan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Lopuksi on hyvä kysyä lasten mielipiteitä hauskimasta liikkeestä tai toimintapisteestä ja pääsivätkö he kokeilemaan kaikkia temppuja. Anna ennen lopettamista vielä mahdollisuus mennä tekemään mieluisin tai mahdollisesti kokeilematta jäänyt temppu.

Tuokion olemme rakentaneet mukailleen seuraavia teoksia:

- *Pulli 2005, 27*
- *Siren-Tiusanen ym. 1979, 134–135*
- *Soronen & Seeslahti 1999, 36–38, 59*

Tilaa omille ajatuksille ja ideoille:



9.3 Teoriatietoa temppuilusta

- Lapsi on luontaisesti kiinnostunut temppuilusta ja kisailusta, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, heiluminen ja kiipeäminen ovat olennainen osa lapsen elämää
- Temppuilussa lapsella on mahdollisuus asettaa itselleen uusia haasteita ja tavoitteita, kokeilla rajojaan ja ylittää niitä turvallisesti
- Välineillä ja telineillä merkittävä rooli lapsen fyysisen kehityksen toteutumisen kannalta
- Välineiden ja telineiden tulee olla houkuttelevia, monipuolisia ja tarjota mahdollisuuksia erilaisille suoritustavoille
- Temppuilemalla lapsi oppii hallitsemaan itseään erilaisissa asennoissa, liikkuvuus nivelissä kasvaa ja vartalon sekä raajojen lihaksisto kehittyy tasapuolisesti
- Temppuilussa päätavoitteena ovat yleensä hauskuus, positiiviset kokemukset, itsensä voittaminen, perustaitojen vahvistaminen, useat toistot sekä mielihyvä (*Autio 1995, 153, 156*)
- Tempuradat rakennetaan usein teemoittain ja eri toimintapisteitä voidaan muunnella lasten erilaisia tarpeita vastaaviksi
- Lapsella tulee aina olla mahdollisuus henkilökohtaiseen valintaan radan suorituspaikoilla → lapsen oivalluskyky kehittyy eikä hänelle tule pakonomaista tunnetta tietystä suorituksesta
- Tempurataa suunniteltaessa on tärkeää huomioida radan turvallisuus → kiertosuunta tulee sopia aloituspaikan lisäksi etukäteen
- Radalla kuljetaan tietystä järjestyksessä ja toista ohittamatta, tällöin lapsi oppii keskittymään sekä odottamaan omaa vuoroaan
- Temppuilu on tärkeä liikuntamuoto, jossa käytetään tehokkaasti kaikkia perusliikkeitä
- Temppuilituokioilla liikutaan paljon ja käytetään eri tasoja, suuntia ja tiloja
- Liikkuvuus, voima, kestävyys, koordinaatio ja nopeus kehittyvät useiden liiketoistojen avulla tasapuolisesti → mahdollistavat perustaitojen oppimisen ja nopeuttavat samalla temppuilitaitojen oppimista

- Myös taitotekijät, kuten tasapaino, reaktio-, rytmi- ja yhdistelykyky kehittyvät temppuilutuokioilla

(Autio 1995, 153, 155–159; Autio & Kaski 2005, 130)



LÄHDELUETTELO

- Autio, Tuire 1995. Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Dannecker, Elke 2004. Vahvoja leikkejä vahvoille lapsille: itsetuntoa vahvistavia leikkejä. Helsinki: Lasten keskus.
- Haapalainen, Sirkka, Pietilä, Mauri & Tarvainen, Marjatta 1988. Pippurisäkki - liikuntaleikkejä 1–4-vuotiaille, 4–6-vuotiaille, esikouluikäisille ja ala-asteen oppilaille. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, Pirkko & Pirttimaa, Raija 1986. Liikkumisen ilo. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Karvonen, Pirkko, Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Kokljuschkin, Mikael & Pulli, Elina 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Nuorten keskus.
- Pulli, Elina 2005. Loruloikkaa: liikkumaan innostavia loruja. Helsinki: Tammi.
- Siren-Tiusanen, Helena, Karvonen, Pirkko, Pietilä, Mauri & Vuorinen, Riitta 1979. Varhaislapsuuden liikuntakirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Soronen, Sirkka & Seeslahti, Pirkko 1999. Kieputellen: Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Taipale-Oiva, Sirpa 2006. Hippa, litta, natta: hippaleikki havaintomotorisena kokeuksena. Jyväskylä: Haukkarannan koulu.

Tuomi, Johanna 2009. Moto-taituriksi: vinkkejä ja virikkeitä 4–12 vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun. WWW-dokumentti.

http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi_low.pdf

Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja: teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK-kustannus

