

**Maria Stenman**

**MINÄ POLJEN, SINÄ OHJAAT**

**Liikuntakerhoja Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhepiiriläisille**

**Opinnäytetyö**

**CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU**

**Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma**

**Huhtikuu 2015**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Yksikkö</b>	<b>Aika</b>	<b>Tekijä</b>
Humanistinen ja kasvatusala, Ylivieskan yksikkö	Huhtikuu 2015	Maria Stenman
<b>Koulutusohjelma</b>		
Kansalaistoiminta ja nuorisotyö		
<b>Työn nimi</b>		
MINÄ POLJEN, SINÄ OHJAAT. Liikuntakerhoja Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhepiiriläisille.		
<b>Työn ohjaaja</b>	<b>Sivumäärä</b>	
TT Vesa Nuorva	32+28	
<b>Työelämäohjaaja</b>		
Nuorisotyönohjaaja Minna Varila, Kaustisen ja Ullavan seurakunta		
<p>Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa materiaalipaketti kolmen perheliikuntatuokion toteuttamiseen Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhekerholaisille. Opinnäytetyöni hankkeistaja oli Kaustisen ja Ullavan seurakunta.</p> <p>Työn tietoperustassa käsiteltiin yleisesti seurakunnan perhetyötä sekä Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhetyötä. Lisäksi käsiteltiin lapsen motorista kehitystä 1-6 vuoden iässä, varhaisvuosien liikuntaa sekä perheliikuntaa.</p> <p>Tuloksia kuvattaessa keskityttiin liikuntakerhoon osallistuneiden vanhempien vastauksiin, joiden avulla selvitettiin materiaalipaketin toimivuutta käytännössä. Tuloksista kävi ilmi, että liikuntakerhoissa pidettiin niiden monipuolisuudesta, vaihtuvista teemoista, leikkien sopivuudesta sekä ohjauksen selkeydestä. Seurakunnan asemaa kerhojen järjestäjänä pidettiin yleisesti positiivisena asiana.</p> <p>Materiaalipaketti rakennettiin eri teemojen pohjalta monipuoliseksi ja lapsen ja vanhempien yhteistä liikuntaa tukevaksi.</p> <p>Valmis materiaalipaketti käyttöohjeineen on liitetty opinnäytetyön loppuksi.</p>		
<b>Asiasana</b>		
liikuntakasvatus, perheliikunta, perhekerho, seurakunnan perhetyö		

**ABSTRACT**

<b>CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</b> Humanities and Education, Ylivieska	<b>Date</b> April 2015	<b>Author</b> Maria Stenman
<b>Degree programme</b> Civic Activity and Youth Work		
<b>Name of thesis</b> I AM DRIVING, YOU ARE CONTROLLING. Family exercise sessions for the family club of the parish of Kaustinen and Ullava.		
<b>Instructor</b> Dr Vesa Nuorva	<b>Pages</b> 34+29	
<b>Supervisor</b> Youth worker Minna Varila, Parish of Kaustinen and Ullava		
<p>The objective of the thesis was to develop and implement a package of materials for arranging three family exercise sessions for the family club of the Parish of Kaustinen and Ullava. This project was carried out in cooperation with the parish of Kaustinen and Ullava.</p> <p>The theory part of this thesis focused on the family welfare work of the parish and the family welfare work of the Parish of Kaustinen and Ullava. It also focused on the development of a child at the age of 1 to 6 years old, early years exercise and family sports.</p> <p>The result section focuses on describing the parents responses, which helped in finding out about the functionality of the material package. The results revealed that family exercise sessions were liked because of their versatility, changing themes, the suitability of the activities and clear instructions. The role of the Parish as the organizer of the sessions was considered as a positive matter.</p> <p>The content of the material package was designed to be versatile and to support the joint exercises of parents and children. The material package with instructions is enclosed to the thesis.</p>		
<b>Key words</b> physical education, family exercise, family club, family welfare work of parishes		

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>3</b>
<b>2 TAUSTATIETOA OPINNÄYTETYÖSTÄ</b> .....	<b>5</b>
2.1 Tavoite ja kehittämistehtävät .....	5
2.2 Tausta ja yhteistyötahot .....	5
2.3 Perheliikuntaan ja liikuntakasvatukseen liittyviä opinnäytetöitä .....	8
2.4 Aikataulu ja toimintatavat .....	9
2.5 Analysointi .....	11
<b>3 TIETOPERUSTA</b> .....	<b>12</b>
3.1 Alle kouluikäisen lapsen motorinen kehitys.....	12
3.2 Varhaisvuosien liikunta .....	14
3.2.1 Vaikutukset .....	14
3.2.2 Suunnittelu ja tavoitteet .....	15
3.3 Perheliikunta.....	16
3.3.1 Tarpeellisuus.....	17
3.3.2 Ohjaaminen .....	17
3.4 Kirkon perhetyö .....	19
3.4.1 Kasvatuskumppanuus.....	19
3.4.2 Perhekerhot .....	20
3.4.3 Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhetyö .....	20
<b>4 TOIMINNAN KUVAUS</b> .....	<b>21</b>
4.1 Suunnittelu .....	21
4.2 Toteutus .....	22
4.3 Tulokset .....	25
4.3.1 Monivalintakysymykset.....	26
4.3.2 Toiveita ja kehittämisideoita liikuntakerhoihin.....	26
4.3.3 Positiiviset palautteet liikuntakerhoista .....	28
4.3.4 Seurakunnan merkitys liikuntakerhon järjestäjänä.....	30

4.3.5 Muuta palautetta liikuntakerhoista .....	30
<b>5 POHDINTA.....</b>	<b>32</b>
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>35</b>

## 1 JOHDANTO

Tavoitteenani on suunnitella ja toteuttaa kolmen liikuntakerhon ja liikuntakerhoihin sopivan hartauden materiaalipaketti Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhepiiriläisille. Materiaalipaketti jää Kaustisen ja Ullavan seurakunnan käyttöön. Opinnäytetyöni hankkeistaja on Kaustisen ja Ullavan seurakunta.

Liikunta on erittäin tärkeää sekä lapsille että aikuisille. Liikunnalla on tutkimusten mukaan paljon hyviä vaikutuksia mm. terveyteen ja oppimiseen. Nykyään vanhemmat ovat kiireisiä ja perheen yhteinen aika on vähissä. Suunnittelemani ja toteuttamani liikuntakerhot tarjoavat lapsille ja vanhemmille mukavaa yhdessäoloa ja mielekkäitä yhteisiä hetkiä, joita voi myöhemmin muistella. Liikuntakerhot ovat lapsille sellainen hetki, jossa vanhempi keskittyy ainoastaan heihin, eikä muihin asioihin. Parhaassa tapauksessa liikuntatuokioissa toteutettuja asioita tehdään yhdessä vielä kotonakin. Oma innostukseni liikuntaa kohtaan ja huoli liikunnan vähäisyydestä lapsiperheiden arjessa antoi minulle opinnäytetyöni aiheen.

Kaustisen ja Ullavan seurakunta järjestää monipuolista toimintaa lapsiperheille. Seurakuntatalolla ei ole kuitenkaan puitteita järjestää lapsiperheille liikunnallista ohjelmaa. Kaustisen Pohjan-Veikot järjestää lapsille ja aikuisille liikuntaa erikseen, mutta urheiluseuralla ei ole tarjolla ohjattua liikuntaa, jossa vanhemmat ja lapset voisivat liikkua yhdessä.

Koska seurakuntatalolla ei ole tiloja liikuntatuokioiden toteuttamiseen, liikuntatuokiot toteutetaan Kaustisen urheilutalolla. Jos liikuntakerhot saavat perhepiiriläiset liikkeelle, toivon, että ne jatkuisivat myös tulevaisuudessa. Niitä

voisi järjestää joko urheiluseura tai seurakunta. Vielä hienompaa olisi, jos nämä kaksi tahoa alkaisivat järjestää liikuntakerhoja yhteistyössä.

Työni tietoperustan ensimmäisessä osassa käsitellään alle kouluikäisten lasten motorista kehitystä. Toisessa osassa käsitellään varhaisvuosien liikuntaa. Kolmannessa osassa käsitellään perheliikuntaa sekä perheliikunnan järjestämisen teoriaa. Neljännessä osassa käsitellään kirkon perhetyötä sekä kerrotaan Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhetyöstä. Materiaalipaketti ja kyselylomake liikuntakerhoon osallistujille ovat liitteenä työni lopussa.

## 2 TAUSTATIETOA OPINNÄYTETYÖSTÄ

### 2.1 Tavoite ja kehittämistehtävät

Tavoitteenani on suunnitella ja toteuttaa Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhepiiriläisille kolme liikuntakerhoa päivän teemaan sopivine hartauksineen. Liikuntatuokioihin yhdistän musiikkiliikunnan, satuliikunnan sekä seikkailukasvatuksen elementtejä. Kerhojen tarkoituksena on tarjota perheille mukavaa yhdessäoloa liikunnan merkeissä. Tarkoituksena on myös innostaa perheitä ja antaa valmiuksia kotona liikkumiseen yhdessä. Lisäksi valmistan kerhoista ja hartauksista materiaalipaketin, joka jää Kaustisen ja Ullavan seurakunnan käyttöön. Toiveena on, että opinnäytetyöni innostaisi järjestämään lapsille ja vanhemmille yhteistä liikuntaa seurakunnan toimesta jatkossakin.

Opinnäytetyöni kehittämistehtävät ovat:

1. Kolmen toimivan liikuntakerho- ja hartauskokonaisuuden suunnittelu ja toteutus Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhepiiriläisille.
2. Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhepiiriläisten innostaminen perhelii-kuntaan.

### 2.2 Tausta ja yhteistyötahot

Idea opinnäytetyöhöni nousi omasta innostuksestani liikuntaan ja perhetyöhön. Jo opintojen alkuvaiheessa tiesin, että haluan tehdä jollain tavalla liikuntaan liittyvän opinnäytetyön. Lapsena harrastin yleisurheilua ja aikuisiällä olen harrastanut erilaisia ryhmäliikuntatunteja ja myös ohjannut sellaisia. Lisäksi käyn kuntosalilla ja pelaan jalkapalloa. Oma elämäntilanteeni kuusivuotiaan, kolmevuotiaan sekä pie-



nen vauvan äitinä ohjasivat opinnäytetyöni luontevasti perhetyön pariin. Oma työhistoriani koulunkäyntiavustajana, koululaisten iltapäivä- ja aamutoiminnanohjaajana sekä lastenhoitajana painottuu myös perhetyöhön.

Opinnäytetyöni kohderyhmäksi valitsin seurakunnan perhepiirin, koska olemme viihtyneet siellä lastemme kanssa. Lisäksi Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhepiiri on aktiivinen ja sopivan kokoinen ryhmä. Liikuntakerhojen pitämiseen käytössäni on vain pieni liikuntasali, johon ei ole mahdollista ottaa kovin isoa ryhmää. Tämän vuoksi mainostan liikuntakerhoa ainoastaan perhepiiriläisille. Jos liikuntakerhoa järjestetään jatkossa, toivon, että silloin käytössä olisi urheilutalon iso sali. Tällöin liikuntakerhoa olisi mahdollista markkinoida kaikille kaustislaisille lapsiperheille, joissa on alle kouluikäisiä lapsia.

Kaustisella urheiluseura Kaustisen Pohjan-Veikot järjestää monipuolisesti toimintaa eri lajien parissa. Toiminta on kuitenkin suurilta osin kilpailukeskeistä. Lisäksi liikuntaa järjestetään erikseen lapsille ja vanhemmille, eikä yhteisiä liikuntamuotoja oikeastaan ole. Taaperokerho on ainoa, missä vanhemmat ovat mukana yhdessä lastensa kanssa. Usein kerhossa kuitenkin taaperot liikkuvat ja vanhemmat seuraavat vierestä. Kaustisen ja Ullavan seurakunta tarjoaa yhteistä tekemistä lapsille ja vanhemmille, mutta fyysisten tilojen riittämättömyys estää liikunnallisen toiminnan järjestämisen. Joskus seurakunta on järjestänyt liikunnallisia iltoja koulun liikuntasalissa. Tätä taustaa vasten haluan tarjota vanhemmille ja lapsille yhteisiä liikuntatuokioita, joihin kaikilla on mahdollisuus osallistua omien taitojensa mukaan ilman kilpailua.

Hakalan (2004) mukaan opinnäytetyön aiheen tulisi olla sopivalla tavalla ajankohdainen ja tärkeä. (Hakala 2004, 29.) Perheiden yhteisen ajan riittämättömyys on ollut viime aikoina yhteiskunnallisessa keskustelussa paljon pinnalla. Samoin ta-

petilla on ollut keskustelu liikunnan harrastamisen riittämättömyydestä sekä aikuisilla että lapsilla. Ylipaino ja sen mukanaan tuomat sairaudet ja muut ongelmat ovat myös olleet viime aikoina paljon esillä. Opinnäytetyöni aihe on myös paikallisesti tärkeä, sillä täällä ei järjestetä vanhempien ja lasten yhteistä liikuntaa.

Seurakunnan perhetyön tehtävänä on tukea perheitä heidän arjessaan ja etsiä tilanteita matalakynnyksiselle kohtaamiselle. Kasvatuskumppanuus perheen kanssa on keskeisessä asemassa kirkon varhaiskasvatuksessa. Hyvään kasvatuskumppanuuteen vaaditaan molemminpuolista luottamusta, säännöllistä vuorovaikutusta sekä elämän todellisuuden jakamista arjessa ja lapseen liittyvissä asioissa. Perheen toiveiden ja tarpeiden on tärkeää näkyä toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Lasten osallisuutta ja roolia hengellisinä toimijoina tulee edistää. (Lapset seurakuntalaisina, 2013.) Mielestäni liikuntakerho on juuri sellainen matalakynnyksinen seurakunnan ja perheiden kohtauspaikka. Ohjelma on suunniteltu valmiiksi ja lapsilla ja vanhemmilla on mahdollisuus nauttia yhdessäolosta. Liikunta on osa perheiden jokapäiväistä arkea ja näin perhe kohdataan tavallaan arjen keskellä. Liikuntakerhon jälkeen pidettävä hartaus antaa mahdollisuuden vanhemman ja lapsen yhteiseen hiljentymiseen sekä hengellisyyden kokemiseen.

Tällä hetkellä urheiluseura ja seurakunta tekevät jonkin verran yhteistyötä. Yhteistyötä on tehty mm. metsäkirkkojen osalta ja joitakin seurakunnan järjestämiä liikunnallisia tempauksia on markkinoitu urheiluseuran kautta. Opinnäytetyössäni seurakunnan ja urheiluseuran yhteistyö saa jatkoa, kun seurakunnan kerho järjestetään urheilutalon tiloissa. Jos perheiden liikuntakerhoa järjestetään tulevaisuudessa, toivon, että sitä voitaisiin tehdä seurakunnan ja urheiluseuran yhteistyönä.

Kaustisen ja Ullavan seurakunnan puolelta yhteyshenkilöni on ollut vastaava lastenohjaaja Marianne Leskinen. Hänen kanssaan sovin liikuntakerhojen pitämisestä lokakuussa 2014. Tarkemmat ajankohdat liikuntakerhoille sovimme helmikuun alussa 2015. Sovimme myös, että käyn helmikuun alun perhepiirissä kertomassa liikuntakerhosta ja jakamassa perhepiiriläisille liikuntakerhojen aikataulut. Urheiluseuran puolelta olen ollut yhteydessä seuravastaava Juhon Viiperiin. Hänen kanssaan sovimme tammikuussa 2015 urheilutalon peilisalin (pieni liikuntasali) ja tatamin (judosali) käytöstä liikuntakerhoissa.

### 2.3 Perheliikuntaan ja liikuntakasvatukseen liittyviä opinnäytetöitä

Perheliikuntaan ja liikuntakasvatukseen liittyviä opinnäytetöitä löysin esimerkiksi Mervi Hyypän (2011) Rovaniemen ammattikorkeakoulussa hoitotyön koulutusohjelmassa tehdyn opinnäytetyön *Opaslehtinen vanhemmille 3–6-vuotiaiden lasten liikunnan edistämiseksi*. Opaslehtisen tavoitteena on kertoa perheille liikunnan merkityksestä lapsen kehityksessä ja tuoda esille 3 – 6-vuotiaiden liikunnan erityispiirteitä sekä antaa ohjausta 3 – 6-vuotiaiden lasten liikunnan ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi. Lähimpänä omaa opinnäytetyötäni on Annu Ilanderin ja Iisa Kempin (2009) Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmassa valmistunut opinnäytetyö *”Mitä isot edellä, sitä pienet perässä” –Liikunta perheiden yhdessäolon tukijana*. Opinnäytetyön tavoitteena oli perheliikuntatapahtuman järjestäminen ja perheiden yhdessäolon tukeminen liikunnan keinoin. Tommi Rosendahl on tehnyt opinnäytetyön *Liikuntaopas seurakuntien päiväkerhoille* (2011) Diakonia-ammattikorkeakoulun Järvenpään toimipisteessä. Hänen tekemänsä liikuntaoppaan tavoitteena on olla mahdollisimman helppokäyttöinen sekä päiväkerhojen tiloihin ja materiaaleihin sopiva. Evelin Vlahopoulou ja Emma-Kaisa Turunen ovat tehneet opinnäytetyön *Perheliikunta osana 2-5-vuotiaan lapsen kehitystä: Liikutaan ja leikitään -opas perheiden käyttöön*. Oppaan tavoitteena on tukea

perheiden liikunta-aktiivisuutta ja motivoida vanhempia liikkumaan lastensa kanssa monipuolisemmin.

## 2.4 Aikataulu ja toimintatavat

Opinnäytetyöprosessini alkoi maaliskuussa 2014. Silloin päätin opinnäytetyöni aiheen. Samoihin aikoihin aloin suunnitella ja rajata opinnäytetyöni tietoperustaa. Tutkimussuunnitelma valmistui toukokuussa 2014. Seurakuntaan olin yhteydessä opinnäytetyön toteuttamisen tiimoilta toukokuussa 2014. Perhepiiriläisten käyttäminen opinnäytetyöni liikuntakerhojen kohderyhmänä varmistui samoihin aikoihin. Tammikuussa löin lukkoon liikuntakerhojen lopulliset päivämäärät, jotka sopivat seurakunnalle. Varasin myös urheilutalolta tilat käyttööni.

Joulukuussa 2014 ja tammikuussa 2015 kirjoitin opinnäytetyöni tietoperustaa. Toiminnallisen osuuden suunnittelu, kirjoittaminen, toteutus ja arviointi ajoittuvat helmi- ja huhtikuun 2015 välille.

Koska perhepiiriä järjestetään joka toinen perjantai klo 10–11.30, sovimme vastavan lastenohjaaja Marianne Leskisen kanssa, että liikuntakerhot järjestettäisiin väliviikkoina samaan aikaan. Liikuntakerhon kesto on kuitenkin vain klo 10.00–11.00. Mielestäni kerho ei saa olla liian pitkä, että pienemmätkin lapset jaksavat olla mukana. Sovimme myös, että saan seurakunnalta tarvitsevani materiaaleja käyttööni.

Seuravastaavaan Juho Viiperiin olen ollut yhteydessä urheilutalon peilisalin, tamin ja tarvikkeiden käytöstä. Sovimme, että saan käyttää ensimmäisen kerhon tilana peilisalia ja kahdella seuraavalla kerralla tatamia sekä lainata tarvitsemiani välineitä urheilutalolta ilmaiseksi.

Liikuntatuokioiden suunnitteluun aion käyttää kirjallisuutta, aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä sekä omaa osaamistani liikunnan ja lapsiryhmien ohjaamisessa. Jokaisella kerralla on jokin teema, jonka mukaan edetään. Ensimmäisellä kerralla teemana ovat peikot, toisella meri ja kolmannella kerralla eläimet. Joka kerho alkaa alkulämmittelyllä. Muuten ohjelma koostuu laululeikeistä, erilaisista tarinoista, tehtävistä, jumppaamisesta sekä loppuhartaudesta. Tärkeintä on kuitenkin se, että lapsi ja vanhempi liikkuvat yhdessä.

Palautetta liikuntakerhoista kerään viimeisen kerran jälkeen vanhemmilta. Kyselylomake täytetään viimeisen kerhon lopuksi, jotta saan varmasti kaikilta palautteet. Jos kyselylomake annetaan täytettäväksi kotiin, on suuri riski, etten saa kaikilta osallistujilta kyselylomakkeita takaisin.

Materiaalipaketin toteutuksessa panostan siihen, että se olisi selkeä kokonaisuus. Materiaalipaketti sisältää myös ohjeet liikuntakerhon ohjaajalle. Materiaalipaketin kolmea liikuntakerhoa ja hartauksia on mahdollista käyttää sellaisenaan kokonaisuutena tai niistä on mahdollista poimia yksittäisiä toimintoja. Suurin osa toiminnoista voidaan toteuttaa myös ulkona ja pelkästään lapsiryhmänkin kanssa. Toimintojen kestoa ja luonnetta on mahdollista muokata kullekin kohderyhmälle sopivaksi.

Liikuntakerhojen järjestämiseen tarvittavat välineet ja materiaalit ovat helposti saatavissa. Pyrin käyttämään kerhoissa melko vähän materiaalia, jotta niiden toteuttaminen olisi helppoa ja vaivatonta. Tarkemmat tiedot tarvittavista materiaaleista ja välineistä sekä liikuntatilan valmistelusta löytyvät materiaalipaketista.

## 2.5 Analysointi

Kvantitatiivinen tutkimus tarkoittaa määrällistä tutkimusta ja sen tuloksia voidaan käsitellä tilastollisin menetelmin. Kvantitatiivista tutkimusta on hyvä käyttää silloin, kun toiminnallisen opinnäytetyön tueksi tarvitaan numeraalista tietoa. (Kananen 2011, 18–19; Vilkka & Airaksinen 2003, 58.) Kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa selvityksessä kysymykset ovat avoimia asiaan tai teemaan liittyen. Kysymykset muotoillaan niin, että vastaajan on helppo kuvailla ja selittää ajatuksiaan ja näkemyksiään. (Vilkka & Airaksinen 2003, 63-64.) Käytän opinnäytetyössäni kvantitatiivista tutkimusotetta. Kyselylomakkeessa on monivalintakysymysten lisäksi joitakin tarkentavia avoimia kysymyksiä.

Aineistoa on mahdollista analysoida monin tavoin. Tilastollista analyysia ja päätelmien tekoa käytetään usein selittämiseen pyrkivässä lähestymistavassa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 219.) Tilastollisessa päättelyssä esitetään tutkimusongelmien kannalta oleelliset jakaumaluvut. (Kananen 2011, 85–86.) Kyselyn aineiston aion esitellä kirjallisesti sekä kuvioiden avulla.

### 3 TIETOPERUSTA

Ensimmäisessä teoriakappaleessa käsittelen 1-6 vuotiaan lapsen motorista kehitystä. Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhepiirissä käyvät lapset ovat 0-6-vuotiaita ja liikuntakerhoa suunniteltaessa on tärkeää tuntea heidän motorista kehitystään. Toisessa kappaleessa käsittelen varhaisvuosien liikuntaa. Tämän teorian avulla liikuntakerhoista on mahdollista saada tarpeeksi monipuolisia. Kolmannessa kappaleessa käsittelen perheliikuntaa sekä liikuntatuokion järjestämiseen liittyvää teoriaa. Perhepiiriin osallistujien ikäjakauma on laaja ja kuntotaso vaihteleva. On tärkeää osata suunnitella liikuntakerhoja, jotka ottavat huomioon eritasoiset osallistujat. Neljännessä kappaleessa käsittelen kirkon perhetyötä sekä Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhetyötä. Koska liikuntakerhoni järjestetään seurakunnan perhepiirille, on se osa seurakunnan toimintaa. Seurakunnan perhetyön ja sen periaatteiden tunteminen auttaa tekemään liikuntakerhoista seurakunnan toimintaan sopivia.

#### 3.1 Alle kouluikäisen lapsen motorinen kehitys

Liikunnallinen ja motorinen kehitys ovat osa lapsen kehitystä, joka on koko lapsuuden mittainen kokonaisvaltainen prosessi. Lapsi tulee tietoiseksi omasta kehostaan liikkumisen ja leikkimisen avulla. Liikkumisen ja leikkimisen avulla hän myös oppii hallitsemaan itseään ja omaa kehoaan. Lapsi kiinnostuu kaikista ympäristön virikkeistä ja hän tutkii ja kokeilee kaikkea uutta. Lapsen uteliaisuus ja aktiivisuus ovat lapsen luontaisia ominaisuuksia ja ne vievät kehitystä eteenpäin. Kun puhutaan motorisesta kehityksestä, tarkoitetaan vartalon sekä sen osien tuottamien taitojen toiminnallisia muutoksia. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat merkittävästi hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kehitys, ympäristöstä

tuleva informaatio ja aikaisemmat kokemukset. (Tuomi 2010, 15-16; Zimmer 2002,58-59.)

Ensimmäisten vuosien motorisen kehityksen vauhti on päätä huimaavaa, eikä ihminen kykene missään muussa iässä omaksumaan niin paljon uutta yhtä lyhyessä ajassa. Kävelyn alkeiden oppimisen jälkeen lapsen liikkumatila laajenee. Aiemmin lapsi on ollut sidottuna aikuisen apuun ja pieneen tilaan, mutta nyt hänen itsenäisyytensä lisääntyy. Lapsen kävely- ja juoksemistaito kehittyy ja lapsi oppii uusia taitoja, esimerkiksi hyppäämistä, kierimistä, roikkumista, tasapainoilua, kantamista, vetämistä ja työntämistä. Kun lapsi on oppinut uuden liikkeen, yhdistyy siihen usein tiettyä liikkeen toimeenpanoon liittyviä piirteitä: esimerkiksi lapsen heittäessä palloa vartalo ja raajat myötäilevät käsien liikettä. Lapsen liikkeet 1-2 vuoden iässä vaikuttavat usein kulmikkailta ja epätasaisilta, mikä johtuu koordinaatiokyvyn kehittymättömyydestä. Lapsella on 1-3 vuoden iässä ilmeinen liikkumisen tarve ja hänellä on motivaatiota myös harjoitella ja täydentää oppimiaan taitoja. (Zimmer 2002, 61-62.)

Lapsen aiemmin oppimat liikkumismuodot kehittyvät ja paranevat 4-6 vuoden iässä. Liikkumismuodot myös kohenevat karkeamotorisesta hienomotoriseen. Motoriikan kehitys näkyy suoritusten määrällisessä lisääntymisessä, liikkeiden laadullisessa paranemisessa sekä eri tilanteissa ilmenevässä soveltamiskyvyssä. Tässä iässä lapsi osaa myös yhdistellä eri liikuntamuotoja esim. juoksemista ja hyppimistä. Myös lapsen koordinaatiokyky paranee. Hän voi esim. oppia ajamaan pyörällä ilman apurattaita. Lapset, jotka ovat 3-4 vuoden iässä, vaihtavat leikkejä ja mielenkiinnon kohteita usein, eikä heidän keskittymisensä riitä kauan yhteen asiaan. 5-6-vuotias kykenee jo kauemmin keskittymään yhteen asiaan, mutta heiltäkään ei saa vielä vaatia liian suurta keskittymiskykyä. (Zimmer 2002, 62-63.)



## 3.2 Varhaisvuosien liikunta

### 3.2.1 Vaikutukset

Liikkuminen lapsuudessa on erityisen tärkeää, koska liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta kehittyvät erityisesti ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana. Myös luuston kehittyminen edellyttää riittäviä liikunnallisia ärsykeitä. Kaikkein kriittisimpänä aikana pidetään päiväkotikäyttäjä- ja aivan alakoulun alkua. Silloin on tärkeää, että lapsi liikkuu monipuolisesti ja hänelle tulee päivittäin eri tavoin haastavaa liikuntaa. Liikunnalla on lapsiin monia hyviä vaikutuksia. Liikunta mm. kehittää lapsen tuki- ja liikuntaelimestöä, auttaa painonhallinnassa, kehittää liikuntataitoja sekä vähentää sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä. Lapsen liikunnalla on myös pitkäaikaisia vaikutuksia: liikuntaa harrastava lapsi liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. (UKK-instituutti, 2014.) Lapsen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä myös sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden kanssa. Vuonna 2005 valmistuneessa väitöskirjassaan *Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin* Arja Sääkslahti on todennut, että lapsia tulisi kannustaa leikkimään runsaasti ulkona ja lisäämään leikkien fyysistä intensiteettiä. Näin voitaisiin ennaltaehkäistä lasten sydän- ja verisuonitautien vaaratekijöiden kertymistä.

Hyvin suunniteltuna ja toteutettuna liikunta voi vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa tai ainakin liikuntaan liittyvää minäkuvaa. Tähän päästään kuitenkin vain, jos lapsi saa liikunnasta hyviä kokemuksia ja positiivista palautetta. Toisten kanssa yhdessä liikkuesssa lapsi oppii myös vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisuutta. Joukkuepelien kautta lapsi voi oppia esimerkiksi sääntöjen noudattamista, reilun pelin henkeä ja myötätunnon merkitystä. (Fogelholm 2011, 84.)

### 3.2.2 Suunnittelu ja tavoitteet

Varhaisvuosien liikunnan suunnittelussa on tärkeää juostavuus ja avoimuus. Lapsille tulee järjestää monipuolisesti mahdollisuuksia liikunta -ja aistikokemuksiin sekä oman kehonsa käyttämiseen. Suunnittelussa tulisi ottaa huomioon lasten kiinnostuksen kohteet sekä ennakoida tilanteita, joita toiminnassa voisi hyödyntää. Jokaista lasta tulisi huomioida yksilöllisesti ja ottaa huomioon lasten erilaiset luonteenpiirteet. Lapsilla tulisi olla mahdollisuus oppia itselleen tarkoituksenmukaisella tavalla. Liikuntakasvatukseen kuuluu olennaisena osana myös ryhmän tarkkailu ja lasten liikkumisen havainnointi. Järjestettyä toimintaa tulee myös pohtia ja arvioida. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 96.)

Hyvä suunnittelu on liikuntatuokion kannalta erittäin tärkeä. Hyvin suunniteltu liikuntatuokio on tarkoituksenmukainen sekä tehokas ja siinä otetaan huomioon liikuntatuokioon osallistujien iät. Ohjattaessa liikuntaa 1-3-vuotiaille lapsille tulee keskittyä perusliikkeiden harjoittamiseen ja lapselle tulee antaa mahdollisuus erilaiseen kokeilemiseen ja yrittämiseen. Perusliikkeet, kuten käveleminen, kieriminen, kiipeäminen, työntäminen, vetäminen, riippuminen, juokseminen ja hyppääminen hallitaan 4-6 vuoden iässä. Samassa iässä onnistuu myös pallon heittäminen, kiinniottaminen, potkiminen ja lyöminen mutta nopeiden ja monimutkaisten liikeratojen suorittamiset eivät vielä onnistu. Tämän ikäinen on kaikesta kiinnostunut, asettaa itselleen jatkuvasti haasteita ja tutkii rajojaan. Toimintaa suunniteltaessa on otettava huomioon, että nelivuotiaat ovat usein vilttejä, viisivuotiaat ovat usein seesteisiä ja pohdiskeluvia ja kuusivuotiaiden tunne-elämä on häilyvää ja heidän mielialansa vaihtelevat. (Soronen & Seeslahti 2003, 9-10.)

Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteena on ensisijaisesti edistää lasten motorista ja fyysistä kehitystä. Tämän lisäksi liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen muuta oppimista ja kehitystä. Liikunnan kautta on mahdollista vaikuttaa positiivisesti lapsen minäkuvaan ja itsetuntoon sekä kehittää sosiaalisuutta ja tukea ajattelutoimintaa. Liikuntakasvatuksen pyrkimyksenä on lapsen kokonaispersoonallisuuden kehittäminen. (Karvonen ym. 2003, 96.)

### **3.3 Perheliikunta**

Perheliikunnasta puhuttaessa tarkoitetaan perheen liikunnallisesti aktiivista yhdessäoloa. Ydinperheen lisäksi perheliikuntaan voivat osallistua vaikka isovanhemmat, naapurit ja ystävätkin. Tätä yhdessäoloa voi tapahtua kotona, eri ympäristöissä, eri vuoden aikoina ja erilaisissa toiminnoissa. Perheliikunta lasketaan terveystuokunnaksi. Terveystuokunnalla pyritään edistämään sekä lasten että aikuisten terveyttä liikunnan avulla ja siihen lasketaan kaikki sellainen liikunta, jolla on terveydelle myönteisiä vaikutuksia. (Tuomi 2010, 31.)

Ennen aikuisille ja lapsille tuli yhteistä liikuntaa luontevasti: leikeissä, kotitöissä, pihatöissä, pelloilla ja metsissä. Nykyään perhe-elämä on erillisempää: lapsilla ja aikuisilla on omat arkipäivän yhteisönsä ja luontevaa yhteistoimintaa on vähemmän. Lapsiperheiden vanhemmat tekevät pitkää työpäivää ja lapset viettävät tästä johtuen paljon aikaa keskenään ja joukkoviestimien ääressä. Perheiden elämä on kiireistä ja ajankäyttö haastavaa. Vanhempien on jaettava aikansa työn, perheen ja omien menojen välillä. Perheelle omistetuille ajalle on usein suuret suunnitelmat ja odotukset. Lapset tarvitsisivat kuitenkin sekä joutilasta yhdessäoloa sekä sellaista aikaa, jolloin he saavat vanhempiansa kaiken huomion itselleen. (Arvonen 2004, 11.)

### 3.3.1 Tarpeellisuus

Kansainvälisen terveystieteiden tutkimuksen mukaan jokaisen aikuisen ja lapsen tulisi liikkua hieman hikoillen ja hengästyen puolen tunnin ajan lähes päivittäin. Asiantuntijoiden mukaan kuitenkin vain alle puolet aikuisväestöstä ja kolmannes lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Liikkuminen lisää myös energian kulutusta, joten aikuisten ja lasten ylipaino-ongelmat ovat myös lisääntyneet liikunnan vähenemisen myötä. (Arvonen 2004, 12-13.)

Liikuntatottumukset syntyvät jo varhaislapsuudessa. Jos lapsi tottuu passiiviseen, liikunnattomaan elämäntapaan, sitä voi olla vaikea muuttaa aikuisenakaan. Kodin merkitys on erittäin suuri asenteiden syntymisessä. Usein vanhemmat ajattelevat, että lapsen liikunnallinen tukeminen tapahtuu kerhoissa tai muissa kodin ulkopuolisessa toiminnassa, vaikka arjessa vanhemmille tarjoutuu paljon mahdollisuuksia liikkua yhdessä lastensa kanssa. Arjen arvokkuus syntyy yhdessä tekemisestä lapsen kanssa, ilman suorituskeskeisyyttä ja kilpailua. Yhdessä tekemisen ei tarvitse olla mitään suurta ja erikoista, tavalliset asiat, kuten hiihto, luistelu, uinti pyöräily, luonnossa liikkuminen. Kotona jumppaaminen tai pallolla pelaaminen ovat hyviä liikuntamuotoja. Lapselle on tärkeintä, että asioita tehdään yhdessä äidin ja isän tai koko perheen kanssa. Kerhot ja ryhmät, joissa ovat mukana sekä lapsi että vanhempi, ovat hyvää ja tarpeellista vastapainoa vanhempien ja lasten erillisille kerhoille ja ryhmille. (Karvonen 2002, 29-30.)

### 3.3.2 Ohjaaminen

Perheliikunnassa aikuinen ja lapsi liikkuvat yhdessä. He tekevät samoja liikkeitä tai lapset voivat olla lisäpainoina aikuisille. Jos ryhmällä on kaksi ohjaajaa, voi toinen ohjaajista ohjata aikuisten kuntoilua sillä aikaa, kun lapset tekevät jotain

muuta. Tavoitteena on, että aikuinen saa sekä aerobista liikuntaa, että isompien lihasryhmien harjoitusta. Arkipäivään luontevasti sopivan perheliikunnan avulla on mahdollista tavoittaa erilaisia perheitä ja myös liikuntaa harrastamattomia vanhempia. Perheen yhteisissä liikuntahetkissä on tärkeää, että aikuisilla ja lapsilla on mahdollista liikkua oman kuntosensa mukaan ja terveyttä ylläpitävästi. Perheliikunta tarjoaa perheille mahdollisuuden rentoutua ja pysähtyä yhteisen tekemisen parissa ja samalla perheet saavat päivän terveystuoksa-annoksen. Ohjattu perheliikuntatoiminta voi myös olla välineenä perheen kasvatustehtävän ja vanhemmuuden tukemisessa. (Arvonen 2004, 13-14, 34-35.)

Perheliikunnassa haastavaa on eri-ikäisten osallistujien ohjaaminen. Osallistujien tieto- ja taitopohja ovat hyvin erilaisia. Myös liikuntaan liittyvä käsitteistö on erilaista. Ohjaajan olisi tärkeää käyttää koskettavia mielikuvia sekä konkreettisia malleja. Ohjeidenannon tulisi olla ytimekästä ja selkeää. Ohjaaja esittää tehtävän liikemallin siten, että kaikki sen näkevät ja kuulevat. Lapsia innostetaan tekemään malliliikettä tunnelman luomisen keinoin ja ohjaaja antaa lisäksi aikuisille tarkentavia ohjeita esimerkiksi lapsen tukemisessa. On huomioitava, että lapsi ei jaksakaan tehdä samankaltaista liikuntaa kovin pitkää aikaa, joten liikunnan tulee sisältää paljon vaihtelevuutta (Karvonen 2002, 25). Ohjaajan on huomioitava omassa viestinnässään eri-ikäiset osallistujat. Lellittelytyyli saattaa ärsyttää aikuisia ja aikuisille suunnattua viestintää lasten on vaikea ymmärtää. Varsinkin aluksi kannattaa käyttää neutraalia tyyliä ja omaan persoonaan sopivaa kielenkäyttöä. (Arvonen 2004, 79-80.) Ohjaajan tulee asettaa oppimishaasteita sillä tavalla, että kukin aikuisen ja lapsen muodostama yksikkö voi valita sopivan tasoisen haasteen. Ohjaajan tulee myös arvostaa vanhempia omien lastensa parhaimpina asiantuntijoina. Aikuinen ja lapsi ovat aina yksilöitä, joilla on omat kehittymistarpeensa ja -mahdollisuutensa. Ohjaajan on tärkeää hyväksyä aikuisten ja lasten erilaiset oppimistavat ja -tavoitteet. (Arvonen 2004, 74, 81.)

### 3.4 Kirkon perhetyö

Kirkon perhetyöllä tarkoitetaan kaikkea sitä seurakuntien toimintaa, jolla vahvistetaan perheiden ja niiden jäsenten hengellistä elämää, kasvua ihmisenä, keskinäistä välittämistä ja kunnioitusta, jaksamista vaikeissa elämäntilanteissa ja yhteyttä seurakuntaan. Kirkon perhetyön juuret löytyvät Raamatun ihmiskuvasta ja elämänkäsityksestä sekä luterilaisen kirkon keskeisenä pitämästä sanomasta. Lapsista huolehtiminen ja lapsen kasvun tukeminen ovat aikuisen tehtäviä. On myös tärkeää, että lapsella on mahdollisuus kuulua yhteisöön. (Minäkö perhetyön tekijä? 2009, 4-7.)

Kirkon perhetyön tavoitteena on toimia siten, että kaikki perheenjäsenet voivat kokea Jumalan rakkautta arjessa ja juhlassa sekä saada iloa kohtaamisista ja vahvistua niistä. Tavoitteena on myös, että perheet oppisivat pitämään huolta läheisistään ja itsestään sekä saisivat apua ja kokisivat toivoa vaikeuksissa. Tärkeää on myös perheen usko elämän mielekkyyteen ja tulevaisuuteen, Jumalan tunteminen sekä sen tuntemuksen syventäminen ja oman paikan löytäminen seurakunnasta. (Minäkö perhetyön tekijä? 2009, 11.)

#### 3.4.1 Kasvatuskumppanuus

Seurakunnan tehtävänä on kulkea perheen mukana lapsen syntymästä lähtien. Kasteen myötä lapsesta tulee oman kotiseurakuntansa ja koko maailmanlaajuisen kirkon jäsen. Seurakunnan ja perheiden välinen hyvä kasvatuskumppanuus edellyttää keskinäistä luottamusta, tasavertaisuutta, säännöllistä vuorovaikutusta ja toistensa kunnioittamista. Seurakunnan tehtävänä on kulkea vanhempien rinnalla kasvatuksen eri vaiheissa ja antaa vanhemmille tukea sekä apua vanhemmuuden ja kasvatuksen moninaisissa kysymyksissä. Tärkeää on löytää yhteinen ymmärrys

lapsen kasvun ja hyvinvoinnin tukemisesta. Kirkon varhaiskasvatuksen tulee olla kasvatuskumppanuutta lapsen perheen kanssa ja sen tulee olla avointa kaikkien kotien lapsille. Perheen toiveiden ja tarpeiden tulee näkyä toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Perhe osallistuu toimintaan aina lastensa ehdoilla. (Lapset seurakuntalaisina 2012, 10, 24.)

### **3.4.2 Perhekerhot**

Seurakunnan perhekerhojen tarkoituksena on olla kohtaamisen, hengähtämisen ja jakamisen paikkoja. Niissä lapset saavat olla yhdessä vanhempiensa tai hoitajiensa kanssa. Kerhoissa on mahdollisuus viettää myös yhteinen kirkko- tai hartaushetki ja hiljentyä erilaisten teemojen ääreen. Kerhot ovat erilaisia eri seurakunnissa, ja niillä on myös useita eri nimiä, esim. avoimia päiväkerhoja, vanhempi-lapsi –kerhoja, perhepiirejä ja ensi kertaa vanhemmiksi –ryhmiä. (Seurakuntien lapsityön keskus ry, 2015.)

### **3.4.3 Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhetyö**

Kaustisen ja Ullavan seurakunta tarjoaa perheille monipuolista toimintaa. Perheille järjestetään mm. perhejumalanpalveluksia, joulun ja kevätjuhlien ja lasten sekä lasten ja vanhempien erilaisia teemailtoja. Säännöllisenä toimintana järjestetään Perhepiiri, johon kokoontuu kotona olevia äitejä ja isiä lapsiensa kanssa. Perhepiirissä puuhaillaan yhdessä lasten kanssa, jutellaan ja saadaan vertaistukea toiselta. Ohjelmaan kuuluu myös yhteinen hartaushetki. Joka toinen viikko järjestetään Monikkoperhekerhoa. Kerho on tarkoitettu perheille, joissa on kaksosia tai kolmosia.

## 4 TOIMINNAN KUVAUS

### 4.1 Suunnittelu

Liikuntakerhojen suunnittelussa otan huomioon perhepiiriin osallistuvien lasten ikäjakauman. Koska lasten iät vaihtelevat vauvasta 6-vuotiaisiin, on tärkeää, että liikuntakerhosta löytyy mielekästä tekemistä eri-ikäisille lapsille ja myös vanhemmille. Liikuntakerhojen suunnittelussa täytyy ottaa huomioon myös, että suurimmalla osalla aikuisista on mukana kaksi lasta.

Liikuntakerhojen suunnitelmat, toimintojen ohjeistus ja materiaalit ovat kuvattuna materiaalipaketissa.

Liikuntakerhot alkavat aina yhteisellä alkulämmittelyllä. Päivän teeman mukaisen alkulämmittelyn tarkoituksena on saada lihakset ja mieli lämmitettyä varsinaista toimintaa varten. Liikuntakerhon teeman tarkoituksena on siivittää kerhoa eteenpäin. Teema on mukana myös liikuntakerhon lauluissa, leikeissä, loruissa ja muissa toiminnoissa. Mukana on aina musiikin ja tarinan mukaan liikkumista. Monipuolisen tekemisen ja erilaisten liikkeiden avulla kaikki saavat sopivasti haastetta.

Liikuntakerhot päättyvät yhteiseen hiljentymiseen hartauden äärellä. Hartaus liittyy aina jollakin tavalla päivän teemaan. Hartauden jälkeen kerholaiset saavat mukaansa monisteen, jossa on sen päivän liikuntakerhon laulut, lorut ja leikit. Ensimmäiseen liikuntakerhosta saatavaan monisteeseen laitan mukaan myös vinkkejä perheen yhteiseen liikkumiseen. Toiseen liikuntakerhosta saatavaan monisteeseen kerään WWW -sivuja, joissa on lasten liikkumiseen liittyviä lauluja, loruja ja vinkkejä. Kolmanteen liikuntakerhosta saatavaan monisteeseen listaan liikkumiseen liittyviä CD- ja DVD -levyjä sekä kirjoja.



## 4.2 Toteutus

Liikuntakerhojen päivämääräksi valikoituivat 13.2., 20.2. ja 13.3. Kahden kerhon pitäminen helmikuussa sopi seurakunnalle parhaiten, koska heillä oli mahdollisuus järjestää perhepiiri helmikuussa vain yhden kerran. Ensimmäisen liikuntakerhon nimi on Pörri-peikon päiväpuuhat, toinen on nimeltään Eläinjumppa ja viimeinen Meriseikkailu.

Ensimmäisessä liikuntakerhossa oli mukana seitsemän vanhempaa ja 12 lasta, sekä minä ohjaajana oman lapseni (kohta neljä vuotta) kanssa. Kerho alkoi muutama minuutti myöhässä, koska odotin, että kaikki tulijat ennättäisivät alusta asti mukaan. Aluksi istuimme patjojen päällä piirissä ja siitä liikuntakerho eteni alkuperäisen suunnitelmani mukaan. Toimintojen välissä pidimme juomataukoja. Lapset ja vanhemmat olivat yleisesti ottaen hyvin ohjelmassa mukana ja tekivät kaikki suunnittelemani asiat. Välillä pienimmät lapset lähtivät juoksemaan ja karkailivat milloin mihinkin. Lapset olivat kuitenkin innoissaan peikko-teemasta ja kaikesta peikkoihin liittyvästä tekemisestä. Ennen loppuhartautta otin mukaan kaksi ylimääräistä leikkilaulua, jotta liikuntakerhoon varattu kokonainen tunti tuli täyteen. Lopussa kaikilla osallistujilla oli hiki, mikä on liikunnan tarkoituskin. Loppuhartauden aikana oli jonkin verran meteliä, koska osa pienimmistä lapsista (1-2 vuotta) ei jaksanut kuunnella. Hartaudessa lapsista parhaiten olivat mukana 3-4-vuotiaat, jotka vastasivat innoissaan kysymyksiini ja kertoivat pelkoihin liittyviä asioita.

Liikuntakerhon ohjaamista ja liikkeiden näyttämistä helpotti kovasti, kun oli oma lapsi mukana. Hänen kanssaan olimme menneet liikuntakerhon ohjelman ja liikkeet läpi edellisenä iltana, joten hän osasi näyttää kanssani liikkeet. Hieman haas-

tetta toi se, että lapseni alkoi kiukutella ja mököttää kerhon puolessa välissä. Onneksi yksi rohkea kaksivuotias suostui näyttämään loput liikkeet kanssani.

Toisessa liikuntakerhossa oli mukana kymmenen vanhempaa ja 19 lasta sekä minä ohjaajana oman lapseni kanssa. Liikuntakerho alkoi viisi minuuttia myöhässä, koska odotimme jälleen kaikki osallistujat paikalle. Liikuntakerho alkoi piirissä istumisella, jonka jälkeen oli alkulämmittely. Liikuntakerho eteni alkuperäisen suunnitelmani mukaan. Lopusta jouduin kuitenkin jättämään yhden leikin pois, koska aika loppui kesken. Selitin leikin kulun kuitenkin osallistujille ja ehdotin, että he voisivat leikkiä sitä kotona. Tälläkin kertaa pienimmät lapset (1-2 vuotta) olivat välillä omilla teillään. Suurin osa lapsista jaksoi olla kuitenkin mukana koko liikuntakerhon ajan.

Liikuntakerhon toiminnallinen hartaus toimi todella hyvin. Kaikki lapset olivat innoissaan mukana rakentamassa maapalloa valmiiksi ja vanhemmat olivat tyytyväisiä, kun lapset pääsivät osallistumaan hartauteen. Osa lapsista innostui maapallon rakentamisesta todella paljon, ja annoin heidän jatkaa maapallon rakentamista vielä hartauden loputtua.

Liikuntakerhon aikana huomasin, että osa lapsista olisi halunnut olla kauemmin tekemälläni radalla. Lupasin, että liikuntakerhon jälkeen on vielä mahdollisuus leikkiä radalla, ja osa osallistujista jäikin vielä radalle kerhon jälkeen. Rata olisi luultavasti toiminut parhaiten liikuntakerhon viimeisenä toimintana ennen hartautta, koska siihen ei tarvittu niin paljon keskittymistä. Pienimmät lapset väsyivät vähän liikuntakerhon lopussa eivätkä jaksaneet olla enää mukana. He alkoivat myös karata radalle.

Tämän kerran liikuntakerho järjestettiin tatamilla. Tatami oli paikkana peilisalia mukavampi, koska alusta oli pehmeä. Pehmeän alustan ansiosta jumppapatjoja ei tarvittu ollenkaan. Alusta oli myös lämpimämpi ja mukavampi varsinkin konttaaville lapsille. Tatamin vieressä oli myös trampoliini, jota pääsimme liikuntakerhossa hyödyntämään.

Kolmas ja viimeinen liikuntakerho oli 13.3.2015. Mukana oli kahdeksan vanhempaa ja 12 lasta. Liikuntakerho pääsi alkamaan ajallaan. Tällä kertaa mukana oli myös kolme äitiä lastensa kanssa, jotka eivät olleet aiemmin olleet kerhossa. Liikuntakerho eteni suunnitelman mukaan. Ohjelmaan ja hartauteen meni tasan yksi tunti, jonka jälkeen vanhemmat täyttivät liikuntakerhoihin liittyvän kyselyn.

Tämän päivän kerhossa oli mukana monta aika pientä lasta, jotka eivät jaksaneet olla koko ajan mukana. Parhaiten mukana olivat taas 3-4-vuotiaat. Toimintapisteet toimivat mielestäni hyvin liikuntakerhon loppupuolella, koska lapsien ei tarvinnut niissä enää keskittyä niin paljon. Tällä kertaa lapset ja vanhemmat kiersivät toimintapisteillä melko vapaasti. Välillä kehotin vaihtamaan paikkaa, jotta kaikki ennättäisivät kiertää kaikki toimintapisteet.

Laululeikit innostivat lapsia kovasti. Usealle lapselle Pumpulaulu oli tuttu ja he lauloivat sitä mukana. Soutaminen ja siihen liittyvät vanhemman kanssa tehtävät yhteiset harjoitukset olivat lapsista hauskoja. Luulen, että niitä lapset haluavat tehdä vielä kotonakin. Tällä kertaa omalta pojaltani alkoi vuotaa veri nenästä, kun nostin hänet pää alaspäin. Onneksi juuri siinä vaiheessa lähdettiin toimintapisteille, niin pääsin häntä hoitamaan. Lapset pitivät myös viikonpäivälorusta. Toisella kerralla lorua sanottaessa lapset saivat muistella, mitä

minäkin päivänä tehdään. Toimintapisteet olivat jälleen kerran suosittuja, varsinkin trampoliini, jolla pomppivat kaikenikäiset lapset.

Hartauden aluksi näytin lapsille Raamattua ja kysyin, tiesivätkö he, mikä se on. Keskustelimme vähän aikaa siitä, mikä Raamattu on ja mitä siinä kerrotaan. Lapset pitivät kovasti hartauden toiminnallisista osioista: arkin rakentamisesta, eläinten hakemisesta ja kyyhkyinä lentelystä. Myös laululeikissä kaikki olivat innolla mukana. Raamatunkohdista jätin muutaman lukematta ja kerroin asian omin sanoin. Näin lapset jaksoivat kuunnella paremmin.

### **4.3 Tulokset**

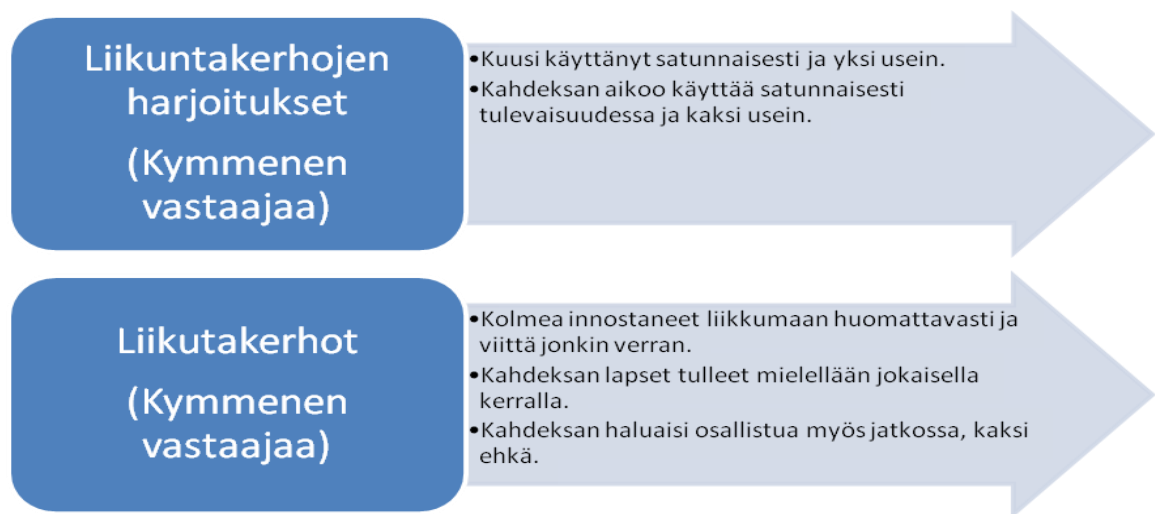
Tähän alalukuun olen koonnut vanhempien liikuntakerhoihin liittyviä mielipiteitä ja kehittämisehdotuksia. Lisäksi olen listannut vanhempien mielipiteitä siitä, että liikuntakerho on seurakunnan järjestämä.

Liikuntakerhoissa kävi yhteensä 15 eri vanhempaa lastensa kanssa. Määrä on mielestäni todella hyvä Kaustisen kokoiselle paikkakunnalle (asukasluku noin 4300). Liikuntakerhon palautekyselyyn vastasi yhteensä kymmenen vanhempaa. Kahdeksalta vanhemmalta keräsin palautteet viimeisen liikuntakerhon jälkeen ja kahdelta vanhemmalta pyysin palautteet erikseen seuraavalla viikolla. Kolme vastaajista oli liikuntakerhossa ensimmäistä kertaa (Vastaajat A, B ja C), neljä vastaajista oli osallistunut kerhoon kaksi kertaa (Vastaajat D, E, F ja G) ja kolme vastaajista oli osallistunut liikuntakerhoon kolme kertaa (Vastaajat H, I ja J).

### 4.3.1 Monivalintakysymykset

Vastaajista kolme ei ollut käyttänyt liikuntakerhoissa olleita lauluja, loruja, leikkejä tai harjoituksia kotona. Kuusi oli käyttänyt niitä satunnaisesti ja yksi usein. Vastaajista kahdeksan aikoo käyttää liikuntakerhoissa olleita lauluja, loruja, leikkejä ja harjoituksia tulevaisuudessa satunnaisesti ja kaksi usein. Vastaajista kolmea liikuntakerhot ovat innostaneet liikkumaan yhdessä lasten kanssa huomattavasti, viittä jonkin verran ja kaksi ei osannut sanoa. Vastaajista kahdeksan lapset ovat tulleet liikuntakerhoon mielellään jokaisella kerralla, yhdellä melkein aina ja yksi ei osannut sanoa. Vastaajista kahdeksan olisi kiinnostunut osallistumaan perheliikuntaan myös jatkossa ja kaksi ehkä.

KUVIO 1. Liikuntakerhojen vaikutukset



### 4.3.2 Toiveita ja kehittämisideoita liikuntakerhoihin

Yksittäisissä palautteissa olisi haluttu liikuntakerhoon aikaa vapaalle liikkumiselle ja leikkimiselle. Yhdessä palautteessa toivottiin hieman lyhyempää kestoja, toisessa taas pidempää. Liikuntakerhon ohjelmaan olisi toivottu lapsille vielä reippaampaa

liikuntaa sekä enemmän liikkeiden toistoa ja aikuisille kunnon hikiliikuntaa. Liikuntaympäristöön olisi toivottu enemmän panostusta ja toimintapisteiden ajaksi taustamusiikkia.

Vaatisi ehkä toistoa ja uudestaan tekemistä. Tulisi liikkeet ja kokonaisuus tutummaksi. (vastaaja C)

Hiukan olisi voinut lyhentää tunnin kestoajättää yhden leikin pois ajatellen lasten keskittymistä. (Vastaaja D)

Aikuisia voisi myös rääkätä enemmän. Jotenkin kehittää jumppaa niin, että äitikin saisi kunnon hikiliikunnan/lihaskuntotreenin. (Vastaaja E)

Liikkeiden liiallista toistoa yritin välttää tietoisesti. Teoriaperustassakin todetaan, että lapsi ei jaksakaan tehdä samankaltaista liikuntaa kovin pitkää aikaa, joten liikunnan tulee sisältää paljon vaihtelevuutta (Karvonen 2002, 25). Joitakin liikkeitä olisi varmaan voinut toistaa pidempäänkin, ainakin isompien lasten kanssa.

Pyrin tarjoamaan myös aikuisille kunnon hikiliikuntaa. Vanhemmat, jotka osallistuivat kaikkeen tekemiseen, saivat varmasti hikiliikuntaa. Osa ei kuitenkaan tehnyt esimerkiksi kaikkia hyppyjä, jolloin heille ei välttämättä tullut hiki. Teoriaperustassa todetaan, että kahdella ohjaajalla perheliikuntaa ohjattaessa voi toinen ohjaajista ohjata aikuisten kuntoilua sillä aikaa, kun lapset tekevät jotain muuta. Tavoitteena on, että aikuinen saa sekä aerobista liikuntaa, että isompien lihasryhmien harjoitusta. (Arvonen 2004, 13-14, 34-35.) Kahdella ohjaajalla liikuntakerhoihin olisi ollut mahdollista saada vanhemmille vielä tehokkaampaa liikuntaa.

### 4.3.3 Positiiviset palautteet liikuntakerhoista

Teoriaperustan mukaan hyvin suunniteltu liikuntatuokio on tarkoituksenmukainen sekä tehokas ja siinä otetaan huomioon liikuntatuokioon osallistujien iät. (Soronen & Seeslahti 2003, 9-10.) Useampi liikuntakerhoihin osallistunut vanhempi oli pitänyt kerhojen monipuolisesta toiminnasta ja vaihtuvista teemoista sekä pitänyt leikkejä sopivina monenikäisille ja lapsille mieluisina. Useammassa palautteessa oltiin tyytyväisiä myös tatamiin kerhopaikkana. Ohjauksen selkeydestä ja kuuluvuudesta annettiin myös positiivista palautetta useammassa vastauksessa. Tietoperustassakin painotettiin ohjauksen selkeyden tärkeyttä: Ohjaajan olisi tärkeää käyttää koskettavia mielikuvia sekä konkreettisia malleja. Ohjeidenannon tulisi olla ytimekästä ja selkeää. (Arvonen 2004, 79-80.) Liikuntatuokioiden suunnittelua ja ohjausta voidaan pitää näiden vastausten perusteella onnistuneena.

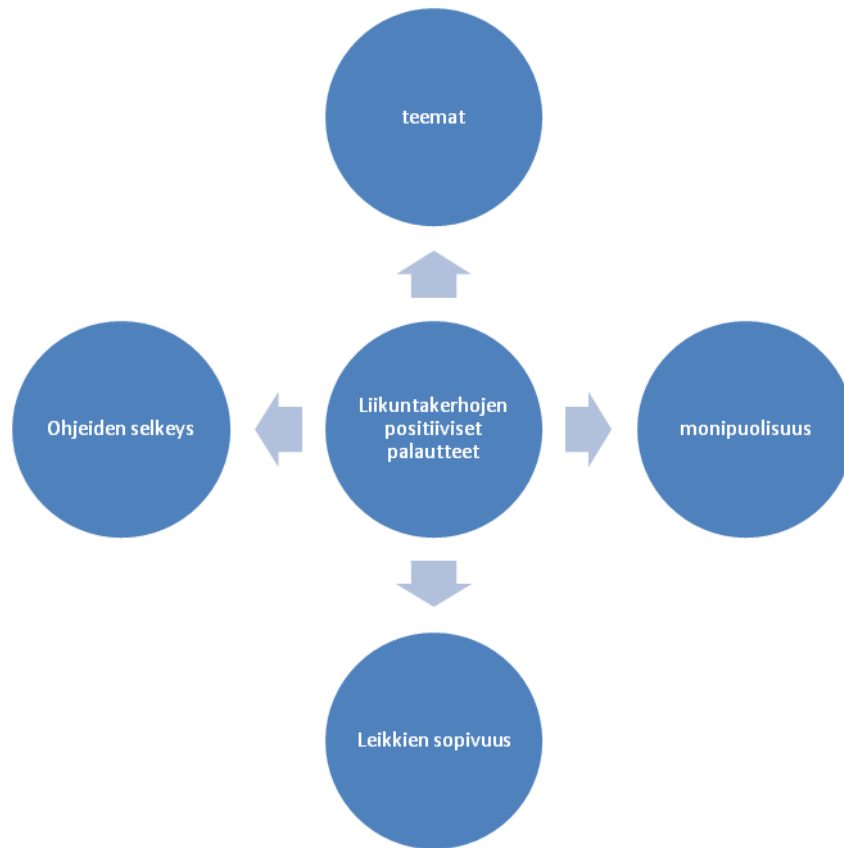
Sai ideoita, miten kotiäiti voi liikkua yhdessä lasten kanssa. Tehtävät sopivia monen ikäisille. (Vastaaja G)

Toiminta on ollut monipuolista ja sopivan pituista kestoltaan. Tatami oli hyvä paikka tiloiltaan. Lämmin ja pehmeä alusta, ei liian suuri. (Vastaaja J)

Ohjaaja oli hyvä ja juttua riitti. Ei hiljaisia hetkiä, eikä epäselviä ohjeita. (Vastaaja I)

Kiva kun oli jokin teema joka kerralla (Vastaaja H)

KUVIO 2. Positiiviset palautteet liikuntakerhoista



Yksittäisissä palautteissa oli pidetty hartaushetkestä ja siitä, että ne olivat päivän teemaan sopivia. Liikuntakerhojen ohjelmassa oli pidetty siitä, että koko ajan tuli uutta tekemistä, eikä samaa toimintoa tehty kauaa. Liikuntakerhosta saatuja ideoita haluttiin hyödyntää myös kotona. Muiden lasten seuraa ja liikunnan iloa sekä lapsille että vanhemmille oli pidetty positiivisena asiana. Liikuntakerhojen leikkien ja laulujen sanojen saamisesta monisteena kotiin oli myös pidetty. Lasten ja vanhempien yhdessä tekemisestä pidettiin tärkeänä asiana. Myös tietoperustassa todetaan, että lapselle on tärkeintä, että asioita tehdään yhdessä äidin ja isän tai koko perheen kanssa. (Karvonen 2002, 30.)

Uutta jatkuvasti, ei tehty yhtä ja samaa kovin kauaa. (Vastaaja B)



Monipuolista liikkumista. Myös toisten lasten seura meille tärkeää. Sitä saimme kokea. (Vastaaja A)

Oli mukava saada leikit ja laulut monisteina kotiinkin. (Vastaaja H)

#### **4.3.4 Seurakunnan merkitys liikuntakerhon järjestäjänä**

Useammassa palautteessa seurakunnan mukanaoloa pidettiin positiivisena asiana ja seurakunnan toimintaan osallistutaan mielellään. Yhdessä vastauksissa seurakunnan mukana oloa ei pidetty merkittävänä, muttei kuitenkaan negatiivisena asiana. Kahdessa palautteessa tämä kohta oli jätetty tyhjäksi.

Tärkeä juttu opettaa Jumalasta jo pienestä pitäen. Liikunnan avulla myös pojat/lapset, jotka ovat "virtaa täynnä" tulevat tavoitetuiksi. (Vastaaja A)

Hyvä, että leikin kanssa tuodaan myös uskonnollisia asioita. Herättää keskustelua myös kotona. (Vastaaja G)

Positiivinen asia. Seurakunnalla on muuten melko vähän yhteistä ohjelmaa lapsille ja vanhemmille. (Vastaaja D)

#### **4.3.5 Muuta palautetta liikuntakerhoista**

Muut ajatukset liikuntakerhoista -osiossa vanhemmat olivat pyytäneet lisää liikuntakerhoja ja yleisesti antaneet positiivista palautetta liikuntakerhoista. Erityisesti oli pidetty liikuntakerhojen vaihtuvista teemoista ja teemoihin

liittyvistä hartauksista. Vanhemmat olivat listanneet joitakin kehittämisideoita, jotka mainitsin jo aiemmin toiveiden ja kehittämisideoiden kohdassa.

## 5 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa kolmen liikuntakerhon ja liikuntakerhoihin sopivan hartauden materiaalipaketti. Tavoitteenani oli kokeilla materiaalipakettia käytännössä Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhepiiriläisille. Valmis materiaalipaketti jää käyttöön Kaustisen ja Ullavan seurakunnalle, joka toimi myös opinnäytetyöni hankkeistajana.

Opinnäytetyöni aihe oli minulle todella mieluinen ja olin alusta asti motivoitunut siitä. Aihe sopi hyvin myös omaan elämäntilanteeseeni kotiäitinä. Liikunta on aina ollut minulle tärkeä osa elämää ja lapsiperheiden hyvinvointi on varsinkin tällä hetkellä lähellä sydäntäni. Mielestäni oli ehdottoman tärkeää saada tehdä opinnäytetyö itselle tutusta, mieluisasta ja tärkeästä asiasta.

Koska seurakunnalla ei ole omia tiloja liikuntakerhon järjestämiseen, oli hienoa, että sain urheilutalolta tilat käyttöni. Liikuntakerhojen pitäminen ei olisi ollut muuten mahdollista. Vaikkei seurakunnalla olekaan omia tiloja liikuntakerhon järjestämiseksi, toivon, että materiaalipakettia voitaisiin hyödyntää esimerkiksi ulkona liikkumiseen tai seurakunnan järjestämässä vanhempi-lapsi illoissa, joita on järjestetty koulun liikuntasalissa. Seurakunnalla ja urheiluseuralla voisi olla mahdollisuus tehdä myös yhteistyötä perheliikunnan järjestämiseksi.

Liikuntakerhot osoittivat, että materiaalipaketti on toimiva ja muunneltavissa erilaisille ryhmille ja erilaisiin tilanteisiin. Materiaalipaketin muokkaaminen kullekin ryhmälle sopivaksi vaatii kuitenkin ohjaajalta ryhmäntuntemusta. Monipuolisten ja vaihtelevien toimintojen käyttö toimi hyvin ja siitä sain vanhemmilta hyvää palautetta. Vaihtelevuuden kautta kaikki osallistujat löysivät kerhosta mieluista tekemistä ja pääsivät käyttämään omia vahvuuksiaan.

Pienten lasten mukanaolo toi haastetta kerhoihin. Onneksi toiminta ei ollut pitkäkestoista, että hekin jaksoivat olla melko hyvin mukana. Välillä pienimmät karkailivat omille teilleen, mutta mielestäni se ei haitannut. He tulivat mukaan taas seuraavaan toimintaan. Oli mukavaa saada positiivista palautetta siitä, että toiminta oli ollut mielekästä eri-ikäisille lapsille.

Musiikki oli mielestäni ehdoton elementti liikuntakerhojen järjestämisessä. Musiikki innosti niin lapsia kuin aikuisiakin liikkumaan ja sen avulla oli mukava opetella uusia tapoja liikkua.

Perheliikunta antoi vanhemmille ja lapselle tärkeitä yhteisiä hetkiä ja vuorovaikutusta. Uskon, että liikuntakerhossa vanhempaa eivät stressanneet kodin tekemättömät työt eivätkä muut arjen murheet, vaan hän oli kokonaan lastaan ja lapsiaan varten. Samalla myös vanhempi sai päivän liikunta-annoksen, mikä on usein kotona oleville vanhemmille haastavaa.

Hartauksien suunnittelusta haastavaa teki se, että niiden tulisi puhutella sekä eri-ikäisiä lapsia, että lasten vanhempia. Halusin myös, että hartaudet ovat päivän teemaan sopivia. Otin lähtökohdaksi suunnittelussa sen, että millaiseen hartauteen haluaisin itse osallistua poikieni kanssa ja onnistuinkin mielestäni suunnittelemaan hartaudet, jotka antoivat jotain kaikille osallistujille. Palautteiden perusteella niistä oli myös pidetty.

Tietoperustan kirjoittaminen sujui mukavasti, koska löysin hyviä tietolähteitä ja aihe oli minulle tuttua. Sain mielestäni rajattua tietoperustan hyvin ja tehtyä selkeän kokonaisuuden. Työni tietoperustassa käsiteltiin liikuntakerhoikäisten lasten motorista kehitystä, varhaisvuosien liikuntaa, perheliikuntaa, liikuntatuokion jär-

jestämiseen liittyvää teoriaa, kirkon perhetyötä sekä Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhetyötä. Teoriapohjasta sain hyödyllistä tietoa kerhojen suunnitteluun.

Yhteistyö seurakunnan ja urheiluseuran kanssa sujui todella hyvin. Sekä urheiluseuran että seurakunnan puolelta on minulle tuttuja ihmisiä, joten asioiden sopiminen oli senkin takia helppoa ja mutkatonta. Kaustisella sekä seurakunta että urheiluseura ottavat onneksi mielellään uutta toimintaa ja ohjelmaa vastaan.

Jos pitäisin nyt vastaavat kerhot uudelleen, tekisin joitakin asioita toisin. Jättäisin joka kerhon loppuun tilaa lasten vapaalle liikkumiselle, jotta he saisivat vapaasti toteuttaa itseään. Lasten liikkussa vapaasti vanhemmilla olisi aikaa jutella keskenään ja saada vertaistukea toinen toisiltaan. Ottaisin mukaan itselleni apuohjaajan, jotta voisin panostaa vielä enemmän vanhempien lihaskuntoharjoitteluun. Lisäksi teettäisin lapsilla ja vanhemmilla vielä enemmän liikkeitä yhteistyössä ja vähemmän liikkeitä, jotka molemmat tekevät itsenäisesti. Tällä tavalla saisin vielä enemmän tuettua vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta.

Jos tekisin tutkimuksen nyt uudelleen, tekisin myös joitakin asioita toisin. Kyselylomakkeessa muuttaisin kysymystä, jossa kysyttiin seurakunnan merkityksestä liikuntakerhon järjestäjänä. Kysymys oli melko laaja ja ehkä myös turhan vaikea osalle vastaajista. Pitäisin myös vielä yhden tai jopa kaksi liikuntakerhoa lisää, jolloin liikuntakerhojen vaikutukset olisivat voineet näkyä jo selvemmin.

Kokonaisuutena olen opinnäytetyöhöni tyytyväinen. Kehittämistehtävät onnistuivat hyvin ja sain kerhoihin mukaan hyvin lapsiperheitä. Lisäksi opinnäytetyön tekeminen, varsinkin kerhojen ohjaaminen, oli minulle mieluista puuhaa. Perhekerhojen ohjaamisesta innostuneena aloin saman tien ohjaamaan urheilutalolla vauvajumppaa.

## LÄHTEET

- Arvonen, S. 2004. Johdanto. Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita. 11-16.
- Arvonen, S. 2004. Mitä perheliikunta on? Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita. 28-31.
- Arvonen, S. 2004. Perheliikunnan ohjaaminen. Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita. 71-103.
- Fogelholm, M. 2011. Fyysisen aktiivisuuden merkitys lapselle ja nuorelle. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori. & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2.painos. Helsinki: Duodecim.
- Hakala, JT. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Yliopistokustannus.
- Hyypä, M. 2011. Opaslehtinen vanhemmille 3-6-vuotiaiden lasten liikunnan edistämiseksi. Opinnäytetyö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Rovaniemi. Saatavissa: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35899/Hyypa\\_Mervi.pdf?sequence=2](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35899/Hyypa_Mervi.pdf?sequence=2). Luettu 15.01.2015.
- Ilander, A. & Kemp, I. 2009. "Mitä isot edellä, sitä pienet perässä" – Liikunta perheiden yhdessäolon tukijana. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Kotka. Saatavissa: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4897/Ilander\\_Annu\\_Kemppi\\_Liisa.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4897/Ilander_Annu_Kemppi_Liisa.pdf?sequence=1). Luettu 16.01.2015.
- Kananen, J. 2011. Kvantti – Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karvonen, P. Siren-Tiusanen, H. Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-kustannus Oy.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. 2. painos. Helsinki: Tammi.
- Lapset seurakuntalaisina. 2013. Kehittämissasiakirja. Kirkkohallituksen julkaisuja. Helsinki: Kirkkohallitus.

Minäkö perhetyön tekijä? 2009. Suuntaviivoja perhelähtöisen työtteen vahvistamiseen seurakunnassa. Suomen ev-lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja. WWW-dokumentti. Saatavissa:

[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/880C6CE37575AB0FC2257D540036DDC8/\\$FILE/Minakoperhetyontekija.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/880C6CE37575AB0FC2257D540036DDC8/$FILE/Minakoperhetyontekija.pdf). Luettu: 05.02.2015.

Rosendahl, T. 2011. Liikuntaopas seurakuntien päiväkerhoille. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu Järvenpään toimipiste.. Sosiaalialan koulutusohjelma. Järvenpää. Saatavissa:

[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35772/Rosendahl\\_Tommi.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35772/Rosendahl_Tommi.pdf?sequence=1). Luettu 10.01.2015.

Seurakuntien lapsityön keskus ry, 2015. Perhekerhot muotoutuvat osallistujiensa tarpeisiin. WWW-dokumentti. Saatavissa:

[http://www.evl-slk.fi/seurakunnan\\_varhaiskasvatus/perheet/perhekerhot](http://www.evl-slk.fi/seurakunnan_varhaiskasvatus/perheet/perhekerhot). Luettu: 03.02.2015.

Soronen, S. Seeslahti, P. 2003. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. 4. painos. Rauma: Tammi.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

Saatavissa:

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%c3%84%c3%84KSLAHTI\\_ARJA\\_screen.pdf?sequence=3](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%c3%84%c3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3). Luettu: 01.02.2015.

Tuomi, J. 2010. Toimintatutkimus 4-12-vuotiaiden motorisia taitoja harjaannuttavan oppaan kehittämistä perheliikuntaan. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22976/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201002191267.pdf?sequence=1>. Luettu 18.02.2015.

UKK-instituutti 2014. Liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten kehitykseen. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/ikakaudet/liikunta\\_vaikuttaa\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_kehitykseen](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen). Luettu: 02.02.2015.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Vlahopoulou, E. & Turunen E-K. 2012. Perheliikunta osana 2-5-vuotiaan lapsen kehitystä: Liikutaan ja leikitään -opas perheiden käyttöön. Opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Kuopio. Saatavissa: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43087/Vlahopoulou\\_Evelin.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43087/Vlahopoulou_Evelin.pdf?sequence=1). Luettu 09.01.2015.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Helsinki: LK-Kirjat.



**Maria Stenman**

**Minä poljen, sinä ohjaat**

**Materiaalipaketti seurakunnan liikuntakerhoihin**

**CENTRIA -AMMATTIKORKEAKOULU**

**Kansalaistoiminta ja nuorisotyö**

**Huhtikuu 2015**

## SISÄLLYS

<b>1 VINKKEJÄ OHJAAJALLE .....</b>	<b>3</b>
<b>2 PÖRRI-PEIKON PÄIVÄ.....</b>	<b>5</b>
2.1 Alkulämmittely.....	5
2.2 Harjoitus 1: Peikkolan aamujumppa, laulu.....	6
2.3 Harjoitus 2: Tarina.....	6
2.4 Harjoitus 3: Pörri-peikon lempipuuhat.....	7
2.4.1 Laulu: Talvella .....	7
2.4.2 Pörri-peikon kuperkeikka .....	8
2.4.3 Hyppynaruilla hyppiminen.....	8
2.4.4 Taputan-loru .....	8
2.4.5 Laulu: Mörri-Möykky tanssii (Pörri-peikko tanssii).....	9
2.4.6 Soittaminen .....	9
2.4.7 Uiminen .....	9
2.5 Harjoitus 4: Hännänryöstö.....	10
2.6 Liikuntakerhon lopetus .....	10
2.7 Loppuhartaus.....	10
<b>3 ELÄINJUMPPA .....</b>	<b>12</b>
3.1 Alkulämmittely.....	12
3.2 Harjoitus 1: Liikkuminen eri eläinten tyyleillä .....	13
3.3 Harjoitus 2: Pienet sammakot –laulu .....	13
3.4 Harjoitus 3: Toimintapisteet .....	14
3.5 Harjoitus 4: Leijonan metsästys –laulu .....	15
3.6 Harjoitus 5: Pikkukoira-loru.....	16
3.7 Harjoitus 6: Pöllörock-laulu.....	17
3.8 Harjoitus 7: Karhu nukkuu –leikki.....	18
3.9 Liikuntakerhon lopetus .....	18
3.10 Loppuhartaus.....	18
<b>4 MERISEIKKAILU .....</b>	<b>21</b>

4.1 Alkulämmittely.....	21
4.2 Harjoitus 1: Oli synkeä yö -laulu .....	22
4.3 Harjoitus 2: Pumppulaulu .....	22
4.4 Harjoitus 3: Viikopäivä-loru .....	23
4.5 Harjoitus 4: Honky Tonk –laulu .....	24
4.6 Harjoitus 5: Souturetki maihin .....	24
4.7 Harjoitus 6: Toimintapisteet .....	26
4.8 Liikuntakerhon lopetus .....	27
4.9 Loppuhartaus.....	27
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>30</b>

## VINKKEJÄ OHJAAJALLE

Tuokiosuunnittelun tärkeyttä ei voi koskaan korostaa liikaa. Hyvin suunniteltu liikuntatuokio on tarkoituksenmukainen sekä tehokas ja liikuntatuokioon osallistujat saavat siitä irti parhaan mahdollisen hyödyn. Liikuntatuokion suunnittelussa pyritään rakentamaan kokonaisuus, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja antaa onnistumisen iloa sekä lapselle että vanhemmalle. Positiivisen me-hengen luominen liikuntatuokioon on tärkeää. (Soronen & Seeslahti 2003, 9-11.)

Perheliikunnan ohjaamisessa kannattaa luottaa omaan vaistoonsa ja terveeseen järkeen sekä käyttää omia vahvuuksia ja omaa persoonallisuuttaan. Ohjaajan tehtävänä on antaa tehtäviä ja toimintamalleja sekä innostaa pareja yhteiseen toimintaan. Ohjaaja luo toimintojen raamit ja rajat, mutta antaa myös rajojen sisällä erilaisia vaihtoehtoja eli eriyttää toimintaa. Ohjaaja toimii ohjaustilanteessa aina esimerkkinä, joten hänen tulee kiinnittää huomiota omiin liikkeisiinsä malleja näyttäessään. Ohjaajan on tärkeää käyttää mahdollisimman paljon kosketeltavia mielikuvia ja konkreettisia malleja sekä antaa selkeitä ja ytimekkäitä ohjeita. (Arvonen 2004, 72-80.)

Materiaalipakettiin olen kirjannut joka harjoitukseen ohjeet ohjaajalle sekä osallistujille. Ohjaajan ohjeita ei tarvitse noudattaa sanatarkasti, vaan tarkoitus on puhua omalle tyylillä ja kunkin ryhmän mukaan. Jokaisen liikuntakerho-ohjelman alkuun olen listannut välineet, joita kussakin liikuntakerhossa tarvitaan. Materiaalipaketti on rakennettu niin, että siitä on mahdollista poimia erillisiä harjoituksia tai käyttää sitä kokonaisuutena. Harjoituksia on myös mahdollisuus tehdä eri järjestyksessä.

Harjoituksia voi muokata osallistujien, käytössä olevien välineiden ja liikuntakerhopaikan mukaan. Useita harjoituksia on mahdollista tehdä lapsiryhmänkin kanssa ja isompien lasten on mahdollista olla harjoituksissa pareittain. Suurin osa harjoituksista on mahdollisuus tehdä myös ulkona. Ohjaajan tulee suunnitella harjoitusten kesto aina osallistujien mukaan. Harjoituksissa mukana olevat laulut on mahdollista soittaa CD-levyltä tai laulaa itse.

## 6 PÖRRI-PEIKON PÄIVÄ

Salin valmistelu: Patjat laitetaan piirimuodostelmaan lattialle

Välineet: Patjat (yksi patja yhdelle perheelle), peikon hännät osallistujille (esim. värikkäät nauhat), CD-soitin, Fröbelin palikat: Parheet palat 2 -CD-levy, laulujen ja lorujen sanat, posliininen enkeli

Aloitus. Kaikki pyydetään piiriin patjoille istumaan. Kerrotaan, että tänään saadaan olla peikkoja ja tutustutaan Pörri-peikon päivään sekä sen mielipuuhiin. Osallistujille jaetaan hännät.

### 6.1 Alkulämmittely

(Maataan lattialla patjojen päällä ja pidetään silmät kiinni. Ohjaaja kertoo tarinaa ja liikutaan sen mukaan.)

Tarina: Aamulla varhain Pörri-peikko vielä nukkuu. Kaikkialla on ihan hiljaista. Sitten Pörrin herätyskello soi ja se nousee hitaasti venytellen ja haukotellen ylös. Pörri peikko aloittaa aamujumpan. Sen täytyy jumpata ihan koko keho. Aloitetaan päästä. Ensin Pörri-peikko venyttelee päätä vasemmalle, sitten oikealle ja lopuksi keskelle. Sitten siirrytään hartioihin. Pörri-peikko nostaa hartiat korviin ja alas, se pyörittää olkapäitä ja käsiä. Lopuksi se ravistelee kädet. Sitten jumpataan mahaa ja selkää. Pörri-peikko laittaa navan eteen ja taakse ja pyöristää samalla selkää. Seuraavaksi on jalkojen vuoro. Pörri-peikko lähtee marssimaan ja juoksemaan paikoillaan. Välillä juostaan tosi kovaa ja sitten taas hiljaa. Pörri-peikko hyppii myös X-hyppyjä. Sitten se heiluttaa peppua puolelta toiselle ja pyörittää sitä ympäri. Pörri-peikko laittaa kädet maahan ja suoristaa sekä koukistaa polvia.

Sitten ovat vuorossa kyykkyhyppyt. Lopuksi Pörri-peikko ravistelee kädet ja jalat. (Tehdään liikkeet rauhassa, niin, että kaikki pääsevät mukaan. Ryhmän mukaan katsotaan, kuinka kauan mitäkin liikettä tehdään.)

## 6.2 Harjoitus 1: Laulu, Peikkolan aamujumppa (Matts Lillrank)

1. Kädet niskassa peikko jumppaa, peikko jumppaa ennen aamupuuroa. Kyykkyyyn syvään ja ylös, kyykkyyyn syvään ja ylös, kyykkyyyn syvään ja ympäri, ympäri, ympäri ja ylös.
2. Kädet puuskassa peikko jumppaa..
3. kädet lanteilla peikko jumppaa..
4. Kädet nilkoissa peikko jumppaa..

## 6.3 Harjoitus 2: Tarina

Tarina: Aamujumpan jälkeen Pörri-peikolla on kova nälkä. Se lähtee metsään poimimaan marjoja ja omenoita aamupalaksi. Pörri-peikko tietää paikan, missä on paljon ihanan punaisia omenoita ja suuria makeita mustikoita ja puolukoita. Pörri-peikko lähtee matkaan. (Lähdetään kävelemään ympäri salia.) Paikkaan on kuitenkin jonkin verran matkaa ja metsässä on kaikenlaisia erilaisia esteitä: Kaatuneita puita, joiden yli pitää astua (Vanhemmat menevät makaamaan puunrungoksi lattialle ja lapset kiipeävät yli), osa puunrungoista on sen verran maasta irti, että niiden alta pääsee ryömimään. (Vanhemmat menevät lankku-asentoon, kyynärpäät ja varpaat kiinni lattiassa tai polvet lattiassa.) Kiviä, joiden yli pitää kiivetä (Vanhemmat menevät sykkyrälle maahan ja lapset kiipeävät yli), matalalla olevia oksia, joiden alta pitää kontata (Vanhemmat laittavat kädet ja jalat suorina lattiaan ja lapset konttaavat käsien ja jalkojen välistä). Metsässä on puita, joiden oksat ovat tosi matalalla ja täytyy kävellä ihan kyykyssä. (Vanhemmat ja lapset kävelevät yhdessä kyykyssä.) Seuraavaksi tulee metsässä oja, joiden yli

pitää hyppiä, etteivät jalat kastu. (Mennään riviin niin, että joka toisena on lapsi ja joka toisena vanhempi. Otetaan käsistä kiinni ja "ojan" kohdalla vanhemmat nostavat lapset ilmaan. Harjoitus voidaan tehdä ainakin kaksi kertaa, että kaikki lapset pääsevät mukaan.) Sitten ollaan perillä. Pörri-peikko poimii herkullisia marjoja koriinsa ja osan se laittaa suuhunsa. (Mennään aina kyykkyyyn, kun poimitaan marja). Välillä Pörri-peikko poimii omenia (kurkotellaan käsillä ja nousta varpaille). Pörri-peikko maistaa myös herkullisia omenia.

## 6.4 Harjoitus 3: Pörri-peikon lempipuuhat

Ohjaaja: Nyt Pörri-peikon maha on täynnä ja hän aikoo tehdä tänään kaikkia lempipuuhiiaan.

### 6.4.1 Laulu: Talvella (Petter Ohls)

Ohjaaja: Talvella Pörri-peikko rakastaa luistelua, hiihtämistä ja lumiukkojen rakentamista. Lauletaan laulu: Talvella

*Koska luistellaan ihan muuten vaan, (Luistellaan ympäri salia.)  
kun maassa on lunta ja pakkasta.  
Koska luistellaan ihan muuten vaan,  
no tietenkin talvella.*

*Koska hiihdellään pitkin metsiä, (Kädet työntävät tasatahtia ja koukistetaan polvia.)  
kun maassa on lunta ja pakkasta.  
Koska luistellaan ihan muuten vaan, (Hiihdetään vuorotahtia.)  
no tietenkin talvella.*

*Koska lasketaan kelkkamäkeä, (Lapsi menee istumaan patjalle äidin syliin.)  
kun maassa on lunta ja pakkasta.  
Koska lasketaan ihan muuten vaan (Siirretään sylissä painoa puolelta toiselle.)  
no tietenkin talvella.*



*Koska tehdään taas lumiukkoja, (Pyöritetään lumipalloja.)  
kun maassa on lunta ja pakkasta.  
Koska tehdään taas lumiukkoja, (Kasataan lumipalloja päällekkäin.)  
no tietenkin talvella.*

#### **6.4.2 Pörri-peikon kuperkeikka**

Ohjaaja: Pörri-peikko pitää kovasti kuperkeikoista. Pörri-peikon kuperkeikka on vähän erilainen. Hän tekee sen äidin olkapään päältä. (äiti menee istumaan maahan jalat suorina ja lapsi tekee kuperkeikan äidin selän takaa olkapään päältä äidin syliin.)

#### **6.4.3 Hyppynaruilla hyppiminen**

Ohjaaja: Pörri-peikko tykkää hypätä narua. Se osaa hypätä tasajalkaa ja juoksemalla. (Kukin pyörittää omaa "narua" ja hyppii.)

#### **6.4.4 Taputan-loru**

Pörri-peikko tykkää kovasti erilaisista loruista. (Liikutaan lorun sanojen mukaan)

*Taputan, taputan, käsilläni taputan, kun loppuu taputus alkaa venytys.  
Venyttäen, venytän, käsiäni venytän, kun loppuu venytys, alkaa hyppely.  
Hyppelen, hyppelen, jaloillani hyppelen, kun loppuu hyppely, alkaa pyöritys.  
Pyöritän, pyöritän, kehoani pyöritän, kun loppuu pyöritys, alkaa tömistys.  
Tömistän, tömistän, jaloillani tömistän, kun loppuu tömistys, alkaa hiljaisuus.  
(hoitopaikka.net)*

#### **6.4.5 Laulu: Pörri peikko tanssii** (Alkuperäinen: Mörri-Möykky tanssii, M.Pokela)

Ohjaaja: Pörri-peikko pitää tanssimisesta. (Tanssitaan laulun sanojen mukaan)

*Pörri-peikko tanssii ja ruokopilli soi, ruokopillin tahdissa tanssiakin voi. Käännä nokka, käännä nokka näin, peikkotanssi tanssitaan nokka nurinpäin.*

*Pörri-peikko tanssii ja ruokopilli soi, ruokopillin tahdissa tanssiakin voi. Käännä kädet, käännä kädet näin, peikkotanssi tanssitaan kädet nurinpäin.*

*Pörri-peikko tanssii ja ruokopilli soi, ruokopillin tahdissa tanssiakin voi. Käännä jalat, käännä jalat näin, peikkotanssi tanssitaan jalat nurinpäin.*

*Pörri-peikko tanssii ja ruokopilli soi, ruokopillin tahdissa tanssiakin voi. Käännä korvat, käännä korvat näin, peikkotanssi tanssitaan korvat nurinpäin.*

#### **6.4.6 Soittaminen**

Ohjaaja: Pörri-peikko pitää soittamisesta. Välillä Pörri-peikko soittaa bassoa (Vanhempi nostaa lapsen käden suoraan ylös ja näppäilee lapsen mahaan), rumpuja (Lapsi menee maahan makaamaan ja vanhempi rummuttelee vatsaa tai selkää), välillä pianoa (Vanhempi soittaa sormilla lapsen vatsaa tai selkää.)

#### **6.4.7 Uiminen**

Ohjaaja: Pörri-peikko pitää uimisesta. Hän osaa uida monia eri tyylejä. (Kokeillaan eri uintityylejä: kissa, koira, rintauinti ja kroolaus. Samalla liikutaan reippaasti ympäri salia.)

## 6.5 Harjoitus 4: Hännänryöstö

Ohjaaja: Nyt Pörri-peikon päivä alkaa olla loppuillaan ja on aika muuttua peikoista takaisin omaksi itseksemme. Niinpä leikimme hännänryöstöä. Juostaan ympäri salia ja yritetään kerätä mahdollisimman monta häntää.

## 6.6 Liikuntakerhon lopetus

Mennään istumaan piiriin patjojen päälle. Lasketaan, kuinka monta häntää kukin on saanut. Palataan takaisin omaksi itseksi. Jaetaan osallistujille tämän päivän liikuntakerhoissa olleiden laulujen ja lorujen sanat. Jäädään istumaan patjojen päälle loppuhartautta varten.

## 6.7 Loppuhartaus

Ohjaaja: Tänään täällä kerhossa me olemme leikkineet peikkoja ja olemme tehneet kaikkia peikkomaisia asioita. Onko täällä joku, joka pelkää peikkoja? Onko täällä joku, joka pelkää mörköjä? Onko täällä joku, joka pelkää kummituksia? Onko täällä joku, joka pelkää pimeää? (Puhutaan yhdessä peloista.) Joskus meitä ihmisiä pelottavat monet asiat, joskus sellaisetkin asiat, joita ei oikeasti ole olemassa. Vaikka me ihmiset tiedämme, ettei ole olemassa mitään mörköjä tai kummituksia, niin silti ne saattavat joskus pelottaa. Varsinkin pimeässä voi joskus tuntua, että olisi olemassa kummituksia tai mörköjä, mutta ei niitä ole olemassa silloinkaan. Meillä kaikilla vanhemmilla suurin pelko on varmaankin se, että teille lapsille sattuisi jotakin. Me vanhemmat pelkäämme, että te kaadutte ja loukkaatte itsenne tai että te sairastutte tai joudutte onnettomuuteen. Tiedättekö lapset mikä tämä on? (näytetään posliinista enkeliä) Silloin, kun teitä lapsia pelottaa jokin asia tai

vanhempia pelottaa jokin asia, niin on lohduttavaa tietää, että meillä kaikilla on oma suojelusenkeli. Suojelusenkeli kulkee vierellämme ja varjelee meitä kaikelta pahalta. Jos jokin asia pelottaa, niin voi ajatella, että eihän minulla ole mitään pelättävää, koska minun vierelläni on suojelusenkeli. Meidän äitienkin on helpottavaa tietää, että silloin, kun emme ole teidän lapsien vierellä, niin suojelusenkeli suojelee teitä lapsia meidän puolestamme.

Lauletaan lopuksi: Enkeleiden kanssa, lasten virsikirja 124

(säv. afroamerikkalainen, san. Kaija Eerola ja Inkeri Ruokonen.)

*Enkeleiden kanssa aamulla varhain, enkeleiden kanssa rukoilkaa!*

*Enkeleiden kanssa aamulla varhain, enkeleiden kanssa toivokaa!*

*Kaikille rauhaa vaan me enkeleiden kanssa rukoillaan.*

*Kaikille rauhaa vaan me enkeleiden kanssa toivotaan.*

Loppurukous: Rakas taivaan isä. Kiitos, että olet antanut meille kaikille oman suojelusenkelin. Anna enkelien kulkea kanssamme ja suojella meitä kaikilta vaaroilta nyt ja aina. Aamen.

## 7 ELÄINJUMPPA

Salin valmistelu: Patjat laitetaan piirimuodostelmaan lattialle, Toimintapisteet (trampoliini, pallot, aidat ja steppilaudat sekä tunneli, jonka voi tehdä esim. pöydistä laittamalla ison kankaan pöytien päältä) laitetaan valmiiksi paikoilleen.

Välineet: Patjat, eläinpussi (hevonen, karhu, apina, sammakko, koira, jänis ja lintu), eläinten kuvat (kissa, koira, lehmä ja kana), trampoliini, palloja, steppilautoja, tunneli, muovisia aitoja, CD-soitin, Kaikkien aikojen paras lastenlevy –CD-levy, hartaustarvikkeet: Valkoisesta A2-kartongista leikattu iso maapallo, värikyniä ja hartauskuvat. (Hartauskuvat löytyvät liitteestä. Ne voi värittää etukäteen tai jos hartaudelle on varattu enemmän aikaa, voi kuvien värittämisen ottaa osaksi hartautta.)

Aloitus: Laitetaan patjat piirimuodostelmaan lattialle. Kerrotaan osallistujille, että tänään tutustutaan eri eläimiin liikkumalla, laulamalla ja leikkimällä. Välillä saadaan olla viidakon eläimiä, välillä kotieläimiä ja välillä jotain ihan muuta.

### 7.1 Alkulämmittely

Ohjaaja: Panu panda haluaa jumpata pään. (Venytetään päätä puolelta toiselle ja keskelle.)

Harri harakka haluaa jumpata hartiat. (Pyöritellään hartioita, nostetaan ylös ja alas.)

Kalle kärppä haluaa jumpata käsiä. (Pyöritetään käsiä molempiin suuntiin.)

Senni sisilisko haluaa jumpata selkää. (Mennään alas selkä suorana ja nouseaan selkä pyöreänä ylös.)

Nella näätä haluaa jumpata napaa. (Pullistetaan mahaa eteen ja pyöristetään taakse.)

Pekka pesukarhu haluaa jumpata peppua. (Liikutetaan peppua puolelta toiselle ja pyöritellään.)

Jaana jänis haluaa jumpata jalkoja. (kantakosketus eteen, varvaskosketus taakse, askel viereen, marssi ja juoksu.)

Kaapo kettu haluaa kyykätä. (Tehdään kyykkyjä ensin tavallisesti ja sitten kädet nilkoissa.)

Ville virtahepo haluaa jumpata koko vartaloa. (Heilutellaan käsiä ja jalkoja vapaalla tyylillä.)

## 7.2 Harjoitus 1: Liikkuminen eri eläinten tyyleillä

Ohjaaja: Minulla on mukamani pussi, josta te saatte ottaa eri eläimiä. Sen jälkeen me kaikki liikumme samalla tavalla, kuin nuo eläimet liikkuvat.

Hevonen (laukataan ympäri salia.)

Karhu (Mennään karhukävelyä.)

Apina (kiivetään puuhun.)

Sammakko (loikitaan ympäriinsä.)

Koira (Kontitaan ympäriinsä.)

Jänis (loikitaan ympäriinsä.)

Lintu (Räpytellään käsiä siipinä ja juostaan.)

## 7.3 Harjoitus 2: Laulu, Pienet sammakot (kansanlaulu)

(Ennen laulua annetaan liikkumisohjeet. Laulu voidaan laulaa kaksi kertaa, että

kaikki pääsevät mukaan.)

1. *Pienet sammakot, pienet sammakot, ne lystikkäitä on. Pienet sammakot, pienet sammakot, ne lystikkäitä on.* (Aina sammakko-sanalla mennään kyykkyyn.) *Ei korvia, ei korvia, ei häntää laisinkaan. Ei korvia, ei korvia, ei häntää laisinkaan.* (Osoitetaan korvia sekä peppua ja pudistetaan päätä.)

2. *Pupujussikat, pupujussikat, ne lystikkäitä on. Pupujussikat, pupujussikat, ne lystikkäitä on.* (Pupu-sanalla hypätään korkealle ilmaan.) *On korvia, on korvia, on hännän nypykkä. On korvia, on korvia, on hännän nypykkä.* (Nostetaan kädet ylös korviksi ja heilutellaan niitä. Osoitetaan peppua ja nyökätään.)

3. *Pikkuporsahat, pikkuporsahat, ne lystikkäitä on. Pikkuporsahat, pikkuporsahat, ne lystikkäitä on.* (pikkuporsas-sanalla kosketetaan varpaita.) *On korvia, on korvia, on hännän saparo.* (Nostetaan kädet pään sivuille ja heilutetaan etusormia tasatahtiin. Laitetaan käsi pepun päälle ja heilutetaan etusormea.)

#### 7.4 Harjoitus 3: Toimintapisteet

(Jaetaan osallistujille kuvia eläimistä, yksi kuva yhdelle perheelle. Kierretään yhdessä toimintapisteet ja ohjaaja näyttää, mitä missäkin tehdään.) Ohjaaja: Kissat saavat mennä hyppimään trampoliinilla, Koirat menevät heittämään palloa, kanat hyppivät aitoja ja lehmät menevät steppilaudoille sekä tunneliin. (Jokaisella pisteellä ollaan muutama minuutti ja sitten vaihdetaan. Aika katsotaan osallistujien mukaan.)

1. Trampoliini: Isommat lapset voivat hyppiä yksin ja pienemmät voivat hyppiä äidin sylissä.

2. Pallonheitto: Äidit heittävät palloa tehden samalla vatsalihaksia. (Jalat koukussa, selkä maassa ja kädet pään päällä ja heitetään pallo lapselle istumaan nousten. Isommat lapset voivat heittää samalla tavalla ja pienemmät istuen.)

3. Aidat: Isommat lapset ja äidit voivat mennä aitojen yli ja pienemmät lapset aitojen alta.

4. Steppilaudat ja tunneli: Steppilautoilla voidaan ottaa askellusta. Isommat lapset voivat askeltaa itse ja pienemmät lapset voivat olla vanhempien sylissä. Steppilautojen päällä voidaan myös kävellä tai kontata. Lapset voivat kontata tunnelin läpi.

## 7.5 Harjoitus 4: Laulu, Leijonan metsästys (tuntematon)

Ohjaaja: Nyt lähdetäänkin tekemään jotain todella jännittävää. Mikä on se iso ja pelottava eläin joka asuu viidakossa, viidakon kuningas? Nyt lähdetään metsästämään leijonaa. Ketkä uskaltavat lähteä mukaan?

1. *Esilaulaja: Leijonaa mä metsästän. Muut: Leijonaa mä metsästän.* (Marssitaan ja taputetaan käsillä reisiin.)

*Esilaulaja: Tahdon saada suuren. Muut: Tahdon saada suuren.* (Näytetään käsillä.)

*Esilaulaja: Enkä pelkää ollenkaan. Muut: Enkä pelkää ollenkaan.* (Pudistetaan päätä.)

*Esilaulaja (lausuu): Edessä on ruohikko. Muut: Edessä on ruohikko.* (Nostetaan käsi otsalle ja tähystetään)

*Esilaulaja: Tiheä, viiltävä ruohikko. Muut: Tiheä, viiltävä ruohikko.*

*Esilaulaja (laulaa): Sitä ei voi ylittää. Muut: Sitä ei voi ylittää.* (Nostetaan kädet ylös ja lasketaan alas.

*Esilaulaja: Sitä ei voi alittaa. Muut: Sitä ei voi alittaa.* (Lasketaan kädet alas ja nostetaan ylös.)

*Esilaulaja: Sitä ei voi kiertää. Muut: Sitä ei voi kiertää.* (Vedetään kädet sivuilta.)

*Esilaulaja: Täytyy mennä lävitse. Muut: Täytyy mennä lävitse.* (Työnnetään käsillä ruohoa sivuun ja marssitaan.)

2. (Samat liikkeet kuin ensimmäisessä säkeistössä.)

*Leijonaa mä metsästän.*

*Tahdon saada suuren.*

*Enkä pelkää ollenkaan.*



*Edessä on suo.*

*Märkä, upottava suo.*

*Sitä ei voi ylittää.*

*Sitä ei voi alittaa.*

*Sitä ei voi kiertää.*

*Täytyy mennä lävitse. (Nostetaan jalkoja korkealle)*

3. *Leijonaa mä metsästään...* (samat liikkeet kuin ensimmäisessä säkeistössä.)

*Edessä on joki.*

*Kylmä, syvä joki.*

*Sitä ei voi ylittää...*

*Täytyy mennä siltaa myöten. (tömistetään jaloillaja rummutetaan nyrkeillä rintaa.)*

4. *Leijonaa mä metsästään...* (samat liikkeet kuin ensimmäisessä säkeistössä.)

*Edessä on vuori.*

*Vuoressa on luola.*

*Sitä ei voi ylittää...*

*Täytyy mennä luolaan. (marssitaan kyyryssä.)*

*Luolassa on pimeää. (laitetaan kädet silmille.)*

*Luolassa on kylmä. (hytistään kädet itsensä ympärillä.)*

*Jotain pehmoista. (kokeillaan kädellä.)*

*Jotain karvaista. Iiiiik, leijona! (Kaikki juoksevat paikalla tömistäen pakoon.*

*Mennään samaa reittiä takaisin ja tehdään samat asiat kuin tullessa joen, suon ja ruohikon kohdalla.)*

*Esilaulaja: Ovi auki! Muut: Ovi auki.*

*Esilaulaja: Ovi kiinni! Muut: Ovi kiinni.*

*Esilaulaja: Vihdoinkin kotona. Muut: Vihdoinkin kotona.*

## 7.6 Harjoitus 5: Pikkukoira-loru (Alho Ewe, Hautsalo Hilikka & Perkiö Soili)

Ohjaaja: Nyt palataan viidakosta takaisin kotiin ja takaisin kotimaan eläimiin.

Kuinka monella on koira kotona? (Jutellaan vähän aikaa koirista) Nyt me saamme kaikki leikkiä koiria. Ollaan välillä vähän isompia koiria ja välillä vähän pienempiä koiria. Isot koirat tekevät kaiken isosti ja pienet koirat tekevät kaiken pienesti.

(Lausutaan loru ja tehdään liikkeet lorun mukaan. Loru luetaan tarpeeksi hitaasti,

jotta kaikki pääsevät mukaan. Lorun voi lukea kaksi kertaa.)

*Pikkukoira laulaa hau hau hau, venyttelee kaulaa hau hau hau. (Venytellään pienesti.)*

*Iso koira laulaa hau, hau, hau, venyttelee kaulaa hau, hau, hau. (Venytellään isosti.)*

*Pikkukoira kulkee eteenpäin, pikkukoira kulkee taaksepäin. (Kävellään pienillä askelilla.)*

*Pikkukoira pyörii ympäri, pikkukoira hyppii hassusti. (Pyöritään ja hypitään pienesti.)*

*Iso koira kulkee eteenpäin, iso koira kulkee taaksepäin. (Kävellään isoin askelin.)*

*Iso koira pyörii ympäri, iso koira hyppii hassusti. (Pyöritään ja hypitään isosti.)*

*Pikkukoira kuopii maata näin, pikkukoira nyökkää ymmärtäin. (Mennään kontalle ja kuovitaan kädellä maata ja nyökätään.)*

*Pikkukoiran häntä heilahtaa, pikkukoira maahan kellahtaa. (Nostetaan jalka ylös ja mennään selin makuulle.)*

*Iso koira kuopii maata näin, iso koira nyökkää ymmärtäin.*

*Iso koiran häntä heilahtaa, iso koira maahan kellahtaa. (Samat kuin edellä, mutta isommasti.)*

## 7.7 Harjoitus 6: Laulu, Pöllörock (Y. Mattila, M. Kontio)

Ohjaaja: Nyt tanssitaan kovasti! (Laitetaan soimaan Pöllörock-kappale Kaikkien aikojen paras lastenlevy- CD-levyltä ja tanssitaan kukin omalla tyylillään.)

*Pöllö istui puussa, ei oo pöllöllä hampaita suussa.*

*suuret on silmät ja suuri on pää,*

*eikä se sano, että mää-mää-mää,*

*vaan uu, u-huu, u-huu, u-huu, u-huu*

*Lammas oli maassa,*

*oli ruohoa syömässä haassa.*

*Pienet on silmät ja pieni on suu,*

*eikä se sano, että huu-huu-huu,*

*vaan mää, mä-ää, mä-ää, mä-ää, mä-ää.*

*Susi istui yössä,*

*oli kuutamon palvontatyössä.*

*Karmea kuono ja valtava suu,*

*eikä se ulvo, että hepskukkuu,*

*vaan uu, u-uu, u-uu, u-uu, u-uu.*

*Käki tykkäs huonoa,  
kun sillä ei ole kuonoa.  
Onpahan laulut ja laulupuu,  
eikä se laula, että uu-uu-uu,  
vaan kukkuu, kukkuu, kukkuu, kukkuu, kukkuu.*

## **7.8 Harjoitus 7: Leikki, Karhu nukkuu** (C. M. Bellman)

Nyt saadaan leikkiä sellaisia isoja ruskeita eläimiä, jotka elävät Suomen metsissä. Mikähän sellainen iso ruskea eläin voisi olla? Leikimme karhuja. Yksi vanhempi kerrallaan menee lapsensa/lastensa kanssa keskelle salia kyyryssä karhuiksi. Muut kiertävät heidän ympärillään ja laulavat karhu nukkuu -laulua. Kun laulu loppuu, karhut lähtevät ottamaan muita osallistujia kiinni käsi kädessä. Kun he saavat jonkun kiinni, hän tulee seuraavaksi oman perheensä kanssa keskelle.

*Karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässään.  
Ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään.  
Karhu nukkuu, karhu nukkuu, eipäs nukukaan!* (Iloinen lauluretki 2012.)

## **7.9 Liikuntakerhon lopetus**

(Tullaan patjojen päälle piiriin istumaan) Ohjaaja: Tänään olemme saaneet leikkiä isoja ja hurjia eläimiä sekä pieniä ja hentoja eläimiä. Nyt saamme kaikki palata taas omaksi itseksemme.

## **7.10 Loppuhartaus**

Ohjaaja: Kaikki täällä maailmassa olevat eläimet ja kaikki me ihmiset olemme Jumalan luomia. Mikä tämä on? (Näytetään maassa olevaa kartongista tehtyä

tyhjää maapalloa.) Kauan sitten Jumala loi taivaan ja maan. Aluksi vesi peitti kaiken ja kaikkialla oli pimeää. Maa oli autio ja tyhjä. Sitten Jumala poisti pimeyden ja loi valkeuden.

1. Hän teki auringon valaisemaan päivällä ja kuun ja tähdet loistamaan yöllä. (lapset laittavat taivaalle auringon ja tähtiä)

2. Jumala loi taivaan ja erotti maan vedestä. Näin syntyivät taivas, maa ja meret. (Lapset värittävät vesiä)

3. Maalle Jumala loi kaikki kasvit ja puut. (Lapset piirtävät ruohoa ja kukkia sekä kiinnittävät puut.)

4. Meriin hän loi kaloja ja muita eläviä olentoja. Taivaalle Jumala loi lintuja ja maalle ja metsiin kaikki pienet ja isot eläimet. (Kiinnitetään eläimiä. Kaikki voivat lisäksi kiinnittää oman eläimensä, joka on annettu aikaisemmin.)

5. Viimeiseksi Jumala loi ihmisen omaksi kuvakseen. Jumala loi miehen ja naisen. Ja Jumala siunasi heidät ja sanoi heille: "lisääntykää ja täyttäkää maa ja ottakaa se valtaanne." (Lapset kiinnittävät ihmisten kuvat.) Maailma oli valmis. Jumala katsoi kaikkea, mitä hän oli luonut ja oli tyytyväinen.

6. Luomistyö kesti kuusi päivää. Sen jälkeen Jumala lepäsi ja päätti, että seitsemännen päivän tulee olla lepopäivä. Jumala on antanut meille ihmisille tehtäväksi pitää huolta tästä maapallosta ja kaikista sen eläimistä, kasveista ja muista ihmisistä. Meidän ihmisten tehtävänä on pitää huolta, että kaikilla täällä asuvilla olisi turvallista ja hyvä olla.

Ohjaaja: Lauletaan loppuksi virsi:

Jumala loi auringon, kuun

(säv. Egil Hovland, san. Britt G. Hallqvist. suom. Mika Viljanen, Uud. Anna-Maija Raittila)

*Jumala loi auringon, kuun  
ja järvet ja puut, ihmiset myös.  
Jumalan on taivas ja maa.  
Herraa me tahdomme kiittää.  
Herralle riemulla  
laulamme kiitosta.  
Herra, me kiitämme nimeäsi.*

*Jeesukselle virtemme soi,  
hän kuolemallaan elämän toi.  
Luonamme hän täällä nyt on.  
Herraa me tahdomme kiittää.  
Herralle riemulla  
laulamme kiitosta.  
Herra, me kiitämme nimeäsi.*

*Henkensä hän heikoille suo  
ja keskellemme lämpöä luo.  
Taivas jo on luonamme näin.  
Herraa me tahdomme kiittää.  
Herralle riemulla  
laulamme kiitosta.  
Herra, me kiitämme nimeäsi. (Virsi 135.)*

Loppurukous: Rakas taivaan Isä. Suojele meidän kaunista maapalloamme, kaikkia sen ihmisiä, niin aikuisia kuin lapsia. Suojele myös kaikkia eläimiä ja luontoa ympärillämme. Auta meitä ihmisiä pitämään huolta maapallostamme ja kaikista sen elävistä. Kiitos kauniista maapallostamme ja kiitos kaikesta, mitä olet antanut meille. Ole kanssamme ja kuuntele pyyntömme. Aamen.

## 8 MERISEIKKAILU

Salin valmistelu: Patjat laitetaan piirimuodostelmaan lattialle, toimintapisteet (trampoliini, pallot, aidat ja steppilaudat sekä tunneli, jonka voi tehdä esim. pöydistä laittamalla ison kankaan pöytien päältä) laitetaan valmiiksi paikoilleen.

Välineet: Patjat, trampoliini, palloja, steppilautoja, tunneli, muovisia aitoja, CD-soitin, hartaustarvikkeet: Raamattu, eläimet, patjat.

Aloitus: (Kaikki istuvat piirissä patjojen päällä.) Ohjaaja: Tervetuloa meriseikkailuun! Tänään astumme laivan kyytiin ja lähdemme purjehtimaan suurelle merelle. Minä olen tänään laivan kapteeni ja te kaikki saatte olla miehistöäni. Aamulla varhain laivan miehistö vielä nukkuu. (Kaikki makaavat patjoilla.) Herätys kaikki merimiehet ja -naiset! Nyt lähdetään seilaamaan!

### 8.1 Alkulämmittely

Ohjaaja: Koska merimiehet joutuvat laivalla tekemään kaikenlaisia hommia, pitää heidän lihaksensa olla lämpimät. Merirosvojen täytyy jumpata pää, jotta he voivat tähystää (Venytetään päätä puolelta toiselle ja keskelle) Nyt pitäisi onnistua tähystäminen, kun pää on lämmin. Kokeillaanpa sitten tähystää. (Katsotaan puolelta toiselle.)

Merirosvojen täytyy jumpata kädet, jotta he voivat siivota laivan kantta. (Pyöritellään hartioita, nostetaan ylös ja alas, pyöritellään käsiä molempiin suuntiin.) Kokeillaanpa nyt, onnistuuko meiltä siivoaminen. (Otetaan "luuta" käteen ja harjataan lattiaa). Hyvin onnistuu siivous.

Merirosvoilla täytyy olla vetreä selkä, jotta he jaksavat soutaa. (Mennään alas selkä suorana ja nouseaan selkä pyöreänä ylös) Kokeillaanpa onnistuuko

soutaminen (Tehdään käsillä soutuliikettä) Hienosti onnistuu!

Merirosvoilla täytyy olla lämpimät jalat, jotta he jaksavat kiivetä mastoon ja liikkua laivan kannella. (Marssitaan, hypitään x-hyppyjä, tehdään hiihtohyppyjä, juostaan paikallaan) Kokeillaanpa sitten, onnistuuko meiltä kiipeäminen mastoon. (Kiivetään käsillä ja jaloilla ylöspäin.)

## 8.2 Harjoitus 1: Laulu, Oli synkeä yö (kansanlaulu)

Nyt lähdemme seilaamaan laivalla ja suurella merellä kun ollaan, saattaa meitä vastaan tulla aika hurjiakin juttuja, esimerkiksi haita! Lähdetään laulamaan. (Laulu lauletaan kolme kertaa. Ensin liikkeitä tehdään tavallisesti, toisella kerralla pienesti ja kolmannella kerralla suuresti.)

*Oli synkeä yö yö yö, kun mä ohjasin laivaa.* (Käännetään käsillä rattia.)

*Ja aallot ne hurjina, hurjina löi ja kuohui vaahto.* (Lyödään käsiä yhteen ja pyöritellään toistensa ympäri.)

*Ja mä katselin näin, näin, näin, näin, näin,*

*meren aaltoja päin, päin, päin, päin, päin.* (Tähystellään ympäriinsä.)

*Ja silloin pohjalla jalajalalaa mä kalan näin* (Mennään kyykkyyyn ja osoitetaan sormella kohti lattiaa.)

*ha, ha, ha haa, se oli hai, hyi, hyi, hyi.* (Hai-sanalla tehdään käsistä kita ja hyi-sanojen kohdalla huiskitaan käsillä pois päin.)

## 8.3 Harjoitus 2: Pumppulaulu (Mats Lillrank)

Puhuen: Huomio, huomio, täällä puhuu laivan kapteeni: tärkeä tiedotus kaikille matkustajille. Laivaamme on tullut reikä, kaikki miehet ja naiset töihin!

Laulaen: *Meidän laivassa, meidän laivassa, on iso reikä pohjassa ja se uppoaa ja se uppoaa, jos et ryhdy pumppaamaan.* (Liikutellaan koko ajan jalkoja, näytetään käsillä iso reikä, uppoaa-sanojen kohdalla mennään kyykkyyyn.)

Puhuen: *Huomio, huomio, kaikki matkustajat pumppuihin!*

Laulaen: *Ylös alas näin ja näin, ykköspumppu nyt jo käy.* (Liikutetaan yhtä kättä ylös

ja alas.)

*Meidän laivassa, meidän laivassa... (Samat liikkeet kuin ensimmäisessä säkeistössä.)*  
*Ylös alan näin ja näin, yksi pumppu nyt jo käy,*  
*ylös alas näin ja näin, kakkospumppukin jo käy (Otetaan toinen käsi mukaan.)*

*Mut meidän laivassa, meidän laivassa... (Samat...)*  
*Ylös alas näin ja näin, kaksi pumppua jo käy,*  
*ylös alas näin ja näin, kolmas pumppukin jo käy. (Otetaan käsien lisäksi toinen jalka mukaan.)*

*Mut meidän laivassa, meidän laivassa... (Samat...)*  
*Ylös alas näin ja näin, kolme pumppua jo käy*  
*ylös alas näin ja näin, neljäs pumppukin jo käy. (Otetaan molemmat kädet ja jalat mukaan.)*

*Mut meidän laivassa, meidän laivassa, (Pumpataan molemmilla käsillä ja jaloilla.)*  
*siinä on iso reikä pohjassa, mut näin kun pumpataan ja reikä paikataan,*  
*päästään taasen seilaamaan! (Fröbelin palikat)*

### 8.4 Harjoitus 3: Viikonpäivä-loru

Nyt ovat merimiehet paiskineet niin kovasti töitä, että välillä he haluavat vähän leikkiäkin. Merimiehet pitävät kovasti loruista ja heidän lempilorunsa on viikonpäivä-loru. (Loru voidaan sanoa kaksi kertaa ja toisella kerralla voidaan testata, muistavatko lapset, mitä tehdään minäkin päivänä.) Se menee näin:

*Maanantaina maha maahan.*  
*Tiistaina tehdään tasahyppyjä.*  
*Keskiviikkona kyljet kaarelle.*  
*Torstaina tömistellään takaperin.*  
*Perjantaina pyöritään ympäri.*  
*Lauantaina läpsytellään lattiaan.*  
*Sunnutaina sukelletaan syliin. (hoitopaikka.net)*



## 8.5 Harjoitus 4: Laulu, Honky Tonk (trad. san. Mats Lillrank)

Ohjaaja: Merimiehet pitävät kovasti myös laulamisesta ja tanssimisesta. Heidän lempikappaleensa on Honky Tonk. Nyt pääsemme kaikki tanssimaan! (Tanssitaan laulun sanojen mukaan.)

*Oikee kyynär eteen, oikee kyynär taa  
oikee kyynär eteen ja sitä ravista.  
On aika pomppia, honky tonkkia  
pompi pompi honky tonki.*

*Vasen kyynär eteen...  
Oikee kinkku eteen...  
Vasen kinkku eteen...  
Oikee polvi eteen...  
Vasen polvi eteen...*

*Huulet eteen, huulet taa  
huulet eteen ja niillä suukota.  
On aika pussata honky tonkkia  
Siinä kaikki tällä kertaa. (Fröbelin palikat, Sutsisatsi)*

## 8.6 Harjoitus 5: Souturetki maihin

Ohjaaja: Nyt on tarpeeksi leikitty ja merimiesten on aika taas tehdä töitä. Laivasta on ruoka loppu ja sitä lähdetään hakemaan maista. Merimiesten suurella laivalla ei kuitenkaan maihin asti pääse ja heidän on soudettava sinne veneellä.

Soutaminen: Ohjaaja: Sitten lähdetään soutamaan! (Vanhempi ja lapsi menevät istumaan vastakkain jalat haara-asennossa siten, että lapsen jalat koskettavat vanhemman polvia sisäpuolelta. Soutamisliikkeen voi tehdä niin voimakkaasti, että selät koskettavat lattiaa eli veneen pohjaa.)

Kova aallokko: Ohjaaja: Välillä merellä on tosi kova aallokko ja vene keinuu kovasti. (Lapsi on vanhemman sylissä jalkojen välissä lattialla ja vanhempi keinuttaa lasta)

Korkeat aallot: Ohjaaja: Välillä aallot nousevat todella korkeiksi! (Vanhempi on selällään lattialla, jalat ylhäällä polvet koukistettuina, sääret vaakatasossa ja kädet ylhäällä. Lapsi asettautuu päinmakuulle aikuisen jalkojen päälle siten, että hän pystyy nojaamaan tämän sääriin. Aikuinen tukee lasta käsistä. Vanhempi tekee jaloillaan edestakaista liikettä.)

Pyörteet: Ohjaaja: Välillä merellä tulee suuria pyörteitä. (Lapsi seisoo vanhemman edessä katsoen samaan suuntaan kuin hän. Vanhempi ottaa lasta toisella kädellä jalkojen takaa ja toisella selän takaa kiinni ja kiepauttaa lapsen olkapäälleen. Sen jälkeen vanhempi pyörii ympäri.)

Ohjaaja: Loppumatka maihin mennään uiden. Aluksi merimiehet uivat käsillään. (Maataan mahallaan lattialla ja nostetaan ylävartalo ylös ja kauhotaan käsillä.) Sitten merimiehet potkivat jaloillaan (Nostetaan alavartalo ylös lattiasta ja potkitaan jaloilla.) Lopuksi merimiehet uivat jaloillaan ja käsillään. (Nostetaan sekä ylävartalo että alavartalo ylös lattiasta ja liikutetaan käsiä ja jalkoja.)

Ohjaaja: Viimein merimiehet pääsevät rantaan. Merimiehet ovat tottuneet olemaan aina merellä ja kun he tulevat maihin, he tekevät monesti kaiken ihan väärin päin. Kun merimiehet lähtevät pyöräilemään, he pyöräilevät selällään maaten. (Maataan selällään lattialla ja poljetaan jaloilla). Kun merimiehet hyppivät, ne hyppivät selällään maaten. (Selällään maaten nostetaan jalkoja suorana ylös päin). Kun merimiehet haluavat kävellä, he kävelevät pää alaspäin. (Vanhempi seisoo suorana pienessä haara-asennossa. Lapsi tarttuu aikuisen nilkoista kiinni ja

aikuinen lapsen nilkoista, jolloin lapsen pää osoittaa alaspäin. Aikuinen kävelee hitaasti eteenpäin ja lapsi hänen mukanaan.) Merimiehet pääsevät kuitenkin kauppaan asti ja ostavat ruokaa laivaan.

## 8.7 Harjoitus 6: Toimintapisteet

Ruokaostosten jälkeen merimiehet pääsevät temppuradalle pitämään hauskaa! (Jaetaan osallistujat neljään osaan toimintapaikoille.)

1. Trampoliini: Isommat lapset voivat hyppiä yksin ja pienemmät voivat hyppiä äidin sylissä. Trampoliinin viereen voi ottaa patjoja, joilla voi harjoitella kuperkeikkoja.
2. Pallonheitto: Vanhemmat heittävät palloa tehden samalla vatsalihaksia. (Jalat koukussa, selkä maassa ja kädet pään päällä ja heitetään pallo lapselle istumaan nousten. Isommat lapset voivat heittää samalla tavalla ja pienemmät istuen.)
3. Aidat: Isommat lapset ja äidit voivat mennä aitojen yli ja pienemmät lapset aitojen alta.
4. Steppilaudat ja tunneli: Steppilautoilla voidaan ottaa askellusta. Isommat lapset voivat askeltaa itse ja pienemmät lapset voivat olla vanhempien sylissä. Steppilautojen päällä voidaan myös kävellä tai kontata. Lapset voivat kontata tunnelin läpi.

## 8.8 Liikuntakerhon lopetus

(Tullaan piiriin patjojen päälle.) Ohjaaja: Alkaa olla jo myöhä ja merimiesten on aika suunnata takaisin laivalle. (Otetaan soutaminen samalla tavalla kuin aiemmin.) Tällä kertaa meri on kuitenkin tyyni ja merimiehet saavat soutaa ihan rauhassa. Laivalle päästyään he käyvät nukkumaan.

Nyt on leikitty merimiehiä ja saadaan palata taas takaisin omaksi itseksemme. (Jäädään patjojen päälle istumaan loppuhartautta varten ja jaetaan osallistujille tämän päivän liikuntakerhon laulujen ja lorujen sanat.)

## 8.9 Loppuhartaus

Ohjaaja: Tänään on seilattu merellä ja oltu aika hurjissakin aallokoissa. Kauan, kauan aikaa sitten myös mies nimeltä Nooa joutui aika hurjiin aaltoihin. Silloin kauan sitten Jumala ilmoitti Nooalle, että hän lähettää maailmaan suuren vedenpaisumuksen ja Nooan olisi rakennettava arkki, johon ihmiset ja eläimet pääsisivät turvaan. Jumala lähetti vedenpaisumuksen maailmaan siitä syystä, että ihmiset olivat käyttäytyneet huonosti, olleet ilkeitä toisilleen, eivätkä he olleet totelleet Jumalan tahtoa. (Nooan arkki –hartaus tehdään osallistujien mukaan. Jos osallistujat ovat isompia, voidaan Raamatusta lukea enemmän kohtia.)

Kerronnan havainnollistaminen:

1. Arkin rakentaminen. Luetaan ensin: 1.Moos. 6:14-16. Lukemisen jälkeen tehdään yhdessä arkki laittamalla patjat vierekkäin ja peräkkäin. Kun arkki on valmis, mennään istumaan kyytiin.
2. Eläinten hakeminen kyytiin. luetaan 1.Moos. 7:1-3. Lapset käyvät hakemassa

laatikosta jonkin eläimen arkkiin.

3. Luetaan 1.Moos. 7: 17-19.

4) Vedenpaisumuksen päätyminen ja kyyhkysen lähettäminen. Luetaan 1.Moos.8:1-2, 8. Kaikki arkissa olijat saavat olla kyyhkysiä ja käydä lentämässä kierroksen. Maata ei kuitenkaan ole vielä näkyvissä ja kyyhkynen lentää takaisin arkkiin.

5) Kolmannella kerralla, kun Nooa lähetti kyyhkysen lentoon, se ei enää palaa. Siitä Nooa tiesi, että maa oli kuivunut.

6) Luetaan 1.Moos.9:11-12. Jumala antoi sateenkaaren taivaalle merkiksi siitä, ettei Hän anna enää tulla vedenpaisumusta niin, että koko maapallo peittyisi veteen. Tätä merkkiä sanotaan liiton merkiksi.

7) Avataan arkin ovi. Kaikki ihmiset ja eläimet pääsevät ulos.

Lauletaan ja leikitään vielä lopuksi laulu Pienen pieni leppäkerttu (Kristiina Paljakka)

*Pienen pieni leppäkerttu x3* (tehdään etu-,keskisormella ja peukalolla pieni "leppäkerttu" joka kävelee toisen käden käsivartta pitkin.)

*Jumalaa ylistää*

*sillä pienistä ja hentoisista x3* (tehdään käsistä kuppi jota heijataan edes takas.)

*Jumala välittää.* (laitetaan kädet ristiin rinnan päälle kuin halattaisi itseä.)

*Suuren suuri elefantti x3* (Otetaan vasemmalla kädellä kiinni nenästä ja työnnetään oikea käsi kärsäksi vasemman käden yltä kolosta joka muodostuu leuan alle ja heilutellaan kärsää.)

*Jumalaa ylistää*

*sillä suurista ja kömpelöistä x3* (levitetään kädet sivuille ja heilutaan mahdollisimman suurena ja kömpelöinä.)

*Jumala välittää.* (Sama kuin ensimmäisessä säkeistössä.)

*Pitkän pitkä boa-käärme x3* (Venytellään kädet pitkälle kohti kattoa ja seisotaan varpaillaan.)

*Jumalaa ylistää*

*sillä kaikkien muiden hylkimistä x3* (Huiskitaan käsillä pois päin.)

*Jumala välittää.* (Sama...)

*Pienen pieni leppäkerttu, (Samat liikkeet kuin edellisissä säkeistöissä.)*

*suuren suuri elefanti,  
pitkän pitkä boa-käärme  
Jumalaa ylistää  
sillä pienistä ja hentoisista  
suurista ja kömpelöistä  
kaikkien muiden hylkimistä  
Jumala välittää. (Lasten virsi 137.)*

Loppurukous: Rakas taivaan isä. Suojele meidän perheitämme ja kaikkia meille rakkaita ja tärkeitä ihmisiä. Auta meitä toimimaan sinun tahtosi mukaisesti ja auta meitä tekemään oikeita ratkaisuja elämässämme. Ole kanssamme ja kuuntele pyyntöämme. Kiitos kaikesta. Aamen.

**LÄHTEET**

Arvonen, S. 2004. Perheliikunnan ohjaaminen. Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita. 71-103.

Fröbelin palikat Parhaat palat 2. 2013. CD. Playground Music Oy.

Iloinen lauluretki. 2012. Nuottijulkaisu. Suomen Rauhanyhdistyksen keskusyhdistys

Kaikkien aikojen paras lastenlevy 2008. CD. Oy EMI Finland Ab.

Kultaiset lastenlaulut. 2011. Warner Music Finland Oy.

Lasten inkkarikesä. 2012. CD. AXR Music.

Lasten virsi. 2013. CD. Lasten keskus.

Lauluaarteiden kirja. 2012. V. Kari (toim.) Hämeenlinna: F-kustannus Oy.

Lasten oma toivelaulukirja. 2013. V. Kari. (Toim.) 5.painos. Porvoo: F-kustannus Oy.

Meidän muksun laulut ja leikit. 1994. R. Ollaranta & M. Simojoki (toim.) Keuruu. Otava.

Soronen, S. Seeslahti, P. 2003. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. 4. painos. Rauma: Tammi.

## **Pörri-peikon päiväpuuhat, laulujen ja lorujen sanat**

### ***Peikkolan aamujumppa***

1. *Kädet niskassa peikko jumppaa,  
peikko jumppaa ennen aamupuuroa.  
Kyykkyyn syvään ja ylös, Kyykkyyn syvään ja ylös,  
kyykkyyn syvään ja ympäri, ympäri, ympäri ja ylös.*
2. *Kädet puuskassa peikko jumppaa..*
3. *kädet lanteilla peikko jumppaa..*
4. *Kädet nilkoissa peikko jumppaa.. (Fröbelin palikat: Parhaat palat 2)*

### ***Talvella***

*Koska luistellaan ihan muuten vaan,  
kun maassa on lunta ja pakkasta.  
Koska luistellaan ihan muuten vaan,  
no tietenkin talvella.*

*Koska hiihdellään pitkin metsiä,  
kun maassa on lunta ja pakkasta.  
Koska luistellaan ihan muuten vaan,  
no tietenkin talvella.*

*Koska lasketaan kelkkamäkeä,  
kun maassa on lunta ja pakkasta,  
koska lasketaan ihan muuten vaan  
no tietenkin talvella.*

*Koska tehdään taas lumiukkoja,  
kun maassa on lunta ja pakkasta.  
Koska luistellaan ihan muuten vaan,  
no tietenkin talvella. (Lauluarteiden kirja 2012)*



**Taputan, taputan**

*Taputan, taputan, käsilläni taputan, kun loppuu taputus alkaa venytys.*

*Venyttän, venyttän, käsiäni venyttän, kun loppuu venytys, alkaa hyppely.*

*Hyppelen, hyppelen, jaloillani hyppelen, kun loppuu hyppely, alkaa pyöritys.*

*Pyörittän, pyörittän, kehoani pyörittän, kun loppuu pyöritys, alkaa tömistys.*

*Tömistän, tömistän, jaloillani tömistän, kun loppuu tömistys, alkaa hiljaisuus. (hoitopaikka.net)*

**Mörri-möykky tanssii (Pörri-peikko tanssii)**

*Pörri-peikko tanssii ja ruokopilli soi, ruokopillin tahdissa tanssiakin voi. Käänä nokka, käänä nokka näin, peikkotanssi tanssitaan nokka nurinpäin.*

*Pörri-peikko tanssii ja ruokopilli soi, ruokopillin tahdissa tanssiakin voi. Käänä kädet, käänä kädet näin, peikkotanssi tanssitaan kädet nurinpäin.*

*Pörri-peikko tanssii ja ruokopilli soi, ruokopillin tahdissa tanssiakin voi. Käänä jalat, käänä jalat näin, peikkotanssi tanssitaan jalat nurinpäin.*

*Pörri-Peikko tanssii ja ruokopilli soi, ruokopillin tahdissa tanssiakin voi. Käänä korvat, käänä korvat näin, peikkotanssi tanssitaan korvat nurinpäin. (Lasten oma toivelaulukirja 2013)*

**Enkeleiden kanssa**

*Enkeleiden kanssa aamulla varhain, enkeleiden kanssa rukoilkaa!*

*Enkeleiden kanssa aamulla varhain, enkeleiden kanssa toivokaa!*

*Kaikille rauhaa vaan me enkeleiden kanssa rukoillaan.*

*Kaikille rauhaa vaan me enkeleiden kanssa toivotaan. (Lasten virsi 124)*

**Miten äiti ja isä liikuttaisiin yhdessä?**

**Voitais vaikka..**

**Ulkoilla, juosta, seurata lintuja, tehdä temppurata, potkia palloa, rakentaa maja, pelata, laskea mäkeä, siivota, tanssia, rakentaa lumiukko, jumpata, lenkkeilyttää koira, poimia marjoja, olla hippaa, tehdä pihatöitä, uida, suunnistaa, leikkiä, kalastaa, käydä metsäretkellä...**

## Eläinjumppa, laulujen ja lorujen sanat

### *Pienet sammakot*

1. Pienet sammakot, pienet sammakot, ne lystikkäitä on. Pienet sammakot, pienet sammakot, ne lystikkäitä on. Ei korvia, ei korvia, ei häntää laisinkaan. Ei korvia, ei korvia, ei häntää laisinkaan.
2. Pupujussikat, pupujussikat, ne lystikkäitä on. Pupujussikat, pupujussikat, ne lystikkäitä on. On korvia, on korvia, on hännän nypykkä. On korvia, on korvia, on hännän nypykkä.
3. Pikkuporsahat, pikkuporsahat, ne lystikkäitä on. Pikkuporsahat, pikkuporsahat, ne lystikkäitä on. On korvia, on korvia, on hännän saparo. (Meidän muksun laulut ja leikit)

### *Leijonan metsästys*

1. Leijonaa mä metsästä. Tahdon saada suuren. Enkä pelkää ollenkaan.  
Edessä on ruohikko. Tiheä, viiltävä ruohikko.  
Sitä ei voi ylittää. Sitä ei voi alittaa. Sitä ei voi kiertää.  
Täytyy mennä lävitse.
2. Leijonaa mä metsästä...  
Edessä on suo. Märkä, upottava suo.  
Sitä ei voi ylittää...  
Täytyy mennä lävitse.
3. Leijonaa mä metsästä...  
Edessä on joki. Kylmä, syvä joki.  
Sitä ei voi ylittää...  
Täytyy mennä siltaa myöten.
4. Leijonaa mä metsästä...  
Edessä on vuori. Vuorella on luola.  
Sitä ei voi ylittää...  
Täytyy mennä luolaan.  
Luolassa on pimeää. Luolassa on kylmä.  
Jotain pehmoista. Jotain karvaista.  
Iiiiik, leijona! Ovi auki. Ovi kiinni. Viuhdoinkin kotona. (Fröbelin palikat.)

**Pöllörock**

Pöllö istui puussa, ei oo pöllöllä hampaita suussa.  
 suuret on silmät ja suuri on pää,  
 eikä se sano, että mää-mää-mää,  
 vaan uu, u-huu, u-huu, u-huu, u-huu

Lammas oli maassa,  
 oli ruohoa syömässä haassa.  
 Pienet on silmät ja pieni on suu,  
 eikä se sano, että huu-huu-huu,  
 vaan mää, mä-ää,  
 mä-ää, mä-ää, mä-ää.

Susi istui yössä,  
 oli kuutamon palvontatyössä.  
 Karnea kuono ja valtava suu,  
 eikä se ulvo, että hepskukkuu,  
 vaan uu, u-uu,  
 u-uu, u-uu, u-uu.

Käki tykkäs huonoa,  
 kun sillä ei ole kuonoa.  
 Onpahan laulut ja laulupuu,  
 eikä se laula, että uu-uu-uu,  
 vaan kukkuu, kukkuu,  
 kukkuu, kukkuu, kukkuu. (Kaikkien aikojen paras lastenlevy.)

**Karhu nukkuu**

Karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässensä.  
 Ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään.  
 Karhu nukkuu, karhu nukkuu, eipäs nukukkaan!

**Pikkukoira**

Pikkukoira laulaa hau hau hau, venyttelee kaulaa hau hau hau.  
 Iso koira laulaa hau, hau, hau, venyttelee kaulaa hau, hau, hau.  
 Pikkukoira kulkee eteenpäin, pikkukoira kulkee taaksepäin.  
 Pikkukoira pyörii ympäri, pikkukoira hyppii hassusti.  
 Iso koira kulkee eteenpäin, iso koira kulkee taaksepäin.  
 Iso koira pyörii ympäri, iso koira hyppii hassusti.  
 Pikkukoira kuopii maata näin, pikkukoira nyökkää ymmärtäin.  
 Pikkukoiran häntä heilahtaa, pikkukoira maahan kellahtaa.  
 Iso koira kuopii maata näin, iso koira nyökkää ymmärtäin.  
 Iso koiran häntä heilahtaa, iso koira maahan kellahtaa. (Vauvojen laulun aika)

**Jumala loi auringon, kuun**

1. Jumala loi auringon, kuun ja järvet ja puut, ihmiset myös.  
 Jumalan on taivas ja maa. Herraa me tahdomme kiittää.  
 Herralle riemulla laulamme kiitosta.  
 Herra, me kiitämme nimeäsi.

2. Jeesukselle virtemme soi, hän kuolemallaan elämän toi.  
 Luonamme hän täällä nyt on. Herraa me tahdomme kiittää.  
 Herralle riemulla laulamme kiitosta.  
 Herra, me kiitämme nimeäsi.

3. Henkensä hän heikoille suo ja keskellemme lämpöä luo.  
 Taivas jo on luonamme näin. Herraa me tahdomme kiittää.  
 Herralle riemulla laulamme kiitosta.  
 Herra, me kiitämme nimeäsi. (Virsi 135.)

**Mistä äiti ja isä löydettäis kivoja lauluja, leikkejä ja loruja?****Esimerkiksi näistä:**

<http://kasvatus.wikispaces.com>

<http://www.hoitopaikka.net/content/2013/07/Toimintavinkit.pdf>

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten\\_leikit/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/)

<http://www.perheliikunta.fi/liikuntavinkit>

[http://peda.net/veraja/yлитornio/eskarit/vesselit/lauluja\\_ja\\_loruja](http://peda.net/veraja/yлитornio/eskarit/vesselit/lauluja_ja_loruja)

<http://www.jalam.org/lastenlauluja.htm>

**Meriseikkailu, laulujen ja lorujen sanat****Oli synkeä yö**

oli synkeä yö yö yö, kun mä ohjasin laivaa. Ja aallot ne hurjina, hurjina löi ja kuohui vaahto.  
 Ja mä katselin näin, näin, näin, näin, näin, meren aaltoja päin, päin, päin, päin, päin.  
 Ja silloin pohjalla jalajalalaa mä kalan näin  
 ha, ha, ha haa, se oli hai, hyi, hyi, hyi (Anni tannin leikkilaulut 1)

**Pumppulaulu**

Puhuen: Huomio, huomio, täällä puhuu laivoan kapteeni  
 tärkeä tiedotus kaikille matkustajille  
 Laulaen: Meidän laivassa, meidän laivassa,  
 siinä on iso reikä pohjassa ja se uppoaa ja se uppoaa,  
 jos et ryhdy pumppaamaan  
 Puhuen: Huomio, huomio, kaikki matkustajat pumppuihin!  
 Huomio, huomio, pumppuihin kaikki matkustajat!

Ylös alas näin ja näin, ykköspumppu nyt jo käy

Meidän laivassa, meidän laivassa...  
 Ylös alan näin ja näin, yksi pumppu nyt jo käy,  
 ylös alas näin ja näin, kakkospumppukin jo käy

Mut meidän laivassa, meidän laivassa...  
 Ylös alas näin ja näin, kaksi pumppua jo käy,  
 ylös alas näin ja näin, kolmas pumppukin jo käy

Mut meidän laivassa, meidän laivassa...  
 Ylös alas näin ja näin, kolme pumppua jo käy  
 ylös alas näin ja näin, neljäs pumppukin jo käy

Mut meidän laivassa, meidän laivassa,  
 siinä on iso reikä pohjassa, mut näin kun pumpataan ja reikä paikataan,  
 päästään taasen seilaamaan! (Fröbelin palikat)

### **Viikonpäivä -loru**

*Maanantaina maha maahan, tiistaina tehdään tasahyppyjä.  
Keskiviikkona kyljet kaarelle, torstaina tömistellään takaperin.  
Perjantaina pyöritään ympäri, lauantaina läpsytellään lattiaan.  
Sunnuntaina sukelletaan syliin.*

### **Honky Tonk**

*Oikee kyynär eteen, oikee kyynär taa  
oikee kyynär eteen ja sitä ravista.  
On aika pomppia, honky tonkkia  
pompi pompi honky tonki.*

*Vasen kyynär eteen...  
Oikee kinkku eteen...  
Vasen kinkku eteen...  
Oikee polvi eteen...  
Vasen polvi eteen...*

*Huulet eteen, huulet taa  
huulet eteen ja niillä suukota  
On aika pussata honky tonkkia  
Siinä kaikki tällä kertaa (Fröbelin palikat, Sutsisatsi)*

### **Pienen pieni leppäkerttu**

*Pienen pieni leppäkerttu x3  
Jumalaa ylistää  
sillä pienistä ja hentoisista x3  
Jumala välittää.*

*Suuren suuri elefantti x3  
Jumalaa ylistää  
sillä suurista ja kömpelöistä x3  
Jumala välittää*

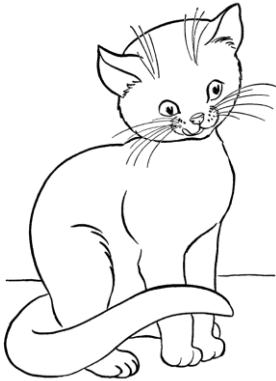
*Pitkän pitkä boa-käärme x3*  
*Jumalaa ylistää*  
*sillä kaikkien muiden hylkimistä x3*  
*Jumala välittää*

*Pienen pieni leppäkerttu*  
*suuren suuri elefantti*  
*pitkän pitkä boa-käärme*  
*Jumalaa ylistää*  
*sillä pienistä ja hentoisista*  
*suurista ja kömpelöistä*  
*kaikkien muiden hylkimistä*  
*Jumala välittää. (lastenvirsi 137.)*

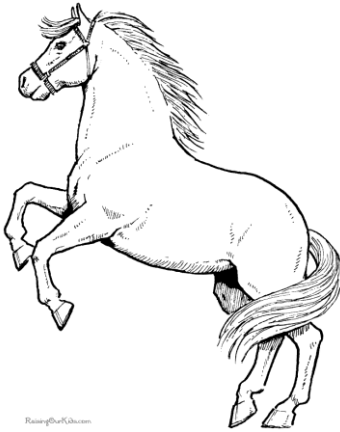
**Äiti ja isä, mistä voitaisiin kuunnella ja katsella kivoja lauluja ja leikkejä?**

**Vaikkapa näistä: Fröbelin palikat Parhaat leikkilaulut 1 ja 2 (DVD), Fröbelin palikat Jaksaa heilua (DVD), Fröbelin palikat Parhaat palat 1 ja 2 (CD), Kaikkien aikojen paras lastenlevy (CD), Kultaiset lastenlaulut (CD), Lähdetään korkeasaareen (CD), Tuire Autio: Liiku ja leiki Motorisia perusharjoitteita lapsille (kirja), Ritva Ollaranta ja Maija Simojoki: Meidän muksun laulut ja leikit (kirja), Pirkko Karvonen ym.: Varhaisvuosien liikunta (kirja), Sirpa Arvonen: Meidän perhe liikkuu. Pirkko Karvonen: Hyppää pois.**

Eläinjumpan kuvat osallistujien jakamiseen toimintapisteille



(<http://www.raisingourkids.com>)



(<http://jsmsfree.info>)



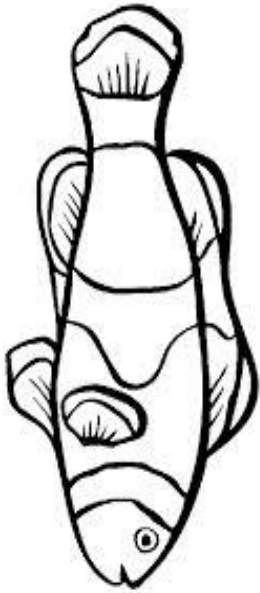
([www.animalstown.com](http://www.animalstown.com))



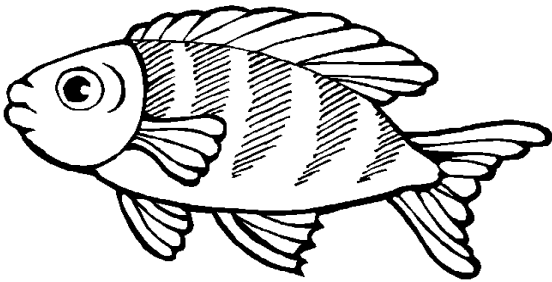
([printablecolouringpages.co.uk](http://printablecolouringpages.co.uk))



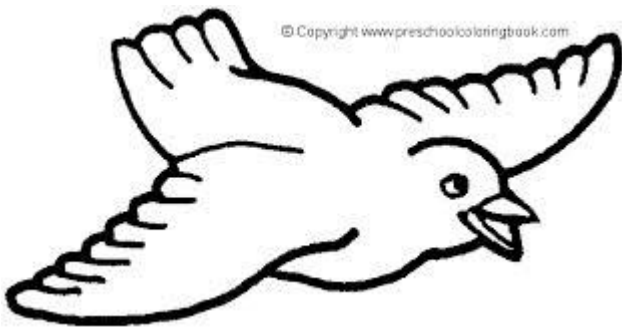
Eläinjumppa: Hartauskuvat



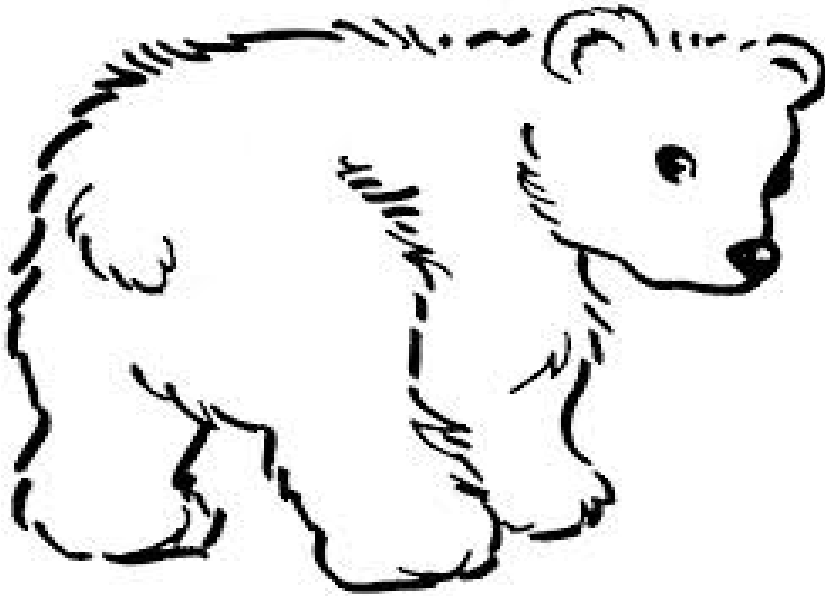
(azcoloring.com)



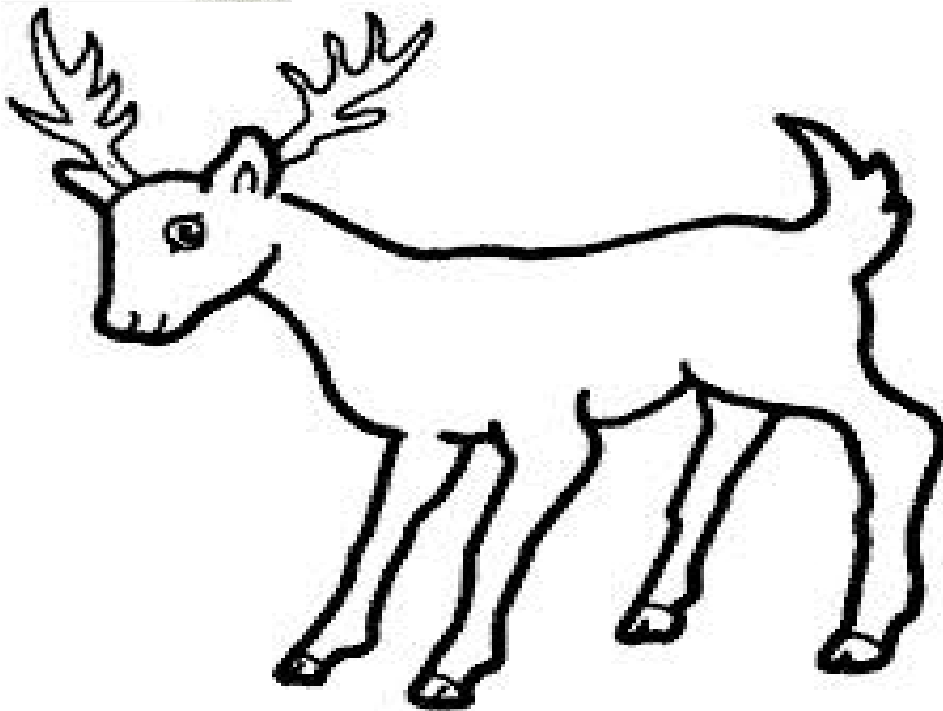
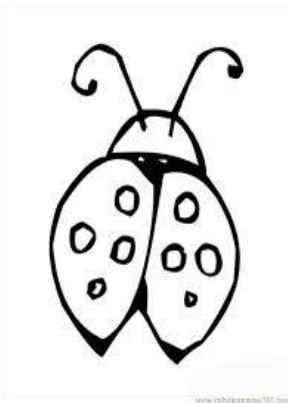
(www.childrensite.net)



© Copyright www.preschoolcoloringbook.com



(coloringkids.org.)



(printablecolors.goforhere.com

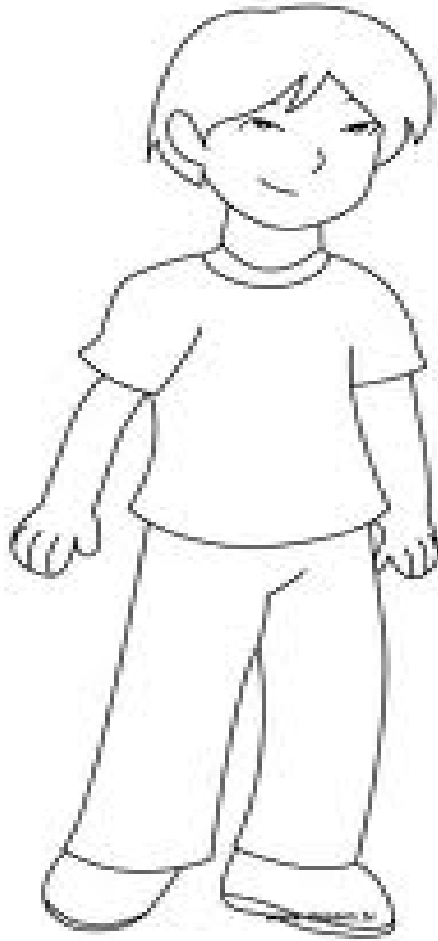
)



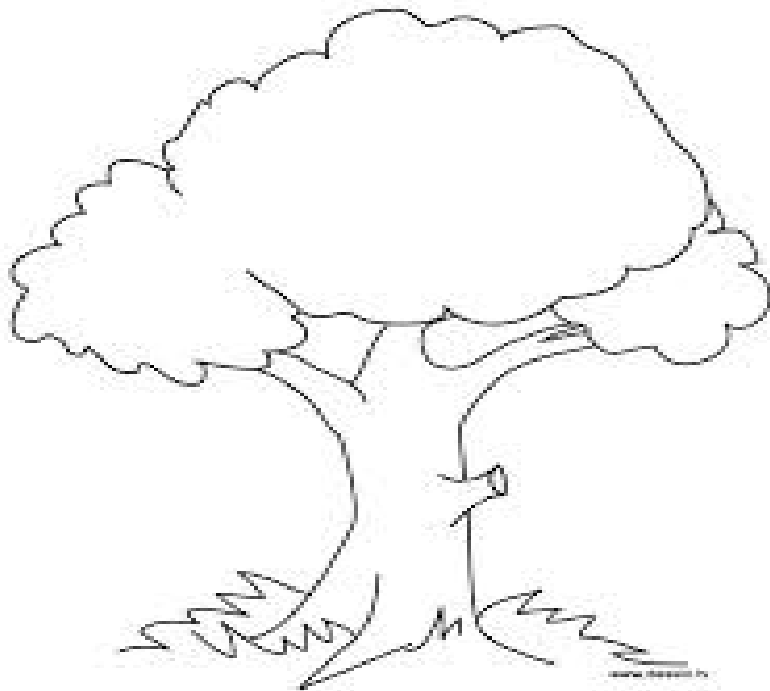
([www.printablecolouringpages.co.uk](http://www.printablecolouringpages.co.uk))



([www.kidsunder7.com](http://www.kidsunder7.com))



[www.printablecolouringpages.co.uk](http://www.printablecolouringpages.co.uk)



[www.bestcoloringpagesforkids.com](http://www.bestcoloringpagesforkids.com)

## *Kysely Kaustisen ja Ullavan seurakunnan liikuntakerhoista*

*Hei! Olen yhteisöpedagogiopiskelija Maria Stenman ja opiskelen Centria ammattikorkeakoulussa Ylivieskassa, Raudaskylän toimipisteessä. Teen Kaustisen ja Ullavan seurakunnan hankkeistamaa opinnäytetyötä perheliikunnasta. Opinnäytetyöni toiminnallisena osuutena olen ohjannut kolme liikuntakerhoa Kaustisen ja Ullavan seurakunnan perhepiiriläisille.*

*Kyselyni tarkoituksena on saada selville, miten pitämäni liikuntakerhot ovat toimineet ja ovatko ne innostaneet osallistujia liikkumaan enemmän kotona. Kartoitan kyselyn avulla myös, olisiko ohjattuun perheliikuntaan tilausta Kaustisella jatkossakin. Toivon, että teillä olisi hetki aikaa vastata kyselyyn ja näin antaa tärkeää tietoa opinnäytetyötäni varten.*

*1. Kuinka monta kertaa olette käyneet liikuntakerhossa?*

- a) 1            b) 2            c) 3*

*2. Oletteko käyttäneet liikuntakerhoissa olleita lauluja/loruja/leikkejä/harjoituksia kotona?*

- a) emme        b) satunnaisesti        c) usein*

*3. Aiotteko käyttää liikuntakerhoissa olleita lauluja/loruja/leikkejä/harjoituksia tulevaisuudessa?*

- a) emme        b) satunnaisesti        c) usein        d) en osaa sanoa*

*4. Ovatko liikuntakerhot innostaneet teitä liikkumaan enemmän yhdessä lastenne kanssa?*

- a) eivät        b) jonkin verran        c) huomattavasti        d) en osaa sanoa*

*5. Onko lapsenne/ovatko lapsenne tulleet liikuntakerhoon mielellään?*

- a) ei/eivät     b) melkein aina        c) jokaisella kerralla        d) en osaa sanoa*

*6. Olisitteko kiinnostuneita osallistumaan ohjattuun perheliikuntaan myös jatkossa?*

- a) emme        b) ehkä        c) kyllä        d) en osaa sanoa*

7. Mikä liikuntakerhoissa on mielestänne onnistunut hyvin?

---

---

---

8. Mitä olisitte vielä toivonut liikuntakerhoihin?

---

---

---

9. Mitä teille merkitsee se, että liikuntakerho on seurakunnan järjestämä?

---

---

---

---

10. Muita ajatuksia/kehittämideoita/palautetta liikuntakerhoista/loppuhartauksista:

---

---

---

---

Kiitos vastauksestanne!

Mainos liikuntakerhosta seurakunnan perhepiiriläisille

## *Kaustisen ja Ullavan seurakunnan liikuntakerho*

*Tervetuloa vanhempien ja lasten yhteisiin liikuntakerhoihin Kaustisen urheilutalolle klo 10.00-11.00. Liikuntakerhoissa vanhemmat ja lapset liikkuvat yhdessä erilaisten teemojen, laulujen ja tarinoiden siivittämänä. Mukaasi tarvitset liikunnalliset vaatteet ja juomapullon.*

*13.2.2015 Pörri-peikon päiväpuuhat, peilisali*

*20.2.2015 Eläinjumppa, tatami*

*13.3.2015 Meriseikkailu, tatami*

*Ohjaaja: Maria Stenman, yhteisöpedagogiopiskelija*



*Classroomclipart.com*