

Elina Setälä

OPAS 1.-2.-LUOKKALAISTEN OPETTAJILLE LASTEN
HAVAIMOTOMOTORIIKAN KEHITTÄMISEKSI

Fysioterapian koulutusohjelma
2016

OPAS 1.-2.-LUOKKALAISTEN OPETTAJILLE LASTEN
HAVAINMOTORIIKAN KEHITTÄMISEKSI

Setälä, Elina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma
Joulukuu 2016
Ohjaaja: Keckman, Marjo
Sivumäärä: 31
Liitteitä: 3

Asiasanat: kehontuntemus, lapset, motorinen oppiminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opas 1.-2.-luokkalaisten opettajille uuden liikunnanopetuksen opetussuunnitelman tavoitteisiin pohjautuen. Tavoitteena on oppaan harjoitteiden avulla antaa opettajille keinoja ja menetelmiä, joiden avulla harjoittaa oppilaiden havaintomotoriikkaa, kehotietoisuutta ja rentoutumisen taitoa. Harjoitteiden avulla on tarkoitus stimuloida oppilaiden eri aistikanavia. Tarkoitus on, että harjoitteita tehdään oppituntien sisällä toiminnallisina tuokioina, lisäämään aivojen ja verenkiertoelimistön toimintaa ja sitä kautta parantamaan oppimiskykyä.

Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa käydään läpi teorian tietoa lasten motorisista taidoista ja havaintomotoriikasta. Työssä keskitytään oppimiskyvyn tukemiseen liikkeen ja liikkumisen avulla. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Porissa sijaitsevan erityiskoulun, Herttuan koulun kanssa. Yhteistyöluokkana toimi yksi E1-2 –luokka ja yhteysopettajana luokan opettaja. Opinnäytetyön toiminnallisessa osassa teoriatietoon pohjautuen suunnitellut harjoitteet pilotoitiin yhteistyökoulussa ennen oppaan varsinaista tekemistä.

Pilotoinnista saadun palautteen perusteella ja teoriatietoon pohjautuen luotiin opinnäytetyön tuotokseksi opas. Valmis opas sisältää yhdeksän erilaista havaintomotoriikkaa, kehotietoisuutta tai rentoutumista kehittävää harjoitetta. Opas toimitetaan Herttuan kouluun kaikille 1.-2. –luokkalaisten opettajille valmiina tulostettuna oppaana sekä yhteysopettajalle pdf-muodossa. Opettajien on tarkoitus ottaa opas käyttöön itsenäisesti, ilman varsinaista perehdytystä oppaan käyttöön. Mielenkiinnonkohteeksi jää, kuinka hyvin tuotettu opas otetaan käyttöön koulumaailmassa ja minkälaisia vaikutuksia sen käytöstä on oppilaiden kehotietoisuuteen, havaintomotoriikkaan ja rentoutumisen taitoon pidemmällä aikavälillä.

GUIDE TO TEACHERS OF 1.-2. -CLASS FOR DEVELOPMENT OF THE CHILDREN'S OBSERVATION MOTOR COORDINATION

Setälä, Elina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Physiotherapy

December 2016

Supervisor: Keckman, Marjo

Number of pages: 31

Appendices: 3

Keywords: body consciousness, children, motor learning

The purpose of this thesis was to make a guide to the teachers of the 1.- 2 class based on the objectives of the curriculum of the new physical education teaching. The objective is to give the teachers means and methods with the help of which it practices the pupils' observation motor coordination, body consciousness and the skill of the relaxation with the help of the guide's exercises. The help of exercises intends to stimulate the pupils' different sense channels. The purpose is that the exercises will be done within lessons during functional whiles to increase the operation of the brain and of the blood-vascular system and to improve the learning ability that way.

In the written part of the thesis theory information is gone through from the motor skills of the children and from the observation motor coordination. In the work it is concentrated on the supporting with the help of a business and moving the learning ability. The thesis was done in the cooperation with the special school of Herttua which is located in Pori. One E1-2 - class served as the cooperation class and teacher of the class as a connection teacher. In the functional part of the thesis, the planned exercises were piloted before the actual doing of the guide at cooperation school based on the theory information.

Based on the basis of feedback that has been received from the piloting and on theory information a guide was created as the output of the dissertation. The ready guide contains the exercise which develops nine different observation motor coordination, body consciousness or relaxation. The guide is taken to the school of Herttua to everybody; to the teachers of 1.- 2 - class. - as a ready guide that has been printed and to a connection teacher in pdf form. It is intended for the teachers to bring the guide into use independently without actual orientation into the guide's use. One remains an interest target how well the produced guide is brought into use in the school world and what kind of effects the longer run from its use has on the pupils' body consciousness, observation motor coordination and skill of the relaxation.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	7
3	7-8 –VUOTIAIDEN TOIMINTAKYKY	7
4	MOTORINEN OPPIMINEN	9
4.1	Havaintomotoriikka	11
4.2	Sensorinen integraatio.....	13
4.3	Aistit.....	15
5	LASTEN OPPIMISKYVYN TUKEMINEN LIIKKEEN AVULLA.....	17
5.1	Liikunnan uusi opetussuunnitelma 2016	17
5.2	Istumisen tauottaminen	19
5.3	Koulu liikkuvammaksi yhdessä	20
6	MENETELMÄT	21
6.1	Pilotointi.....	21
6.2	Palautteen kerääminen	22
7	TULOKSET	22
7.1	Toiminnalliset tuokiot ja opas.....	23
7.2	Palautteet.....	24
8	POHDINTA.....	26
8.1	Ehdotukset jatkotoimenpiteiksi.....	29
	LÄHTEET	30
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) opetussuunnitelmien tarkoituksena on varmistaa oppilaille tasa-arvoinen ja –laatuinen koulutus, sekä taata oppilaiden kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle hyvät edellytykset. Siirryttäessä esiopetuksesta perusopetukseen opetussuunnitelmassa korostetaan, kuinka jokaisen lapsen tarpeet ja oppimisvalmiudet tulee huomioida yksilöllisesti. Erityisenä tehtävänä 1-2 –luokilla on luoda perusta oppilaiden myönteiselle käsitykselle itsestä ja kehittää sitä kautta myöhempiä oppimisvalmiuksia. Muiden taitojen lisäksi huomion kiinnittäminen motoristen taitojen kehittymiseen on erityisen tärkeää, jotta mahdolliset vaikeudet tunnistetaan varhain ja tuen saaminen mahdollistuu oikea-aikaisesti. Työtavoissa 1-2 –luokilla opetussuunnitelmassa korostetaan havainnollistamista ja toiminnallisuutta kaikessa tekemisessä. Oppiminen leikkien ja pelien varjolla, pitäen mielikuvitus ja tarinallisuus mukana, on lapsille hyödyksi. Opetussuunnitelmassa liikunnan tavoitteissa pääpaino 1-2 –luokilla on havaintomotoristen- ja motoristen taitojen oppimisessa. Liikunnassa mielikuvitusta ja oivalluksia apuna käyttäen voidaan kehittää lasten tasapaino- ja liikkumistaitoja, välineenkäsittelytaitoja ja kehonhallintaa. Liikunnassa myös kehonhahmotus ja rytmin mukaan liikkuminen ovat korostetusti esillä. Tavoitteena on toteuttaa liikuntaa turvallisesti ja monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.)

Liikunnan opetussuunnitelmassa (2016) korostetaan, että liikunnan merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille on tutkitusti suuri. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on tärkeää ja liikunta onkin vaihtoehto istuvalle elämäntavalle. Karvonen (2002, 55, 107) kirjoittaa kirjassaan, kuinka pienet liikuntahetket istumisen keskellä virkistävät aivoja sekä koko elimistön verenkiertoa ja lisäävät siten vastaanotto-kykyä. Lapsen kehitykselle ei ole hyväksi istua liian pitkään penkillä. Lyhyiden liikuntahetkien toteuttaminen on mahdollista pienissä tiloissa ja riittävän liikkumisen ja rentoutuksen on hyvä kuulua sopivassa suhteessa jokaisen lapsen päivärytmiin.

Herttuan koulu on Porissa sijaitseva erityiskoulu. Koulun opetussuunnitelmassa painotetaan oppilaiden kehittymistä tasapainoisiksi ja terveen itsetunnon omaaviksi nuoriksi. Lähtökohtana on, että kaikki oppilaat ovat oppimiskykyisiä ja oppivat omalla

tavallaan, joten oppimisessa tärkeä on huomioida oppijoiden yksilölliset tarpeet ja erityispiirteet. Ryhmäkoot Herttuan koulussa ovat pieniä, alle 10 oppilasta, mikä mahdollistaa yksilöllisen ohjauksen. Porin kaupunki määrittelee oppilaille liikuntaa 2 viikotuntia. Tuntien aikana tavoitteena on muun muassa kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, harjaannuttaa havaintomotorisia taitoja ja motorisia perustaitoja sekä tukea myönteisen minäkäsityksen vahvistumista. (Peda.net www-sivut.)

Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksessa kouluikäisille 7-18-vuotiaille suositellaan liikuntaa 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja yli kahden tunnin istumisjaksoja tulisi välttää (Tammelin, T & Karvinen, J. (toim.). 2008. 6). Syksyllä 2016 julkaistuissa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksessa alle kahdeksanvuotiaalle lapsille suositellaan liikuntaa vähintään kolme tuntia päivässä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016. 9). Lasten ja nuorten liikunnan Suomen tilannekatsauksessa 2014 tuodaan esille, että suurimman osan suomalaisista lapsista ja nuorista tulisi kuitenkin liikkua enemmän. Tutkimuksessa objektiivisten mittausten mukaan vain 50 % tutkimuksessa olleista alakoulun oppilaita (n=568) liikkuu päivittäin reippaasti vähintään tunnin ajan. Liikunnan lisääminen ja istumisen vähentäminen muodostavat haasteen, johon tarttua uusien toimintamallien avulla sekä kotona että koulussa. (Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. 8.) Liikuntasuositukset tuovat esille, että lasten liikunnan tulee olla intensiteetiltään keskivälikästä tai raskasta. Kiihtyvyyssantureilla tehtyjen tutkimusten perusteella kuitenkin myös hyvin kevyeksi luokiteltava fyysinen aktiivisuus sisältää motorisen kehityksen kannalta oleellisia liikkumismuotoja. Onkin suositeltavaa huomioida kaiken tyyppinen fyysinen aktiivisuus lasten liikkumisessa. (Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A. & Sääkslahti, A. 2013. 47.)

Tarpeen pohjalta opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa Herttuan kouluun E1.-2.-luokkien opettajille opas, jota he voivat hyödyntää toiminnallisissa tuokioissa oppituntien sisällä. Oppaan on tarkoitus olla vihkomuotoisena kaikille opettajille käytettävissä ja sisällön helposti lähestyttävissä. Tavoitteena on, että opettajat saavat oppaasta keinoja ja menetelmiä lasten havaintomotoriikan, kehotietoisuuden ja rentoutumisen taidon kehittämiseen.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat 1.-2. –luokkalaiset lapset. Opinnäytetyö sisältää toiminnallisen osuuden yhteistyökoulussa harjoitteiden pilotoimisen muodossa ja konkreettisena tuotoksena opinnäytetyössä on kirjallinen opas.

Tavoitteena on antaa opettajille erilaisia keinoja ja menetelmiä, joiden avulla ohjata oppilaille kehotietoisuutta, havaintomotoriikkaa ja rentoutumista kehittäviä harjoitteita. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda opettajille selkeä ja helposti koulun arjessa käytettävä opas teoriatietoon ja opetussuunnitelmien tavoitteisiin pohjautuen. Opasta on tarkoitus käyttää oppituntien sisällä toiminnallisissa tuokioissa. Tarkoitus on lyhentää oppilaiden pitkään paikallaan istumista, lisätä aivojen ja verenkiertoelimistön toimintaa ja sitä kautta parantaa oppimiskykyä.

3 7-8 –VUOTIAIDEN TOIMINTAKYKY

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (2016) määrittelee fyysisen toimintakyvyn olevan selviytymistä arjen tehtävistä sekä kykyä liikkua ja liikuttaa itseään tahdonalaisesti. Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n vuonna 2008 julkaisemassa fyysisen aktiivisuuden suosituksessa kouluikäisille 7-18-vuotiaille (Tammelin & Karvinen 2008, 12-14, 23) tuodaan ilmi, kuinka arjen liikunta on vähentynyt ja maailma on muuttunut istuvammaksi. Liikunta ei enää välttämättä sisälly koululaisten päivään ja koululaisten fyysinen kunto on heikentynyt. Suositusten mukaan kouluikäisen tulisi liikkua päivittäin 1-2 tuntia monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla, joten koulun liikuntatunnit eivät pelkästään riitä kouluikäisten liikunnaksi. Samassa suosituksessa tuodaan esille, kuinka pitkiä istumisjaksoja koulupäivän aikana tulisi välttää.

Uudet päivitettyt varhaisvuosien liikunnan suositukset julkaistiin syyskuussa 2016. Suositusten pohjalla on tutkimustietoa siitä, millä tavalla alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa toimivat aikuiset voivat tukea lasten kokonaisvaltaista kasvua ja hyvin-

vointia liikunnan avulla. Varhaisvuosien liikunnan suosituksissa fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lapsen elämässä tapahtuvaa leikkimistä, touhuamista, ulkoilua sekä ohjattuja liikuntatuokioita. Sen mukaan alle kahdeksanvuotiailla lapsilla on oikeus liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia monipuolisesti kevyestä liikunnasta vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen, sisältäen mahdollisuuden rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Suosituksessa tuodaan myös esille, kuinka lapsi liikkeessaan kehittää motorisia perustaitoja, joiden avulla lapsen toimintakyky kehittyy ja luo edellytyksiä koulunkäyntiin ja uusien asioiden oppimiseen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016. 5-6, 9.)

Psyykinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen voimavaroja, joilla selviytyä arjen haasteista ja kriisitilanteista. Se liittyy elämänhallintaan ja sisältää muun muassa kyvyn muodostaa käsityksen omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta sekä kyvyn vastaanottaa ja käsitellä tietoa. Psyykkiseen toimintakykyyn liittyy vahvasti persoonallisuus, kyky tunkea voivansa hyvin ja selviytyminen sosiaalisen ympäristön haasteista. (Terveysten- ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2016.) Perustana oppilaiden psyykkiselle hyvinvoinnille on myönteinen minäkuva, joka muodostuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja tarkoittaa oppilaiden käsitystä itsestään. Liikunnassa toiminta on kaikille näkyvää ja siksi oppilaat ovatkin herkkiä omaa kehoaan koskevalle palautteelle. Ilmapiiri liikunnan aikana onkin oleellinen asia oppilaiden minäkuvan kehittymiselle. Jokaisella tulee olla mahdollisuus tehdä omia kykyjään vastaavia tehtäviä, iloita omasta onnistumisestaan ja saada palautetta työskentelystä, ei persoonasta tai muista henkilökohtaisista ominaisuuksista. Oppilas muodostaa käsityksen itsestään liikkujana juuri liikuntatilanteista saaduista kokemuksista. Myönteisen elämäntavan omaksumiseksi oppilaille tulee kehittyä myönteinen ja realistinen käsitys itsestä. Liikunta tarjoaa oppilaille kehollisen kanavan viestiä itseään, tuo vastapainoa tiedolliselle kuorittumiselle, parantaa aivojen hyvinvointia ja lisää yleistä opiskeluvireyttä. (OPS liikunnan tukimateriaali 2016, 22-23.)

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos (2016) määrittelee sosiaalisen toimintakyvyn muodostuvan yksilön vuorovaikutuksesta sosiaaliseen verkostoon ja ympäristöön. Se tulee esille sosiaalisena aktiivisuutena, osallistumisena ja osallisuuden kokemuksina. Liikunnan tukimateriaalissa sosiaalinen toimintakyky määritellään riippuvaiseksi siitä, minkälaisia tunne-elämää ja ihmissuhteita tukevia taitoja lapset onnistuvat itsenäisesti

ja liikuntakasvatuksen avulla omaksumaan. Oleellista on oppilaiden myönteisen minäkuvan vahvistaminen, jolloin oppilas oppii arvostamaan itseään. (OPS liikunnan tutkimateriaali 2016, 5-21.)

Psykofyysinen fysioterapia on yksi fysioterapian erikoisaloista ja sen perustana on ihmisen toimintakyvyn kokonaisvaltainen huomiointi ja edistäminen. Sen avulla vahvistetaan ja tuetaan juuri ihmisen liikunta- ja toimintakykyisyyttä kokonaisvaltaisesti. Psykofyysisessä fysioterapiassa työvälineinä ovat muun muassa hengitys- ja kehotietoisharjoitukset, liikeharjoitukset sekä rentoutusmenetelmät. Harjoitukset perustuvat kokemukselliseen oppimiseen harjoittamalla ihmisen asentoa ja liikkeitä sekä kehon ja mielen reaktioita. Psykofyysisesti työskentelyä suositellaan erityisesti ihmisille, joilla on vaikeuksia perusliikkumisessa tai oman kehon tiedostamisessa. (Psykofyysisen fysioterapian www-sivut 2016; Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 265).

4 MOTORINEN OPPIMINEN

Motorinen oppiminen on joukko harjoittelusta ja kokemuksista aikaansaatuja sisäisiä pysyviä prosesseja, jotka aiheuttavat rakenteellisia muutoksia keskushermoston hermoyhteyksissä. Motorinen oppiminen tuo pysyviä muutoksia motoriikkaan ja motoriseen suorituskyykyyn. Muutosten ansiosta ihminen pystyy sopeutumaan ympäristön vaatimuksiin ja toimimaan ympäristönsä kanssa. (Kauranen 2011, 291.) Jaakkola (2016, 33) tuo Liikunta & tiede -lehden artikkelissaan esille, kuinka keskeisiä lapsen motorisessa oppimisessa ovat vuorovaikutus ympäristön kanssa, havainnointi ja ongelmanratkaisu. Lapsella motorinen oppiminen onkin yleiseen kehitykseen liittyvää motorista kehitystä, jolloin erilaiset harjoitukset ja asiat muodostavat keskushermostoon hermostollisen perustan, jonka varaan myöhempi motorinen toiminta perustuu (Kauranen 2011, 292).

Motorinen oppiminen on tilannesidonnaista ja siihen vaikuttavat vahvasti monet hetkelliset tekijät, kuten motivaatio ja vireystila, eikä se ole aina suoraan havaittavissa. Se tapahtuu pitkään aivoissa tiedostamatta ja nykyiset tutkimukset osoittavat, että juuri

tiedostamattomat taitojenharjoittelumenetelmät, joiden pääajatuksena on muokata ja harjoitella kokonaissuorituksia virikkeellisissä oppimisympäristöissä, mahdollistavat oppimisen pelkästään ohjaajajohtoisia oppimismenetelmiä paremmin. Kehittyminen voidaan nähdä mitatuissa tuloksissa, mutta aina tulosten paraneminen ei johdu oppimisesta. Vaatimuksena taidon motorisessa oppimisessa pidetään pysyvyyttä, jonka ansiosta ulkoiset tai sisäiset häiriötekijät eivät häiritse suorituksen toteuttamista. Motorisesti opitun taidon pysyvyyttä voidaan mitata myös siirtämällä suoritus toiseen samankaltaiseen tehtävään, kuten juokseminen erilaisissa maastoissa. (Kauranen 2011, 292-293; Jaakkola 2016, 33-35.)

Vuodet ennen peruskoulun alkua ovat lapselle motoristen taitojen oppimisen kulta-aikaa. Lapsi omaksuu suurimman osan motorisista perustaidoista: tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidoista. Peruskoulun ensimmäisillä luokka-asteilla, 7-8 – vuoden iässä, alkaa erikoistuneiden liikkeiden vaihe lapsen motorisessa kehityksessä. Lapset alkavat usein kiinnostua urheilulajeista, mutta voidakseen siirtyä erikoistuneempiin liikkeisiin, on perustaitojen hallinnan oltava hyvää. Jos perustaitoja ei ole ennen kouluikää hankittu, lapsi voi oppia ne vielä kehityksensä myöhemmässä vaiheessa, mutta tällöin oppiminen saattaa olla hieman hitaampaa. Riittävän laadukkaalla ja monipuolisella harjoittelulla motoristen taitojen kehitys on mahdollista koko eliniän. Keskeistä on harjoittelun laadukkuus, motivoivuus ja innostavuus. (Jaakkola 2010, 77-79.)

Kauranen (2011, 356-359) luokittelee kirjassaan motorisen taidon oppimisen vaiheet Paul Fittsin ja Michael Posnerin vuonna 1967 esittämän mallin pohjalta. Taitojen oppimisen alkuvaiheessa liikkeet ovat jäykkiä ja hidastettuja, eikä huomiokykyä riitä ympäristön havaitsemiseen, jolloin tehtäviä on hyvä harjoitella mahdollisimman ennakoitavassa ympäristössä. Tässä alkuvaiheessa liikkeiden on vaikea tapahtua samanaikaisesti kaikissa eri ulottuvuuksissa ja liikesuoritusten välillä on paljon vaihtelua. Oppimisen takaamiseksi alussa tarvitaan paljon sekä sisäistä että ulkoista positiivista palautetta. Alkuvaiheen kesto riippuu harjoittelun intensiteetistä, määrästä ja suorituksen vaikeudesta ja vaihtelee muutamasta päivästä viikkoihin. Motorisen oppimisen toisessa vaiheessa, harjoitteluvaiheessa, harjoittelija on tietoinen siitä, kuinka suoritus kuuluu suorittaa. Suorituskyky kasvaa liikkeiden tullessa sulavammiksi ja rennom-

miksi, sekä virheellisten suoritusten määrä vähenee ja huomiokykyä riittää myös ympäristöön. Vaihe kestää yleensä muutamasta kuukaudesta vuoteen, riippuen opetettavasta taidosta. Viimeistä motorisen oppimisen vaihetta voidaan kutsua automaation vaiheeksi, tällöin harjoittelijan ei tarvitse enää kiinnittää huomiota suoritukseen, vaan voi kiinnittää huomion ympäristöön ja reagoida sen vaatimuksiin. Kehittyminen suorituksessa on enää hidasta ja voi jatkua vuosia eteenpäin, toisilla koko loppuelämän, keskimäärin kuitenkin noin 10 vuotta tai 10 000 harjoittelutuntia.

Lapsen kehitys on aina myös psykomotorista kehitystä, eikä liikunnallista toimintaa ole olemassa ilman psyykkisiä ja emotionaalisia prosesseja. Psykomotoriikka tarkoittaa siis kokonaisvaltaista fyysismotorista, kehollista ja psyykkistä prosessia, jossa liikunta on ihmiselle merkittävä ilmaisukeino. Ensisijaisena tavoitteena on luoda yksilölle luottamus omiin kykyihinsä. Terapeuttisena käsitteenä psykomotoriikka tarkoittaa konseptia, jossa hyödynnetään psyykkisiä ja motorisia vuorovaikutusprosesseja liikunnan avulla. Elämykselliset liikkumistuokiot ja kokemusrikkaat liikuntahetket kehittävät aistien havaintokykyä ja liittyvät vahvasti psykomotoriseen kehitykseen. (Zimmer 2011, 19, 22.)

4.1 Havaintomotoriikka

Havaintomotoriikka tarkoittaa sarjaa tapahtumia, joiden avulla ihminen käsittelee eri aisteista tulevaa tietoa suorittaakseen tilanteeseen sopivan motorisen toiminnon (Jaakkola 2010, 71). Tiedolla, jota aistit tuovat ympäristöstämme, tiedetään olevan suuri merkitys liikkeiden tuottamisessa ja niiden säätelyssä. Nykyiset havaintomotoriset tutkimukset ovat osoittaneet, että havaitsemisen taitoa voidaan opettaa ja siinä voi kehittyä. (Jaakkola 2010, 55.) Lapsen tulee saada liikkua säännöllisesti ja monipuolisesti eri tasoissa, tiloissa, nopeuksilla ja voimalla. Liikkumisen on hyvä tapahtua eri suunnissa: eteen, taakse ja molemmille sivuille. Lapsilla mielikuvien yhdistäminen erilaisiin käsitteisiin helpottaa käsitteen ymmärtämistä ja antaa sille voimakkaamman sisälön. Kaikki liikekomponentit huomioiden lapselle muodostuu hyvä liikkumisen perusta. (Karvonen 2002, 22-23.)

Havaintomotoriikan osa-alueita ovat kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen sekä suunnan ja ajan hahmottaminen. Kehontuntemus pitää sisällään ymmärryksen kehon osien nimistä, sijainnista ja suhteesta toisiinsa sekä kehon osien tahdonalaista liikkuttamista ja rentouttamista. Avaruudellinen hahmottaminen tarkoittaa esineiden ja tilan hahmottamista suhteessa itseensä. Suunnan hahmottaminen on ympäristön mittasuhteiden sekä oikean ja vasemman hallitsemista. Ajan hahmottaminen liittyy kehon rytmin ja järjestyksen hallintaa: muun muassa silmä-jalka- ja silmä-käsi-koordinaatio vaativat riittävää sisäistä ajan hahmottamista. (Jaakkola 2010, 55-56.)

Kehontuntemus sisältää käsitteen kehotietoisuus, joka tarkoittaa ihmisen tietoa kehon eri osista, niiden nimistä ja sijainnista. Se tarkoittaa ymmärrystä siitä, kuinka kehoa ja sen osia liikutetaan tehokkaasti ja hallitusti sekä kykyä rentouttaa lihakset tarvittaessa. (Karvonen 2002, 21.) Kehotietoisuus on kokonaisvaltaista itsensä tiedostamista, oman kehonsa hahmottamista, ymmärrystä ja hallintaa. Kehotietoisuuden aikaansaamiseksi ihminen tarvitsee ymmärryksen ja kokemuksen siitä, että tuottaa itse omat toimintonsa. Se alkaa kehittyä jo noin kahden kuukauden iässä oman tahdon tiedostamisen kautta ja jatkuu läpi elämän. (Herrala, Kahrola & Sandström 2010. 32-33.) Pulli (2001, 42) tuo esille, kuinka kehontuntemus on kaikkien liikuntamuotojen ydin. On suositeltavaa, että kehotuntemusta edistäviä harjoitteita kannattaa käyttää päivittäin (Pulli, E 2004. 20).

Rytmi liittyy kaikkeen mitä teemme: arjen toimintoihin, liikkumiseen, hengittämiseen, opiskeluun ja leikkiin. Sillä on vahva yhteys myös lasten kehontuntemukseen. Rytmillä on monia erilaisia ilmenemismuotoja, joista perussyke on keskeinen ja virittää kehomme liikkeeseen. Rytmittämiskyvyn ansiosta voimme järjestellä osia ja tehdä niistä kokonaisuuksia, hahmottaa aikaa, tilaa ja voimaa sekä jäsentää lihastoiminnan oikea-aikaisuutta, kestoa ja nopeutta. Oppiakseen liikunnallisia perustaitoja lapsen on tärkeä oppia rytmisen liike. Lapsi löytää rytmin parhaiten oman kehonsa avulla, tutkimalla sen liikemahdollisuuksia taputtelemalla ja tömistelemällä. Liikuntatuokioiden suunnittelussa on tärkeä huomioida lapsen kielellisen kehityksen tavoitteet. Liikkeen rytmin oppimisen ansiosta luodaan pohja tavu, sana ja lorurytmin oppimiselle. Tavuttamiseen liikkeen yhdistäminen, erityisesti ristikkäisliikkeet ja kehon keskilinjan ylittävät liikkeet, saavat aivopuoliskot toimimaan paremmin yhdessä ja lapsi oppii samalla oman kehon suuntiin, tilaan ja aikaan liittyviä käsitteitä. (Pulli, E 2004. 17-20.)

Kehon keskilinja tarkoittaa linjaa, joka kulkee nenän ja navan kautta ja jakaa kehon pystysuorassa oikeaan ja vasempaan puoliskoon. Keski-alue on alue, jolloin oikean ja vasemman silmän näkökentät ovat päällekkäin. Sen ymmärtäminen on välttämätöntä kaikissa taidoissa, joissa tarvitaan kehon molempia puolia. Keskilinjaa ylittävät liikkeet auttavat näkemään molemmilla silmillä ja liittyvät sekä aivojen että kehon molemmiin puoliseen yhteistoimintaan. Ne auttavat parantamaan kehon sekä ylä- että alaosien koordinaatiotaitoja sekä karke- että hienomotorisissa taidoissa. Koulunsa aloittavilla oppilaille nämä taidot eivät välttämättä ole vielä kehittyneet valmiiksi. Tällöin oppilas ei ole vielä valmis käyttämään molempia puoliaan kirjoittamisessa, lukemisessa tai muissa hienomotoriikkaa vaativissa tehtävissä, vaan tehtävien tekeminen on hankalaa ja näkyy usein oppimisvaikeutena tai lukihäiriönä. Keskilinjaa ylittävät liikkeet helpottavat taitojen kypsymistä ja vahvistavat jo olemassa olevia taitoja. Lateraalisuus eli ihmiskehon kaksijakoisuus taas tarkoittaa kehon jakautumista oikeaan ja vasempaan puoleen. Bilateraalinen integroituminen, joka tarkoittaa ihmisen kykyä ylittää kehon toiminnallinen keskilinja ja työskennellä kehon keskialueella, onnistuu aivojen ja kehon lateraalisuuden kautta. Nämä taidot eivät ole kehittyneet vielä kaikilla koulunsa aloittavilla oppilaille ja siksi koulutyöskentely saattaa olla aluksi haastavaa. (Dennison E. P. & Dennison E. G. 2001, 12-14.)

Jännitys ja rentoutus ovat ihmisen keholle luonnollisia olotiloja, joiden säätely tapahtuu automaattisesti. Rentoutumisen tulisi olla vapautumista fyysisestä ja psyykkisestä jännityksestä ja sen myötä mieliala rauhoittuu ja ihminen virkistyy. Rentoutumisen ansiosta ihminen kokee itsensä keskittyneemmäksi ja voimavaransa lisääntyneemmiksi. Ruumiillisesti lihakset rentoutuvat, hengitys tasaantuu ja verenkierto vilkastuu vartalon ääreisosissa. Taito rentoutua ei kuitenkaan ole kaikille luonnollista ja jokainen löytää sen yksilöllisesti eri asioista, kuten esimerkiksi liikunnasta tai taiteista. Rentoutumisen taidon voi oppia ja opittuaan ihminen kokee ruumiin ja mielen olevan tasapainossa. (Herrala, Kahrola & Sandström 2010. 166-175.)

4.2 Sensorinen integraatio

Sensorinen integraatio tarkoittaa aivoissa tapahtuvaa aistitiedon jäsentymistä. Ihminen saa koko ajan lukemattoman määrän aistimuksia aivoihin jokaisesta kehon osasta ja

suurimmalla osalla ihmisistä aistien jäsentyminen tapahtuu aivoissa tiedostamatta. Aistitiedon tiedostamattoman jäsentymisen avulla ihminen kykenee valitsemaan tiedoista ne, joihin tulee keskittyä ja reagoimaan tilanteisiin tarkoituksenmukaisesti ja mielekkäästi. Sensorisen integraation toiminta muodostaa perustan ihmisen sosiaaliselle käyttäytymiselle ja älylliselle oppimiselle. (Ayres 2008, 29-30.) ”Sensorisen integraation kyky muodostaa suuren osan lapsen oppimisen kyvystä” (Ayres 2008, 83).

Sensorinen integraation kehitys alkaa jo lapsen ollessa kohdussa, kun lapsi aistii äidin liikkeitä. Lapsen seitsemää ensimmäistä ikävuotta kutsutaan sensomotorisen kehityksen ajaksi, jonka jälkeen älylliset ja sosiaaliset reaktiot korvaavat osan sensomotorisesta toiminnasta. Ensimmäisen seitsemän ikävuoden aikana lapsen liikkumisen, leikkimisen ja puhumisen myötä muodostunut sensorinen integraatio on perusta kehittyneemmälle sensoriselle integraatiolle, jota tarvitaan koulussa. Lapsen on helpompi oppia sosiaalisia ja älyllisiä toimintoja, jos lapsi on onnistunut luomaan seitsemän ensimmäisen vuoden aikana hyvän sensomotorisen hallinnan. (Ayres 2008, 32-33.)

Sensorinen integraatio ei ole koskaan täydellistä tai täysin puuttuvaa. Sensorisen integraation häiriössä aivot eivät vain toimi luonnollisella ja tehokkaalla tavalla, eivätkä kykene jäsentämään aisteista tulevaa tietoa. Vaikeuksia ilmenee tällöin monilla elämän alueilla ja asioiden tekeminen on haastavampaa. Lapset, joilla on sensorisen integraation ongelmia voivat vaikuttaa normaaleilta ja heidän älykkyytensä voi olla keskitasoa tai sitä parempi. Oppiminen saattaa silti olla vaikeaa ja tavallisten elämän vaatimusten täyttäminen ja stressin sietäminen heikkoa. Häiriöstä puhuttaessa viitataan siihen, ettei kyseessä ole rakenteellinen ongelma ja ongelmaan on mahdollista puuttua ja toimintahäiriötä lievittää. Osalla sensorisen integraation häiriötä kärsivistä lapsista on kuitenkin muitakin liitännäishäiriöitä, ja tällöin vaikeudet voivat olla monimuotoisempia kuin pelkästään kyseisestä häiriöstä kärsivillä lapsilla. (Ayres 2008, 34-35, 87-88.)

Lapsella sensorisen integraation häiriö voi ilmetä vasta kouluiässä. Kotona lapsi saattaa pärjätä todella hyvin, mutta koulussa jo perusasioiden oppiminen on haastavaa. Lukeminen, kirjoittaminen ja laskeminen ovat monimutkaisia toimintoja, jotka oppiakseen lapsella on oltava hyvä sensorinen integraatio. Koulumaailmassa lapsen tulee oppia samanaikaisesti paljon muitakin taitoja: on tultava toimeen luokkakavereiden

kanssa, vastaanotettava monia ohjeita kerralla ja toimittava samalla ympäristössä joka on täynnä uusia ääniä ja valoja. Jos sensorinen integraatio tällöin on heikkoa, aivot ylistimuloituvat ja keskittyminen on vaikeaa. Lapsi ei välttämättä ymmärrä, eikä osaa puhua ongelmastaan, mutta voi huomata olevansa erilainen kuin muut, mikä on raskas taakka kenelle tahansa. (Ayres 2008, 38-39.) Koulumaailmassa ongelmia voidaan helpottaa erilaisilla järjestelyillä. Toiminnalle tärkeän tiedon ulkoistaminen, esimerkiksi kuvin tai tekstein, auttaa tarpeellisen tiedon mielessä pysymistä. Ajan ulkoistaminen ja sen jaksottaminen auttavat oppilaita pienin askelin suorittamaan vaadittuja tehtäviä loppuun asti. Päivittäisen työjärjestyksen ulkoistaminen ja esilläpito luokan seinällä auttavat oppilaita jäsentämään päiväänsä. Kokonaisuudessaan päivien hyvä organisointi ja rutiinit auttavat oppilaita jäsentämään koulupäiviä. (Barkley 2008, 187-188, 288-289.)

4.3 Aistit

Aisteista tulevan tiedon avulla ihminen suorittaa tilanteeseen sopivan motorisen toiminnon (Jaakkola 2010,71). Lapsen hermosto ja sensorinen integraatio eivät siis kehity normaalisti ilman hyvää ja monimuotoista aistimusten virtaa. Jokainen aistimus on pieni osa kokonaistietoa, jota hermosto käyttää hyväkseen saadakseen kehon ja mielen toimimaan tarkoituksenmukaisesti. Aivojen on helppo oppia uusia asioita, kun keho ja aistit toimivat yhdessä yhtenä kokonaisuutena. Aistit välittävät ihmiselle tietoa kehon ulkopuolelta tulevista asioista (eksteroseptiiviset aistit), kehon asennoista ja liikkeistä (proprioseptiivinen ja vestibulaarinen aisti) sekä kehon sisäisistä tapahtumista (interoseptiivinen aisti). (Ayres 2008, 74-75, 82.)

Eksteroseptiivisiä aisteja ovat näkö, kuulo, tunto, maku ja haju. Nämä aistit kertovat ihmiselle mitä kauempana tapahtuu, mikä kehoa koskettaa ja mitä kehon sisälle menee. Näkö- eli visuaalisen aistin ansiosta ihminen muodostaa perustietoisuuden ympäristöstään ja siinä olevien asioiden sijainnista. Visuaalisen aistin ansiosta ihminen kykenee seuraamaan liikkuvaa kohdetta ja yhdistämään erilaista aistitietoa. Visuaalisen aistin toiminta on koululaiselle erityisen tärkeä lukutaidon kehityksen kannalta. Kuulo- eli auditiivinen aisti yhdistyy muihin aistitietoihin aivoissa, minkä ansiosta ihminen

ymmärtää kuulemaansa. Monimutkaisin osa audittiivisen aistin kehittämisessä on erilaisten äänteiden ja ilmaisujen muuttuminen merkityksellisiksi sanoiksi. Tunto- eli taktilinen aisti kehittyy jo lapsen ollessa kohdussa ja vaikuttaa ihmisen sekä fyysiseen että psyykkiseen toimintaan suuresti. Se ottaa vastaan muun muassa aistiärsyksiä kosketuksesta, painosta, materiaaleista, lämpötilasta ja kivusta, joiden ansiosta ihminen kykenee liikkumaan tehokkaasti ja aistimaan vaaralliset kosketukset. (Ayres 2008, 75-77.)

Näön merkitys korostuu lapsilla staattisen ja dynaamisen tasapainon hallinnassa 7-vuotiaasta eteenpäin aikuisuuteen saakka, kun lapsen kyky tulkita visuaalista informaatiota paranee. Normaalisti lapsilla asennonhallinta kehittyy iän myötä, mutta harjoittelulla voidaan auttaa lapsia, joilla on kehityksen viivästyminen, motoristen taitojen kömpelyyttä ja asennonhallinnan vaikeuksia. Harjoittelun on oltava monipuolista ja pitkäjänteistä, sisältäen esimerkiksi somatosensorisia harjoitteita, yhdellä jalalla seisoamista ja toiminnallisia harjoitteita. (Talvitie ym 2006, 236-241.)

Proprioseptiivinen eli asento- ja liikeaisti on laajuudeltaan lähes yhtä suuri kuin taktilinen aisti, sillä ihmisellä on paljon lihaksia ja niveliä kaikkialla kehossa. Se aktivoituu usein huomaamattamme, kun liikumme, ja tuottaa aistimuksia aivoihin myös ihmisen paikoillaan ollessaan kehon asennosta. Proprioseptiivisen aistijärjestelmän toimimisen ansiosta liikkuminen on sujuvaa. Jos aistijärjestelmässä on puutteita, joutuu ihminen tukeutumaan enemmän muiden aistien, kuten näköaistin, varaan ja tällöin ihmisellä on yleensä vaikeuksia kaikessa tekemisessään. (Ayres 2008, 78-79.)

Vestibulaarinen aisti sijaitsee korvakäytävän perällä sisäkorvassa. Vestibulaarireseptorit reagoivat painovoimaan ja pään liikkeisiin ja vaikuttavat siten tasapainoon. Vestibulaarinen aistijärjestelmä kehittyy jo sikiöaikana, toimii ihmisellä koko ihmisen eliniän ajan ja sen sanotaan yhdistävän kaikkia aisteja: muut aistit käsitellään suhteessa vestibulaariseen aistiin. Vestibulaarisen aistin ansiosta ihminen aistii, mikä on asento suhteessa painovoimaan, millä nopeudella ja mihin suuntaan liikutaan tai onko ihminen paikallaan. Aistijärjestelmä on erittäin herkkä muutoksille ja äärimmäisen tärkeä toimintakyvylle, vaikka ihminen harvoin on tietoinen vestibulaarisista aistiärsyksistä. (Ayres 2008, 79-82.)

Interseptiivinen eli viskeraalinen aisti kertoo sisäelimistä tulevista aistiärsykkeistä ja on erityisen tärkeä hengissä säilymisen kannalta. Sisäelimissä olevien reseptorien ansiosta verenpaine, hengitys, ruoansulatus ja muut autonomisen hermoston toiminnot toimivat. Viskeraalinen aisti on tiukasti yhteydessä taktiiliseen ja vestibulaariseen aistiin ja tämän vuoksi esimerkiksi kipu voi lamauttaa hengityksen. (Ayres 2008, 81-82.)

5 LASTEN OPPIMISKYVYN TUKEMINEN LIIKKEEN AVULLA

Liikunta ja oppiminen -tilannekatsauksessa (lokakuu 2012) tarkastellaan liikunnan vaikutuksia lasten oppimiseen ja koulumenestykseen. Katsaus sisältää tiedelehdissä vuosina 2008-2011 julkaistuja artikkeleita. Monissa artikkelien tutkimuksissa havaittiin liikunnasta positiivisia vaikutuksia lasten koulumenestykseen ja oppimiseen. Fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia myös lasten muistiin, tarkkaavaisuuteen ja ongelmanratkaisutaitoihin. Erityisesti koulupäivien aikainen fyysinen aktiivisuus on ollut yhteydessä hyviin arvosanoihin. Liikunnan ja oppimisen välistä positiivista yhteyttä selittävät liikunnan aiheuttamat muutokset aivojen aineenvaihdunnassa, rakenteissa ja toiminnassa. Toisena selittävänä tekijänä pidetään liikunnan vaikutusta motorisiin taitoihin, sillä tutkimusten mukaan motoriset taidot kehittyvät yhdessä tiedollisten taitojen kanssa. Katsauksessa korostetaan koulun luovan otolliset puitteet fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Liikuntaa voidaan lisätä lasten arkipäivään liikuntatuntien, koulumatkaliikunnan, välituntiliikunnan ja oppitunteihin integroidun liikunnan avulla ja tukea näin edellytyksiä oppimiselle. (Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. ja Tammelin, T. 2012. 8-9.)

5.1 Liikunnan uusi opetussuunnitelma 2016

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa vuonna 1985 keskeiset sisällöt liikunnassa kuvattiin liikunta- ja urheilulajien avulla. Vuonna 2004 tehdyssä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden liikunnan analyysissä nähtiin opetussuunnitelmien olevan liian lajikeskittyneitä. Analyysissä tuotiin esille, että eri lajien taitotehtäviin

pohjautuvat suunnitelmat eivät mahdollista riittävää liikunnallisten perustaitojen oppimista, joka kuitenkin on kaikkien liikuntalajien pohjalla. Tukimateriaalissa tuodaan esille tavoite muuttaa opettamista lajilähtöisestä opettamisesta kohti liikunnan eri perustaitojen oppimista sekä eri ominaisuuksien ja yksilöiden pätevyyden tunteen vahvistamista. (OPS liikunnan tukimateriaali 2016, 6-7.)

Tukimateriaalissa liikunnan tehtäväksi on määritelty ohjata oppilaita kohti liikunnallista elämäntapaa ja myönteistä kehosuhdetta sekä kasvattaa oppilaita liikunnassa ja liikunnan avulla. Liikunnassa korostuva fyysinen aktiivisuus nähdään vaihtoehtona passiiviselle elämäntyyliille ja istumiselle, joiden tiedetään olevan jo nyt kansanterveydellinen ongelma Suomessa ja maailmalla. (OPS liikunnan tukimateriaali 2016, 1-2, 4.) Liikunnassa kasvaminen tarkoittaa monipuolisten liikuntakokemusten kautta saatutua tietojen ja taitojen kartuttamista monipuolisesta liikkumisesta, hyvinvoinnin ylläpitämisestä ja liikunnan harrastamisesta. Oppilaat liikkuvat yksin ja yhdessä, erilaisissa tehtävissä onnistuen ja epäonnistuen oman muuttuvan kehonsa kanssa. Erilaisien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen kunnioittaen toisia oppilaita ja myönteisen minäkäsityksen vahvistaminen vastuun kantamisen ja omissa taidoissa kehittymisen avulla, ovat tavoitteina liikunnan avulla kasvamisessa. (OPS liikunnan tukimateriaali 2016. 4.)

Liikunnan tavoitteissa 1.-2.-luokkalaisilla korostuvat havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen oppiminen leikin avulla. Tehtävien yhdessä tekemisen kautta oppilaat oppivat omien tunteidensa ilmaisun säätelyä ja samalla vuorovaikutustaitojen perusteita. Liikuntatilanteissa oppilaille on mahdollisuus turvallisessa ympäristössä tutustua omaan kehoonsa ja oppia suhtautumaan siihen myönteisesti. Positiiviset ja erilaiset keholliset kokemukset auttavat oppilaita kiinnostumaan liikunnasta ja siksi positiivisten liikuntakokemusten mahdollistaminen on erityisen tärkeää lasten liikunnassa. Oman kehon tuntemus ja arvostaminen ovat pohja eheäksi ihmiseksi kasvamisessa. (OPS liikunnan tukimateriaali 2016. 1, 6.)

Liikunnan tukimateriaalissa (2016, 9-10) tuodaan esille, että havaintomotoristen taitojen ja riittävän kehonhahmotuksen kehityksellä tiedetään olevan yhteys akateemisten taitojen, kuten kirjoittamisen, lukemisen ja laskemisen oppimiseen sekä myöhemmällä

iällä muun muassa välineenkäsittelytaitoihin ja tilanhahmotukseen. Esi- ja alkuopetuksessa on tärkeää varmistaa kehon oletetun keskilinjan ylittämisen oppiminen, sillä sekin on suoraan yhteydessä lukemisen ja kirjoittamisen oppimiseen. Liikuntaa suunniteltaessa onkin erityisen tärkeää keskittyä luomaan tunneille sisältöjä, joissa oppilaat saavat paljon erilaisia aistiärsyksiä eri kanavista ja käyttävät kehoaan monipuolisesti.

5.2 Istumisen tauottaminen

Opetushallituksen kaikille avoimessa Hyvät käytännöt -palvelussa korostetaan sitä, kuinka oppituntien taukoliikunta piristää ja auttaa keskittymään. On todettu, että aktiivisempi koulupäivä vaikuttaa koulun työrauhaan myönteisesti, edistää oppilaiden hyvinvointia, auttaa keskittymään opetukseen ja lisää oppimista. Taukoliikunnan voi toteuttaa osana normaalia kouluarkea, juuri omalle luokalle sopivalla tavalla. (Hyvät käytännöt www.sivut.fi.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksessa tuodaan esille, kuinka aktiivinen tekeminen innostaa lasta, kun taas liika istuminen on ikävää. Suosituksen mukaan yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin istumistuokioita voi tauottaa lapsille mielekkäällä tavalla. Suosituksen mukaan ohjatut liikuntatuokioiden ovat hyvä tapa oppia turvallisesti uusia taitoja. Turvallisesti aikuisen suunnittelemalla toiminnalla, ohjatulla liikunnalla, myös aikaisemmin liikuntaa harrastamattomien, tai taidoiltaan muita heikompien on helpompi päästä toimintaan mukaan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016. 9-10.)

Karvonen (2002, 25) tuo ilmi, että pienien liikuntahetkien lisääminen pitkien istumistuokioiden välille virkistää aivojen ja verenkiertoelimistön toimintaa, lisää oppilaiden vastaanottokykyä ja tuo iloa, minkä ansiosta oppimistulokset voivat parantua. Hän korostaa myös, että liikkumiseen voi yhdistää asioita oppitunnista, minkä ansiosta oppimiseen yhdistyy uusia asioita ja aivoihin jää syvemmät muistijäljet. Fyysistä aktiivisuutta voi lisätä koulussa vähentämällä ja tauottamalla pitkäaikaista istumista erilaisen virkistystaukojen ja taukoliikunnan avulla. (Heikinaro-Johansson, P., Tammelin, T., Palomäki, S., Lyyra, N. & Haapala, H. 2015, 72.)

Koulussa opettajien olisikin siis tärkeää muistaa oppilaiden liikkumisen tarve. Ihminen ei synny paikallaan istujaksi ja todennäköisesti lapsi, joka ei saa liikkua tarpeeksi, ei osaa myöskään istua paikallaan. On tärkeä antaa lapsille päivän mittaan riittävästi tilaisuuksia liikkua myös oppituntisin, jolloin oppimistilanteet monipuolistuvat. (Karvonen, P. 2002. 24-25.) Pulli (2001, 21-25) tuo esille kirjassaan, kuinka lapsi ehtii oppia pulpetissa istumisen myöhemmin. Alakoulussa lapsi tarvitsee paljon toiminnallisia ja liikunnallisia mahdollisuuksia oppiakseen ja oppiikin parhaiten aistien ja motoristen toimintojen avulla. Hän tuo esille, että liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen: se on lapsen perustarve joka tuo elämäniloa, jonka avulla lapsen fyysinen itsearvostus kehittyy.

5.3 Koulu liikkuvammaksi yhdessä

Koulumaailmassa tarvitaan nyt uudenlaista ajattelutapaa, jossa kaiken muun koulussa tapahtuvan liikunnan tulee tukea ja täydentää liikuntatuntien sisältöä. Liikuntatuntien ulkopuolella tapahtuvalla liikunnalla tiedetään olevan tärkeä merkitys lasten hyvinvoinnille ja viihtymiselle koulussa. Liikunnan ja sen merkityksien linkittäminen positiivisesti oppilaiden arkeen tukee oppilaiden myönteistä liikuntasuhtautumista ja fyysisistä aktiivisuutta muillakin elämän osa-alueilla, kaveripiirissä ja kotona. (Heikinaro-Johansson, P., Tammelin, T., Palomäki, S., Lyyra, N. & Haapala, H. 2015, 70-73.)

Juha Sipilän hallituksen hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen yksi kärkihankkeista on Liikkuva koulu –ohjelma. Sen rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Tavoitteena on saada ohjelma koskettamaan kaikkia peruskouluikäisiä lapsia ja nuoria. Ohjelman tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä, jonka jokainen koulu toteuttaa omalla tavallaan. Tärkeää on oppilaiden osallisuus, oppiminen, istumisen vähentäminen ja liikkeen lisääminen. Liikkuvaksi kouluksi pääsee rekisteröitymällä verkkosivuilla maksutta ja seuraamalla ohjeita. (liikkuvakoulu [www-sivut](http://www.sivut.fi).)

6 MENETELMÄT

Ensimmäinen yhteydenotto Herttuan koulun rehtoriin tehdään puhelimitse marraskuussa 2015. Sovitaan tapaaminen koululla, jossa rehtorin kanssa sovitaan opinnäytetyön yhteistyöluokaksi yksi E1.-2.-luokka ja yhteistyö-opettajaksi luokan opettaja. Marras-joulukuussa 2015 käydään tutustumassa kouluun ja seurataan yhteistyöluokan mukana kaksi tunnin mittaista sisäliikuntatuntia. Liikuntatunteja seuraamalla päästään näkemään, minkälaisia motorisia ja havaintomotorisia taitoja oppilaille on. Tammi-maaliskuussa 2016 tutustutaan opinnäytetyön teoriataustaan, etsitään lähteitä ja luetaan kirjallisuutta. Tämän jälkeen pidetään opinnäytetyö palaveri opinnäytetyöohjaajan kanssa keväällä, jolloin rajataan aihetta ja sovitaan, miten edetään opinnäytetyön kanssa. Seuraava yhteydenotto Herttuan kouluun otetaan sähköpostitse keväällä 2016. Sovitaan tapaaminen yhteysopettajan kanssa, jossa esitellään opinnäytetyön suunnitelma ja sovitaan ohjaamiskerrat luokan kanssa keväälle 2016. Ohjaamiskerroilla pilotoidaan oppaaseen suunnitellut harjoitteet, jotka tehdään teoriatietoon pohjautuen. Erilaisia tarkoitukseen soveltuvia harjoitteita etsitään kirjallisuudesta ja muokataan tarkoitusta vastaaviksi. Pilotoinnin jälkeen aletaan opinnäytetyön tuotteen, oppaan, kasaaminen saatujen palautteiden ja kokemusten pohjalta. Opinnäytetyön tuote, opas, tulee sisältämään oppaan tarkoitukseen soveltuvia harjoitteita 8-10 kappaletta. Se tulee valmiina olemaan A5 kokoinen, värikäs ja selkeä kokonaisuus, joka on helppo ottaa käyttöön koulumaailmassa. Työ valmistuu kokonaisuudessaan syksyllä 2016.

6.1 Pilotointi

Suunnitellut harjoitteet pilotoidaan toiminnallisissa tuokioissa oppituntien aikana Herttuan koulun keltaisessa solussa yhden E 1.-2.-luokan kanssa. Luokalla opiskelee yhdeksän oppilasta: seitsemän poikaa ja kaksi tyttöä, ja opettajan lisäksi apuna on koulunkäyntiohjaaja. Koululla pilotoidaan harjoitteita niin monta kertaa, että saadaan kaikki suunnitellut harjoitteet pilotoitua. Yhden toiminnallisen tuokion pituus pidetään alle 10 minuutissa, jotta oppituntiin jätetään aikaa myös muulle opiskelulle. Tuokioiden rakenne pidetään jokaisella kerralla samanlaisena ja kertojen välillä muutetaan vain päivän harjoitteita. (Taulukko 1).

Taulukko 1. Toiminnallisen tuokion rakenne.

	Mitä?	Miten?
1.	Fiiliskysely	Kirjallisesti (Liite 1) kysely, minkälainen olotila oppilailla on toiminnallisen tuokion alussa.
2.	Alkuleikki	Loruleikki, joka tehdään yhdessä aina jokaisen tuokion aluksi.
3.	Päivän harjoite	Oppaasta valittu päivän harjoite. Pilotoitavia harjoitteita on 10 kappaletta.
4.	Loppuvirkistys	Energialiike, joka tehdään yhdessä aina jokaisen tuokion lopuksi.
5.	Fiiliskysely	Kirjallisesti (Liite 1) kysely, minkälainen olotila oppilailla on toiminnallisen tuokion jälkeen.

6.2 Palautteen kerääminen

Palautetta kerätään oppilailta jokaisen toiminnallisen tuokion alussa ja lopussa hymynaamoin fiiliskyselyllä (liite 1). Erilliset fiiliskysely-laput jaetaan sekä tunnin alussa, että lopussa oppilaille ja kerätään pois aina heti täytön jälkeen. Fiiliskysely täytetään itsenäisesti rastittamalla omaa sen hetkistä olotilaa kuvaavaa hymynaama. Opettajalta palautetta pyritään keräämään jokaisen pilotoidun toiminnallisen tuokion jälkeen. Opettajalle jätetään palautelappu (liite 2), jonka opettaja palauttaa aina seuraavalla pilotointikerralla. Palautelappu (liite 2) täytetään myös omasta toimestani jokaisen tuokion jälkeen. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden jälkeen saadut palautteet analysoidaan ja niitä käytetään opinnäytetyön tuotoksen laadun parantamiseksi.

7 TULOKSET

Harjoitteita pilotoitiin koululla huhti-toukokuun aikana kaksi kertaa viikossa, yhteensä seitsemällä eri kerralla. Toiminnallinen tuokio toteutettiin joko klo 9.00 tai klo 11.15

alkavalla tunnilla. Kolmella kerroista tehtiin kaksi harjoitetta peräkkäin alun ja lopun välissä, jotta kaikki harjoitteet saatiin pilotoitua. Toiminnallisen tuokion tavoiteltu kokonaiskesto, 10 minuuttia, ylitettiin jokaisella pilotointikerralla. Pisin toiminnallinen tuokio oli kerta, jolloin tehtiin sekä tuplakuvat- että jännitysrentoutusharjoitukset, tällöin kerta kesti noin 20 minuuttia. Lyhin tuokioista kesti 11 minuuttia ja harjoitteena tällöin oli ”taikina räjähtää”.

7.1 Toiminnalliset tuokiot ja opas

Oppaan harjoitteet suunniteltiin teoriatietoon perustuen, opinnäytetyön tarkoitus koko ajan mielessä pitäen. Harjoitteiden taustalta löytyy erilaisista lähteistä valmiita harjoitteita, joita mukailtiin paremmin oppaan tarkoitusta vastaaviksi. Oppaan vinkkipankeista ja lähteistä löytyy reitti harjoitteiden alkulähteille. Toiminnallisissa tuokioissa ennakkoon suunniteltuja harjoitteita pilotoitiin yhteensä 10 kpl, joiden lisäksi jokaisen tuokion alkuun leikittiin loruleikki. Loppuun suunniteltu energialiike tehtiin vain kahdella ensimmäisellä kerralla ja jätettiin sen jälkeen pois, liikaa aikaa vievänä harjoituksen hyötyihin nähden. Pilotoinnista saadun palautteen perusteella lopulliseen oppaaseen koottiin alun loruleikki ja kahdeksan harjoitetta. Toiminnallisten tuokioiden tavoitteet esitellään taulukossa 2. Alkuperäiseen suunnitelmaan lisänä oppaaseen sisällytettiin vinkkipankki, joka sisältää reitin harjoitteen alkulähteelle tai muun neuvon harjoitteen toteuttamiseen. Oppaalle kehitettiin myös oma symboli, jonka voi leikata irti oppaasta ja jota voi käyttää kuvitetussa päiväjärjestyksessä.

Taulukko 2. Toiminnallisen tuokion tavoitteet.

	Toiminta	Tavoitteet
1.	Fiiliskysely	Lapsen oma kokemus omasta fiiliksestään Oman olotilan arvioinnin opettelu
2.	Loruleikki	Kehotietoisuus Havaintomotoriikka Rytminen liike Tasapaino (vestibulaarinen aisti)
3.	Syvätunto-kokemuksia	Kehotietoisuus Asento- ja liiketunto (proprioseptiikka) Voimankäytön oikea määrä
	Ristikäynti	Havaintomotoriikka Keskilinjan ylittäminen

		Vastavuoroinen liike Oikean ja vasemman puolen tunnistaminen Koordinaatio Tasapaino
	”Taikina räjähtää”	Kehotietoisuus Havaintomotoriikka Tahdonalainen liike
	Kirjainten ja numeroiden muodostaminen omalla keholla	Kehotietoisuus Havaintomotoriikka Matemaattiset taidot, äidinkieli ym. oppiaineet
	Asennon matkiminen	Kehotietoisuus Havaintomotoriikka Keskilinjän ylittäminen Eksteroseptiiviset aistit
	Jännitysrentoutus-harjoitus	Kehotietoisuus Havaintomotoriikka Kehonosien jännityksen ja rentoutumisen tahdonalainen toiminta
	Tarinarentoutus	Kehotietoisuus Havaintomotoriikka Rentoutuminen
	Juurtumisharjoite	Kehotietoisuus Havaintomotoriikka Rentoutuminen Luonnollinen ja tasapainoinen asento Kehon ääriasentojen tunnistaminen Keskittyminen
5.	Fiiliskysely	Harjoitteen vaikutus lapsen omaan kokemukseen olotilastaan

7.2 Palautteet

Opettajalta kerättiin palaute kirjallisena valmiin kyselylomakkeen (Liite 2) avulla. Palautelomake annettiin opettajalle jokaisen toiminnallisen tuokion jälkeen ja pyydettiin täyttämään seuraavaksi kerraksi. Palautelomake saatiin kuitenkin takaisin vain kolme kertaa, opettajan kiireisen aikataulun vuoksi. Palautteissa opettaja huomioi, että harjoitteissa haasteita oli oppilaiden motivoinnissa toimintaan, lasten kankeudessa ja puolten hahmottamisessa sekä silmät kiinni toimimisessa. Ruusuja saatiin muun muassa harjoitteesta ”taikina räjähtää”, joka opettajan palautteen mukaan ”iski” poikiin. Risuja annettiin maanantai-aamun kello 9.00 ajankohdasta, joka ei opettajan mukaan ollut ehkä paras mahdollinen, mutta sopi hyvin luokan aikatauluihin. Viimeisen kerran

jälkeen käytiin opettajan kanssa vielä palautekeskustelu koko prosessin sujumisesta. Opettaja koki harjoitteet tarpeellisiksi ja kertoi jäävänsä odottamaan valmista opasta.

Oma palautteeni saatiin valmiin kyselomakkeen (liite 1) avulla. Lomake täytettiin jokaisen toiminnallisen tuokion jälkeen, lomakkeeseen kirjattiin tuokion päivämäärä, alkamisajankohta ja kesto. Palautteista nähtiin, että oikean ja vasemman puolen tunnistaminen on haastavaa oppilaille. Haasteita oli myös kehonosien löytämisessä silmät kiinni ja tasapainon säilyttämisessä. Ruusuja palautteessa tuli asennon matkiminen harjoitteessa kuvien käytöstä ja kirjainten- ja numeroiden muodostaminen omalla keholla –harjoitteen yhdistämisestä luokkatilaan. Risuja annettiin ajankäytön hallinnasta ja kahdessa ensimmäisessä palautteessa lopun energialiikkeen toimimattomuudesta.

Oppilailta saatiin palaute kirjallisena hymynaamojen muodossa (Liite 1). Palaute saatiin kuudesta ohjaukserrasta. Oppilailta saatu palaute pisteytettiin iloisesta hymynaamasta surulliseen pistein 3-2-1-0. Lopuksi laskettiin yhteen jokaisen oppilaan pisteiden muutokset alku- ja lopputilanteesta. Palaute saatiin kaikilta yhdeksältä oppilaalta vain kaksi kertaa poissaolojen vuoksi. Kaikkien pisteiden yhteenlasketuksi tulokseksi saatiin, että vain yhden oppilaan fiilis laski kokonaisuudessaan kertojen aikana yhdellä pisteellä (taulukko 3). Neljällä oppilaista kokonaistulos pysyi samana ja neljällä kokonaistulos nousi, parhaimmillaan 5 pykälää parempaan suuntaan (taulukko 3). Eniten iloisimpia hymynaamoja ennen ja jälkeen harjoitteen tuotti harjoite asennon matkiminen (yhdeksän vastaajaa) ja eniten surullisia naamoja kirjainten muodostaminen omalla keholla/juurtumisharjoite kerralla (seitsemän vastaajaa) (taulukko 4). Sanallisesti viimeisen kerran jälkeen oppilaat kertoivat pitäneensä harjoitteista pirtelörentoutus ja syvätuntokokemuksia.

Taulukko 3. Muutos oppilaiden itse kokemassa fiiliksessä alun- ja lopun välillä.

	Oppilas 1		Oppilas 4	
	Ennen	Jälkeen	Ennen	Jälkeen
Syvätuntokokemuksia	☹ = 0	☹ = 0	☹ = 0	☺ = 1
Ristikäynti	☺☺ = 3	☹ = 1	☹ = 1	☺ = 2
Kirjainten ja numeroiden muodostaminen omalla keholla + juurtumisharjoite	☹ = 0	☹ = 0	☹ = 0	☺ = 1

Asennon matkiminen	☹ = 0	☹ = 0	😊😊 = 3	😊 = 2
Jännitysrentoutus-harjoitus (+tuplakuvat)	☹ = 1	☹ = 1	☹ = 0	😊 = 2
Tarinarentoutus	☹ = 0	😊 = 1	😊 = 2	😊😊 = 3
Yhteensä		-1		+5

Taulukko 4. Eniten iloisia ja surullisia hymynaamoja.

	Asennon matkiminen (9 vastaajaa)		Kirjainten ja numeroiden muodostaminen omalla keholla + juurtumisharjoite (7 vastaajaa)	
	Ennen	Jälkeen	Ennen	Jälkeen
😊😊 = 3	5	5	1	1
😊 = 2	1	1	2	3
☹ = 1	1	1	1	1
☹ = 0	2	2	3	2

8 POHDINTA

Alkaessani suunnitella aihetta tärkeää minulle oli työn toiminnallisuus. Halusin päästä konkreettisesti tekemään jotain, josta olisi hyötyä myös yhteistyökumppanille. Lasten kanssa työskentely on minulle ollut aina tärkeää ja halusinkin alusta alkaen toteuttaa opinnäytetyöni yhteistyössä porilaisen koulun kanssa. Aihetta suunnitellessani silmiini osui liikunnan opetussuunnitelman uudistuminen ja halusin liittää sen osaksi opinnäytetyötäni. Onnistuin löytämään itselleni aiheen, jossa oli minulle mielekäs toiminnallinen osuus.

Yhteistyö Herttuan koulun kanssa toimi hyvin. Ensimmäisen yhteydenoton tein koulun rehtoriin, minkä jälkeen toimin yhteysopettajan kanssa. Toiminnalliset tuokiot yhden luokan kanssa olivat positiivinen kokemus, josta molemmat osapuolet hyötyivät.

Toiminnallisissa tuokioissa pilotoin kaikki 10 suunnittelemani harjoitusta sekä alku- ja loppuharjoitukset.

Pilotoinnissa tuli ilmi, että kaksi harjoituksista ja lopun energialiike eivät olleet toimivia oppaan tarkoitukseen nähden, joten jätin ne pois valmiista oppaasta. Toiminnallisten tuokioiden aikataulu ei pitänyt ja jokainen tuokio kesti tavoiteaikaa pidempään. Alun ja lopun fiiliksen kyselyyn meni paljon aikaa, ja suunnitelmissani oli liikaa erilaisia variaatioita, jotta aikataulussa olisi voinut pysyä. Opettajan kanssa sovittiin kuitenkin, ettei aikataulun pieni venyminen haittaa, sillä harjoituksista oli positiivisia hyötyjä oppilaille. Toiminnallisten tuokioiden aikana tulikin korostuneesti esille, kuinka oppilailla on vaikeuksia kehon hahmottamisessa ja muun muassa sen eri puolten tunnistamisessa. Osalla oppilaista saattaa olla vaikeuksia juuri sensorisessa integraatiossa, jolloin aistitiedon jäsentäminen monien ärsykkeiden keskellä on haastavaa. Huomionarvoista on myös, että näitä ongelmia ei ole pelkästään erityiskouluissa, vaan normaaleissa kouluissa oppilailla ilmenee samanlaisia ongelmia. Oppaan säännöllisestä ja määrätietoisesta käyttämisestä hyötyisivät varmasti kaikki 1-2 –luokkien oppilaat ja mikseivät jo esikoululaisetkin.

Perusopetuksen opetussuunnitelma (2014) korostaa aikaista puuttumista motoristen perustaitojen ongelmiin ja Jaakkolan (2010, 79) mukaan riittävän laadukkaalla ja monipuolisella harjoittelulla motoristen taitojen kehitys on mahdollista koko eliniän. Hyvä kysymys onkin, kenen vastuulla riittävän aikainen puuttuminen ongelmiin on: luokanopettajien, liikunnanopettajien, terveydenhoitajan vai vanhempien? Vai pitäisikö ongelmiin päästä tarttua terveydenhuollon ammattilaisten, esimerkiksi fysioterapeuttien, toimesta? Miten voidaan taata harjoittelun olevan riittävän monipuolista ja laadukasta? Tässä olisi varmasti kehittämisen paikka tulevaisuudessa, jotta ongelmiin päästään puuttumaan riittävän aikaisin ja voidaan taata jatkumo motoristen taitojen harjoittelulle koko eliniän ajan. Tarvitaan siis pitkäjänteistä ja hyvin organisoitua toimintaa, jotta voidaan taata motoristen taitojen laadukas ja oikea-aikainen kehitys.

Palautteista tulkitsin, että oppilaille tekemäni mielipidekysely fiiliksestä ja voinnista ei ole luotettava. Oppilaiden, 7-8 –vuotiaiden lasten, on vaikea arvioida itsenäisesti täysin omaa olotilaansa ja uskon, että muun muassa maanantai-aamun olotilan merkitsemiseen vaikutti se, miten viikonloppu oli mennyt, eivätkä lapset päässeet olotilasta

vielä toiminnallisen tuokion aikana ylitse. Mielipiteitä harjoitteista oppilailta olisi voinut koettaa kysellä esimerkiksi vain peukuttamalla (peukku ylös tai alas) tai jollain muulla tavalla jo toiminnallisten tuokioiden pilotointikerroilla. Haasteita oppilailta kerätyn palautteen vertailussa tuotti myös se, että kuudesta palautekerrasta vain kahdella kerralla jokainen oppilas oli paikalla, minkä vuoksi kokonaistuloksen keskinäinen vertailu ei ole luotettava.

Yhdysopettajan kanssa harjoitteista keskustelu lisäsi oppaaseeni monipuolisuutta ja erilaisia sovelluksia. Harjoitteiden pilotoinnin ja opettajalta saadun palautteen ansiosta uskon saaneeni oppaasta monipuolisen. Opettajan palautteesta tuli ilmi, kuinka oppilaiden motivoiminen toimintaan on haastavaa. Barkley (187, 2008) kirjoittaa kirjassaan koskien ADHD-lasten kasvattamista, että ajan ulkoistaminen ja jaksottaminen helpottavat lasten ymmärrystä ajasta. Ajanjaksojen ulkoistaminen auttaa lasta työskentelemään tehokkaammin loppuun asti. Ajan ulkoistaminen konkreettisesti esimerkiksi kellon tai keittiöajastimen avulla olisi voinut olla hyvä keino ajan jaksottamiseen toiminnallisissa tuokioissa. Uskon, että tällöin oppilaita olisi voinut olla helpompi motivoida toimintaan.

Paperimuotoisen oppaan valitsin, koska se on koulumaailmassa helposti käytettävissä ja sitä voi pitää pöydällä näkyvillä, jolloin se ei unohdu esimerkiksi tietokoneen syövereihin. Oppaan sisältö tukee mielestäni kolmea tavoitettani: lasten kehotietoisuuden, havaintomotoriikan ja rentoutumisen kehittymistä, jos opasta käytetään säännöllisesti. Harjoitteista juurtumisharjoite oli 1.-2. –luokkalaisille kaikista haastavin. Kehon skannaaminen vaatii hyvää kehotietoisuutta ja havaintomotoriikkaa, sekä samalla hiljaa itseensä ja omaan tekemiseensä keskittymistä. Halusin kuitenkin säilyttää harjoitteen oppaassa, sillä koen harjoitteesta olevan hyötyä säännöllisesti tehtynä ja oppilaat kehittyvät sen tekemisessä.

Teoriaosuuden kirjoitusprosessi kokonaisuudessaan kesti kauemmin, kuin olin alustavasti suunnitellut. Teoriatiedon rajaaminen ja jäsentäminen tuottivat ongelmia, oikeita asioita oli haastavaa löytää ja kirjoittaa uudelleen. Myös konkreettisesti työhön tarttuminen vaatii suunnitelmallisuutta ja suunnitelmista kiinni pitämistä. Suuret elämänmuutokset perheen muodossa asettivat lisähaastetta työn loppuvaiheilla, jolloin kirjoit-

tamisen aikatauluttaminen korostui entistä enemmän. Haasteeksi muodostui myös vieraskielisten lähteiden etsiminen ja lopulta en yhtään sellaista käyttänyt. Mielestäni löysin kuitenkin työhöni oleellisen tiedon myös suomenkielisten lähteiden avulla. Kirjoitusprosessin aikana olen oppinut aiheesta paljon lisää ja jos aloittaisin koko opinnäytetyön nyt uudestaan jäsentäisin rakenteen ja sisällön eri tavoin.

8.1 Ehdotukset jatkotoimenpiteiksi

Tarkoituksena on toimittaa valmis opas Herttuan kouluun sekä paperisessa että sähköisessä muodossa. Opasta on tarkoitus alkaa käyttää loppuvuodesta ja opettajia ohjeistetaan liittämään se osaksi oppilaiden arkea, viikoittaista päiväohjelmaa. Oppaasta olisi hyötyä varmasti muissakin kouluissa ja miksei myös esikoiluissa, joten mietittäväksi jää, miten siitä saataisiin mahdollisimman suuri hyöty irti.

Kiinnostuksenkohteeksi jää, kuinka hyvin suunnittelemani opas otetaan käyttöön koulupäivien sisällä: kuinka paljon ja säännöllisesti opettajat ottavat siitä harjoitteita viikoittaisiin rutiineihinsa. Mielenkiintoista olisi myös tietää, miten oppilaiden kehotietoisuus ja havaintomotoriikka muuttuvat harjoitteita tehtäessä säännöllisesti ja pitkäjänteisesti. Tätä voisikin tutkia esimerkiksi lasten motorisilla testeillä, ennen lukuvuoden alkua, sitten kolmen kuukauden ja lopuksi kuuden kuukauden säännöllisen viikoittaisen harjoittelun jälkeen.

LÄHTEET

Ayres, A. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Barkley, A, R. 2008. ADHD. Kuinka hallita ADHD. EU.

Dennison, E.P. & Dennison, E. G. 2001. Aivojumppa-opas. 2. painos. Keuruun laatu-paino Oy.

Heikinaro-Johansson, P., Tammelin, T., Palomäki, S., Lyyra, N. & Haapala, H. 2015. Laadukas koululiikunta on osa aktiivista ja viihtyisää koulupäivää. Liikunta & tiede 50, 2-3. 70-74.

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2010. Psykofyysinen ihminen. 1.-2. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Jaakkola, T. 2016. Taidon oppiminen rakentuu havainnon, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutukselle. Liikunta & tiede 53, 2-3. 32-39. Viitattu 15.8.2016.

<http://www.lts.fi/liikunta-tiede-lehti>

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. 2. painos. Tampere: Tammer-paino Oy.

Kauranen, K.2011. Motoriikan säätely ja oppiminen. Tampere: Tammerprint Oy.

Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto.

<https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus/view>

Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A.Sääkslahti, A. 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen – mutta kevyttäkin tarvitaan! Liikunta & Tiede 50 (6), 47–52.

Liikkuva koulu www-sivut. Viitattu 25.8.2016. <http://www.liikkuvakoulu.fi/>

OPS 2016 liikunnan tukimateriaali. 2016. Opetushallitus. Viitattu 25.5.2016. http://www.edu.fi/download/166299_ops2016_liikunnan_tukimateriaalit.pdf

Opetushallituksen Hyvät käytännöt www-sivut. Viitattu 26.10.2016. <https://hyvat-kaytannot.oph.fi/etusivu/>

Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014. Opetushallitus. Viitattu 4.11.2016. <http://www.oph.fi/ops2016/perusteet>

Porin kaupungin www-sivut. Viitattu 24.10.2016. <http://www.pori.fi/index.html>

Psykofyysisen fysioterapian www-sivut. Viitattu 9.8.2016. <http://psyfy.net/>

- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tampere: Tammer paino Oy.
- Pulli, E. 2004. Loruloikkaa! Liikkumaan innostavia loruja. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Suomisanakirja www-sivut. Viitattu 24.10.2016. <http://www.suomisanakirja.fi/>
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. ja Tammelin, T. Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus ja LIKES-tutkimuskeskus. Helsinki 2012. Viitattu 15.11.2016 http://www.studieguiden.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf
- Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. 2. uud. p. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Tammelin, T & Karvinen, J. (toim.). 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö, Nuori Suomi ry.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 15.8.2016. <https://www.thl.fi/fi/>
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Viitattu 29.9.2016. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>
- Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja –teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK-Kustannus Oy.

LIITE 1

NIMI

ENNEN

MIKÄ FIILIS?
MIKÄ OLO?



NIMI

JÄLKEEN

MIKÄ FIILIS?
MIKÄ OLO?



LIITE 2

OPETTAJA

pvä

MIKÄ FIILIS LUOKASSA ENNEN HARJOITETTA



MIKÄ FIILIS LUOKASSA HARJOITTEEN
JÄLKEEN



Alleviivaa tavoitekohdasta, mitä ominaisuuksia koit harjoitteen parhaiten kehittävän luokkasi oppilaissa?

Mitä haasteita harjoitteessa oli tälle ryhmälle?

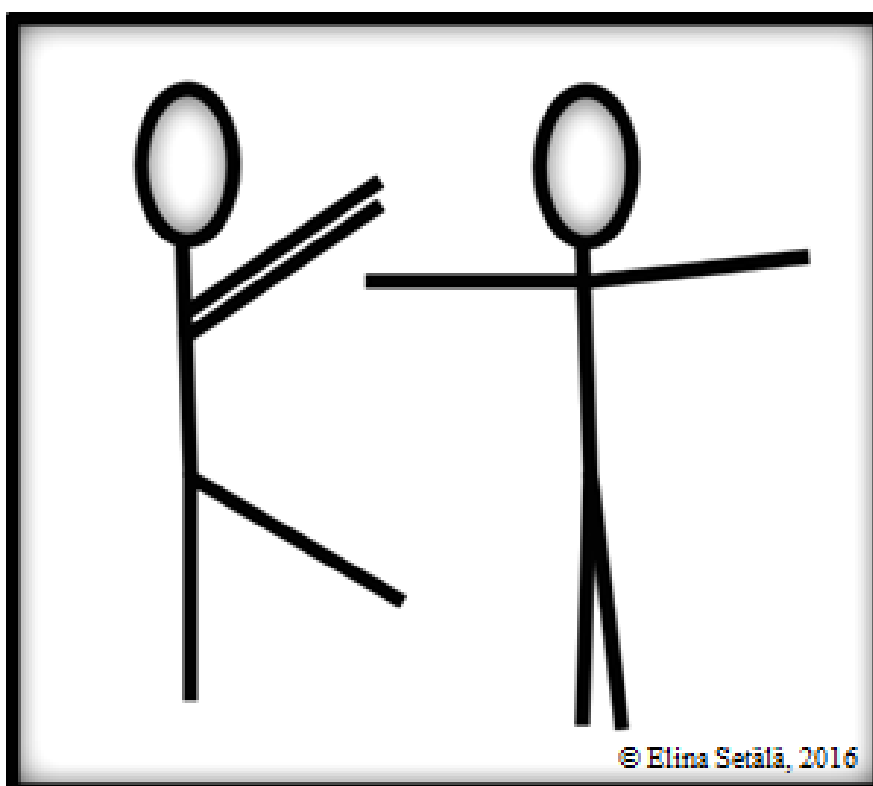
Koetko harjoitteen käyttökelpoiseksi myöhemminkin?

Ruusut ja risut

Vapaa sana

KT-OPAS

Kehotietoisuus-opas



Tämä opas on tehty yhteistyössä Herttuan koulun kanssa. Opas on suunnattu 1.-2. –luokkalaisten opettajille harjoite- ja vinkkipankiksi. Opas sisältää yhdeksän erilaista harjoitetta, joista ensimmäinen harjoite, loruleikki, on tarkoitus tehdä jokaisen kerran aluksi. Loruleikin jälkeen oppaasta valitaan yksi tai kaksi harjoitetta. Opasta on tarkoitus käyttää oppituntien sisällä, noin 10 minuutin mittaisina toiminnallisina tuokioina, lyhentämään pitkiä istumisjaksoja. Opasta tehdessä on huomioitu liikunnan uudessa opetussuunnitelmassa korostuvat kehotietoisuus ja havaintomotoriikka.

Mukavia liikkumishetkiä!

Ystävällisin terveisin:
Elina Setälä
Satakunnan ammattikorkeakoulu



VINKKILAMPPU

Jokaisen sivun alalaidasta löytyy vinkki harjoitteen alkulähteelle tai muu vinkki harjoitteen varioimiseen.

SISÄLLYSLUETTELO

<u>Loruleikki</u>	1
<u>Syvätuntokokemuksia</u>	2
<u>Ristikäynti</u>	3
<u>”Taikina räjähtää”</u>	4
<u>Kirjainten ja numeroiden muodostaminen omalla keholla</u>	5
<u>Asennon matkiminen</u>	6
<u>Jännitysrentoutusharjoitus</u>	7
<u>Tarinarentoutus</u>	8
<u>Juurtumisharjoite, tasapainoisen asennon hakeminen</u>	9
<u>Mallikuvat harjoitteeseen asennon matkiminen</u>	10-11
<u>Kuvat lukujärjestykseen liitettäväksi</u>	12
<u>Lähteet</u>	13



Jos kehon oikean ja vasemman puolen hahmottaminen on haastavaa oppilaille, voidaan oppilaiden kanssa yhdessä askarrella esimerkiksi käsiin sidottavat apukyltit.



LORULEIKKI

Tavoite:

- Koko vartalon vetreyttäminen, mielen virkistäminen toimintaan
- Kehon hahmottaminen → havaintomotoriikka
- Rytmisen liikkeen kehittyminen
- Tasapaino

Harjoite tehdään aina ennen jokaista toiminnallista tuokiota, harjoituskertoihin luodaan näin rutiininomainen rakenne ja turvallinen alku.

Toteutus:

- Lausutaan yhdessä loru, jonka tahdissa tehdään alkujumppa.

LORU

Liikkuu, liikkuu

jalka kiikkuu.

Liikkuu, liikkuu

jalka kiikkuu.

Edessä sen ojennan

ihan taakse taivutan.

Kädet eteen nostan

ja maahan kurkotan.

Selkärangan suoristan

hartiat taakse pyöräytän

ja ryhdikkään asennon otan

LIIKKEET

Jalan heilautuksia vartalon sivulla eteen ja taakse

Jalan heilautuksia vartalon sivulla eteen ja taakse

Jalan heilautuksia vartalon sivulla eteen ja taakse

Jalan heilautuksia vartalon sivulla eteen ja taakse

Jalan ojennus ilmassa eteen

Jalka viedään sivukautta taakse vaakaan

Nostetaan kädet eteen ja ylös

Kädet taivutetaan maahan, pidetään jalka edelleen vaa'assa

Jalat maahan, suoristetaan selkä suoraksi nikama nikamalta

Pyöräytetään hartiat taaksepäin

Otetaan ryhdikäs seisoma-asento



Harjoite mukailtu kirjasta:
Elina Pulli – Loruloikkaa, liikkumaan innostavia loruja

SYVÄTUNTOKOKEMUKSIA

Tavoite:

- Syvätuntokokemuksia
 - Asento – ja liiketunnon kehittyminen (proprioseptiikka)
- Voimankäytön oikea määrä
- Kehon osien tunnistaminen ja eri puolten tunnistaminen
 - kehittää kehon hahmottamista eri tavalla

Toteutus

- Oppilaita ohjeistetaan tömistelemään ja hyppimään eri tavoin.

Mielikuvia voimakkuuksista

Suurena ja äänekkäästi: ”Liiku painavana ja raskaana kuin norsu”
Pienenä ja hiljaa: ”Liiku pienenä ja kevyenä kuin hiiri”

- Tömistely
 - o Oikealla jalalla
 - o Vasemmalla jalalla
 - o Vuorojaloin
 - Tömistele kovaa ja tömistele hiljaa
 - Tömistele suuresti ja tömistele pienesti (polvi korkealle, polvi matalalle)
- Hyppiminen
 - o Tasajalkaa
 - o Oikealla jalalla
 - o Vasemmalla jalalla
 - Korkealle, matalalle (Kovaa alastulo, hiljaa alastulo)
 - Suurena, pienenä



Ladataan puhelimeen desibelimittari, asetetaan se piirtoheittimelle ja voidaan luokan kesken seurata kuinka voimakkaita ja hiljaisia ääniä saadaan aikaiseksi.

RISTIKÄYNTI

Tavoite:

- Molempien aivopuoliskojen aktivointi
- Kehon keskilinjan ylittäminen
- Vasemman ja oikean puolen tunnistamisen sekä koordinaation kehittyminen
- Vastavuoroisen liikkeen ja tasapainon kehittyminen
- Eri kehonosien tunnistaminen, niiden tahdonalainen liikuttaminen ja asennon hahmottaminen → havaintomotoriikka
- Kehon ja raajojen asennon tunnistaminen eri asennoissa.
- Tavuttamisen, kirjoittamisen, lukemisen, kuulemisen ja luetun ymmärtämisen valmiuksien parantuminen.

Toteutus:

- Tehdään ristikkäisiä liikkeitä paikallaan seisten. Liikutetaan samanaikaisesti vastakkaista kättä ja jalkaa, kaukana kehosta, lähellä kehoa, edessä ja takana.
- Ohjeistetaan oppilaita erilaisia aistikanavia käyttäen.

ALKUASENTO SEISTEN

- Vastakkainen käsi ja polvi (nosta jalka maasta eteen) koskettavat edessä yhteen
- Vastakkainen käsi ja jalkaterä koskettavat edessä yhteen + koskettavat takana yhteen
- Vastakkainen kyynärpää ja polvi koskettavat edessä yhteen
→ Tee liikkeet vuorottain molemmin puolin ja toista jokainen liike esim. 5 kertaa

→ tee samat liikkeet nopeasti, tee samat liikkeet hitaasti
→ tee liikkeet silmät kiinni → kerrotaan äänellä oppilaille koska tehdään ja mitä tehdään
- ”Iso vino X”: Vastakkainen käsi ja jalka kurottavat mahdollisimman pitkälle sivulle
- ”Vaaka”: Vastakkainen käsi ja jalka kurkottavat mahdollisimman pitkälle eteen ja taakse

→ tee samat liikkeet nopeasti, tee samat liikkeet hitaasti
→ tee liikkeet silmät kiinni → kerrotaan äänellä oppilaille koska tehdään ja mitä tehdään

Yhdistetään edellä mainittuja liikkeitä

- Iso X → vastakkainen käsi ja jalka koskettavat edessä yhteen → iso X → vastakkainen käsi ja jalka koskettavat takana yhteen → iso X jne..
- ”Vaaka” → vastakkainen kyynärpää ja polvi edessä yhteen → ”vaaka” → vastakkainen kyynärpää ja polvi edessä yhteen → ”vaaka” jne..



Harjoite mukailtu kirjasta:
Paul E. Dennison & Gail E. Dennison - Aivojumppaopas

”TAIKINA RÄJÄHTÄÄ”

Tavoite:

- Kehotietoisuuden, kehon asentojen ja ääri viivojen hahmottaminen
- Havaintomotoriikan kehittyminen, eri ruumiinosien ja puolten tunnistaminen.
- Raajojen tahdonalainen liikuttaminen
- Ohjeiden seuraaminen

Toteutus

- Ohjeistetaan lapsia yhdistämään eri kehonosia keskenään.
”Leivotaan kehoa eri muotoihin, kunnes räjähdetään”
- Ohjeita annetaan lapsille siinä tahdissa, että jokainen ehtii aina suorittaa tehtävän.
→ Ohjeiden antoa nopeutetaan harjoitteen edetessä.
- Kun ohjaaja sanoo: ”taikina räjähtää”
→ lapset hyppäävät korkealle ja isosti ilmaan.
- Leikkiä jatketaan uudestaan räjähdysten jälkeen

ALKUASENTO SEISTEN

- Ensin helpompia yhdistelmiä, kuten:
molemmat kädet - korvat, molemmat kädet – olkapäät, molemmat kädet-kyljet, molemmat kädet – polvet, molemmat kädet – kantapäät
→ taikina räjähtää!
- sitten vaikeampia yhdistelmiä huomioiden kehon eri puolet, kuten:
o.käsi - v.käsi, v.käsi – o.polvi, o.käsi-vasen olkapää, v.käsi – o.kyynärpää, v.kantapää – o.polvi. v.polvi-o.kyynärpää
→ taikina räjähtää!

Valitaan käytettävät kehonosat huomioiden ryhmän tarpeet ja taso. Otetaan vähitellen vaikeampia kehonosia mukaan harjoitteesen.

Ohjeita voidaan antaa erilaisten aistikanavien kautta:

- Annetaan ohjeet kuvilla (kuva kehonosasta tai kehonosa kirjoitettuna lapulle)
- Annetaan ohjeet sanallisesti, oppilailla silmät kiinni



KIRJAINTEN JA NUMEROIDEN MUODOSTAMINEN OMALLA KEHOLLA

Tavoite:

- Kehotietoisuuden kehittyminen, kehon sijainnin ja suunnan hahmottaminen
- Havaintomotoriikan parantuminen
- Matemaattisten ja äidinkielen taitojen kehittyminen

Toteutus

- Muodostetaan omalla kehollaan erilaisia kirjaimia tai numeroita.

Kirjaimet:

- Näytetään luokassa olevia asioita/esineitä, kuten ikkuna, ovi, lattia. Muodostetaan sanan ensimmäinen kirjain omalla vartalolla.
- Näytetään erilaisia kuvia, joiden ensimmäinen kirjain muodostetaan omalla vartalolla.

→ Voidaan muodostaa myös sanan kaikki kirjaimet vartalolla peräjälkeen.

Numerot:

- Lasketaan, esimerkiksi montako ikkunaa tai lamppua luokassa on. Muodostetaan saatu tulos vartalolla.
- Lasketaan joko näytetty tai kuultu laskutoimitus, vastaus vartalolla.

Haastetaan oppilaat työskentelemään pareittain/ryhmissä, esimerkkejä:

- Kirjoitetaan keholla sana, jonka pari yrittää tunnistaa.
- Kirjoitetaan parin kanssa sana, jonka kolmas ryhmäläinen ”lukee”.
- Esitetään kehollisesti laskutoimitus joko yksin tai parin kanssa.

Yhdistetään kirjaimet tai numerot oppitunnin aiheeseen.



Harjoite mukailtu kirjasta:

Pirkko Karvonen –Hyppää pois, Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen

ASENNON MATKIMINEN

Tavoite:

- Kehon hahmotuksen kehittyminen, vasemman ja oikean puolen tunnistaminen
- Asennon- ja suunnanhahmotuksen kehittyminen
- Kehon keskilinjan ylittäminen
- Eri käsitteiden ymmärtäminen: alhaalla, ylhäällä, oikealla, vasemmalla.
- Kuullun ymmärtämistä

Toteutus:

- Näytetään kuvana asento, jonka lapsi toistaa peilikuvana.
- Kerrotaan yksi kehonosa kerrallaan, mihin asentoon lapsen tulee asettua
 - Katsotaan kovalta oikea asento ja verrataan sitä omaan asentoon.
 - Asento voidaan muodostaa joko silmä auki tai silmät kiinni.
- Asennon matkimista voidaan toteuttaa pareittain tai ryhmässä.
 - yksi näyttää asennon, jonka muut kopioivat.

Halutessaan asentoja voi tehdä monta peräkkäin ja saadaan aikaiseksi erilaisia liikesarjoja.

Asentoja alkuun käytettäväksi löytyy liitteenä vihkon lopusta.



Harjoite mukailtu ja kuvat lainattu kirjasta:
Laurent De Brunhoff – Babarin joogaohjelma elefanteille

JÄNNITYSRENTOUTUSHARJOITUS

Tavoite:

- Yksittäisten ruumiinosien ja koko vartalon jännityksen ja rentouden vaihtelevuus
- Kehon hahmottaminen
 - sen äärioviivojen hahmottaminen, oikean ja vasemman tunnistaminen
- Rentoutuminen parantaa oppimiskykyä, stressinhallintaa, auttaa rauhoittumaan
- Hiljaa paikallaan olemisen oppiminen

Toteutus:

- Käydään koko vartalo, kaikki kehonosat läpi, vaihtelemalla jännitystä ja rentoutusta. Jännitystä pidetään yllä aina noin kaksi sekuntia, jonka jälkeen rentoutetaan lihakset. Toistetaan jokainen kehonosa kahdesti.

ALKUASENTO MAKUUASENNOSSA SILMÄT KIINNI

- Vasen alaraaja, ojenna suoraksi ja jännitä
- Oikea alaraaja, ojenna suoraksi ja jännitä
- Molemmat alaraajat yhtä aikaa, ojenna suoriksi ja jännitä
- Jännitä pakarat
- Vatsalihakset ja selkälihakset yhtä aikaa
- Vasen yläraaja, ojenna suoraksi, purista käsi nyrkkiin ja jännitä
- Oikea yläraaja, ojenna suoraksi, purista käsi nyrkkiin ja jännitä
- Molemmat yläraajat yhtä aikaa, ojenna suoriksi, purista kädet nyrkkiin ja jännitä
- Kasvojen lihakset, irvistä
- Jännitä koko keho, rentouta

ALKUASENTO ISTUEN SILMÄT KIINNI

- Paina jalkapohjat läpi lattiasta
- Ojenna oikea jalka suoraksi ja jännitä, ojenna vasen jalka suoraksi ja jännitä
- Jännitä pakarat, niin että kohoat penkistä ylöspäin
- Ota tuolin reunoista kiinni, nosta molemmat jalat polvet koukussa yhtä aikaa irti lattiasta
- Pidä tuolin reunoista kiinni, paina käsillä, niin että takapuoli nousee irti tuolilta
- Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja päästä ilma ulos
- Purista kädet nyrkkiin, jännitä samalla koko käden lihakset
- Nosta hartiat ylös kohti korvia
- Avaa suu ammolleen ja purista silmät tiukemmin kiinni
- Jännitä koko keho (paina jalat kohti lattiaa, jännitä pakarat, purista kädet nyrkkiin, jännitä kasvat irvistämällä) ja rentouta.



Vähennetään luokan valaistusta.

Soitetaan taustalla esimerkiksi rauhoittavaa musiikkia tai luonnon ääniä.

TARINARENTOUTUS

Tavoite:

- Rentoutuminen → rentouttaa koko vartalo hausalla tavalla
- Rentoutusharjoituksia on hyvä käyttää, jos lapsen elämässä on ylimääräistä jännitystä melua tai levottomuutta.
- Havaintomotoristen taitojen kehittyminen, kehon osien tunnistaminen ja paikallistaminen

Toteutus:

- Harjoitus luetaan hitaasti ja selvästi, rauhallisella äänellä. Jokaisen lauseen jälkeen pidetään muutaman sekunnin tauko.
- Lopetetaan harjoitus rauhalliseen kehotukseen: esim. ”venyttele kuin kissa ja avaa silmäsi hyvin hitaasti, kun olet valmis”

ALKUASENTO: SEISTEN, PULPETTI OPPILAAN OIKEAN KYLJEN PUOLELLA

Pirtelö:

Sulje silmäsi.

Seiso mukavassa haara-asennossa.

Ajattele lempipirtelöäsi

Kuvittele, että olet tehosekoitin.

Kuvittele, että sinulla on lasi maitoa oikeassa kädessäsi.

Kaada maito sisään päässäsi olevasta aukosta.

Lisää sitten vasemmalla kädellä vaniljaa samasta aukosta.

Laita vielä sekoittimeen muutama viipale lempihedelmeäsi molemmilla käsillä.

Lisää lusikallinen kylmää jäätelöä haluamallasi kädellä.

Tunne kuinka jäätelön kylmyys ravistaa koko vartaloa. (Oppilaiden tarkoitus ravistella itseään.)

Mieti mitä muuta haluaisit lisätä omaan pirtelöösi.

Laita sitten oikean käden sormet töpselinä pulpettiin kiinni.

Paina samalla vasemman kätesi peukalolla vatsassasi olevaa nappia.

Irrota otteesi töpselistä ja napista.

ja SEKOITA. (Oppilaiden tarkoitus ”sekoittaa” aineet sisällään haluamallaan tavalla.)

Tunne, miten kaikki ainekset sekoittuvat keskenään.

Sekoita oikein hyvin, kunnes pirtelö on kermaista ja pehmeää.

Ääntelehdi hetki kuin tehosekoitin. (Oppilaista tarkoitus kuulua tehosekoittimen ääntä.)

Pirtelö on valmis, pysäytä kone.

Kuvittele, miten juot täyden, kylmän lasillisen erikoisherkkuaasi molemmin käsin.

Hymyile korvasta korvaan onnellisena,

ja avaa silmäsi.



Harjoite mukailtu kirjasta:

Martha Belknap - Lohikäärmeiden kesyttäminen

JUURTUMISHARJOITE, TASAPAINOISEN ASENNON HAKEMINEN

Tavoite:

- Kehon hahmottaminen, tasapainoisen asennon hakeminen
- Kehon ääriasentojen tunnistaminen ja tasapainoisen asennon löytyminen
- Kehon keskilinjan ylittäminen
- Keskittyminen

Toteutus:

- Haetaan yksilöllisesti jokaiselle oppilaalle oma tasapainoinen asento. Etsitään keskiasentoa liikkumalla ääriasennosta toiseen ja löytämällä siten niiden keskikohta.
- Jokaisen lauseen jälkeen pidetään muutaman sekunnin tauko.
- Ensinnäkin käydään läpi: jalkapohjat=juuret, kädet=oksat, latva=pää, runko=vartalo

ALKUASENTO SEISTEN

Sulje silmäsi

Kuvittele olevasi ohut, korkea puu metsässä. Oksat (kädet) roikkuvat rungon vierellä.

Alkaa tuulla edestäpäin. Puun juuret (jalkapohjasi) pysyvät koko ajan maassa. Tuuli keinuttaa sinua eteenpäin ja taaksepäin (paino päkiöille – kantapäille) vähitellen niin pitkälle eteen ja niin pitkälle taakse, että olet aivan ääriasennoissa, mutta et kaadu.

Tuuli alkaa tyyntyä, puun liike pienentyä ja puu jää aivan keskiasentoon.

Alkaa tuulla sivulta. Puun juuret (jalkapohjasi) pysyvät koko ajan maassa. Tuuli kallistaa sinua sivulta sivulle (paino jalan ulkosyrjille – sisäsyryille), aivan ääriasentoihin asti, mutta et kaadu.

Tuuli alkaa tyyntyä, puun liike pienentyä ja puu jää keskiasentoon.

Metsään tulee pikkukarhuja, jotka leikkiessään tönivät puuta taitoksiin edestä ja takaa. Juuret ja latva (jalat ja pää) pysyvät paikallaan, vain puun keskikohta taittuu. (Lantio eteen, lantio taakse).

Leikkijät rauhoittuvat, puun taittuminen vähenee ja puu jää keskiasentoon.

Pikkukarhut siirtyvät puun sivuille, ja alkavat taas leikkiessään tönä puut sivulta sivulle. Juuret ja latva pysyvät paikallaan, vain puun keskikohta taittuu. (Lantio sivulta sivulle).

Leikkijät rauhoittuvat, puun taittuminen vähenee ja puu jää keskiasentoon.

Pikkukarhut lähtevät pois.

Puuta alkaa lähestyä pieni tuulenpyörre. Pyörre laittaa puun oksat (kädet) heilumaan rungon vierellä, eteen ja taakse, puolelta toiselle, niin että koko puun latva taipuu mukana. Pyörre voimistuu, ja puun oksat kiertyvät enemmän. Lopulta pyörre vaimenee ja puu palaa keskiasentoon.

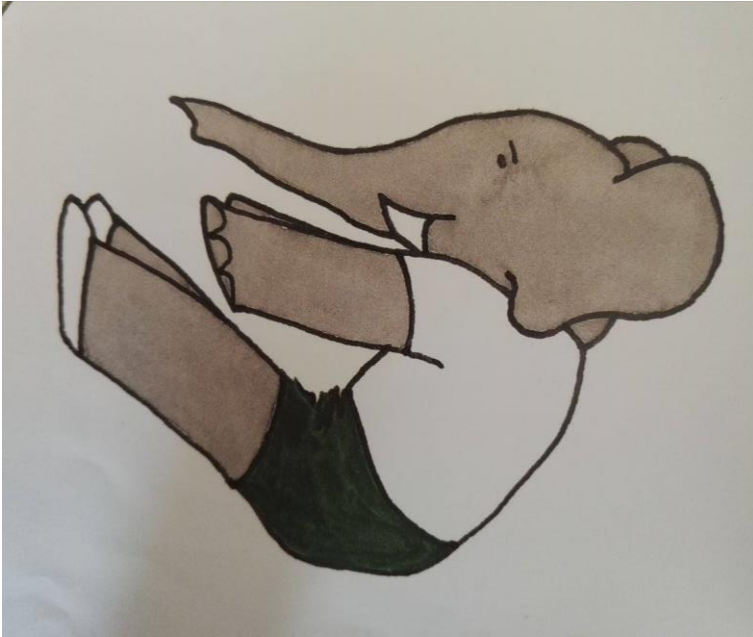
Pyörteen jälkeen puun latvaan saapuu kaksi tikkaa, jotka alkavat nokkia aivan puun latvaa (pää) eteen ja taaksepäin. Latva työntyy eteen ja sen jälkeen taakse. Nokkiminen pienenee, vähenee ja loppuu kokonaan. Latva jää keskiasentoon.

Alkaa paistaa aurinko ja puu vastoinkäymisistä vankistuneena alkaa kurotella latvaansa (pää) kohti taivaalla olevaa aurinkoa, oksat (kädet) pysyvät rungon sivuilla. Tuntuu, että puu aivan kasvaa pitempään. Puu on onnellinen (hymyillään).

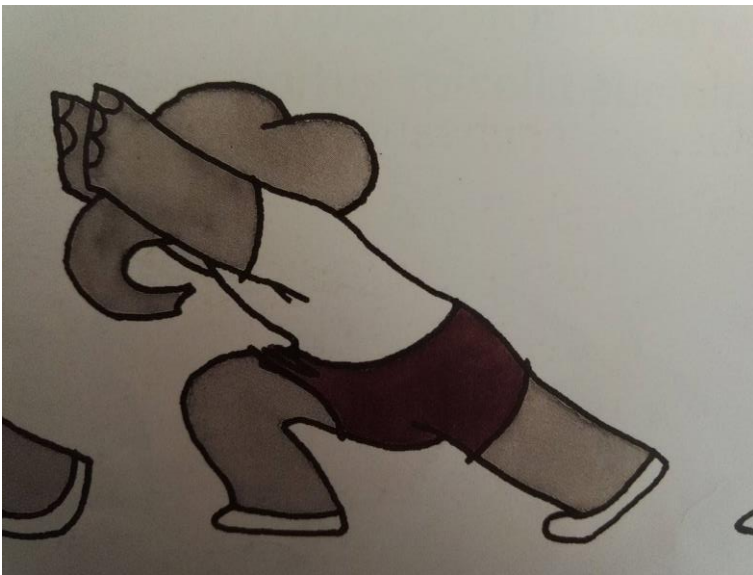
Säilytä saavuttamasi asento ja avaa silmät.



Voit käyttää harjoitteesta aluksi vain osan kerrallaan, tai keksiä täysin oman tarinan kehon skannaamiseksi.



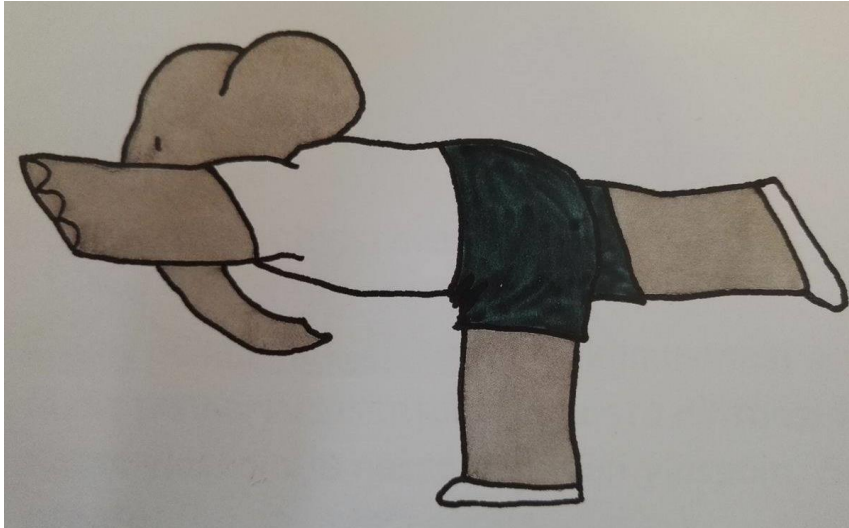
Mene selälleen makaamaan maahan
Jännitä vatsalihaksesi
Nosta ylävartalo ja alavartalo suorina irti
lattiasta
Pidä selkä suorana, pää selän jatkona
Kurottele käsillä kohti jalkapöytiä
Pidä asento hetken aikaa



Seiso haara-asennossa, pidä kädet rentoina
vartalon sivuilla.
Kierrä vartaloasi oikealle.
Koukista oikeaa polveasi ja pidä vasen
jalka suorana takana.
Kallista vartaloasi eteenpäin.
Nosta molemmat kädet vartalon jatkoksi
yläviistoon.
Pyri siihen, että kätesi ja jalkasi ovat suo-
rassa linjassa.
Tee sama toisinpäin



Seiso haara-asennossa.
Ojenna molemmat kätesi suoraan sivuille.
Kierrä vartaloasi vasemmalle niin, että
molempien jalkojesi varpaat osoittavat
vasemmalle.
Kurota oikealla kädellä kohti vasemman
jalan varpaita, koukista vasenta polvea, jotta
kätesi ulottuu lattiaan asti.
Nosta vasen kätesi suoraan ylöspäin pääsi
yläpuolelle ja kohdistu katseesi siihen.



Seiso selkä suorana

Nosta oikea jalkasi lattiasta ja venytä sitä taaksepäin samalla kun taitutat itseäsi eteenpäin. Ojenna samalla käsiäsi eteenpäin.

Vartalosi muodostaa ”T”-kirjaimen.

Pysy asennossa hetken aikaa.

Tee harjoitus myös toisella jalalla.



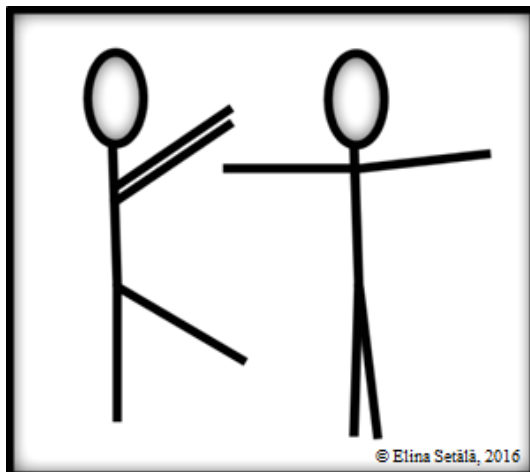
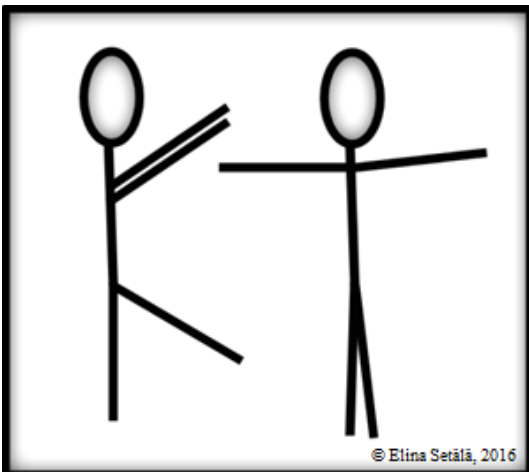
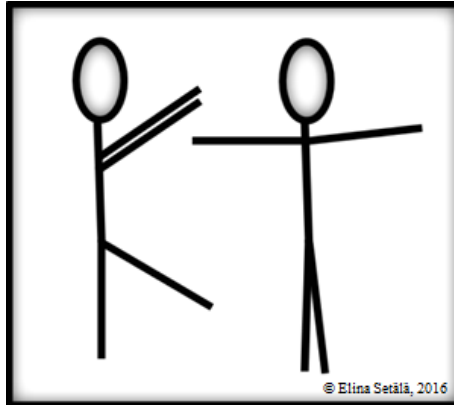
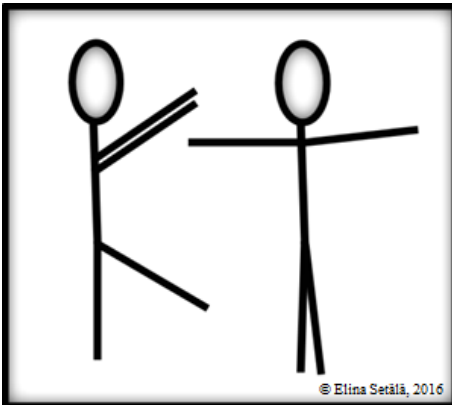
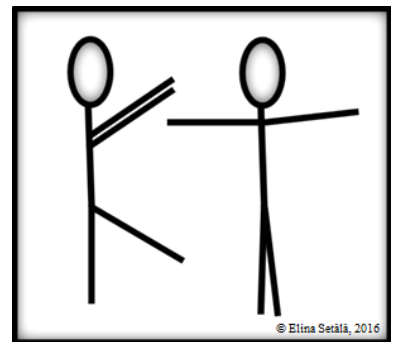
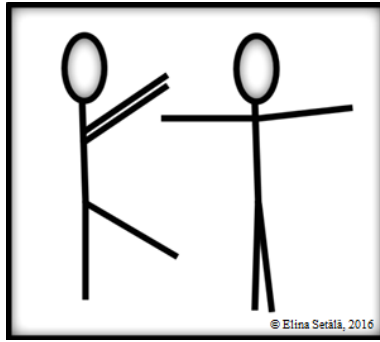
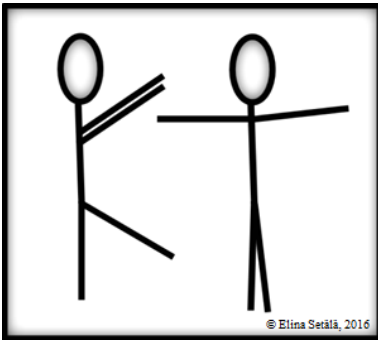
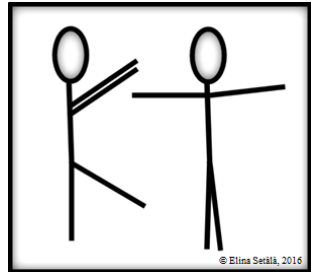
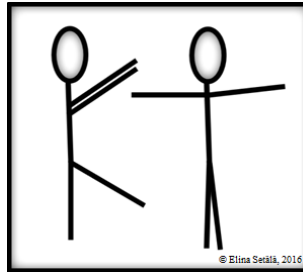
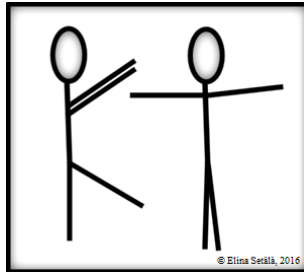
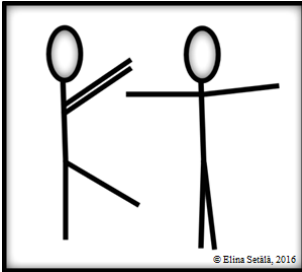
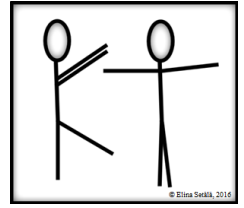
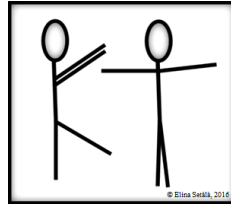
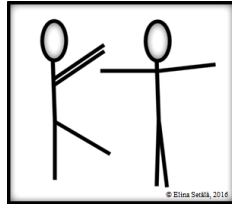
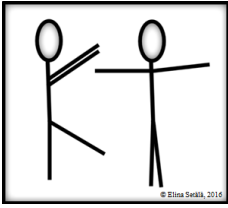
Seiso selkä suorana.

Nosta vasenta jalkaasi taaksepäin niin, että polvesi on koukistettuna.

Ota kiinni vasemmasta jalastasi vasemmalla kädellä.

Nosta samalla oikea kätesi eteesi yläviistoon Suorista selkäsi.

Tee myös toisella jalalla.



Lähteet:

Belknap, M.1993. Lohikäärmeiden kesyttäminen. Luovia rentoutusharjoituksia lapsille. Vaasa: Helo Set.

De Brunhoff, L. 2002. suom. Toukoluoto, N. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Perhemediat Oy.

Dennison, E.P. & Dennison, E. G. 2001. Aivojumppa-opas. 2. painos. Keuruun laatupaino Oy.

Karvonen, P. Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. 2. painos. Tampere: Tammer-paino Oy.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tampere: Tammer paino Oy.

Pulli, E. 2004. Loruloikkaa! Liikkumaan innostavia loruja. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.