
**Ryhmäliikuntaleikit 3–6-vuotiaiden lasten motorisen
kehityksen tukena
- Liikuntaleikkikansio Uppo-Nallen päiväkotiin**

Opinnäytetyö

**Henna Honkonen
Heidi Rissanen**

**Toimintaterapian koulutusohjelma
Toimintaterapia**

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Honkonen Henna ja Rissanen Heidi	
Työn nimi Ryhmäliikuntaleikit 3-6-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen tukena – Liikuntaleikkikansio Uppo-Nallen päiväkotiin	
Päiväys	28.11.2011
Sivumäärä/Liitteet	39+liite
Ohjaaja(t) Kanto-Ronkanen Anne	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Uppo-Nallen päiväkoti, Katri Silvaniemi-Tervo	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda liikuntaleikkikansio Uppo-Nallen päiväkotiin, Kuopioon. Liikuntaleikkikansio on suunnattu 3–6-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen tukemiseen ja vahvistamiseen. Kansioon on koottu yhteensä 15 sisä- ja ulkoleikkiä. Leikeistä tuodaan esille eri variaatioita siitä kuinka voidaan helpottaa tai vaikeuttaa leikkiä. Aikuisten osallistumisesta leikkiin ja mallina toimimisesta annetaan tilannekohtaisia vaihtoehtoja. Leikkikansio on tarkoitettu ryhmän ohjauksen ja leikin perusteet hallitsevalle päiväkodissa työskentelevälle henkilölle. Aikuiset osallistuvat leikkeihin ohjaten leikin rakentumista, etenemistä ja rooleihin eläytymistä, sekä toimivat positiivisen palautteen antajana.</p> <p>Opinnäytetyön teoriatieto pohjautui Moseyn kehitykselliseen viitekehukseen ja Brasic Royeen ja Duncanin taitojen hankinnan viitekehukseen. Viitekehysten sisällön avulla suunniteltiin ja varioitiin leikit liikuntaleikkikansioon lapsen motorisia taitoja tukeviksi. Kansioon eriteltiin 3–6-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen kehitystä ikäkausittain ja havainnollistettiin sitä taulukoiden avulla. Hankittua teoria tietoa käyttäen leikit analysoitiin tehtäväsuuntauneen toiminnan analyysin avulla ja sen kautta valittiin kansioon osa sopivimmista leikeistä.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen liikuntaleikkikansion hyötynä ja tarkoituksena on mahdollistaa ennaltaehkäisevä kuntoutus lapsen kehityksen tukemiseksi päiväkodissa. Esimerkiksi jos lapsen motorisessa kehityksessä ilmenee viivettä, on leikkikansion leikkien avulla mahdollista harjoitella kehitettäviä taitoja päivittäisessä ympäristössä mahdollisen muun terapian sekä kotona harjoittelun ohella.</p>	
Avainsanat: Liikunnallinen leikki, lapsen motorinen kehitys, lapsen motoriset perustaidot, havaintomotoriset taidot ja aikuisen rooli leikissä	

SAVONIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
THESIS

Abstract

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Occupational Therapy			
Author(s) Honkonen Henna ja Rissanen Heidi			
Title of Thesis Physical group play for three to six year olds to foster motor development. Collection of group play suggestions for Kindergarten Uppo-Nalle.			
Date	November 28, 2011	Pages/Appendices	39+appendix
Supervisor(s) Senior lecturer Anne Kanto-Ronkanen			
Project/Partners In co-operation with Kindergarten Uppo-Nalle / Katri Silvaniemi-Tervo			
<p>Abstract</p> <p>We have compiled ideas and suggestions for physical play and put them together in a folder prepared for a particular pre-school facility, Kindergarten Uppo-Nalle in Kuopio. The physical play program is directed to promote and encourage motor development of three to six year olds. The program consists of 15 group play suggestions both for indoors and outdoors. We present different levels of difficulty for the various play suggestions. We provide alternative models of participation for the adult directing a play group and acting as a model. The program is designed for professionals working with children who have been trained in directing children at play. Adults' mode of participation is active and includes initiation, on-going process monitoring and role identification, in addition to providing constructive feedback.</p> <p>The theoretical basis for our thesis lies in the work of Anne Cronin Mosey and Charlotte Brasic Royeen. The Developmental Frame of Reference by the former and the Acquisitional Frame of Reference by the latter have guided us in designing the instructions for physical group play in order to foster motor development in children. We have described the development of basic motor skills and perceptual motor skills in three to six year olds at different stages of development and we present these in table form. We have looked at various group play situations with the help of task-oriented activity analysis model and have then selected the most appropriate ones to be included and described in the folder.</p> <p>The main aim of our thesis was to facilitate preventive interventions to foster child development at daycare facilities. As a concrete result of our thesis we present the folder of ideas for physical group play. An example of how our folder could be put to use: in case of delayed motor development in an individual child, valuable suggestions and ideas for play can be found in the folder with the help of which the day-care professional will encourage the child to develop the necessary skills in his/her daily activities also outside home or therapy sessions.</p>			
<p>Keywords physical play, pediatric motor development, basic motor skills in children, perceptual motor skills, adult participation in group play</p>			

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	7
2 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS JA TAITOJEN HANKKIMISPROSESSI KAHDEN TOIMINTATERAPIA VIITEKEHYSMALLIN MUKAAN	9
2.1 Kehityksellinen viitekehys.....	9
2.2 Taitojen hankinnan viitekehys	11
3 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS JA LIIKUNNALLINEN LEIKKI	13
3.1 Liikunnallinen leikki eri ympäristöissä.....	13
3.2 Lapsen motorinen kehitys.....	14
3.3 Lapsen motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen kehitys .	16
3.3.1 3-vuotiaan motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot	18
3.3.2 4–5-vuotiaan motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot	20
3.3.3 6-vuotiaan motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot	22
3.4 Liikunnallisten leikkien merkitys lapsen motoriselle kehitykselle	24
3.5 Aikuisen rooli leikissä	27
4 LIIKUNTALEIKKIKANSIO	29
4.1 Leikit ja leikkien valinta	29
4.2 Leikkien sisältöjen analysointi	31
5 POHDINTA.....	33
LÄHTEET.....	36

1 JOHDANTO

Opinnäytetyönämme olemme tehneet liikuntaleikkikansion Uppo-Nallen päiväkotiin. Kansioon olemme koonneet 3–6-vuotiaille lapsille suunnattuja liikunnallisia leikkejä, joilla pyritään tukemaan ja vahvistamaan lapsen sen hetkistä motorista kehitysvaihetta. Kansioon kootuista leikeistä olemme tuoneet esille eri variaatioita siitä kuinka voidaan helpottaa tai vaikeuttaa leikkiä sekä olemme kertoneet erilaisia tilannekohtaisia vaihtoehtoja aikuisen roolista osallistua leikkiin leikkijänä ja mallin antajana.

Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Uppo-Nallen päiväkotikoti Kuopiossa. Päiväkotikoti sijaitsee Kuopiossa, Jynkänmäen kupeessa Saaristokaupungissa. Päiväkodissa toimii yhteensä 7 ryhmää, joista yksi on integroitu ryhmä ja kaksi esiopetusryhmää. Lapsia päiväkodissa on noin 200. Rakennuksessa on avarat ja valoisat yhteiset tilat, erillinen liikuntasali, toimintaterapiatila, satu- ja allashuone. Aidattu leikkipiha-alue päiväkodin yhteydessä, sekä läheinen pururata mahdollistavat päivittäisen ulkoilumahdollisuuden. Yksikön koko henkilöstössä yhdistyvät lasten hoitollinen, pedagoginen ja erityispedagoginen osaaminen. Koko henkilöstöön kuuluu erityislastentarhaopettaja, 6 lastentarhaopettajaa ja 15 lastenhoitajaa.

Keskusteltuamme päiväkodin erityislastentarhanopettaja Katri Silvaniemi-Tervon kanssa saimme idean tähän opinnäytetyöhön. Erityislastentarhaopettajan mukaan päiväkodissa olisi tarvetta liikuntaleikkikansiolle, jossa olisi vinkkejä motorisia taitoja kehittävästä leikeistä ja tarkennusta, mitä leikki kehittää ja vaatii lapselta. Lisäksi aikuisen roolista lapsen kanssa leikkiessä toivottiin vinkkejä. Koemme merkityksellisenä opinnäytetyömme liikuntaleikkikansion tekemisen päiväkotiin, koska olemme havainneet ohjattujen harjoittelujen aikana, että lasten kehitykselliset viivästyvät todetaan usein liian myöhään, yleensä 5-vuotis tarkastuksessa neuvolassa. Tässä vaiheessa todetut kehitykselliset viivästyvät ennustavat yleensä oppimisvaikeuksia koulussa. Liikuntaleikkikansion tarkoituksena on mahdollistaa ennaltaehkäisevä kuntoutus lapsen kehityksen tukemiseksi tai jos lapsen motorisessa kehityksessä ilmenee viivettä, niin leikkikansiosta voidaan valita sopiva leikki, jonka avulla on mahdollista harjoitella kehitettäviä taitoja päivittäisessä ympäristössä muun terapian sekä kotona harjoittelun ohella.

Leikkikansio on tarkoitettu ryhmän ohjauksen ja leikin perusteet hallitseville päiväkodissa työskenteleville henkilöille. Kansion avulla pyritään tukemaan päiväkodin mahdollisuutta ohjata monipuolisesti lasten liikunnallisia leikkejä sisällä ja ulkona. Aikuiset osallistuvat leikkeihin ohjaten leikin rakentumista ja etenemistä sekä rooleihin eläytymistä.

Taustana työn tekemiselle on molempien tekijöiden kiinnostus lasten kanssa työskentelemiseen. Opinnäytetyössä käytämme tietoperustana kahta eri viitekehystä, kehityksellistä viitekehystä sekä taitojen hankinnan viitekehystä, jotka täydentävät toisiaan. Kehityksellinen viitekehys antaa pohjan havainnoida ja ymmärtää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Taitojen hankinnan viitekehys pureutuu yksityiskohtaisemmin taitojen hankkimisprosessiin. Opinnäytetyössämme käsittelemme ja syvennämme tietoutta liikunnallisista leikeistä eri ympäristöissä, lasten motorisesta kehityksestä ja taidoista, liikunnallisten leikkien merkityksestä motoriselle kehitykselle, sekä aikuisen roolista leikissä. Ammatillisen kasvun ja työelämän kannalta opinnäytetyömme luo vahvemman pohjan ja antaa eväitä meille toimia tulevaisuudessa lastentoimintaterapeutteina.

2 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS JA TAITOJEN HANKKIMISPROSESSI KAHDEN TOIMINTATERAPIA VIITEKEHYSMALLIN MUKAAN

Opinnäytetyössämme olemme käyttäneet kahta toimintaterapiamallia, kehityksellistä viitekehystä sekä taitojen hankinnan viitekehystä. Valitsimme kyseiset viitekehukset opinnäytetyömme teoreettiseksi pohjaksi, koska ne tukevat sisällöiltään toisiaan. Molempien viitekehysten perusolettamuksissa korostetaan että taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja vaikuttavat näin myös yksilön käyttäytymiseen. Ympäristöstä tulevalla myönteisellä tai kielteisellä palautteella pyritään vaikuttamaan yksilön käyttäytymiseen. Siksi palautteenannon merkitys on otettu huomioon leikkikansion aikuisen rooli osiossa.

Kehityksellisen viitekehysten toinen perusolettamus: Yksilön kehitys etenee tiettyjen vaiheiden kautta ja myöhemmät kehitysvaiheet rakentuvat aiempien varaan, on ristiriidassa Taitojen hankinnan viitekehysten toisen perusolettamuksen kanssa (Harlin-Rynnäs & Kallonen 1995. 3-4). Kansion leikkejä suunniteltaessa pääpaino oli tältä osin kehityksellisen viitekehysten perusolettamuksessa mutta taitojen hankinnan viitekehysten perusolettamuksen otimme huomioon leikkien porrastamisessa ikään ja kehitystasoon nähden. Esimerkiksi leikkikansion ilmapallolentis leikissä: kun vaaditut motoriset taidot kuten ojennusasento ja silmä-käsi- ja silmä-jalka koordinaatio alkavat olla hallinnassa leikkiä voidaan vaikeuttaa havaintomotoristen taitojen - tässä tapauksessa -avaruudellisen ja kehonhahmottamisen osalta lisäämällä leikkiin tilanjakaja ja sopia millä kehonosalla palloa saa koskettaa.

2.1 Kehityksellinen viitekehys

Viitekehystenä opinnäytetyössämme käytämme Anne C. Moseyn kehityksellistä viitekehystä. Valitsimme kehityksellisen viitekehysten, koska se tarjoaa rakenteen, jonka avulla voidaan liittää yhteen teorioita ihmisen - tässä tapauksessa lapsen - kehityksestä sekä monien toimintojen iänmukaisen luonteen ja ympäristössä toimimiseen tarvittavien taitojen hankkimisprosessin (Mosey 1986. 407, 409, 416).

Pohjana Moseyn viitekehyselle ovat eri kehitysteoriat lapsen kehityksestä. Kehityksellisten teorioiden tehtävänä on kuvailla lasten ja varhaisnuorten kokonaisvaltaista kehitystä. Teoriat pyrkivät selittämään lapsen fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Jotkut teorioista ovat yleisiä, kun taas toiset pyrkivät keskittymään tiettyihin muutoksiin, esimerkiksi kehityksen tiettyyn osa-alueeseen tai vaiheeseen. Lisäksi teorioita käytetään niiden asioiden selittämiseen, jotka liittyvät läheisesti kehitykseen kuten esimerkiksi yksilöllisiin eroihin. Kehityksellisessä viitekehyksessä suositellaan erottamaan kehityksellinen ikä ja kronologinen ikä toisistaan. (Mulligan 2003, 92-93.)

Moseyn kehityksellisen viitekehysten mukaan lasta tarkastellaan lähinnä päivittäisissä toiminnoissa ja leikissä, siksi kyseinen viitekehys sopii myös opinnäytetyömme teoriapohjaksi. Vuorovaikutus saa suuren merkityksen kehityksellisessä viitekehyksessä, sen mukaan kaikki oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Myös uusien taitojen oppiminen tapahtuu ensisijaisesti vuorovaikutuksen, toissijaisesti toiminnan avulla. (Harlin-Rynnäs & Kallonen 1995, 3.) Opinnäytetyön tuotoksena toteuttamamme leikkikansio on suunniteltu lapsen päivittäiseen kasvu-ympäristöön eli päiväkotiin.

Moseyn kehityksellisen viitekehysten kolme perusolettamusta ovat teoria tietona leikkikansion leikkejä suunniteltaessa, valitessamme ja analysoidessamme. Kehityksellisen viitekehysten kolme perusolettamusta määritellään seuraavasti:

1. Käyttäytymiseen vaikuttaa pääasiassa se, kuinka pitkälle yksilö on aikaisemmassa kehitysvaiheessa edennyt.
2. Yksilön kehitys etenee tiettyjen vaiheiden kautta. Myöhemmät kehitysvaiheet rakentuvat aiempien varaan.
3. Taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa.

(Harlin-Rynnäs & Kallonen 1995, 3-4.)

Moseyn kehityksellisen viitekehysten lähtökohtana on, että yksilö oppii vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa toimimaan itseään ja muita tyydyttävällä tavalla sekä käyttämään ympäristöään luovasti toimiessaan. Adaptiiviset taidot eivät sisällä kaikkia kehityksen osa-alueita, vaan ne, joilla on merkitystä toiminnallisen suoriutumisen kannalta. Liikunnallisen leikkikansion kannalta huomioon otettavia taitoja ovat kahdenkeskinen vuorovaikutustaito, ryhmävuorovaikutustaito ja minä-

identiteettitaito. Taidot ovat hierarkkisia ja keskenään riippuvaisia, eli taitojen oppimisjärjestystä ei voi muuttaa. Häiriö jollain alueella heijastuu muillekin alueille. (Mosey 1986, 407, 409, 416.)

Moseyn kehityksellisen viitekehysten lähtökohta on, että lapsi hallitsee ne iänmukaiset taidot, joita hän tarvitsee toimiessaan omassa ympäristössä esimerkiksi päiväkodissa tai kodissa. Opinnäytetyössämme haluamme korostaa tätä, koska esimerkiksi ympäristönä päiväkotitarjoaja tarjoaa paljon mahdollisuuksia tukea lapsen kehitystä. Liikuntaleikkikansion analysoitujen leikkien avulla päiväkodin henkilökunnan on helppo valita sopiva ja tarkoituksenmukainen leikki. Myös taitojen opettamiseen ja toimintojen soveltamiseen liikuntaleikkikansio tarjoaa vinkkejä ohjaajalle. Viitekehysten mukaan jonkin tietyn taidon opittuaan lapsi voi siirtyä opettelemaan astetta vaikeampaa taitoa (Harlin-Rynnäs & Kallonen 1995, 3-4), tähän seikkaan olemme pyrkineet kiinnittämään huomiota leikkejä suunniteltaessa.

2.2 Taitojen hankinnan viitekehys

Taitojen hankinnan viitekehys on paljon käytetty lasten toimintaterapiassa. Brasic Royeenin ja Duncanin mukaan viitekehysten oletukset ovat hyvin lähellä käytännön toimintaterapiaa työtä, eivätkä toimintaterapeutit välttämättä huomaa edes käyttävänsä sitä. (Brasic Royeen & Duncan 1999, 393.)

Taitojen hankinnan viitekehyksessä keskitytään taitojen hankintaan ja oppimiseen, joita tarvitaan ihanteelliseen suoriutumiseen lapsen päivittäisissä ympäristöissä, esimerkiksi päiväkodissa. Viitekehysten tavoitteena on erilaisista toiminnoista suoriutumiseen vaadittavien taitojen hallinta sekä eri tilanteisiin sopiva käyttäytyminen. Tämä perustuu toiminnan analyysiin ja opetus-oppiminen-prosessiin. (Brasic Royeen & Duncan 1999, 377-378.)

Taitojen hankinnan viitekehys sisältää kolme pääolettamusta. Ensimmäinen oletamus on, että taitojen hankintaan ja yksilön käyttäytymiseen vaikuttavat ympäristön tarjoama myönteinen palaute, joka vahvistaa oppimista ja kielteinen palaute, jolla pyritään vähentämään ei-toivottua käyttäytymistä. Toinen oletamus on, että toimintaa ei ole sidottu eri kehitysvaiheisiin. Yksilön toimintakykyyn ja käyttäytymi-

seen kiinnitetään enemmän huomiota kuin yksilön kehitystasoon. (Brasic Royeen & Duncan 1999, 387-388.)

Liikuntaleikkikansion liikuntaleikkejä suunniteltaessa otettiin huomioon ryhmäläisten ikä- ja kehitystaso, mutta pääpaino leikkejä suunniteltaessa oli toiminnan porastamisessa. Varioinnin avulla leikeistä pyrittiin saamaan haastavuudeltaan sopivia ikään ja kehitystasoon nähden. Taitojen hankinnan viitekehysten kolmas oletamus on, että vuorovaikutus ympäristön kanssa vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen. Tietyn taidon oppiminen edellyttää mukautumista ympäristön haasteisiin ja vaatii vuorovaikutusta ympäristön kanssa eli adaptiivista käyttäytymistä. Taitojen hankinnan viitekehyksessä painotetaan yksilön yritystä suoriutua toiminnasta, eikä niinkään suorituksen laatua. (Brasic Royeen & Duncan 1999, 389.)

3 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS JA LIKUNNALLINEN LEIKKI

Keskeisinä käsitteinä opinnäytetyössämme ovat liikunnallinen leikki eri ympäristöissä, lapsen motorinen kehitys, lapsen motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen kehitys, liikunnallisten leikkien merkitys lapsen motoriselle kehitykselle sekä aikuisen rooli leikissä. Lisäksi olemme eritelleet 3–6-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen kehitystä ikäkausittain sekä havainnollistaneet sitä taulukoiden avulla. Taulukoihin on koottu ikäryhmittäin (2–3-, 3–4-, 4–5- ja 5–6-vuotiaiden) motoristen perustaitojen: konttaamisen, ryömimisen, kiipeämisen, kävelemisen, juoksemisen, kierimisen, hyppäämisen sekä pallon käsittelytaitojen kehitystä.

Lapsen motorisesta kehityksestä saamamme teoretiedon pohjalta ja tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin kautta olemme voineet valita kullekin ikäryhmälle kehittävyydeltään ja vaativuustasoltaan sopivia sisä- ja ulkoleikkejä. Esimerkiksi leikkikansion eläimellistä menoa leikissä harjoitellaan pääasiassa tasapaino- ja liikkumistaitoja. Leikissä matkitaan eri eläimiä eri liiketyyleillä. Käärmettä leikissä matkitaan ryömimällä. Jo 2–3-vuotias lapsi hallitsee ryömimisen perusmallin. Harjoittelemalla ryömimistä leikissä, taito harjaantuu entistä nopeammaksi, joustavammaksi ja sujuvammaksi. Iän ja kehitystason mukaisesti leikkiä voidaan vaikeuttaa ottamalla mukaan sellaisia eläimiä, joiden liikkeiden matkiminen on haasteellisempaa esimerkiksi ravun matkiminen rapukävelyllä.

3.1 Liikunnallinen leikki eri ympäristöissä

Lapsella on luontainen halu ja tarve liikkua. Liikkumisen riemu näkyy lapsista. Ympäristön ymmärtäminen ja kokeminen edellyttävät lapselta kokonaisuuden hahmottamista. Luonnollisia oppimisvälineitä lapselle ovat liike ja omilla käsillä tekeminen, kuten koskettaminen, tunteminen ja erotteleminen. Lapsi harjoittelee erilaisia motorisia perustaitoja erilaisissa ympäristöissä niin sisällä kuin ulkona. Tämän vuoksi otimme liikuntaleikkikansioon sekä sisä- että ulkoleikkejä. Liikunnallisissa leikeissä yhdistyvät kaikki kehityksen piirteet kuten liikkuminen, ajattelu ja sosiaalinen vuorovaikutus. Lapsi ei liiku ja leiki tietoisesti tai tavoitteellisesti, vaan siksi

että se tuottaa hänelle iloa. Liikunta ja leikki kulkevat lasten toiminnoissa yhdessä eikä niitä voi erottaa. Motoristen taitojen oppiminen ja kehitys tapahtuvat leikin avulla lapsen tiedostamatta. (Autio, Nenonen & Louhiala 1997, 11-17.) Siksi onkin hyvin tärkeää suoda lapselle mahdollisimman paljon erilaisia virikkeitä ja eri ympäristöjä joissa toimia.

3.2 Lapsen motorinen kehitys

Sanalla motorinen kehitys tarkoitetaan vartalon eri osien liikkeiden ohjauksen ja säätelyn kehitystä. Motorisen kehityksen mahdollistaa sekä kehon sisäpuolelta että ulkopuolelta tuleva informaatio yhdessä luuston, lihaksiston ja hermolihasjärjestelmän kanssa. Motorisen kehityksen eteneminen on kefalokaudaalista eli päästä jalkoihin etenevää ja proksimodistaalista eli kehon keskiosista ääreisosiin menevää. Eriytyneet liikkeet syntyvät kokonaisvaltaisten liikkeiden oppimisen seurauksena. (Numminen 1995, 12.)

Motorisissa taidoissa tapahtuu kehitystä varhaisaikuisuuteen saakka, mutta nopein ja suurin muutos tapahtuu ensimmäisten 18 kuukauden aikana, jolloin lapsi oppii pään ja vartalon hallinnan, käsivarsiin tukeutumisen sekä nousemaan ylös painovoimaa vastaan ja kävelemään. (Salpa 2007, 9.) Motorisella kehityksellä on tärkeä merkitys lapsen kokonaiskehitykseen, koska sen kehitykseen vaikuttavat tiedonkäsittely- ja havaintotaidot, sekä tiedonkäsittelyn nopeuden kasvaminen ja tarkkaavaisuuden ja muistin kehittyminen. Motorisen toiminnan yhteys kielellisiin taitoihin, tietoisuuteen omista toiminnoista, oppimisesta, tietämisestä ja ajattelusta kehittyi iän myötä. Näiden osa-alueiden kehitys vahvistaa yksilön motorista suoriutumista, monimutkaisten liikkeiden organisointia ja niiden kontrolloimista. (Ahonen, 1990, 2.)

Lapsi saa motoristen toimintojen avulla havaintoja kehostaan jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Käsitys omasta kehonkuvasta muuttuu kehityksen mukana. Oman kehon hahmottamista ja itsensä tunnistamista ympäröivästä tilasta kutsutaan spatioaliseksi tietoisuudeksi kun taas oikean ja vasemman puoliskon kehontietoisuus määräytyvät lateraalisen tietoisuuden mukaan. Lateraalinen tietoisuus kehittyi ennen spatiaalista tietoisuutta. Lapsi tunnistaa ja pystyy nimeämään ensin suu-

rimmat kehon osat, kuten kädet, jalat ja vatsan. Neljänteen ikävuoteen mennessä lapsi pystyy nimeämään ja tunnistamaan kehon käsitteet selkä, kylki, pää sekä polvi, kyynärpää, olkapää ja kasvojen osat. Tässä ikävaiheessa lapsi tunnistaa myös käsitteet edessä, vieressä ja sivulla. Kehon oikean ja vasemman puolen tunnistaminen ja paikantaminen sekä visuaalisen mallin matkiminen ja sen yhdistäminen symmetriseen liikkeeseen tapahtuu viiden - kuudenvuoden iässä. (Numminen 1995, 11-12.)

Motoriikka voidaan jakaa karkea- ja hienomotoriikkaan. Karkeamotoriikka käsittelee lähinnä liikunnallisia taitoja, jotka edellyttävät vartalonhallintaa ja laajoja liikkeitä kun taas hienomotoriikka käsittelee yksityiskohtaisempia motoriikan muotoja kuten käsien ja erityisesti sormien tarkkoja liikkeitä. (Ivanoff, Kitinoja, Rahko, Risku & Vuori 2001, 85.) Karkea- ja hienomotoriikan kehittyminen edellyttää sensorisen ja motorisen kapasiteetin havaintomotoriikan iänmukaista kehitystä (Alahuhta 1995, 11).

Sensorinen kapasiteetti edellyttää, että lapsi kykenee erottamaan aistien välittämää tietoa, kuten sitä mitä hän näkee, kuulee, tuntee, haistaa tai maistaa. Lapsella tulee olla riittävä visuaalinen (näkö), audiitiivinen (kuulo), taktilinen (tunto), olfaktorinen (haju) ja gustatorinen (maku) erottelukyky. Aistien kautta välittyvää tietoa kutsutaan sensoriseksi integraatioksi eli aistitoimintojen yhdentymäksi. (Alahuhta 1995, 11.)

Motorinen kapasiteetti edellyttää, että lapsella on ikätasoa vastaava karkea- ja hienomotoristen liikkeiden koordinaatiokyky eli liikkeiden sulauttaminen toinen toisiinsa, ja kyky suunnata liikkeitään hallitusti ja tarkoituksenmukaisesti. Motorinen valmius edellyttää lapselta hyvää kinestesiasia eli lihastuntoa ja liikeaistia, jotta lapsi tuntee missä ja miten eri liikkeet tapahtuvat sekä somastestesiasia eli kykyä aistia ja tiedostaa oman kehonsa. (Alahuhta 1995, 11, 24-25.)

Havaintomotoriikka on motoriikan ja havaintojen yhdentymistä, joka luo pohjan niin kielelliselle kuin muullekin oppimiselle. Se toimii kaikkien liikuntataitojen pohjana. Havaintomotorisia taitoja ovat oman kehon hahmotus, lateraalisuus eli käsitys kehon eri puolista, spatiaalinen hahmotus eli itsensä hahmottaminen suhteessa tilaan, itsensä ja liikkeen hahmottaminen suhteessa aikaan ja voimaan sekä toimin-

tojen motorinen ohjailu tahdonalaisesti, esim. kehon keskilinjan ylittäminen. (Alahuhta 1995, 13.)

3.3 Lapsen motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen kehitys

Varhaisvuosien kehityksen vaihe on tärkeä lapsen motoristen perustaitojen oppimiselle. Motorisen kehityksen lähtökohtana on lapsen oma keho ja sen kautta koetut aistimukset ja tuntemukset. Oppimisen katsotaan tapahtuvan kolmivaiheisesti. Ensimmäisessä vaiheessa taitojen oppiminen tapahtuu kognitiivisesti eli kuuntelemalla, katsomalla, havainnoimalla ja tunnustelemalla. Toisessa vaiheessa oppiminen tapahtuu aistihavaintojen kautta. Kun nämä vaiheet ovat käyneet tarpeettomiksi ja toiminta on automatisoitunut, lapsi siirtyy oppimisprosessin kolmanteen vaiheeseen eli kokeilemaan fyysisiä taitoja sisäisten opittujen mallien avulla. (Huisman & Nissinen 2005, 27.)

Motoriset perustaidot ovat liikkumisen perusta. Motorisiksi perustaidoiksi määritellään lapsen jokapäiväisessä käyttämät liikkeet esimerkiksi käveleminen, juokseminen, heittäminen, kiinniottaminen (Numminen 1995, 24-31). Motoriset perustaidot vaativat siis kahden tai useamman kehonosan liikkeiden muodostamia kokonaisuuksia (Gallahue & Ozmun 2006, 187). Lapsen kasvaessa motoriset tehtävät vaikeutuvat ja lapsi oppii siirtämään opittuja taitoja muihin toimintaympäristöihin (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 11-15). Motoriset perustaidot voidaan jakaa perustaitoihin, jotka ovat tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaito (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 54).

Tasapainotaidot sisältävät sekä staattisia eli paikallaan tasapainoa vaativia taitoja mm. koukistus ja ojennus, että dynaamisia eli liikkumalla tasapainoa vaativia taitoja mm. kieriminen ja pyöriminen. Tasapainotaitojen avulla kehonpainopistettä pyritään pitämään tukipisteen yläpuolella, jolloin kehonhallinta suhteessa maanvetovoimaan säilyy. Erilaisten tasapainotaitojen hallitseminen vaatii lapselta lihas- ja tasapainoaisteista saatavan tiedon yhdistämistä. (Ayres 2008, 51.)

Liikkumistaidoilla tarkoitetaan erilaisia liikkumisliikkeitä, jotka ovat rytmisiä ja samanlaisina peräkkäisinä toistuvia suorituksia, joilla siirrytään paikasta toiseen

esim. ryömiminen, käveleminen, juokseminen tai hyppiminen (Numminen 1999, 26). Liikkumistaitojen kehittymiseksi lapsella tulee olla riittävän pitkälle kehittyneet tasapainotaidot. Tasapainotaitojen ja liikkumistaitojen kehitykselle on tärkeää antaa lapselle mahdollisuus leikkiä ulkona ja liikkua vaihtelevissa ja erilaisissa maastoissa. (Ayres 1992, 49-52.)

Käsittelytaidoilla tarkoitetaan erilaisten välineiden ja esineiden käsittelyä, jotka tapahtuvat itsestä poispäin olevista liikkeistä (Gallahue & Ozmun 2006, 218). Käsittelytaitoja ovat käsillä, jaloilla tai muilla kehon eri osilla tehdyt esineen hallitsemisliikkeet kuten, pompotus ja kuljetus. Käsittelytaitoja voidaan harjoitella tavoitteellisen ja lapsien ikäkauteen sopivien liikuntaleikkien esimerkiksi pallopelien avulla. (Numminen 1999, 26-31.) Käsittelytaitojen hallitseminen vaatii havaintomotoristen ja motoristen toimintojen yhteistyötä (Gallahue & Ozmun 2006, 18, 21-22). Motoriset perustaidot luovat pohjaa myös erilaisten lajitaitojen oppimiselle. Lajitaidoilla tarkoitetaan useamman perustaidon yhdistelmää, kuten juokseminen ja hyppäminen, josta muodostuu pituushyppy. (Numminen 1999, 24-31).

Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan lapsen käsitystä omasta kehosta ja sen eri osista ja puolista kuten oikeasta ja vasemmasta sekä kehon osien hahmottamista suhteessa toimintaympäristöön. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 44; Numminen 2005, 60–61; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.) Havaintomotoristen taitojen kehitys etenee kolmivaiheisesti. Ensimmäisen vaiheen aikana tieto järjestäytyy aivoissa niin, että aivot käsittelevät tulevan ärsykkeen laatua eli millainen ärsyke on. Toisessa vaiheessa ärsykkeistä saatu laadullinen tieto yhdentyy, eli eri aistien kautta saatu tieto rinnastuu toisiinsa. Kolmannessa vaiheessa eri ärsykkeet saavat oman merkityksen eli aivot tulkitsevat saadun tiedon. Prosessin loppuksi tieto tallentuu muistiin. (Morrison 2000, 23.)

Havaintomotorisilla taidoilla katsotaan olevan neljä eri osatekijää. Niitä ovat kehonhahmottaminen, avaruudellinen hahmottaminen sekä suunnan ja ajan hahmottaminen. Kehonhahmottamiselle tarkoitetaan, että lapsi pystyy tunnistamaan ja nimeämään kehon eri osat, tiedostaa niiden merkityksen, osaa käyttää aktiivisesti kehon eri puolia ja liikutella niitä tietoisesti. Kehontuntemus on yksi tärkeä liikkumisen edellytys, jota lapsi kehittää kokemustensa kautta. Lihaksista ja nivelistä tuleva proprioseptinen tieto vaikuttaa kehonhahmotuksen muodostumiseen. Tämän

avulla lapsi oppii suunnat omassa itsessään, kohti keskilinjaa ja keskilinjasta pois-päin. Vähitellen lapsi alkaa ylittää keskilinjaa ja hahmottamaan käsitteitä ylös- alas sekä lähellä ja kaukana. Sisäinen tietoisuus kehon kahdesta puolesta eli lateraali-suus hahmottuu. Kehitys etenee kehon molempien puolien koordinoituun käyttä-miseen eli bilateraalisuuteen. Lopulta kätsisyys, jalkaisuus ja silmäisyys selkiytyvät ja vakiintuvat. (Karvonen 2000, 21–23.)

Avaruudellisella hahmottamisella tarkoitetaan kykyä hahmottaa toimintaympäristö ja itsensä suhteessa ympäristöön. Suunnan hahmottamisella tarkoitetaan tietoutta oman kehon puoliskojen välisestä koordinaatiosta sekä kykyä liikkua tilassa eri suuntiin. Ajan hahmottamisen taitoja ovat mm. rytmin ja samanaikaisuuden sekä ennakkoinnin hallinta. (Karvonen 2000, 21-22.) Havaintomotorisilla taidoilla on myös merkitys kirjoitus- ja lukemistaidoissa sekä kielellisten, matemaattisten ai-neiden ja luonnontieteiden opiskelussa (Huisman & Nissinen 2005, 25).

Lapsen nopea ja kokonaisvaltainen kehitys ensimmäisinä elinvuosina luo pohjan edellytysten syntymiselle koko myöhemmälle kehitykselle. Lapsen kehitystä luon-nehtii erityisesti yksilöllisyys. Jokainen lapsi on oma yksilönsä. Kehityksessä on tiettyjä lainalaisuuksia, mutta jokaisella lapsella on oma kehitysrytminsä ja tapansa kasvaa. Siksi on mahdotonta luoda yhtenäistä kuvaa siitä, millainen tietyn ikäinen lapsi on. Mahdollista kuitenkin on tuoda esille niitä piirteitä mitä kussakin kehitys-vaiheessa yleensä esiintyy. (Gallahue & Ozmun 1995, 13-15.)

3.3.1 3-vuotiaan motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot

Lapsen motoriset taidot kehittyvät nopeasti kolmannen ikävuoden aikana. Kolmen vuoden ikäiselle lapselle on tyypillistä vilkas liikkuminen paikasta toiseen sekä tun-teiden ja tarkkaavaisuuden kohteiden nopea vaihtelu. Pikkuhiljaa lapsi oppii leik-kimään itsenäisemmin ja yhä pidempään keskittyen. Kolmannella ikävuodella ai-kaisemmin opitut perusliikkumistaidot täydellistyvät. Mieluisia toimintoja ja leikkejä ovat erilaiset palloleikit, liikkuminen eri välineillä ja temppuradoilla sekä ohjatut liikuntaleikkituokiot. (Karvonen ym. 2003, 60-62.)

2–3-vuotias lapsi on vielä perusliikuntataitojen hallinnan alkeistasolla. Alkeistasolla liikkeet ovat vielä varsin koordinoimattomia ja epäsymmetrisiä. (Gallahue & Ozmun 1995, 223-281.) Lapsen toimintaympäristön luomat mahdollisuudet nousevat tärkeään rooliin toimintojen omatoimiselle sekä aikuisen kanssa toteutetulle harjoittelulle (Karvonen ym. 2003, 294-295).

Kävelyrytmi alkaa vakiintua kahden vuoden iässä. Kuten seuraavan sivun taulukossa 1. tuodaan ilmi, kolme vuotiaan lapsen kävelyssä on nähtävissä käsien ja jalkojen vuorotahtinen liike. Lapsi kykenee liikkumaan eri suuntiin, myös sivuille ja taaksepäin. Liikkuminen eri tyyleillä ja rytmeissä alkaa onnistua, kuten hitaasti – nopeasti, hypähdellen. (Karvonen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 70; Lepistö 1993, 9.) Kävelyssä erottuu selvä kantaiskuvaihe ja jalkojen hallinnan parantuessa ilmenee dominoiva jalka, jota lapsi käyttää esimerkiksi ponnistamiseen ja pallon potkaisemiseen (Karvonen 2000, 37-38). Lapsi oppii kiipeämään puolapuita pitkin, seisomaan varpaillaan sekä jäljittelemään yksinkertaisia pään tai vartalon liikkeitä toiselta. Kolmevuotiaan liikkuminen alkaa olla melko ketterää. Lapsi pystyy säätelemään juoksunopeuttaan ja tekemään äkkikäännöksiä ja pysähdyksiä kaatumatta. Tasapainotaitojen kehitys näkyy myös lapsen kyvyssä seistä yhdellä jalalla pienen hetken ajan, hyppiä paikallaan, sekä vähitellen myös eteenpäin. (Furuno, O'Reilly, Inatsuka, Hosaka & Falbey 1993, 273-274.)

Silmä-käsiyhteistyötaitojen hallinta esimerkiksi pallon heittäminen molemmin käsin ja yhdellä kädellä, alkaa sujua kolmen vuoden iässä. Kts taulukko 1. Lapsi osaa ottaa kiinni kahdella kädellä hänelle rinnan korkeudelle heitetyn ison pallon. (Karvonen 2000, 17-18.) Oikea- tai vasenkätisyys alkaa kehittyä 2–4-vuoden iässä, joka liittyy aivojen lateralisoitumiseen eli aivopuoliskojen erilaistumiseen (Riita 1999, 27). Hienomotoriset taidot kehittyvät karkeamotoristen taitojen rinnalla. Karkeamotorisella toiminnalla esimerkiksi pallolla leikkimisellä tuetaan myös hienomotorista toimintaa. (Karvonen 2000, 17-18.)

Havaintomotorisissa taidoissa tapahtuu myös kehitystä. Kolmen vuoden ikäinen lapsi pystyy tunnistamaan ja nimeämään kehonsa isoimmat osat esimerkiksi kädet, jalat, vatsan ja pään. Pikkuhiljaa lapsi alkaa oppia nimeämään ja tunnistamaan myös kehon pienempiä osia kuten polven, ranteen ja kyynärpään. (Numminen 1995, 11; Furuno ym. 1993, 251-253.)

TAULUKKO 1. 2–3-vuotiaan motoristen perustaitojen kehitys (Karvonen 2000; Karvonen 2003.)

<p>Konttaaminen, ryömiminen, kiipeäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - ryömiminen alkaa olla nopeampaa ja joustavampaa - käsien ja jalkojen vuoroliike kehittyy - kiipeämisen harjoittelu tikkaissa ja puolapuissa - portaiden konttaaminen ylöspäin onnistuu
<p>Käveleminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - on varmaa ja rotaatiot näkyvät - portaissa on tasatahtista ylös ja alaspäin - takaperin varpaillaan onnistuu - matalan esteen yli onnistuu - kantaen kevyitä ja suuria esineitä onnistuu
<p>Juokseminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - esteettömässä tilassa vapaasti ja kaatuilematta onnistuu
<p>Kieriminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - onnistuu itsenäisesti
<p>Hyppääminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - hyppää tasahyppyjä aikuisen hypittäessä - matalalta korokkeelta pehmeälle alustalla aikuisen tukiessa onnistuu - lapsi yhdistää juoksuun hypähtelyjä
<p>Heittäminen, vierittäminen ja pallon potkiminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - heittää palloa molemmin käsin rinnalta ja pään päältä - heittää pientä palloa yhdellä kädellä - ottaa pallon kiinni molemmilla käsillä rinnan korkeudelta - vierittää palloa tiettyä kohdetta päin - potkaisee isoa palloa

3.3.2 4–5-vuotiaan motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot

4–5-vuotias lapsi on yleensä saavuttanut perusliikkumistaidoissa perusvaiheen. Koordinaatio ja rytmi kehittyvät ja lapsi pystyy kontrolloimaan tarkemmin liikkeitään. Liikkeet ovat vielä kuitenkin rajoittuneita ja vaativat harjoittelua. (Karvonen 2000, 34.) Ketteryys, nopeus ja reaktiokyky kehittyvät. Perusliikkumistaidoista kävelemissä ja hyppäämisessä tapahtuu eniten kehitystä kts. seuraavan sivun taulukko 2 ja 3. (Karvonen ym. 2003, 140.)

Havaintomotorisissa taidoissa tapahtuu myös kehitystä. Lapsi hahmottaa ympäristöään aluksi ensisijaisesti taktillisen, kinesteettisen ja vestibulaarisen aistijärjestelmien kautta. Visuaalisen hahmottamisen taidot kehittyvät lapsen kehittyessä ja kasvaessa. Kuvio-tausta erottelu kehittyy ja paranee erityisesti 3-5 vuoden iässä. Kehitys alkaa tasaantua 6-7 vuoden iässä. (Case-Smith 2005, 418 - 420.) Lapset

osaavat edellistä ikäryhmää paremmin säädellä omaa liikkumistaan suhteessa tilaan ja toisiin lapsiin (Karvonen ym. 2003, 140).

4-5-vuoden ikävaihe on mielikuvituksen ja erilaisten roolileikkien aikakautta. Lapset kykenevät kuvittelemaan ja eläytymään erilaisiin rooleihin esimerkiksi matkimaan eri eläinten liikkumistapoja. (Karvonen 2003, 63.) Karvosen (2000) mukaan ajanhahmottaminen sisältää samanaikaisuuden, rytmin ja oikean liikejärjestyksen oppimisen esim. laukkahypyn perusmallin hallitseminen. Ajanhahmottamiseen voidaan sisällyttää myös oma-aloitteisuus, toiminnan aloittaminen ja lopettaminen sekä ajan ja päivärytmin hahmottaminen. (Karvonen 2000, 22-23.)

TAULUKKO 2. 3–4-vuotiaan motoristen perustaitojen kehitys (Karvonen 2000; Karvonen 2003.)

<p>Konttaaminen, ryömiminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - ovat nopeampaa, joustavampaa ja monipuolista - onnistuvat sujuvasti esteiden yli tai ali <p>Kiipeäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - on rohkeaa ja lapsi hallitsee vuoroliikkeen
<p>Käveleminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - on rytmikästä ja lapsi pystyy taputtamaan käsiään kävellessään - eri kävelynopeuksilla ja tavoilla onnistuu - kapeilla alustoilla (8cm leveä viiva) asettaen kantapään toisen jalan varpaiden edelle onnistuu - kaltevaa alustaa pitkin ylös ja alaspäin onnistuu - portaissa vuoroaskelin onnistuu - lapsi seisoo vuoroperään hetken kummallakin jalalla
<p>Juokseminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaatuilematta mutkittelevalla radalla onnistuu - lapsi osaa pysäyttää vauhdin kaatumatta ja muuttaa merkistä suuntaa
<p>Kuperkeikka</p> <ul style="list-style-type: none"> - eteenpäin kaltevalla alustalla aikuisen tukemana onnistuu
<p>Hyppääminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - tasahyppyjä paikallaan, eteenpäin ja taaksepäin - itsenäisesti matalalta korokkeelta pehmeälle alustalle (jousto alas tullessa) onnistuu - yhdellä jalalla paikallaan hetken aikaa onnistuu - hyppää lyhyen matkan eteenpäin yhdellä jalalla - maassa olevan viivan yli onnistuu - merkitystä paikasta toiseen paikkaan onnistuu - ylöspäin ja sivulle tasahyppäin onnistuu - lapsi tehostaa hyppyä juoksuvauhdilla - hyppää haara-perushypyn ja jalanvaihtohypyn
<p>Heittäminen ja kiinniottaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - heittää yhdellä kädellä pallon esteen yli - pompottelee palloa - potkaisee paikaltaan palloa

TAULUKKO 3. 4–5-vuotiaan motoristen perustaitojen kehitys (Karvonen 2000; Karvonen 2003.)

Kiipeäminen
- vyötärön korkuisen esteen yli onnistuu
Käveleminen
- onnistuu annetussa rytmissä
- vuoroaskelin portaissa on varmaa ja nopeaa
- lapsi seisoo yhdellä jalalla 5 sekuntia ja varpaillaan noin 10 sekuntia
Juokseminen
- juoksunopeus ja joustavuus lisääntyvät
- lapsi yhdistää juoksun pallon potkaisuun
Kuperkeikka
- onnistuu itsenäisesti
Hyppääminen
- hyppelee rytmisesti ja harjoittelee naruhyppyä
Heittäminen ja kiinniottaminen
- lapsi käyttää heitossa ja pompottelussa vuoronperään molempia käsiä
- lapsi heittää pallon ilmaan, seinään ja ottaa sen kiinni

3.3.3 6-vuotiaan motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot

6-vuotias lapsi on perusliikkumistaitojen kehittyneessä vaiheessa. Liikkeiden osa-alueet ovat yhdentyneet oikeaksi ja koordinoituksi kokonaisuudeksi. Kts. seuraavan sivun taulukko 4. Lapsi osaa juosta, työntää, vetää, riippua, keinua, hypätä, kiivetä, tehdä kuperkeikan sekä pelata erilaisilla välineillä kuten pallolla. Liikkeiden suoritus kehittyy vielä koko ajan esimerkiksi niin, että lapsi pystyy heittämään palloa pidemmälle, juoksemaan nopeammin ja hyppimään koordinoitusti. Kehittyneen vaiheen saavuttaminen edellyttää paljon liikkeiden toistoja ja harjoittelua. (Karvonen 2000, 34-35.) 6-vuotias lapsi oppii yhdistelemään ja eriyttämään erilaisia liikkeitä mutta monimutkaisten ja tarkkojen liikesarjojen tekeminen on vielä haasteellista (Karvonen ym. 2003, 105).

Tasapainotaidot kehittyvät erityisesti ikävuosien 5–7 välillä. Tässä iässä kehon keskipiste on siirtynyt vartalossa vyötärön alapuolelle, jonka ansiosta lapsella on parempi tasapainon hallinta. Tasapainon ylläpitämiseen tarvitaan riittävää lihasjänneyttä ja -voimaa esimerkiksi yhdellä jalalla seisominen vaatii staattista tasapainotaitoa. Tässä iässä liikkuminen on vapautunutta ja lapsi osaa säännöstellä omia voimavarojaan. (Miettinen 1999, 117 ja Numminen 1999, 25-26.)

Havaintomotorisista taidoista muodon pysyvyydessä tapahtuu kehitystä erityisesti 6-7 vuoden iässä. Muodon pysyvyyden kehitys tasaantuu 7-8 vuoden iässä. Avaruudellisten suhteiden hahmottaminen kehittyy noin 10 vuoden ikään saakka. Korkeamman asteen visuaalis-kognitiiviset taidot saavutetaan vasta nuoruusiällä. Kuitenkin voi olla yksilöllisiä eroja visuaalisen hahmottamisen kehityksessä ja siinä kuinka lapset oppivat käyttämään hahmottamisen taitoja. (Case-Smith 2005, 418 - 420.) Avaruudellisten suhteiden hahmottamisen vaikeudet ilmenevät yleensä lapsen mennessä esikouluun tai viimeistään lapsen mennessä ensimmäiselle luokalle kouluun. Kirjoittamista harjoitellessa lapsi saattaa sekoittaa tai kääntää samankaltaiset kirjaimet ja numerot väärinpäin sekä kirjoittamisen suunta saattaa olla väärä. Lapsen tai nuoren voi olla vaikeaa pysyä jonkin rajan sisällä tuottaessaan kirjaimia ja numeroita. (Case-Smith 2005, 427.) Avaruudellisten suhteiden hahmottamisen vaikeudet ilmenevät myös lapsen tai nuoren vaikeuksina tunnistaa tai erotella geometrisia kuvioita (Case-Smith 2005, 428).

TAULUKKO 4. 5–6-vuotiaan motoristen perustaitojen kehitys (Karvonen 2000; Karvonen 2003.)

Käveleminen
- puomin päällä sekä tasapainoilu keinuvalla alustalla onnistuu
Juokseminen
- mahdollisimman nopeasti 50m päämäärän suuntaisesti onnistuu
Kuperkeikka
- harjoittelee kuperkeikkaa taaksepäin ja tekee useita kuperkeikkoja eteenpäin
Hyppääminen
- yhdistyy muihin liikkeisiin esim. juoksu + ponnistus =pituushyppy
Heittäminen ja kiinniottaminen
- lapsi ottaa kiinni ja heittää sujuvasti isot ja pienet pallot sekä pelaa mailalla

3.4 Liikunnallisten leikkien merkitys lapsen motoriselle kehitykselle

Lapsi luo luonnollisesti liikkumisestaan leikin, joten ensimmäisten ikävuosien aikana liikuntaa ja leikkiä ei pidä erottaa. Liikunnallisilla leikeillä on kokonaisvaltainen merkitys lapsen kehitykselle. Lasten leikeissä perusliikkumistaidot saavat harjoitusta, koska ne sisältävät usein juoksemista, hyppimistä, työntämistä, heittämistä jne. Näiden toimintojen avulla lapsen voima, kestävyys, nopeus ja liikkuvuus kehittyvät. Lapsi oppii liikunnallisten leikkien avulla myös muita taitoja, kuten vuoron odottamista, yhteistyötä muiden lasten kanssa sekä erilaisia käsitteitä ja alkeellisia sääntöjä. (Karvonen ym. 2003, 137-138.)

Karkeamotoriset taidot kuten kävely, juoksu ja konttaus kehittyvät liikkumisen avulla. Myös hienomotoriset taidot kuten käden taidot ja liikkeen ennakointi kehittyvät liikkumisen avulla. Lapsi oppii tekemään eriytyneitä liikkeitä ilman vaativia ponnistuksia. Liikunnallisten leikkien avulla myös raajojen yhteistyö ja, silmän ja käden sekä silmän ja jalan yhteistyö paranevat. Erilaisten mailapeliin pelaamisen avulla keskilinjan ylittäminen helpottuu, samalla myös tasapaino ja koordinaatio paranevat. (Karvonen 2000, 27-28.)

Sääkslahden, Nummisen ja Välimäen (1995) tekemässä tutkimuksessa on tutkittu fyysisen aktiivisuuden yhteyttä motoristen perustaitojen osaamiseen 3–4-vuotiailla lapsilla. Tutkimuksen tulosten mukaan fyysisellä aktiivisuudella on huomattavat yhteydet lasten motoristen taitojen hallintaan. (Sääkslahti ym. 1995, 23.) Motorinen kehittyminen vaatii monipuolista harjoittelua ja sen tukemiseksi tulisi lapsen

motorisia taitoja ylläpitää ja harjoittaa edelleen leikkimielisellä harjoittelulla. Sopivan haasteellisella toiminnalla eli porrastamalla toimintaa varmistetaan, että lapsi on halukas ja motivoitunut oppimaan ja tekemään uusia asioita motorisia taitoja vahvistaessaan. (Autio ym. 1997, 55.) Lasten motorinen kehittyminen vaatii päivittäisiä mahdollisuuksia harjoitella liikkumista. Motoriset taidot kehittyvät, silloin kun lapsi saa riittävästi kokeilla ja opetella uusia taitoja sekä toistaa aikaisemmin oppimiaan taitoja useissa erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

Liikkuminen ja leikki on lapselle luontainen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin sekä ympäristöön. Lapsen tietoisuus omasta kehostaan ja sen hallinnasta luo pohjaa myös terveelle itsetunnolle. Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan esim. ilmein ja elein sekä oppii uutta. Liikunta- ja leikkitalanteissa lapsi saa myös luontevasti harjoitella sosiaalisia taitoja muiden lasten kanssa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20 ja 22.)

Liikunnallisilla leikeillä on myös vaikutus oman kehon hahmottamiselle. Oman kehon hahmotus luo perustan kehonkuvan syntymiselle. Sitä voidaan harjoitella erilaisilla leikeillä, peleillä, laululeikeillä ja liikunnalla. Hyvän kehonkuvan syntyminen on yksi keskeinen tekijä myönteisen minäkuvan kehittymiselle. Myönteinen minäkuva luo puolestaan edellytyksiä terveen itsetunnon kehittymiselle. (Huisman & Nissinen 2005, 32-33.)

Vuorovaikutuksessa toisten lasten ja aikuisten kanssa lapsi omaksuu sosiaalisen kanssakäymisen eri muotoja. Myönteisellä minäkuvalla ja terveellä itsetunnolla varustettu lapsi oppii muiden kanssa leikkiessään huomioimaan muita osallistujia säätelemällä sekä omaa toimintaa että tunteidensa ilmaisua esim. voittamisen ja häviämisen aiheuttamia tunteita. (Rintala 2005, 5.)

Olemme pyrkineet suunnittelemaan liikuntaleikkituokiot niin, että ne tarjoavat lapselle sopivassa suhteessa haastetta, mielekkyyttä, ongelmanratkaisua sekä onnistumisen kokemusta. Näin pyrimme luomaan myös perustaa lasten omaehtoiselle liikkumiselle ja liikunnan ilon kokemiselle.

Nuori Suomi ry, Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Opetusministeriö ovat yhdessä asiantuntijatyöryhmän kanssa laatineet Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset vuonna 2005. Kyseisessä oppaassa varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset kuvataan yleisiä suosituserusteita yksityiskohtaisemmin ja lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista, sekä hyvinvointia tuetaan liikunnan eli fyysisen toiminnan ja leikin avulla. Kyseisen oppaan suositukset antavat ohjeita liikkumisen kokonaismäärästä, laadusta, sopivasta ympäristöstä sekä sopivasta liikuntavälineistöstä. Liikunnan suosituksissa ohjeistetaan myös liikuntakasvatuksen suunnittelua sekä toteutusta. Oppaan varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset painottuvat päivähoitoon, mutta ne on myös tarkoitettu ohjaamaan kaikkea alle kouluikäisten lasten eri elämäntilanteissa tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Oppaassa tuodaan esille asioita, joita 3–6-vuotiaiden lasten liikkumisessa tulisi huomioida. Näitä oppaassa esille tuotuja havaintomotorisiin ja motorisiin taitoihin liittyviä asioita olemme käyttäneet hyväksi leikkikansion leikkejä suunniteltaessa. (Sosiaali- ja Terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005.)

Lasten mahdollisuudet liikkua monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä ja harjoittaa liikunnallista aktiivisuutta monipuolisesti liikunnallisissa leikeissään vaikuttavat siis hyvin paljon motoristen taitojen kehittymiseen (Sääkslahti, Numminen & Varstala 2006, 114, 119). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 12-13, 26) mukaan motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta on erittäin tärkeää, että lapsi saa riittävästi harjoitella perustaitoja. Lapsen hermostolliset prosessit harjaantuvat lapsen liikuessa. Lapsi tarvitsee harjoittelua ja useita liikkeiden toistoja, jotta liikkeet tulevat nopeammiksi ja sujuvammiksi. Toistojen kautta yksittäiset liikkeet kehittyvät taidoiksi. Tästä syystä voidaan puhua motorisista taidoista motoristen liikkeiden sijaan. (Sääkslahti, Numminen, Niinikoski, Rask-Nissilä, Viikari, Tuominen & Välimäki 1999, 324.)

Butcher ja Eaton (1989, 27–29, 33) ovat tutkineet 4–6-vuotiaiden lasten motorisia taitoja ja aktiivisuustasoja vapaan leikin aikana. Aineisto kerättiin päiväkodin sisätiloissa kahdessa eri tilassa ja tutkimukseen osallistui 31 lasta (11 tyttöä, 20 poikaa). Tutkimustulosten mukaan liikunnallisella aktiivisuudella on yhteys lapsen motorisiin taitoihin. Mitä aktiivisempi lapsi on, sen pätevämpi hän on motorisilta taidoiltaan. Tuloksissa tulee esiin, että lapsen oma liikunnallinen käyttäytyminen on tiiviisti yhteydessä aktiivisuuden kehittymiseen. Monipuoliset kokemukset ja

harjoittelun määrä erilaisissa liikunnallisissa toiminnoissa ovat tärkeitä tekijöitä taitojen kehittämisessä. Tyttöillä oli paremmat tasapainotaidot kuin pojilla ja tytöt toimivat enemmän alhaisilla aktiivisuustasoilla, kun taas pojat juoksivat enemmän ja toimivat korkeammilla aktiivisuustasoilla. Tutkimus osoitti, että lapsen päivittäisillä toiminnoilla on merkitystä lapsen motoristen taitojen kehityksessä.

Voidaan siis todeta, että motoristen taitojen kehittyminen on yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen, koska erilaisten motoristen taitojen oppiminen usein lisää lasten liikunnallista aktiivisuutta ja liikunnallinen aktiivisuus taas edistää motoristen taitojen oppimista. Lisäksi useat asiantuntijoiden tutkimustulokset osoittavat, että liikunnallisella aktiivisuudella ja motoristen taitojen kehityksellä on vuorovaikutuksellinen suhde toisiinsa.

3.5 Aikuisen rooli leikissä

Lapsen ensimmäisinä elinvuosina on aikuisen ajoittainen täyden huomion antaminen tärkeää. Tällöin lapsen omiin yrityksiin käyttää kehoaan erilaisissa liikunnallisissa leikeissä on annettava paljon mahdollisuuksia. Aikuinen toimii näissä tilanteissa muun muassa mahdollistajana, havainnoijana, tukena, vihjeiden antajana ja innostajana. (Karvonen ym. 2003, 294-295.)

Kansion liikuntaleikeissä toimitaan ensisijaisesti lapsen ehdoilla mutta aikuinen voi ohjailta ja johdatella toimintaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Aikuinen tarkastelee lapsen reaktioita, rohkaisee yrittämään ja antaa positiivista palautetta sekä tilaa lapsien kehittää omaa toimintaansa liikuntaleikin aikana. Lapsen ikä- ja kehitysvaiheesta riippuen aikuisen rooli vaihtelee osallistujasta havainnoijaan.

Ryhmässä tapahtuvan liikuntaleikin avulla voidaan motoristen taitojen kehityksen lisäksi tukea lapsien sosiaalisten taitojen kehittymistä, kuten toisten huomioon ottamista, vuorottelua ja jakamista. Tälle kehitykselle luodaan pohja oman itsensä tuntemisella ja hyväksymisellä, koska ryhmässä toimiessa vuorovaikutusta tapahtuu aikuisen, ryhmäläisten ja ympäristön kanssa. (Salonen-Chydenius 1992, 167-168.)

Liikuntaleikkikansion toiminnoissa aikuisen roolina on myös huolehtia sääntöjen noudattamisesta sekä luoda kuva oikeasta ja väärästä olemalla oikeudenmukai-

nen. Motoristen taitojen lisäksi suunnittelemamme liikuntaleikit kehittävät kognitiivisia taitoja, kuten ajattelua mielikuvituksen ja luovuuden avulla.

Ryhmässä toimiessa lapset saavat vertaistukea muilta lapsilta. Vertaistuki auttaa lasta ymmärtämään ja hyväksymään omat haasteensa ja kehittämään taitojaan. Ryhmä tulisi koota samassa kehitysvaiheessa olevista lapsista, jolloin ilmapiiristä tulee taitojen oppimiselle suotuisa. Ryhmäläisiltä saatu vertaistuki tekee taitojen oppimisesta turvallisemman kokemuksen. Seuraamalla muita voi lapsi löytää uusia toimintamalleja. Ryhmässä toimiessa muilta lapsilta saadut toiminta- ja ratkaisumallit ovat lapsen kehitykselle edistäviä tekijöitä. (Salo-Chydenius 1992, 169, 173.)

4 LIIKUNTALEIKKIKANSIO

Uppo-Nallen päiväkodilla oli tarve saada päiväkotiin eräänlainen ideapankki ja työkalu, jota päiväkodin hoitohenkilökunta voi käyttää liikunnallisen leikkihetken ohjaamisessa. Toiveena päiväkodilla oli myös saada vinkkejä aikuisen roolista leikkiin osallistujana ja mallin antajana. Liikuntaleikkikansion merkitys ja hyödynnettävyys päiväkodille on suuri, sillä erityislastentarhaopettajan mukaan päiväkotiin tarvittaisiin ”kättä pidempi työväline”, jossa olisi eritelty liikunnallisessa leikissä vaaditut ja kehitettävissä olevat motoriset taidot. Tällöin henkilökunnan olisi tilannekohtaisesti helppo ja nopea valita sopiva ja tarkoituksenmukainen liikunnallinen leikki.

Opinnäytetyömme tuotoksena syntynyt Liikuntaleikkikansio Uppo-Nallen päiväkotiin, on tarkoitettu 3–6-vuotiaiden lasten sisä- ja ulkoleikkituokioiden toteuttamiseen. Kansiossa esittelemme (15) ryhmässä toteutettavaa liikunnallista leikkiä. Olemme koonneet kansioon kuvaukset jokaisesta leikin ideasta ja siitä, mitä motorisia taitoja mikäkin leikki vaatii ja kehittää sekä eri variaatiot helpottamaan ja vaikeuttamaan leikkiä. Jokainen leikkikuvaus sisältää siihen tarvittavat välineet sekä lyhyen ehdotuksen aikuisen roolista kyseisessä leikissä.

Liikuntaleikkikansiosta tehtiin mahdollisimman selkeä ja nopeakäyttöinen niin, että se soveltuu päiväkodin nopeasti muuttuvaan aikatauluun. Kansion valmistukseen tarvittavat materiaalit kustansimme itse, koska kustannukset eivät olleet kovin suuret. Tarvittavia materiaaleja olivat kansio, muovitaskut, tulostuspaperit ja itse otetut valokuvat.

Liikuntaleikkikansion käyttöoikeussopimus on tehty Uppo-Nallen päiväkodin kanssa. Kansion käyttöoikeus on Uppo-Nallen päiväkodilla ja meillä tekijöillä. Kansio on luovutettu Uppo-Nallen päiväkotiin mutta sen käyttöä ei ole alkuperäisen suunnitelman mukaan ohjeistettu päiväkodinhenkilökunnalle aikatauluongelmien vuoksi.

4.1 Leikit ja leikkien valinta

Liikuntaleikkikansioon suunnittelemamme leikkien nimet olemme keksineet itse. Leikkien nimet pyrittiin keksimään sellaisiksi, että ne herättävät lapsissa kiinnos-

tusta ja motivoivat leikkimään. Leikkien nimillä pyrittiin myös johdattelemaan leikin ideaan.

Leikkien nimet ovat:

Mahalautakäsipallo,
Ilmapallolentis,
Eläimellistä menoa,
Temppurata,
Autot liikenteessä,
Tornit nurin,
Kauppalista,
Kyykkypallovesti,
Merirosvojen aarrejahti,
Vettä lattialla,
Pölkky poliisi,
Prinssit ja prinsessat,
Hernepusit jäätyvät,
Norsu pallo ja
Taskulaskin.

Liikuntaleikkikansion leikkien kehittälyssä ja valinnassa keskityimme mahdollisimman monipuolisesti valitsemaan erilaisia leikkejä 3–6-vuotiaille lapsille sisä- ja ulkoympäristöissä. 3–6-vuotiaiden leikkien valintaan vaikutti lasten kehitystaso, eli se mitä tämän ikäisten lasten odotetaan osaavan. Leikkien tuli olla sopivan haastavia kuhunkin ikä- ja kehitystasoon nähden sekä erityisesti motorisia taitoja kehittäviä.

Jotta leikkien valinta tähän liikuntaleikkikansioon olisi perusteltua ja ammattiosaamisemme mukaista, leikkejä suunnitellessamme leikkien sisällöt on analysoitu toiminnan analyysin avulla. Kehityksellisen- ja taitojen hankinnan viitekehysten tuoma teoriatieto tukee leikkien valintaprosessia. Viitekehukset tukevat sisällöiltään toisiaan ja ovat toimintaterapeuttien näkemystä esille tuovia.

Kehityksellisen viitekehysten mukaan oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, joten leikkien valinnassa olemme keskittyneet ottamaan huo-

mioon ympäristön, jossa leikkejä on tarkoitus leikkiä. Jotta kansion leikkejä voidaan leikkiä, tulee lapsen olla saavuttanut ikänsä mukainen kehitystaso. Viitekehysten mukaan myöhemmät kehitysvaiheet rakentuvat aiempien varaan, jokaisessa vaiheessa lapsen taidot kehittyvät ja lapsen tapa olla vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa muuttuu. (Harlin-Rynnäs & Kallonen 1995, 3.)

Leikkien valinnassa otimme huomioon myös siihen osallistuvan aikuisen roolin. Taitojen hankinnan viitekehys korostaa palautteen annon merkitystä. Myönteisellä palautteella pyritään vahvistamaan lapsen oppimista ja kielteisellä vähentämään ei-toivottua käyttäytymistä. (Brasic Royeen & Duncan 1999, 387.) Palautteen annon merkitys korostuu liikuntaleikkien aikana aikuisen roolin avulla.

4.2 Leikkien sisältöjen analysointi

Leikkien analysoimisessa olemme käyttäneet tehtäväsuuntautunutta (task-focused) toiminnan analyysia, se on ensimmäinen taso toiminnan analyysista. Tehtäväsuuntautuneen analyysin avulla toiminta pilkotaan pieniin osiin ja niitä tarkastellaan toiminnan vaatimusten näkökulmasta. Tehtäväsuuntautunut analyysi voidaan pilkkoa eri vaiheisiin. Ensimmäisessä vaiheessa tulee nimetä ja kuvata lyhyesti analysoitava toiminta. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 140-141.) Liikuntaleikkikansion leikkeihin olemme koonneet kuvaukset jokaisen leikinideasta. Esimerkiksi mahalautakäsipalloa leikitään kahdessa joukkueessa. Leikissä leikkijät yrittävät saada pallon vastajoukkueen maaliin. Pelissä liikkuminen tapahtuu mahalaudalla päinmakuulla jalat mahdollisimman suorina takana. Käsillä otetaan lattiasta vauhtia. Pallo kädessä ei saa liikkua, vaan täytyy syöttää joukkueoverille.

Tehtäväsuuntautuneessa analyysissa kuvataan mahdollisimman tarkasti, mitä taitoja ja valmiuksia toiminta vaatii (Hautala ym. 2011, 140-141). Sen avulla olemme liikuntaleikkikansioon rakentaneet jokaisesta leikistä kehittää-vaatii osiot. Tehtäväsuuntautuneessa analyysissa kartoitetaan mitä taitoja ja valmiuksia yksilö käyttää toiminnassa (Hautala ym. 2011, 141). Leikkejä suunnitellessamme leikkeihin vaadittavat taidot ja valmiudet olemme pohjanneet teoriatietoon 3–6-vuotiaiden motorisesta kehityksestä ja -taidoista. Esimerkiksi mahalautakäsipallon pelaami-

nen vaatii lapselta tasapaino- ja liikkumistaidoista erityisesti hyvää ojennusasennon ylläpitämistä, jotta lapsi pystyy työskentelemään mahalaudan päältä menettämättä asentoaan. Mikäli tämä ei onnistu, on leikkiä mahdollisuus helpottaa lyhentämällä vipuvartta eli koukistamalla jalat, jolloin ojennusasennon ylläpito helpottuu. Käsittelytaitojen osalta mahalautakäsipallo vaatii lapselta silmäkäsikoordinaatiota, jotta lapsi pystyy ottamaan kiinni ja vierittämään palloa. Havaintomotoriikan osalta leikki vaatii avaruudellista hahmottamista, jotta lapsi pystyy hahmottamaan leikkitilan ja suunnat. Kehonhahmottamista lapsi tarvitsee hahmottaakseen asentonsa mahalaudan päällä ja pystyäkseen korjaamaan sen.

Tehtäväsuuntautuneen analyysin tarkastelun kohteena on myös fyysisen ympäristön asettamat vaatimukset ja siihen liittyvät tarvittavat välineet ja materiaalit (Hautala ym. 2011, 141). Analyysiin pohjautuen olemme eritelleet leikkeihin leikkiympäristön ja tarvittavat välineet. Esimerkiksi mahalautakäsipallossa välineinä ovat mahalauta jokaiselle leikkijälle sekä pallo. Pallon kokoa voidaan vaihdella leikkijöiden taitojen mukaan niin, että pienempi pallo tuo haastetta leikkiin. Leikkitilaksi tarvitaan esteetön ja riittävän iso tila riippuen leikkijöiden määrästä ja taidoista. Leikkiä voidaan tehdä haasteellisemmaksi ottamalla mukaan maila tai muuttamalla pelin sääntöjä niin, että leikkijät saavat liikkua pallo kädessä.

Tehtäväsuuntautuneessa tasossa analysoitavaan toimintaan vaadittavat valmiudet voidaan karkeasti jakaa sensomotorisiin, kognitiivisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin valmiuksiin. Teoreettistenviitekehysten mukaan yllä mainitut valmiudet voidaan jakaa hyvinkin tarkkoihin ja erotteleviin alaluokituksiin. (Hautala ym. 2011, 141.)

Liikuntaleikkikansion leikeissä olemme käyttäneet Gallahuen jaottelua perusliikkumistaidoista. Perusliikkumistaidot on jaettu kolmeen luokkaan: tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot. (Karvonen 2000, 34.) Tätä jaottelua olemme hyödyntäneet leikkien kehittää-vaatii sekä helpompi ja vaikeampi vaihtoehto osioissa. Niin että esimerkiksi 3-vuotiaiden tai kehitystasoltaan heikompien lasten kanssa voidaan leikkiä helpompaa vaihtoehtoa leikistä. Lisäksi näiden osioiden tarkoituksena on auttaa käyttäjää valitsemaan kansiosta tarkoituksenmukainen ja sopiva leikki sekä havainnoimaan lapsen kehityksessä olevia taitoja, jo saavutettuja taitoja sekä yleisesti lasten motoristen taitojen kehittymistä.

5 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tehdä liikuntaleikkikansio Uppo-Nallen päiväkotiin Kuopioon. Liikuntaleikkikansion tarkoitus on olla kättä pidempi työväline päiväkodin henkilökunnalle. Sen avulla päiväkodin henkilökunta voi ohjata liikunnallisia leikkejä nopeastikin vaihtuvassa päiväkodin arjessa. Liikuntaleikkikansio pohjautuu kirjallisuudesta hankkimaamme teorian tietoon, päiväkodin toiveisiin sekä omiin kokemuksiimme lasten kanssa toimimisesta. Sisällöltään liikuntaleikkikansio tehtiin vastaamaan päiväkodin tarpeita.

Kehittämistehtävän pohjaksi haastattelimme päiväkodin erityislastentarhaopettajaa saadaksemme päiväkodin näkökulman liikunnallisten leikkien merkityksestä tukea lasten motoristen taitojen kehittymistä päiväkodissa.

Aihekuvauksen jälkeen opinnäytetyömme sisältö on muokkaantunut ja rajautunut paljon. Työsuunnitelman esityksen jälkeen opinnäytetyömme aihe selkeytyi meille ja pystyimme keskittymään olennaisiin asioihin ja etsimään tarvittavaa teorian tietoa. ABC työpajasta saimme vinkkejä opinnäytetyön ja liikuntaleikkikansion tekstin ulkoasuun. Myös otsikointi selkeytyi äidinkielenopettajan vinkkien avulla. Liikuntaleikkikansion rakenne ja ulkoasu ovat eläneet koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Liikuntaleikkikansion teko oli työmme haastavin, mutta palkitsevin osuus. Haastavan siitä teki se, että halusimme saada siitä sisällöltään ja ulkoasultaan mahdollisimman hyvän ja päiväkotia palvelevan. Sitä tehdessämme pyrimme asettumaan päiväkodin henkilökunnan asemaan miettimällä millaista tietoa itse tarvitsisimme, jos olisimme ohjaajina päiväkodissa. Palkitsevaa liikuntaleikkikansion teossa oli se, että tiesimme sen tulevan tarpeeseen ja iloksemme se otettiin hyvin vastaan päiväkodissa. Voimme myös itse hyödyntää liikuntaleikkikansiota tulevaisuudessa ammatissamme.

Liikuntaleikkikansiota tehdessämme olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman selkeää kieltä, jotta kansio olisi helppolukuinen, eikä lukijan tarvitse olla kuntoutusalan ammattilainen ymmärtääkseen tekstiä. Kansioon lisäämiämme kuvia käytimme vain tuomaan ilmettä ja kiinnostavuutta kansion käyttöä ajatellen. Kansion leikkien määrään (15) päädyimme, koska emme halunneet tehdä kansiosta

liian pitkää tai työlästä käyttää. Leikkien variaatioiden ansiosta jokaisesta leikistä saadaan kolme eri vaikeusasteista leikkiä.

Tulevaisuudessa vastuu tekemämme liikuntaleikkikansion hyödyntämisestä ja käyttämisestä jää päiväkodin henkilökunnalle. Kansiota saatava hyöty riippuu myös siitä kuinka hyvin kansio on ohjaajien saatavilla päiväkodissa sekä kuinka kohderyhmä kokee kansion palvelevan heitä. Kansioon tutustuminen on jokaisen ohjaajan vastuulla ja kansion käyttö riippuu kunkin ohjaajan motivoitumisesta opetella uudenlaisia leikkejä sekä miettiä minkälaisesta leikistä lapset hyötyisivät motorista kehitystä ajatellen. Alkuperäisenä tarkoituksenamme oli esitellä liikuntaleikkikansio päiväkodinhenkilökunnalle, mutta aikatauluongelmien vuoksi kyseinen tilaisuus ei toteutunut. Päiväkoti olisi todennäköisesti saanut kansiota vielä suuremman hyödyn, jos olisimme voineet esitellä kansion käytön henkilökunnalle. Tällöin henkilökunta olisi voinut esittää meille tarkentavia kysymyksiä leikkeihin liittyen ja kansiota olisi ollut mahdollisuus muokata enemmän heidän toiveitaan vastaavaksi. Mielestämme onnistuimme kuitenkin valitsemaan sopivia leikkejä leikkikansioon ajatellen myös sitä, että lapsen opittua leikin päiväkodissa hän voi leikkiä sitä myös kotiympäristössä, jolloin kansion hyöty tulee näkyviin vielä paremmin ja laajemmin.

Opinnäytetyömme aihe ja kokoonpano on muuttunut useamman kerran prosessin aikana. Lopullinen aihe selkeytyi vasta keväällä 2011. Aiheen ja ihmisten vaihtuminen kesken prosessin vaikeutti ja hidasti työn tekemistä. Lopullisen aiheen muotoutuminen oli kuitenkin jokseenkin helppoa, koska molemmat halusimme aihealueeksi lapset ja motorinen kehitys.

Parityöskentelystä on ollut sekä hyötyä, että haittaa. Se on mahdollistanut toisen kanssa ajatusten jakamisen ja erilaisten näkökulmien huomioimisen. Olemme myös voineet jakaa työmme aihepiireittäin vastuualueisiin ja lisäksi toinen on aina jaksanut motivoida toista tekemään työtä, vaikka toiselta olisi välillä into loppunut. Parityöskentelyn huonona puolena on ehdottomasti yhteisen ajan löytymisen vaikeus, koska molempien on toimeentulonsa turvatakseen käytävä töissä. Lisäksi harrastukset ja perhe-elämä ovat vähentäneet yhteistä työskentelyaikaa. Näin ollen olemme joutuneet siirtämään valmistumista viime hetkeen saakka.

Tiedonkeruu oli aluksi hyvin hankalaa, koska emme aluksi osanneet käyttää hakuohjelmia. Hakuohjelmien käytön opittuamme tietoa alkoi löytyä jopa liian runsaasti. Siitä alkoi oleellisen tiedon kerääminen ja rajaus. Huomasimme opinnäytetyömme aiheen olevan todella laaja, joten rajasimme sitä tiettyihin ikäryhmiin ja motoristen perustaitojen kehitykseen.

Uskomme että liikuntaleikkikansio tulee olemaan päiväkodissa aktiivisessa käytössä, koska se tarjoaa valmiiksi mietittyjä ja suunniteltuja leikkejä. Tulevaisuudessa joku voisi halutessaan tutkia sitä, mikä hyöty liikuntaleikkikansiosta on todellisuudessa ollut ja minkälaisessa käytössä se päiväkodissa on ollut. Tutkimuksen voisi tehdä esimerkiksi haastatteleamalla päiväkodin henkilökuntaa. Tulevassa ammatissamme toimintaterapeutteina voimme myös itse hyödyntää leikkikansiota terapian ideoinnissa.

LÄHTEET

- Ahonen, T.** 1990. *Lasten motoriset koordinaatiohäiriöt. Kehitysneuropsykologinen seurantatutkimus.* Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Alahuhta, E.** 1995. *Leikin ja puhun, Liikun ja luen.* 2. painos. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.
- Autio, T., Nenonen, P. & Louhiala, L.** 1997. *Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille.* 2. painos. Jyväskylä: VK-Kustannus.
- Ayres, A. Jean.** 1992. *Kun lapsi ei opi leikkimään. Aistitoimintojen yhdentymishäiriöt ja sensorisen integraation terapia.* Helsinki: VAPK-kustannus.
- Ayres, A. Jean.** 2008. *Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia.* Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Brasic Royeen, C & Duncan, M.** 1999. Acquisition Frame of Reference. Teoksessa Kramer, P. & Hinojosa, J. (toim.) *Frames of references for Pediatric Occupational therapy.* Philadelphia (PA): Lippincott.
- Butcher, J. & Eaton, J.** 1989. *Gross and fine motor proficiency in preschoolers: relationships with free play behaviour and activity level.* Journal of human movement studies 16, 27–36.
- Case-Smith, J.** 2005. Occupational Therapy for children. Fifth edition. USA: Elsevier Mosby.
- Furuno, S., O'Reilly, K.A., Inatsuka, T.T., Hosaka, C.M. & Falbey, B.Z.** 1993, *Helping Babies Learn. Developmental profiles and activities for infants and toddlers.* Tucson, Arizona: Communication Skill Builders. A division of The Psychological Corporation.
- Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C.** 2003. *Developmental physical education for all children.* Champaign, IL: Human Kinetics.

- Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C.** 1995. *Understanding motor development. Infants, children adolescents, adults.* Wisconsin: Brown & Benchmark.
- Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C.** 2006. *Understanding motor development. Infants, children adolescents, adults.* 6.p. Dubuque: McGraw-Hill.
- Harlin-Rynnäs, T. & Kallonen, T.** 1995. *Toimintaterapian mallit ja viitekehukset. Moseyn kehityksellinen viitekehys.* Toimintaterapeutti 5, 3-5.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M.** 2011. *Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä.* Helsinki: Edita Prima.
- Huisman, T. & Nissinen, A.** 2005. Oppiminen, oppimistyyliä ja liikunta. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin.* Jyväskylä: Ps-kustannus. 25-46.
- Ivanoff, P., Kitinoja, H., Rahko, R., Risku, A. & Vuori, A.** 2001: *Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö.* Porvoo: WSOY.
- Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L.** 1991. *Lapsi ja urheilu.* Keuruu: Otava.
- Karvonen, P.** 2000. *Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen.* Helsinki: Tammi.
- Karvonen, P. & Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R.** 2003. *Varhaisvuosien liikunta.* VK–Kustannus Oy. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Lepistö, S.** 1993. *Aikuiset ja lapset yhdessä liikkumaan.* Helsinki: TUL.
- Miettinen, P.** 1999. *Liikkuva lapsi ja nuori.* Lahti: VK-Kustannus.
- Morrison, C. S.** 2000. *Qualitative Analysis: putting it all together. Why don't you analyze the way I analyze?* Joperd, Vol. 71 No.1.

Mosey, Anne Cronin 1986: Psychosocial Components of Occupational therapy. Raven Press. New York.

Mulligan, Shelley 2003: *Occupational Therapy Evaluation for Children. A Pocket Guide*. USA: Lippincott Williams & Wilkins.

Numminen, P. 1995. *Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM-testistön käsikirja*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 98. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Jyväskylä.

Numminen, P. 1999. *Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan*. 3.painos. Saarijärvi: Gummeruksen kirjapaino.

Numminen, P. 2005. *Avaa ovi lapsen maailmaan*. Tampere: Pilot-kustannus.

Riita, T. 1999. Lapsen kognitiivinen kehitys ja sairaus tai vamma. Teoksessa Mietinen, P. (toim.) *Sairaan tai vammaisen lapsen hyvä elämä*. 2.painos. Lasten suojelun keskusliitto/ Pitkäaikaissairaiden ja vanhempain yhdistysten yhteistyöryhmä. Helsinki: Edita, 25-39.

Rintala, P. 2005. Johdanto. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Jyväskylä: Ps-kustannus. 5-6.

Salpa, P. 2007. *Lapsen liikkumisen kehitys ensimmäinen ikävuosi*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Salo-Chydenius, S. 1992. *Toimintaterapia mielenterveystyössä*. Helsinki: VAPK-Kustannus.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori suomi ry. 2005.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki.

<http://pre20090115.stm.fi/pr1129182557550/passthru.pdf>

Sääkslahti, A., Numminen, P., Niinikoski, H., Rask-Nissilä, L., Viikari, J., Tuominen, J. & Välimäki, I. 1999. Is physical activity related to body size, fundamental motor skills, and CHD risk factors in early childhood? *Pediatric Exercise Science* 11.

Sääkslahti, A., Numminen, P. & Varstala, V. 2006. The Role of Physical Activity in Motor Learning. Teoksessa K. Thomson, T. Jaakkola & J. Liukkonen (toim.) *Promotion of Motor Skills in Sports and Physical Education*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 113–121.

Sääkslahti, A., Numminen, P. & Välimäki, I. 1995. *Fyysisen aktiivisuuden ja motoristen perustaitojen yhteydet 3 – 4-vuotiaille lapsille*. *Liikunta ja tiede* 32 (5-6 liite), 23.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, Nuori Suomi ry.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56.

Liite 1.

Liikuntaleikkikansio Uppo-Nallen päiväkotiin

**LIIKUNTALEIKKIKANSIO
UPPO-NALLEN PÄIVÄKOTIIN**

Henna Honkonen

Heidi Rissanen

19.12.2011

Opinnäytetyö

Savonia ammattikorkeakoulu

Toimintaterapia

LEIKIT

MAHALAUTA KÄSIPALLO

ILMAPALLO LENTIS

ELÄIMELLISTÄ MENOA

TEMPPU RATA

AUTOT LIIKENTEESSÄ

TORNIT NURIN

KAUPPA LISTA

KYYKKYPALLO- VIESTI

MERIROSVUJEN AARREJAHTI

VETTÄ LATTIALLA

PÖLKKY POLIISI

PRINSSIT JA PRINSESSAT

HERNEPUSSIT JÄÄTYVÄT

NORSUPALLO

TASKULASKIN

MAHALAUTA KÄSIPALLO

Leikkiä leikitään kaksi joukkuetta vastakkain. Liikkuminen tapahtuu mahalaudalla päinmakuulla jalat mahdollisimman suorina takana. Käsillä otetaan lattiasta vauhtia. Leikissä leikkijät yrittävät saada pallon vastajoukkueen maaliin. Pallo kädessä ei saa liikkua, vaan täytyy syöttää joukkueoverille tai yrittää vierittää palloa maaliin.

KEHITTÄÄ:	VAATII:
<p>Tasapaino- ja liikkumistaidot:</p> <ul style="list-style-type: none">• ojennusasennon ylläpitäminen,• kääntyminen, pysähtyminen ja väistäminen laudalla, ryömiminen ilman laudaa• palloon kurkottaminen ja nostaminen <p>Käsittelytaidot:</p> <ul style="list-style-type: none">• silmäkäsikoordinaatio: pallon vierittäminen, heittäminen, kiinniottaminen, ja syöttäminen ja lyöminen <p>Havaintomotoriikka:</p> <ul style="list-style-type: none">• avaruudellinen hahmottaminen• kehonhahmottaminen	<ul style="list-style-type: none">• ojennusasennon, jotta lapsi pystyy työskentelemään mahalaudan päältä.• silmäkäsikoordinaation, jotta pallon vierittäminen haluttuun suuntaan onnistuu esim. kaverille syöttäminen.• avaruudellisen hahmottamisen, jotta lapsi pystyy hahmottamaan tilan, suunnat ja pystyy toimimaan ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja ohjeiden mukaan.• kehonhahmottamisen, jotta lapsi osaa mennä laudan päälle ja osaa korjata asennon oikeaksi sen muuttuessa.



Kuva 1. Mahalautakäsipallo. Leikkijä on heittämässä palloa.

VÄLINEET

Mahalaudat jokaiselle osallistujalle,
pieni kokoiset maalit tai esim. tötsät maaleiksi,
pelivälineeksi ø 20cm pehmeä pallo,

- vaikeammassa vaihtoehdossa pingismailat ja pieni ø 5cm pallo (tennispallo)

HELPOMPI VAIHTOEHTO

Ilman mahalautaa, lattialla mahallaan maaten, liikutaan ryömien ja vieritetään palloa yhdellä tai kahdella kädellä. Mahalaudalla päinmakuulla jalat koukistettuna, jolloin ojennusasento helpottuu.

Mitä hankalampaa pallon käsittely on, sitä isompi pallo kannattaa valita vrt. tennispallo-lentopallo. Avaruudellisen hahmottamisen ollessa lapselle erityisen vaikeaa voidaan leikki soveltaa pareittain pelattavaksi.

VAIKEAMPI VAIHTOEHTO

Leikkiin vaaditut motoriset taidot alkavat olla lapsella hallinnassa. Leikkiä voidaan vaikeutta käsittelytaitojen osalta ottamalla mukaan pingismaila, jonka avulla harjoitellaan pienemmän pallon lyömistä haluttuun suuntaan sekä syöttämistä joukkueoverille. Myös liikkuminen pallon kanssa tekee leikistä haasteellisemmän.

AIKUISEN ROOLI LEIKISSÄ

Aikuisen roolina leikissä on olla mallinäyttäjänä ja osallistua leikkiin tuomarina toimien myös itse mahalaudalla sekä antaa suullisia ohjeita pelin etenemiseksi ja ohjaamiseksi.

ILMAPALLO LENTIS

Leikkiä leikitään kaksi joukkuetta vastakkain. Tarkoituksena on kehon eri osilla pitää ilmapallo ilmassa ja suunnata se vastakkaisen joukkueen puolelle.

KEHITTÄÄ:	VAATII:
<p>Tasapaino- ja liikkumistaidot</p> <ul style="list-style-type: none">• ojennusasento <p>Käsittelytaidot:</p> <ul style="list-style-type: none">• silmä-käsikoordinaatio• silmä-jalkakoordinaatio <p>Havaintomotoriikka:</p> <ul style="list-style-type: none">• avaruudellinen ja suuntien hahmottaminen• kehonhahmottaminen	<ul style="list-style-type: none">• ojennusasennon, jotta lapsi pystyy työskentelemään pystyasennossa.• silmäkäsi- ja silmäjalkakoordinaatiota, jotta ilmapallon käsittely eri kehon osilla onnistuu oikeaan aikaan ja haluttuun suuntaan.• avaruudellisen hahmottamisen, jotta lapsi pystyy hahmottamaan leikkitilan, suunnat ja pystyy toimimaan ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja ohjeiden mukaan.• kehonhahmottamista, jotta lapsi voi toimia leikissä eri kehon osia apuna käyttäen esim. pää, kädet ja jalat.



Kuva 2. Ilmapallolentis polviseisonnassa. Leikkijä on aloittamassa leikkiä.

VÄLINEET

Ilmapalloja. Vaikeammassa vaihtoehdossa tilanjakajan, jonka ylitse ilmapallo täytyy saada.

HELPOMPI VAIHTOEHTO

Avaruudellisen hahmottamisen ollessa lapselle erityisen vaikeaa voidaan leikki soveltaa pareittain tai ohjaajan kanssa pelattavaksi. Kehonhahmottamisen tuottaessa lapselle ongelmia voidaan leikkiä soveltaa niin, että lapsi pyrkii osumaan palloon ohjaajan antaman ohjeen mukaan esim. pompauta palloa jalalla, puske palloa päällä jne.

VAIKEAMPI VAIHTOEHTO

Leikkiin vaaditut motoriset taidot alkavat olla lapsella hallinnassa. Leikkiä voidaan vaikeuttaa ottamalla mukaan tilanjakaja, jolloin lasten tulee saada pallo rajan yli toiselle puolelle. Peliä pelatessa voidaan myös sopia, että palloa saa käsitellä vain tietyllä kehonosalla ja että palloon saa koskea vain tietyn määrän kerrallaan esim. kaksi kertaa. Peliin saadaan myös lisää haastetta ottamalla peliin useampi ilmapallo.

AIKUISEN ROOLI LEIKISSÄ

Aikuisen roolina on olla mukana pelissä mallinäyttäjänä ja ohjeiden antajana tai sivullisena tuomarina ja ohjeistajana. Aikuisen rooli määräytyy lasten taitotason mukaan.

ELÄIMELLISTÄ MENOA

Leikkiä leikitään ryhmässä yksilöinä. Tarkoituksena on eläytyä olemaan eläin ja matkia eläinten liikkumista. Eläimiä joita lapset voivat matkia ovat rapu (rapukävely), karhu (karhukävely), jänis (jännehyppy), gepardi (juoksu), hevonen (laukka-askel), käärme (ryömiminen), kissa (hidas konttaaminen), koira (konttaaminen ja jalan nostaminen ”pissausliike”) ja orava (kiipeäminen).

KEHITTÄÄ:	VAATII:
<p>Tasapaino- ja liikkumistaidot:</p> <ul style="list-style-type: none">• ryömiminen, konttaaminen, juokseminen, hyppiminen, laukkaaminen ja kiipeäminen, roikkuminen <p>Havaintomotoriset taidot:</p> <ul style="list-style-type: none">• kehonhahmottamista• avaruudellista hahmottamista,• rytmin hahmottamista, koska kyseiset liikkeet ovat samanlaisina toistuvia peräkkäisiä suorituksia ja rytmisiä.	<ul style="list-style-type: none">• riittäviä karkeamotorisia sekä tasapainotaitoja esim. lapsi kykenee olemaan konttausasennossa ja liikkumaan konttaamalla• riittäviä tasapainotaitoja mm. hyppäämiseen, rapukävelyyn ja kiipeämiseen• kehonhahmottamista, jotta lapsi voi toimia leikissä eri kehon osia apuna käyttäen esim. pää, kädet ja jalat.• avaruudellisen hahmottamisen, jotta lapsi pystyy hahmottamaan leikkitilan, suunnat ja pystyy toimimaan ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja ohjeiden mukaan.



Kuva 3. Rapukävely. Leikkijä liikkuu ”rapuna” leikkialueella.

VÄLINEET

Puolapuut (kiipeämistä varten)

Mattoja (lattialle ryömimistä varten)

Eläinrooleihin eläytymisen tueksi lapset voivat pukeutua eri eläimiä näyttäviin vaatteisiin esim. jäniksille pitkät korvat.

HELPOMPI VAIHTOEHTO

Nuoremmille lapsille voidaan valita sellaisia tuttuja eläimiä matkittaviksi esim. käärme, kissa ja koira. Lapset tietävät kuinka eläimet liikkuvat ja heidän on helpompi matkia eläinten liikkumista. Ryömiminen ja konttaaminen ovat sellaisia liikkeitä, joita lapsien on helpompi matkia.

VAIKEAMPI VAIHTOEHTO

Leikkiä voidaan vaikeuttaa ottamalla mukaan sellaisia eläimiä, joiden liiketavat ovat lapsille haasteellisempia esim. rapu, hevonen, jänis. Tällöin mukaan tulee myös rytmisyyttä.

AIKUISEN ROOLI LEIKISSÄ

Aikuisen roolina on olla leikissä mukana ohjaajana ja mallinäyttäjänä. Aikuinen näyttää lapsille, kuinka eri eläimet liikkuvat ja pyytää sitten lapsia liikkumaan eri eläinten tavoin.

TEMPPU RATA

Ohjaajat ovat suunnitelleet leikki/jumppa tilaan 12 eri tehtävapistettä. Kutakin tehtävää vastaava numeroitu kuva on kiinnitetty leikkitalan seinään. Lapset heittävät noppaa ja juoksevat nopan silmäluvun osoittaman kuvan luokse ja tekevät kuvassa näkyvän tehtävän. Tehtävän tehtyään lapset juoksevat uudestaan heittämään noppaa ja leikki jatkuu. Temppurata sisältää riippumista, ryömimistä, kiipeämistä, tasapainokävelyä, hyppimistä, tarkkuusheittoja, -lyöntejä ja -potkuja, konttaamista, vetämistä, ruutuhyppely, pallonkäsittelyä ja mahalaudalla pujottelua.

KEHITTÄÄ:	VAATII:
<p>Liikkumistaitoja</p> <ul style="list-style-type: none">• ryömiminen, juokseminen, kiipeäminen, riippuminen, hyppiminen ja konttaaminen <p>Tasapainotaitoja:</p> <ul style="list-style-type: none">• tasapainoa, liikkua eri tavoin esim. tasapainoilu penkin päällä <p>Käsittelytaitoja:</p> <ul style="list-style-type: none">• silmäkäsi- ja silmäjalkakoordinaatiota <p>Havaintomotorisia taitoja:</p> <ul style="list-style-type: none">• avaruudellista hahmottamista.	<ul style="list-style-type: none">• liikkumistaitoja, jotta lapsi kykenee siirtymään paikasta toiseen• riittäviä tasapainotaitoja esim. jotta lapsi pystyy kiipeämään ja säilyttämään myös asennon kiivetessään.• silmäkäsi- ja silmäjalkakoordinaatiota, pallonkäsittelyyn, tarkkuusheittoihin ja -potkuihin.• avaruudellista hahmottamista, jotta lapsi pystyy hahmottamaan leikkitalan, suunnat ja pystyy toimimaan ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja ohjeiden mukaan.



Kuva 4. Temppurata. Tarkkuuslyönti. Leikkijä yrittää lyödä pallon maaliin lyhyeltä etäisyydeltä.

VÄLINEET

- Puolapuut kiipeämistä varten,
- penkki tasapainokävelyä varten,
- erikokoisia palloja pallonkäsittelyä ja tarkkuuspotkuja varten,
- sählymaali tai tötsiä maaliksi,
- hernepusseja + kori tarkkuusheittoja varten,
- rekkitanko tai renkaat riippumista varten,
- trampoliini hyppimiseen,
- mattoja konttaamista varten,
- alustoja ruutuhyppelyä varten,
- noppia ja kuvakortteja leikkiä varten,
- mahalauta ja tötsiä pujottelua varten,
- tunneli ryömimistä varten
- sekä köysi + karvainen peitto vetämistä varten.

HELPOMPI VAIHTOEHTO

Pienemmille lapsille valitaan tempurataan ikätasoon ja kehitykseen sopivia tehtäviä tai muokataan tempuradan tehtäviä niin, että pienempikin lapsi suoriutuu niistä. Esim. penkin päällä tasapainoilu voidaan suorittaa kevyesti avustaen kädestä. Tarkkuusheittojen etäisyys lyhennetään ja mahalaudalla voidaan kulkea viivalta toiselle mahdollisimman suoraan

VAIKEAMPI VAIHTOEHTO

Leikkiä voidaan vaikeuttaa lisäämällä haastetta suoritettaviin tehtäviin ja ottamalla mukaan erilaisia apuvälineitä esim. hyppynaru, vanne tai sulkapallomailat. Myös tarkkuusmatkojen pidentäminen lisää haastetta tehtäviin, sekä tehtävien yhdistäminen esim. tasapainoilu osuuteen voi yhdistää kyykistymisen ja hernepusin nostamisen maasta sekä tarkkuusheiton.

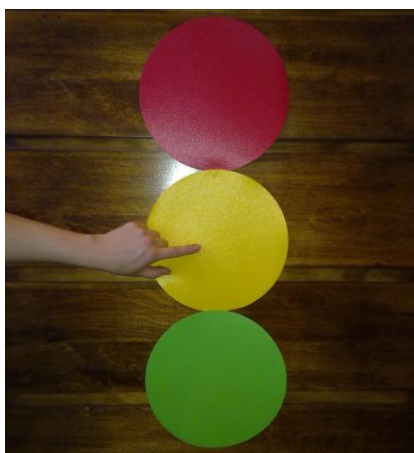
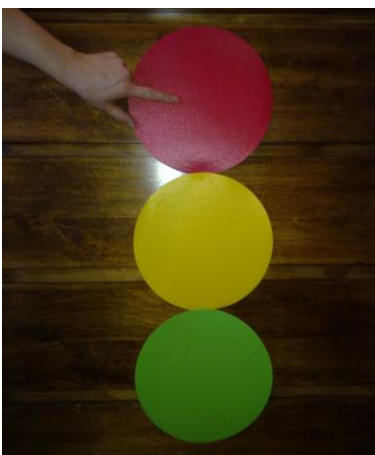
AIKUISEN ROOLI LEIKISSÄ

Aikuisen roolina on valmistella rata etukäteen, ja olla mukana leikissä mallinäyttäjänä ja ohjeiden antajana sekä leikin ylläpitäjänä.

AUTOT LIIKENTEESSÄ

Leikissä jokainen lapsi valitsee roolikseen jonkun auton esim. formula, henkilö, kuorma-auto. Autot(lapset) liikkuvat radalla rooliin eläytyen ja noudattaen liikennevaloja, joita ohjaaja sanelee (punainen – pysähdy, keltainen – hiljennä ja vihreä – saa ajaa). Autot käyvät korjaamolla (pujottelurata) huollattamassa autoa ja tankkaavat lähtiessä kengurubensaa, joka aiheuttaa auton hullunkurisen käyttäytymisen (hyppiminen, pysähtely, yms.) Kun autolla on kaahailtu tarpeeksi, tarvitsee auto pesun (kuljetaan tunnelin läpi, käydään matolle makaamaan ja harjataan auton puhtaaksi).

KEHITTÄÄ:	VAATII:
<p>Liikkumistaitoja:</p> <ul style="list-style-type: none">esim. ryömiminen, konttaaminen, juokseminen ja hyppiminen <p>Tasapainotaitoja:</p> <ul style="list-style-type: none">esim. pystyasennossa tasapainotteleminen, pysähtyminen liikkeestä ja väistäminen <p>Havaintomotorisia taitoja:</p> <ul style="list-style-type: none">avaruudellista hahmottamista,sarjoittaminen ja rytmi	<ul style="list-style-type: none">liikkumistaitoja, jotta lapsi kykenee siirtymään paikasta toiseen.riittäviä tasapainotaitoja mm. tasapainokävelyyn penkin tai kivien päälläavaruudellisen hahmottamisen, jotta lapsi pystyy hahmottamaan leikkitalan, suunnat ja pystyy toimimaan ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja ohjeiden mukaan.rytmin hahmottamista, koska esim. kengurupallolla hyppiminen koostuu rytmisestä peräkkäin suoritettavista pompuista.



Kuva 5. Autot liikenteessä. Liikennevalot. Ohjaaja voi myös näyttää liikennevalojen vaihtumisen.

VÄLINEET

- Liikkumiseen: mahalaudat, kengurupallot juosten, kontaten tms.
 - Liikennevalot: punainen, keltainen ja vihreä ympyränmuotoinen lätkä
 - Pesu: pölyhuisku/harja, tunneli sekä pehmeä matto
 - Korjaamo: pujottelurata esim. keiloista ja tasapainoiluun penkki tai tasapainoilukivet/tyynyt
- Tankkaus: keppi tai esim. hyppynarun pää.

HELPOMPI VAIHTOEHTO

Ohjaaja voi sanoa mikä liikennevalo palaa milloinkin ja kysyä mitä nyt pitää tehdä tai liikennevalot voidaan jättää pois leikistä ja keskittyä matkimaan autoja ja leikkimään.

Autojen liikkumiseen voidaan käyttää vain omaa kehoa, jos esim. mahalautojen käyttäminen on haasteellista, eikä onnistu polvet koukistettuna.

VAIKEAMPI VAIHTOEHTO

Välineellinen leikki. Toisten leikkijöiden huomioiminen ja sääntöjen noudattaminen leikin aikana.

AIKUISEN ROOLI LEIKISSÄ

Aikuinen toimii aluksi ohjeiden antajana ja mallin näyttäjänä, jotta lapset tietävät mitä missäkin radan kohdassa tulee tapahtumaan. Leikin alkaessa aikuinen voi siirtyä ”liikennepoliisiksi” ja tarvittaessa siirtyä apuun muihin suorituksiin.

TORNIT NURIN

Lattialle asetellaan pystyyn torneja esim. keilat, wc-paperi hylsyjä tms. Lapset jaetaan kahteen ryhmään ja molemmille joukkueille annetaan omat tehtävät. Toinen ryhmä toimii tornin kaatajana ja toinen rakentajana. Tornin kaatamiseen voidaan keksiä monia variaatioita esim. tornin kaataminen kädellä, jalalla tai päällä. Leikki päättyy kun kaikki tornit on kaadettu. Leikkijöiden osia vaihdetaan leikin päätyttyä.

KEHITTÄÄ: Tasapaino- ja liikkumistaidot <ul style="list-style-type: none">• esim. konttaaminen, juokseminen ja hyppiminen Havaintomotorisia taitoja: <ul style="list-style-type: none">• kehonhahmottamista,• avaruudellista hahmottamista. Käsittelytaitoja: <ul style="list-style-type: none">• silmäkäsi- ja silmäjalkakoordinaatiota ja	VAATII: <ul style="list-style-type: none">• liikkumistaitoja, jotta lapsi kykenee etenemään paikasta toiseen.• kehonhahmottamista, jotta lapsi voi toimia leikissä eri kehon osia apuna käyttäen esim. tornin kaataminen eri kädellä/jalalla onnistuu.• avaruudellisen hahmottamisen, jotta lapsi pystyy hahmottamaan leikkitilan, suunnat ja pystyy toimimaan ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja ohjeiden mukaan.• silmäkäsi- ja silmäjalkakoordinaatiota, jotta tarkoituksenmukainen keilojen kaataminen ja pystyyn asettaminen onnistuu.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Kuva 6. Tornit nurin. Tornien kaataminen konttausasennosta.

VÄLINEET

- Torneiksi keiloja, wc-paperin hylsyjä tai rakennuspalikoita.

HELPOMPI VAIHTOEHTO

Leikissä kaataja-ryhmän liikkuminen ja tornien kaataminen tapahtuu koko leikin ajalla samalla tavalla. Torneina on hyvä käyttää yksittäisiä tavaroita, kuten keiloja.

VAIKEAMPI VAIHTOEHTO

Leikissä molempien ryhmien liikkuminen ja tornien kaataminen vaihtuu ohjaajan käskystä tai äänimerkistä.

Liikkumiseen voidaan käyttää haastavampia tapoja, kuten rapukävely, jolloin tornin voi kaataa ainoastaan jalalla.

Torneina voidaan käyttää useampaa esinettä päällekkäin, jolloin tornin rakentamiseen kuluu aikaa pidempään.

AIKUISEN ROOLI LEIKISSÄ

Aikuinen käy läpi liikkumismuodot ja leikin idean lapsien kanssa. Aikuinen toimii ohjeiden antajana ja mallin näyttäjänä.

KAUPPALISTA

Leikissä lapset toimivat ostajina, jotka hakevat kaupasta yhden omalla kauppalistallaan olevan tavaran kerrallaan ja vievät sen kotiin= oma merkitty alue. Tarkoituksena on kerätä kauppalistalla olevat tavarat mahdollisimman nopeasti. Liikkumisessa ja tavaran kuljettamisessa voidaan käyttää useita variaatioita esimerkiksi hernepusi pään päällä tai pallo polvien välissä.

KEHITTÄÄ:

Tasapaino- ja liikkumistaidot

- esim. ryömiminen, konttaaminen, juokseminen ja hyppiminen

Havaintomotorisia taitoja:

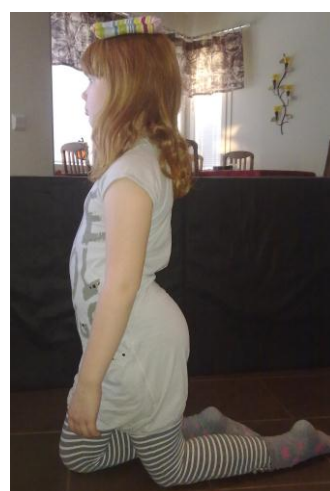
- avaruudellista hahmottamista,
- kehon hahmottamista

Käsittelytaitoja:

- silmäkäsi- ja silmäjalkakoordinaatiota

VAATII:

- liikkumistaitoja, jotta lapsi kykenee siirtymään paikasta toiseen.
- tasapainotaitoja, jotta lapsi kykenee kuljettamaan hernepusia pään päällä säilyttäen tasapainonsa.
- avaruudellisen hahmottamisen, jotta lapsi pystyy hahmottamaan leikkitilan, suunnat ja pystyy toimimaan ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja ohjeiden mukaan.
- kehonhahmottamista, jotta lapsi voi toimia leikissä eri kehon osia apuna käyttäen esim. pää, kädet ja jalat.
- silmäkäsi- ja silmäjalkakoordinaatiota, jotta kauppatavaran esim. pallon asettaminen jalkojen väliin onnistuu tai pallon kuljettaminen pompottamalla onnistuu.



Kuva 7. Kauppalista. Kauppatavaran kuljetus polvien välissä ja jalkapöydän ja pään päällä.

VÄLINEET

Kauppalistat esim. kuvakortit, voi olla myös ohjaajan kuiskaama kauppatavara

Kauppatavarat: pallo, ilmapallo, hernepussi, aakkoset, numerot yms.

muita vaihtoehtoja aakkoset, numeroja tms

HELPOMPI VAIHTOEHTO

Liikutaan kävellen tai juosten. Tuodaan kauppatavara kädessä.

Liikutaan kontaten tai ryömien. Tuodaan kauppatavara esim. hernepussi selän päällä.

VAIKEAMPI VAIHTOEHTO

Kauppatavaroiden määrää voidaan lisätä esim. tuo kaksi hernepussia hiihtämällä.

Kuljetukseen voidaan sisällyttää käsittelytaitojen harjoitusta esim. pallon pompottelu

AIKUISEN ROOLI LEIKISSÄ

Aikuinen käy läpi liikkumismuodot ja leikin idean lapsien kanssa. Aikuinen toimii leikissä ohjeiden antajana ja mallin näyttäjänä. Pienimpien lasten kanssa myös kaupantäti voi olla kiva lisä leikkiin.

KYYKKYPALLO- VIESTI

Joukkueviesti, jossa yksi leikkijä asettuu seisomaan 3 – 5metrin etäisyydelle kasvot muuhun joukkueeseen päin, jotka seisovat jonossa. Joukkueen jokainen leikkijä vastaa numeroa niin, että erillään muista oleva leikkijä on numero 1 ja jonon ensimmäisestä jonon perälle numerot 2, 3, 4, 5 jne. Leikkijä 1. heittää pallon kakkoselle, kakkonen heittää sen takaisin ja menee kyykkyyn. Ykkönen syöttää pallon kolmoselle ja tämä takaisin ja kyykistyy alas. Näin jatketaan, kunnes ykkönen heittää pallon viimeiselle leikkijälle ja juoksee jonon ensimmäiseksi. Viimeisen leikkijän saatua pallon, hän juoksee haarakäyntiä muiden yli, (kyykyssä olleet pelaajat nousevat seisomaan) menee ykkösen paikalle ja aloittaa uuden syöttökierroksen. Leikki jatkuu kunnes kaikki leikkijät ovat aloitus paikallaan. Joukkue joka suoriutuu tehtävästä ensimmäisenä, on voittaja.

KEHITTÄÄ:	VAATII:
<p>Tasapaino- ja liikkumistaidot</p> <ul style="list-style-type: none">• kyykistyminen, kyykyssä pysyminen ja nouseminen seisomaan <p>Käsittelytaidot:</p> <ul style="list-style-type: none">• silmäkäsikoordinaatio; kiinni/haltuun ottaminen ja heittäminen/syöttäminen <p>Havaintomotoriikka:</p> <ul style="list-style-type: none">• avaruudellinen hahmottaminen	<ul style="list-style-type: none">• riittävää tasapainoa ja lihasvoimaa kyykistymiseen ja pysymiseen kyykyssä, sekä nousemaan ylös.• silmä-käsikoordinaatiota, jotta lapsi kykenee saamaan pallon kiinni ja syöttämään sen haluttuun suuntaan.• avaruudellisen hahmottamisen, jotta lapsi pystyy hahmottamaan leikitilan, suunnat ja pystyy toimimaan ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja ohjeiden mukaan.



Kuva 8. Kyykkypallo-viesti. 1. Leikkijä heittää palloa 3. leikkijälle, 2. leikkijän ollessa kyykyssä.

VÄLINEET

- Pallo ø 20cm
- Lattialle tai maahan vedetyt viivat, jotta välimatka ykkösen ja jonon välillä säilyy pelin aikana.

HELPOMPI VAIHTOEHTO

Joukkueen pelaajat asettuvat riviin, jolloin heittomatka säilyy samana. Tärkeintä on yrittää saada pallo kiinni ja palauttaa se takaisin 1. pelaajalle. Muutoin pelin idea säilyy samana, mutta viimeisen pelaajan saatua pallo hän kulkee 1. pelaajan paikalle sovitulla tyyllillä esim. jänishypyillä, konkaton tms. Viesti jatkuu kunnes kaikki ovat aloitus paikoillaan.

VAIKEAMPI VAIHTOEHTO

Pelin kulku samoin kuin alkuperäinen, mutta pallo täytyy saada kiinni tai joukkue joutuu suorittamaan ylimääräisen tehtävän esim. kaikki joukkueen jäsenet hyppivät kolmesti kyykkyyn ylös ennen kuin 1. pelaaja voi syöttää pudottaneesta seuraavalle.

AIKUISEN ROOLI LEIKISSÄ

Aikuinen käy läpi leikin idean lapsien kanssa. Aikuinen toimii leikissä tuomarina ja ohjeiden antajana.

MERIROSVOJEN AARREJAHTI

Leikkiä leikitään kahdessa joukkueessa. Kummallakin merirosvo-joukkueella on oma aarresäilö, josta leikki lähtee liikkeelle. Lähtömerkistä merirosvot lähtevät juosten ryöstämään toisen joukkueen aarretta. Vain yhden aarteen saa ottaa kerrallaan toisen joukkueen aarresäilöstä ja viedä sen omaan aarresäilöön. Jos varastamassa ollutta merirosvoa koskettaa vastapuolen joukkueen merirosvo, varastamassa ollut joutuu antamaan aarteen takaisin ja käymään omalla aarresäilöllään. Uudesta merkistä pysähdys ja molemmat joukkueet palaavat omille aarresäilöilleen ja laskevat aarteet yhdessä. Eniten aarteita saanut joukkue voittaa.

KEHITTÄÄ:	VAATII:
<p>Tasapaino- ja liikkumistaidot</p> <ul style="list-style-type: none">• juokseminen, käveleminen ja hyppiminen,• pystyasennoissa ja pää alaspäin tasapainotteleminen <p>Käsittelytaidot:</p> <ul style="list-style-type: none">• silmäkäsi- ja silmäjalkakoordinaatio; kantaminen, kuljettaminen, haltuun ottaminen ja syöttäminen <p>Havaintomotoriikka:</p> <ul style="list-style-type: none">• avaruudellinen hahmottaminen• kehonhahmottaminen	<ul style="list-style-type: none">• liikkumistaitoja, jotta liikkuminen paikasta toiseen onnistuu• tasapainotaitoja, jotta aarteen nostaminen aarresäilöstä onnistuu ilman tasapainon menetystä.• silmä-käsi- ja silmä-jalkakoordinaatiota, jotta aarteen kuljettaminen säilöön onnistuu halutulla tavalla.• avaruudellisen hahmottamisen, jotta lapsi pystyy hahmottamaan leikkitilan, suunnat ja pystyy toimimaan ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja ohjeiden mukaan.• kehonhahmottamista, jotta lapsi voi toimia leikissä eri kehon osia apuna käyttäen.



Kuva 9. Merirosvojen aarrejahti. Leikkijä pudottamassa aarretta oman joukkueen aarresäilöön.

VÄLINEET

Vanteet aarresäilöiksi, Hernepussit aarteiksi, Pelialue esim. päiväkodin hiekkakenttä

Vaihtoehtoinen leikkitavan välineet: hyppynaruja, vanteita, penkki tms.

HELPOMPI VAIHTOEHTO

Leikkiä leikitään yhtenä joukkueena rakennetulla radalla ja jokainen vuorollaan kulkee radalla, hakee aarteen toisesta aarresäilöstä ja kuljettaa joukkueen tyhjään aarresäilöön. Radalla liikkuminen myötäpäivään. Jokainen voi harjoitella omaan tahtiin radalla kulkemista ja aarteen kuljettamista.

VAIKEAMPI VAIHTOEHTO

Ryöstösaaliin (hernepussin) kuljettaminen

- pään päällä,
- jalkapöydän päällä tai
- pareittain esim. heittelemällä parilta toiselle.

Aarresäilöjen välille voidaan rakentaa kaksi symmetristä rataa, joissa esteitä (kierto myötäpäivään) esim.

- hyppynarun päällä käveleminen,
- vanteesta toiseen hyppääminen tai

penkin ylittäminen/alittaminen

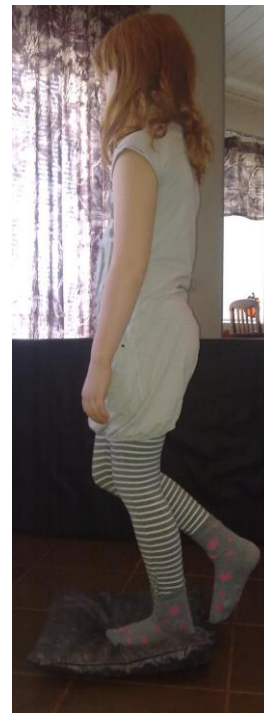
AIKUISEN ROOLI LEIKISSÄ

Aikuinen käy läpi leikin idean lapsien kanssa. Aikuinen toimii leikissä ohjeiden antajana ja tuomarina.

VETTÄ LATTIALLA

Leikkiä leikitään yksittäin. Musiikin soidessa kuljetaan sovitulla tavalla ympäri leikkialuetta, johon on aseteltu kaikenlaisia ja erikokoisia tavaroita esim. tyynyjä, laatikoita, hernepusseja jne. Musiikin pysähtyessä hypätään turvaan siten, että jalat eivät kosketa maata. Musiikki laitetaan soimaan uudelleen ja leikki jatkuu. Eteneminen voi tapahtua musiikin soidessa myös yhdellä jalalla hyppien, juosten, kontaten jne.

KEHITTÄÄ: Tasapaino- ja liikkumistaidot <ul style="list-style-type: none">• juokseminen, käveleminen ja hyppiminen jne.• pystyasennoissa tasapainotteleminen Havaintomotoriikka: <ul style="list-style-type: none">• avaruudellinen hahmottaminen• kehonhahmottamista	VAATII: <ul style="list-style-type: none">• Perusliikkumismuotojen hallitsemista.• Tasapainotaitoja, jotta lapsi pystyy tasapainottelemaan paikallaan erilaisten tavaroiden päällä.• avaruudellisen hahmottamisen, jotta lapsi pystyy hahmottamaan leikitilan, suunnat ja pystyy toimimaan ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja ohjeiden mukaan.• kehonhahmottamista, jotta lapsi voi toimia leikissä eri kehon osia apuna käyttäen hypätessään turvaan esim. seisomaan yhdellä jalalla.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Kuva 10. Vettä lattialla.

VÄLINEET

- Tyynyjä, hernepusseja, laatikoita, penkki tms. jonka päällä voi seistä.
- Pelialue esim. liikuntasali

Vaihtoehtoinen leikkitavan välineet:

- hyppynaruja
- vanteita

penkki tms.

HELPOMPI VAIHTOEHTO

Liikutaan koko ajan kävellen. Lattialle laitetaan paljon erilaisia tavaroita, jotta jokaiselle lapselle riittää joku turva jonka päälle mennä seisomaan musiikin pysähtyessä. Harjoitellaan erilaisia liikkumismuotoja ja turvassa seisomista sekä sääntöjen noudattamista.

VAIKEAMPI VAIHTOEHTO

Liikkumismuoto (konttaaminen, juokseminen, konkkaaminen) ja turvapaikassa oleminen (yhdellä jalalla seisominen, kyykyssä oleminen) vaihtuu ohjaajan sanasta. Lattialla on aina yksi vähemmän turvia, kuin lapsia leikissä. Joka kierroksella siis yksi putoaa pois.

AIKUISEN ROOLI LEIKISSÄ

Aikuinen käy läpi leikin idean ja liikkumistyylit lapsien kanssa. Aikuinen toimii leikissä mallin näyttäjän, ohjeiden antajana ja tuomarina.

PÖLKKY POLIISI

Leikkiin tarvitaan iso pallo ja 5-6 pölkkyä. Yksi leikkijöistä valitaan poliisiksi. Leikkijät seisovat piirissä, jonka keskellä on pölkky ja poliisi vartioi niitä. Piirissä olevat heittelevät mahdollisimman nopeasti palloa toisilleen ja yrittävät poliisin huomaamatta kaataa pallolla jonkun pölkyistä. Se, joka onnistuu, rupeaa poliisiksi ja entinen poliisi asettuu piiriin. Poliisi yrittää estää pallon osumista pölkkyihin. Jos poliisi itse kaataa keilan, hän valitsee jonkun piiristä tilalleen.

KEHITTÄÄ: Tasapaino- ja liikkumistaidot <ul style="list-style-type: none">• käveleminen, juokseminen• seisoma-asennon ylläpitäminen,• koukistuminen/kyykistyminen Havaintomotoriikka: <ul style="list-style-type: none">• avaruudellinen hahmottaminen Käsittelytaitoja: <ul style="list-style-type: none">• silmä-käsikoordinaatiota	VAATII: <ul style="list-style-type: none">• liikkumistaitoja, jotta lapsi kykenee liikkumaan leikin aikana vaadittavalla tavalla.• tasapainotaitoja, jotta lapsi kykenee säilyttämään pystyasennon kyykistyessään.• avaruudellisen hahmottamisen, jotta lapsi pystyy hahmottamaan leikitilan, suunnat ja pystyy toimimaan ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja ohjeiden mukaan.• silmä-käsikoordinaatiota siltä osin, että lapsi osaa suunnata pallon oikeaan suuntaan esim. heittäessään leikkikaverille.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Kuva 11. Pölkky poliisi. Poliisi vartioi pölkkyjä konttausasennossa, toisten yrittäessä kaataa niitä pallolla.

VÄLINEET

- Iso pallo ja 5-6 pölkkyä
- sisällä leikittäessä voidaan leikki rajata esim. teipillä tai tötsillä.

ulkona leikittäessä voidaan maahan piirtää iso ympyrä/piiri (vastaava kuin polttopallossa) missä pölkkyt ja poliisi ovat

HELPOMPI VAIHTOEHTO

Pelialuetta voidaan pienentää, jolloin heittomatkat ovat lyhyempiä, sekä toisille pelaajille piirissä, että pölkkyihin nähden.

VAIKEAMPI VAIHTOEHTO

Pelialueen suurentaminen ja pölkkyjen vähentäminen pelistä tai kaikkien pölkkyjen kaatamisesta poliisin vaihto.

Poliisin estettyä pallon osumista pölkkyihin. Pallon heittäjä tippuu pois pelistä (menee kyykkyyh).

AIKUISEN ROOLI LEIKISSÄ

Aikuinen käy läpi leikin idean lapsien kanssa. Aikuinen toimii leikissä ohjeiden antajana ja tuomarina.

PRINSSIT JA PRINSESSAT

Leikkijöistä valitaan neljä prinssiä, jotka ovat huoneen eri nurkissa kukin omassa linnassaan. Muut leikkijät ovat prinsessoja, jotka juoksevat vapaasti ympäri huonetta. Kun leikinohjaaja antaa merkin, lähtevät prinssit ottamaan prinsessoja kiinni. Kiinni jääneet prinsessat he kuljettavat kädestä taluttaen linnaansa, missä nämä kivettyvät prinssin asettamaan asentoon. Leikin lopussa lasketaan kuka prinseistä on saanut eniten prinsessoja linnaansa. Eniten prinsessoja kiinni saanut prinssi voittaa.

KEHITTÄÄ: Tasapaino- ja liikkumistaidot <ul style="list-style-type: none">• juokseminen, käveleminen ja hyppiminen jne.• pystyasennoissa tasapainotteleminen Havaintomotoriikka: <ul style="list-style-type: none">• avaruudellinen hahmottaminen	VAATII: <ul style="list-style-type: none">• Perusliikkumismuotojen hallinta.• Tasapainotteleminen (kivettyminen) annetussa asennossa esim. X- asento, kyykkyasento ja yhdellä jalalla seisominen.• avaruudellisen hahmottamisen, jotta lapsi pystyy hahmottamaan leikkitilan, suunnat ja pystyy toimimaan ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja ohjeiden mukaan.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Kuva 12. Prinssit ja prinsessat. Prinssi kuljettaa kiinnisaadun prinsessan omaan linnaansa. Prinsessa kivettyy prinssin asettamaan asentoon.

VÄLINEET

- sisällä leikittäessä huoneen nurkat voivat olla prinssien linnat tai esim. tötsillä rajattu alue.

ulkona leikittäessä täytyy leikkitila rajata tarkasti esim. hiekkakenttä, jolloin myös hiekkakentän nurkat voivat toimia prinssien linnoina. Muussa tapauksessa voidaan käyttää esim. maahan piirtämistä, tötsiä tai naruja

HELPOMPI VAIHTOEHTO

Leikitään kuin tavallista hippaa, mutta hippoja on neljä. Kiinni saadut kivettyvät hipan laittamaan asentoon esim. X-asentoon. Hipassa ei voi pelastaa, vaan leikki loppuu kun kaikki ovat jääneet kiinni.

VAIKEAMPI VAIHTOEHTO

Leikkiä leikitään muuten samoin, mutta lisäksi voidaan ottaa eri liikkumistyyliä. Esim. jokainen prinsessa valitsee leikin alussa linnaan kulkemistyylin eli kun hänet on saatu kiinni esim. yhdellä jalalla hyppien, ryömien, juosten tai vaikka silmät kiinni. Tämä joko hidastaa tai nopeuttaa prinssin kuljettamista, koska prinssin täytyy kulkea samalla tyylillä prinsessaa taluttaen.

AIKUISEN ROOLI LEIKISSÄ

Aikuinen käy läpi liikkumismuodot ja leikin idean lapsien kanssa. Aikuinen toimii leikissä ohjeiden antajana, tuomarina ja mallin näyttäjänä.

HERNEPUSSIT JÄÄTYVÄT

Leikkijät liikkuvat ympäriinsä leikkialueella ja yrittävät pitää hernepussia esimerkiksi päänsä päällä. Ohjaajan merkistä leikkijät muuttavat liikkumistyyliään esim. kävelevät varpaillaan, hyppivät yhdellä jalalla, kulkevat takaperin ja kulkevat hitaammin tai nopeammin. Jos hernepussi putoaa leikkijältä, hän jäätyy paikoilleen ja toisten leikkijöiden pitää poimia pudonnut hernepussi ja asettaa se tässä tapauksessa jäätyneen kaverinsa päälle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään hän ei saa pudottaa omaa hernepussiaan tai jäätyä. Leikin tarkoituksena on auttaa kaveria ja sulattaa hänet, jos hän on pudottanut oman pussinsa.

KEHITTÄÄ:	VAATII:
<p>Tasapaino- ja liikkumistaidot</p> <ul style="list-style-type: none">• juokseminen, käveleminen ja hyppiminen jne.• pystyasennoissa tasapainotteleminen <p>Havaintomotoriikka:</p> <ul style="list-style-type: none">• avaruudellinen hahmottaminen• kehonhahmottaminen	<ul style="list-style-type: none">• liikkumistaitoja, jotta lapsi kykenee liikkumaan vaaditulla tavalla leikissä.• Tasapainotaitoja, jotta lapsi pystyy poimimaan hernepussin lattialta niin, ettei pudota omaansa.• avaruudellisen hahmottamisen, jotta lapsi pystyy hahmottamaan leikkialueen, suunnat ja pystyy toimimaan ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja ohjeiden mukaan.• kehonhahmottamista, jotta lapsi pystyy tasapainottelemaan hernepussia pään päällä tai muilla kehonosilla.



Kuva 13. Hernepussit jäätyvät. Leikkijä liikkuu rapukävelyllä hernepussi rinnan päällä leikkialueella pudottamatta pussia.

VÄLINEET

- tarvittava määrä hernepusseja, ainakin yksi jokaiselle leikkijälle.
- sisällä leikittäessä leikkialueena voi leikkijöiden määrästä riippuen olla liikuntasali tai jokin esteetön alue, jossa voi vapaasti liikkua.

Ulkona leikittäessä leikkialueen rajausta voidaan tehdä esim. tösillä

HELPOMPI VAIHTOEHTO

Leikkiä voidaan helpottaa niin, että jokainen keskittyy omaan suoritukseen, eikä hernepussin tippumisesta tapahdu mitään vaan jokainen nostaa oman hernepussinsa, jos se tippuu.

Leikkiä voi muokata myös niin, että leikkijät kulkevat kävellen leikkialueen (lähtö – maali) hernepusi päällä ja jos hernepusi tippuu, joutuu aloittamaan alusta.

VAIKEAMPI VAIHTOEHTO

Leikkiä voidaan vaikeuttaa erilaisilla vaikeammilla liikkumistyyeillä esim. lisäämällä hernepusit jalkojen alle ”sukset” ja niillä täytyy hiihtää eteenpäin.

Myös useamman hernepussin tasapainotteleminen yhtä aikaa eri kehon osilla tuo lisää haastetta leikkijöille.

AIKUISEN ROOLI LEIKISSÄ

Aikuinen käy läpi liikkumismuodot ja leikin idean lapsien kanssa. Aikuinen toimii leikissä ohjeiden antajana ja mallin näyttäjänä.

NORSU PALLO

Leikkiä leikitään kaksi joukkuetta vastakkain. Leikissä leikkijät yrittävät saada ison pallon vastajoukkueen maaliin. Palloa ei saa ottaa käteen, vaan sitä täytyy liikuttaa lyömällä sitä käsillä tai potkaisemalla, riippuen siitä mitä leikin alussa on sovittu. Leikin ideana on yrittää syöttää palloa joukkueoverille tai yrittää vierittää palloa maaliin.

KEHITTÄÄ:	VAATII:
<p>Tasapaino- ja liikkumistaidot:</p> <ul style="list-style-type: none">• ojennusasento <p>Käsittelytaidot:</p> <ul style="list-style-type: none">• silmäkäsikoordinaatio: pallon vierittäminen, lyöminen, kiinniottaminen ja syöttäminen.• silmäjalkakoordinaatio: pallon potkaiseminen <p>Havaintomotoriikka:</p> <ul style="list-style-type: none">• avaruudellinen hahmottaminen• kehonhahmottaminen	<ul style="list-style-type: none">• ojennusasennon, jotta lapsi pystyy työskentelemään pystyasennossa.• silmäkäsi- ja silmäjalkakoordinaatiota, jotta pallon käsittely eri kehon osilla onnistuu oikeaan aikaan ja haluttuun suuntaan esim. kaverille syöttäminen.• avaruudellisen hahmottamisen, jotta lapsi pystyy hahmottamaan tilan, suunnat ja pystyy toimimaan ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja ohjeiden mukaan.• kehonhahmottamista, jotta lapsi voi toimia leikissä eri kehon osia apuna käyttäen esim. kädet ja jalat.



Kuva 14. Norsu pallo. Leikkiä on vierittämässä palloa.

VÄLINEET

Isopallo esim. jumppapallo. Kaksi maalia, jotka voidaan tehdä esim. tötsistä. Toiselle joukkueelle esim. liivit tai joukkuenauhat, joukkueiden erottamiseksi.

HELPOMPI VAIHTOEHTO

Nuorempien lasten kanssa leikkiä leikittäessä voidaan sopia, että palloa saa koskettaa kaikilla kehonosilla. Myös pallon koko voi olla pienemmällä lapsilla pienempi kuin isommilla.

VAIKEAMPI VAIHTOEHTO

Kun leikkiin tarvitaan lisä haastetta, voidaan leikin alussa sopia, että palloa saa koskettaa vain tietyllä kehonosalla esim. jalalla. Tai että palloa saa liikuttaa vain lyömällä niin, että kädet ovat yhdessä (kämmenet ristissä).

AIKUISEN ROOLI LEIKISSÄ

Aikuisen roolina on olla mukana pelissä mallinäyttäjänä ja ohjeiden antajana tai sivullisena tuomarina ja ohjeistajana.

TASKULASKIN

Leikkiä leikitään niin, että heitetään hernepusseja sovituilta etäisyyksiltä maassa olevien numeroiden päälle. Numerot on sijoitettu maahan taskulaskimen tyyliä. Leikkiä voidaan leikkiä sisällä tai ulkona. Leikissä leikkijät yrittävät saada mahdollisimman paljon pisteitä osumalla numeroihin. Plus merkkiin osuessa saa heittoja jatkaa, miinusmerkkiin osuessa vuoro siirtyy toiselle ja kertomerkkiin osuessa pisteet tuplaantuu. Leikkiä voidaan leikkiä myös joukkueina, niin että joukkueen henkilöiden pisteet lasketaan yhteen, ja se kumpi joukkue saa enemmän pisteitä voittaa.

KEHITTÄÄ:	VAATII:
<p>Tasapaino- ja liikkumistaidot:</p> <ul style="list-style-type: none">• ojennusasento• seisoma-asennon ylläpitämistä <p>Käsittelytaidot:</p> <ul style="list-style-type: none">• heittäminen ja silmäkäsikoordinaatio: hernepussin heitto <p>Havaintomotoriikka:</p> <ul style="list-style-type: none">• avaruudellinen hahmottaminen	<ul style="list-style-type: none">• ojennusasennon, jotta lapsi pystyy työskentelemään pystyasennossa.• kykyä pystyä seisomaan paikallaan• silmäkäsikoordinaatiota, jotta hernepussin heitto haluttuun suuntaan tai kohtaan onnistuu.• avaruudellisen hahmottamisen, jotta lapsi pystyy hahmottamaan tilan, numerot ja merkit sekä suunnat ja pystyy toimimaan ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja ohjeiden mukaan.



Kuva 15. Taskulaskin.

VÄLINEET

Hernepusseja ja taskulaskinmatto tai esim. kartongista tehdyt numero (0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) ja merkit (+, -, x). Ulkona leikittäessä ”taskulaskin” voidaan piirtää esim. hiekkakentälle.

HELPOMPI VAIHTOEHTO

Leikkiä voidaan helpottaa niin, että etäisyys jolta hernepusseja heitetään on lyhyempi tai nuorempien lasten kanssa leikkiä leikittäessä voidaan jättää merkit +, - ja x pois eli käyttää pelkkiä numeroita.

VAIKEAMPI VAIHTOEHTO

Kun leikkiin tarvitaan lisää haastetta, voidaan hernepussien heitto etäisyyttä lisätä, mitä kauempaa heitetään sen haastavampaa se on. 5-6-vuotiaiden kanssa leikkiä leikittäessä voidaan leikkiin lisätä matemaattisia harjoitteita niin, että lapset muodostavat heittämistään luvuista ja merkeistä erilaisia laskutoimituksia esim. $1+2=3$.

AIKUISEN ROOLI LEIKISSÄ

Aikuisen roolina on olla mukana pelissä mallinäyttäjänä ja ohjeiden antajana tai sivullisena tuomarina, pisteiden laskijana ja ohjeistajana.

Lähteet:

Autio, T., Nenonen, P. & Louhiala, L. 1997. *Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille*. 2. painos. Jyväskylä: VK-Kustannus.

Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. *Developmental physical education for all children*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. 1995. *Understanding motor development. Infants, children adolescents, adults*. Wisconsin: Brown & Benchmark.

Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. 2006. *Understanding motor development. Infants, children adolescents, adults*. 6.p. Dubuque: McGraw-Hill.

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

Karvonen, P. & Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. *Varhaisvuosien liikunta*. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kuvat: Valokuvat ottanut Henna Honkonen ja Heidi Rissanen. Kuvissa esiintyvät lapset ovat Henna Honkosen.

Liite 1. Talukot 1-4, 3-6-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen kehityksestä

TAULUKKO 1. 2–3-vuotiaan motoristen perustaitojen kehitys (Karvonen 2000; Karvonen 2003.)

Konttaaminen, ryömiminen, kiipeäminen <ul style="list-style-type: none">- ryömiminen alkaa olla nopeampaa ja joustavampaa- käsien ja jalkojen vuoroliike kehittyy- kiipeämisen harjoittelu tikkaissa ja puolapuissa- portaiden konttaaminen ylöspäin onnistuu
Käveleminen <ul style="list-style-type: none">- on varmaa ja rotaatiot näkyvät- portaissa on tasatahtista ylös ja alaspäin- takaperin varpaillaan onnistuu- matalan esteen yli onnistuu- kantaen kevyitä ja suuria esineitä onnistuu
Juokseminen <ul style="list-style-type: none">- esteettömässä tilassa vapaasti ja kaatuilematta onnistuu
Kieriminen <ul style="list-style-type: none">- onnistuu itsenäisesti
Hyppääminen <ul style="list-style-type: none">- hyppää tasahyppyjä aikuisen hypittäessä- matalalta korokkeelta pehmeälle alustalla aikuisen tukiessa onnistuu- lapsi yhdistää juoksuun hypähtelyjä
Heittäminen, vierittäminen ja pallon potkiminen <ul style="list-style-type: none">- heittää palloa molemmin käsin rinnalta ja pään päältä- heittää pientä palloa yhdellä kädellä- ottaa pallon kiinni molemmilla käsillä rinnan korkeudelta- vierittää palloa tiettyä kohdetta päin- potkaisee isoa palloa

TAULUKKO 2. 3–4-vuotiaan motoristen perustaitojen kehitys (Karvonen 2000; Karvonen 2003.)

<p>Konttaaminen, ryömiminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - ovat nopeampaa, joustavampaa ja monipuolista - onnistuvat sujuvasti esteiden yli tai ali <p>Kiipeäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - on rohkeaa ja lapsi hallitsee vuoroliikkeen
<p>Käveleminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - on rytmikästä ja lapsi pystyy taputtamaan käsiään kävellessään - eri kävelynopeuksilla ja tavoilla onnistuu - kapeilla alustoilla (8cm leveä viiva) asettaen kantapään toisen jalan varpaiden edelle onnistuu - kaltevaa alustaa pitkin ylös ja alaspäin onnistuu - portaissa vuoroaskelin onnistuu - lapsi seisoo vuoroperään hetken kummallakin jalalla
<p>Juokseminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaatuilematta mutkittelevalla radalla onnistuu - lapsi osaa pysäyttää vauhdin kaatumatta ja muuttaa merkistä suuntaa
<p>Kuperkeikka</p> <ul style="list-style-type: none"> - eteenpäin kaltevalla alustalla aikuisen tukemana onnistuu
<p>Hyppääminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - tasahyppyjä paikallaan, eteenpäin ja taaksepäin - itsenäisesti matalalta korokkeelta pehmeälle alustalle (jousto alas tullessa) onnistuu - yhdellä jalalla paikallaan hetken aikaa onnistuu - hyppää lyhyen matkan eteenpäin yhdellä jalalla - maassa olevan viivan yli onnistuu - merkitystä paikasta toiseen paikkaan onnistuu - ylöspäin ja sivulle tasahypyin onnistuu - lapsi tehostaa hyppyä juoksuvauhdilla - hyppää haara-perushypyn ja jalanvaihtohypyn
<p>Heittäminen ja kiinniottaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - heittää yhdellä kädellä pallon esteen yli - pompottelee palloa - potkaisee paikaltaan palloa

TAULUKKO 3. 4–5-vuotiaan motoristen perustaitojen kehitys (Karvonen 2000; Karvonen 2003.)

<p>Kiipeäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - vyötärön korkuisen esteen yli onnistuu
<p>Käveleminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - onnistuu annetussa rytmissä - vuoroaskelin portaissa on varmaa ja nopeaa - lapsi seisoo yhdellä jalalla 5 sekuntia ja varpaillaan noin 10 sekuntia
<p>Juokseminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - juoksunopeus ja joustavuus lisääntyvät - lapsi yhdistää juoksun pallon potkaisuun
<p>Kuperkeikka</p> <ul style="list-style-type: none"> - onnistuu itsenäisesti
<p>Hyppääminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - hyppelee rytmisesti ja harjoittelee naruhyppyä
<p>Heittäminen ja kiinniottaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - lapsi käyttää heitossa ja pompottelussa vuoronperään molempia käsiä - lapsi heittää pallon ilmaan, seinään ja ottaa sen kiinni

TAULUKKO 4. 5–6-vuotiaan motoristen perustaitojen kehitys (Karvonen 2000; Karvonen 2003.)

<p>Käveleminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - puomin päällä sekä tasapainoilu keinuvalla alustalla onnistuu
<p>Juokseminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - mahdollisimman nopeasti 50m päämäärän suuntaisesti onnistuu
<p>Kuperkeikka</p> <ul style="list-style-type: none"> - harjoittelee kuperkeikkaa taaksepäin ja tekee useita kuperkeikkoja eteenpäin
<p>Hyppääminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - yhdistyy muihin liikkeisiin esim. juoksu + ponnistus =pituushyppy
<p>Heittäminen ja kiinniottaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - lapsi ottaa kiinni ja heittää sujuvasti isot ja pienet pallot sekä pelaa mailalla

