

Sisällys

1	Alkusanat	2
2	Ohjeita kansion käyttäjälle	3
3	Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa	4
4	Lapsen kehitys	6
4.1	Fyysinen kehitys.....	6
4.1.1	Taitotekijät	6
4.1.2	Kuntotekijät	8
4.2	Motorinen kehitys.....	9
4.3	Psyykinen kehitys.....	10
4.4	Kognitiivinen kehitys	11
4.5	Sosiaalisten taitojen kehittyminen	13
4.6	Psykomotoriikka.....	13
5	Lasten liikunnanohjaaminen.....	15
5.1	Kehitystason huomioiminen	15
5.2	Ohjaajan rooli liikunnassa	16
5.3	Liikuntatuokioiden suunnittelu ja ohjaaminen.....	17
5.4	Liikuntavälineet ohjatun liikunnan tukena	18
5.5	Sadut, mielikuvat ja musiikki ohjaajan apuvälineinä.....	20
6	Liikuntatuokiomallit	21
7	Tuokiosuunnitelmapohja.....	45
8	Materiaalipankki	46
9	Loppusanat	56
	Lähteet	57

1 Alkusanat

Tämä opinnäytetyö on saanut alkunsa kahden liikuntaa ja sen ohjaamista rakastavan sosiopiskelijän toimesta. Opiskelemme Laurea ammattikorkeakoulussa Otaniemessä ja olemme opinnoissamme syventyneet varhaiskasvatukseen ja lastensuojeluun. Yhteisenä kiinnostuksemme kohteena on ollut toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen varhaiskasvatuksen kentällä, kytkeytyen lasten liikuntakasvatukseen. Tämän ajatuksemme pohjalta on syntynyt "Liikuntatuokiokansio liikuntakasvatuksen tukemiseksi päiväkotit Tuulikellossa".

Toiminnallinen osuus sisälsi kymmenen ohjattua liikuntatuokiota päiväkotit Tuulikellon kahdelletoista motivoituneelle ja ihastuttavalle lapselle. Juuri nämä ohjaukset ovat olleet koko vuoden kestävän prosessin antoisinta ja mukavinta aikaa. Haluamme kiittää opinnäytetyömme valmistumisesta erityisesti yhteistyöpäiväkotinamme toiminutta päiväkotit Tuulikelloa; sen henkilökuntaa, siellä olevia lapsia ja heidän vanhempia kaikesta tuesta, joustavuudesta ja ennen kaikkea osallistumisesta opinnäytetyöprosessiimme. Kiitos kansion valmistumisesta kuuluu myös opinnäytetyötämme ohjanneille opettajille.

Haastamme teidät käyttämään liikuntatuokiokansiota liikunnan suunnittelun ja ohjaamisen apuna. Liikuntatuokiot on suunniteltu tukemaan monipuolisesti lasten tavoitteellista kehittymistä.

Antoisia ohjaushetkiä toivottavat Noora Mattila ja Tero Tiittanen.



2 Ohjeita kansion käyttäjälle

Kansio sisältää kattavan teoriaosuuden joka on kirjoitettu silmällä pitäen erityisesti kohde-ryhmämme 4-6-vuotiaita lapsia. Teoriassa syvennymme lasten fyysiseen, motoriseen, psyykkiseen ja kognitiiviseen kehitykseen, unohtamatta sosiaalisten taitojen kehittymistä ja psykomotoriikkaa. Nämä edellä mainitut lapsen kehitykseen vaikuttavat tekijät nousevat esille liikuntatuokiomalleissa oppimistavoitteiden muodossa.

Lasten liikunnan ohjaamista käsittelemme kehitystason huomioimisen, ohjaajan roolin ja liikuntatuokion suunnittelun sekä itse ohjaamisen näkökulmasta. Kirjoitamme myös eri liikuntavälineiden käyttämisestä liikunnan tukena sekä satujen, mielikuvien ja musiikin hyödyntämisestä ohjaajan apuvälineenä. Koimme tärkeäksi kirjoittaa omat havaintomme ohjauksesta liikuntatuokiomalleihin ohjaamisen avuksi.

Teoriaosuuden jatkoksi kansiosta löytyy kymmenen liikuntatuokiomallia, tyhjiä tuokiosuunnitelmapohjia ja materiaalipankki. Olemme suunnitelleet kansion kymmenen liikuntatuokiomallia puhtaasti sellaisinaan ohjattaviksi. Jokaisen teeman alle olemme keränneet kaksi variaatiotoimintaa, joita hyödyntämällä mallituokiot ovat kätevästi muunneltavissa. Olemme suunnitelleet mallituokiot monipuolisesti eri teemojen alle, lukuun ottamatta talven tarjoamia liikuntamahdollisuuksia. Tyhjät tuokiosuunnitelmapohjat ovat vapaasti täytettävissä omilla ideoilla ja teemoilla, joita varmasti syntyy liikuntaa ohjattaessa. Näin kansio kehittyy käytön myötä ja käytössä syntyneet uudet liikuntatuokiosuunnitelmat rikastuttavat sitä entisestään.



3 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Liikuntakasvatuksen tavoitteet näyttävät paperilla usein ihanteellisilta, mutta ennen pitkää toteutuksen laadukkuus kuitenkin turvaa tavoitteiden toteutumisen. Tulos onnistuneesta liikuntakasvatuksesta on aktiivinen, iloinen ja yritteliäs lapsi. Pää tavoite saavutetaan aina välitavoitteiden kautta, huomioiden koko ajan kunkin lapsen ikä ja lähtökohdat. Liikuntakasvatuksen tavoitteet rakentuvat liikunnallisista kyvyistä ja taidoista, terveydellisistä teki-
jöistä, tiedollisesta ja sosiaalisesta kehityksestä sekä hyvästä itsetunnosta. (Autio 2001, 27.) Liikuntakasvatuksessa lähtökohtina ovat lapsi, hänen tarpeensa ja elämäntilanteensa. Liikuntaa ja liikkumista pidetään toisaalta maailman ja todellisuuden kokemisena, toisaalta lapsen elämän ilon välittömänä ilmauksena. (Zimmer 2001, 9.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005) pitää sisäl-
lään hieman karrikoidun viittauksen siitä, kuinka 2000-luvun lapset käyttävät vapaa-aikansa. Lapset viettävät päivänsä sisällä pelaten videopelejä ja tietokonetta tai katsellen videoita. Runsaat ulkoleikit ovat jääneet taka-alalle ja esiin on astunut voimakas tietotekniikan hyö-
dyntäminen lasten vapaa-aikaa säätelevänä voimana. Tämän tyyppinen muutos aiheuttaa sen, että päiväkodit ovat niitä paikkoja, joissa terveellistä ja lapsen kehittymistä tukevaa liik-
kumista voidaan harjoittaa.

Renate Zimmer toteaa esipuheessaan Liikuntakasvatuksen käsikirjassa (2001) liikuntakas-
vatuksen ja liikkumisen merkityksen lasten päivähoitossa, muuttuneen suuresti viime vuosi-
en aikana. Kasvattajat pohtivat saavatko lapset tarpeeksi tilaa ja mahdollisuuksia kokonais-
valtaiseen kehitykseen, joka pitää sisällään myös kokemusten hankinnan kehon ja aistien
avulla. Päiväkodilla on tärkeä vastuu tässä asiassa, sillä siellä on hyvät edellytykset korjata
elintason mukanaan tuomaa liikunnan puutetta. Päiväkodissa lapsille voidaan tarjota heidän
tarpeitaan vastaava elintila.

Käsitykset lapsen kehityksestä ja pedagogisista tavoitteista ovat muuttuneet siten, että
nykyisin liikkumista ja liikuntaa ei nähdä erillisenä alueena, vaan laajasuuntaisena kehityk-
sen edistämisen välineenä. Vaatimuksena on liikunnan sulauttaminen päiväkotien arkeen ja
oppien ja kokemusten välittymistä aistihavaintojen sekä liikkumisen kautta osaksi päiväko-
tien kasvatustyön yleisiä periaatteita. Kasvatuksellisen näkökulman muutos, vaatii muutok-
sia myös lastentarhanopettajien koulutukseen tulevaisuudessa. Varhaiskasvattajien on ym-
märrettävä liikunnan tärkeys pienten lasten kasvatuksessa ja opetettava oikeanlaisten lii-
kunnallisten puitteiden luomisen taito omassa arjen työssä. (Zimmer 2001, 9.)

Liikuntakasvatuksen didaktisten periaatteiden mukaan liikunnallisen tarjonnan tulisi vastata
seuraavia pedagogisen toiminnan suuntaviivoja: lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus,
elämyksellisyys, päätäntämahdollisuus ja omatoimisuus. (Zimmer 2001, 122.) Tuire Autio
mainitsee kirjassaan *Liiku ja leiki* (2001) liikunnan olevan jokaisen lapsen oikeus. Lapselle
tulee mahdollistaa liikkuminen, uusien asioiden näkeminen sekä kokeminen liikunnan laaja-

alaisella kentällä. Liikunnan tulee olla lapselle mieluista ilman minkäänlaista pakottamista ja painostusta. Varhaiskasvatuksen liikunnassa tulee näkyä eri vuodenaajat, niihin liittyvät olosuhteet sekä mielikuvituksellinen erilaisten elementtien käyttö. Mielenkiintoinen sekä riittävän haastava liikunta yhdessä tasavertaisen kohtelun ja hyväksytyksi tulemisen kanssa, rakentavat lapsen positiivista itsetuntoa. Varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteena voidaan mainita myös se, että lapsi itse oppisi ymmärtämään hyvän peruskunnon sekä hyvien motoristen taitojen merkityksen. Ennen kaikkea jokaiselle lapselle tulisi voida tarjota hyvää oloa fyysisen aktiivisuuden kautta.

Lapsen monipuolinen liikunta edesauttaa tunteiden kuvaamista sekä eläytymisen ja esittämisen taitoja. Liikunnan avulla voidaan parantaa lapsen keskittymiskykyä ja kohentaa aistien yhteistoimintaa. Liikuntakokemukset tarjoavat mahdollisuuden myös lapsen mielikuvituksen kehittymiselle. Erilaiset säännöt liikkussa ja leikkiessä luovat turvalliset puitteet asioiden näkemiselle ja kokemiselle. Myös oikean ja väärän erottaminen toisistaan helpottuu leikkeihin sisältyvien sääntöjen myötä. (Autio 2001, 36–37.)



4 Lapsen kehitys

Lapsen kokonaiskehityksen olennainen osa ovat motorinen kehitys ja liikkuminen. Liikkuminen mahdollistaa lapselle uusien taitojen oppimisen. Lapsen motorisen kehityksen kautta tarjoutuvat uudet mahdollisuudet, ovat perustana myös sosiaaliselle ja kognitiiviselle kehitykselle. Liikkumisen kautta tai sitä hyödyntäen opitaan usein uutta. Liikkeen puuttuessa, jää lapselta monta asiaa oppimatta, näkemättä ja kokematta, etenkin alle kouluikäisillä lapsilla. (Ahonen, Cantell, Nissinen & Rintala 2000, 5.)

Varhaiskasvatuksessa tapahtuvan suunnitellun ja ohjatun liikunnan myötä voidaan positiivisesti vaikuttaa lasten kokonaiskehitykseen. Liikunnan avulla voidaan auttaa lapsia ymmärtämään, tiedostamaan ja kunnioittamaan kehoa ja sen saavutuksia. Hyvin suunnitellussa tavoitteellisessa liikunnassa yhdistyvät fyysisen, sosiaalisen ja ajattelevan minän kehittyminen. Innostavan ja hauskan ohjatun liikunnan myötä voidaan opettaa lapsille terveyden ja hyvän peruskunnon tärkeyttä. Tavoitteellisen liikunnan myötä voidaan edistää persoonallisten taitojen, kuten itsetietoisuuden, sietokyvyn ja empatian kehittymistä. Liikuntakasvatus koskee jokaista lasta, sukupuoleen, kykyihin tai taustaan katsomatta ja sen kautta luodaan pohjaa koko elämän kestäväälle fyysiselle aktiivisuudelle. (Doherty & Brennan 2008, 6-9.)

4.1 Fyysinen kehitys

"Lapsen kehitys on kokonaisvaltainen tapahtuma, josta liikunnallinen kehitys on yksi iso osa-alue" (Autio 2001). Perusliikkeet kuten seisominen ja juokseminen luovat perustan kaikille liikuntasuorituksille. Nämä taidot kehittyvät lapsille jokapäiväisen elämisen myötä. Perusliikkeiden automatisoituminen ja kehittyminen syntyy useiden toistojen kautta. Varhaiskasvatuksessa tapahtuvalla ohjatulla liikunnalla on suuri merkitys lapsen fyysisten taitojen kehittymiselle. (Miettinen 1999, 56.)

Perusliikkeiksi lasketaan liikkumisliikkeet, liikuntaliikkeet ja esineen käsittelyliikkeet. Liikkumisliikkeitä ovat ryömiminen, kieriminen, konttaaminen, kävely, juoksu, hyppääminen, hypely ja kiipeäminen. Liikuntaliikkeitä eli paikallaan tapahtuvia liikkeitä ovat istuminen, seisominen, taivutus, kiertäminen, kääntäminen, nosto/pudotus, pysähtyminen ja kaatuminen. Esineen käsittelyliikkeiksi kutsutaan heittämistä, kiinniottamista, lyömistä, potkaisemista, pompottelua, vierittämistä, työntämistä, kuljettamista ja raskaiden esineiden käsittelyä. (Miettinen 1999, 56.)

4.1.1 Taitotekijät

Jokainen liikuntasuoritus pitää sisällään erilaisia taitotekijöitä, jotka ohjailevat ja säätelevät perusliikkeiden hallintaa. Taitotekijöiksi katsotaan: tasapaino, rytmikyky, avaruudellinen suuntautumiskyky, erottelukyky, muuntelukyky, yhdistelykyky ja reaktiokyky. Taitotekijät painottuvat liikuntataitojen oppimisen eri vaiheissa eri tavalla. Alkuvaiheessa esille

tulevat avaruudellinen suuntautumiskyky ja tasapaino, myöhemmässä vaiheessa erottelukyky ja yhdistelykyky. Lapsen taitotekijöiden kehittäminen tulisi aina tapahtua hauskan toiminnan kautta. (Autio 2001, 49.)

Tasapaino on erittäin oleellinen perustekijä lasten liikunnassa. Tasapainoasennon ylläpitämiseen vaaditaan eri aistien yhteistoimintaa, esimerkiksi näköaistia ja kuuloaistia. Tasapainon hallinta voi olla joko paikallaan (staattinen) tai liikkeessä (dynaaminen) tapahtuva tasapainon hallinta. Tasapaino kehittyy eniten ennen seitsemän vuoden ikää, siltikin tasapainoa tulee harjoituttaa koko lapsuusiän ajan. Rytmikyvyyssä on kyse liikkeen ajoittamisesta. Lihas toiminnan oikea-aikaisuus, kesto ja nopeuden muutokset toimivat rytmitajun kautta. Rytmii on sidoksissa jokaiseen liikkeeseen jollain tavoin, minkä vuoksi se on tärkeätä huomioida alle kouluikäisten liikuntatuokioissa. Rytmikyky kehittyy luonnollisesti sisällyttämällä liikuntatuokioon musiikkia, lauluja sekä loruja. Avaruudellinen suuntautumiskyky on kykyä liikkua tilassa oikeaan suuntaan (oikealle, vasemmalle, eteen ja taakse). Avaruudellinen suuntautumiskyky kertoo tilan hahmottamisesta sekä toisten tilassa liikkuvien lasten huomioimisesta. (Autio 2001, 49.)

Erottelukyky on kykyä erotella aistien kautta koettua informaatiota. Se sisältää myös tiedon lihasten jännityksen ja rentouden vaihtelusta. Jokaisessa liikkeessä vaaditaan mahdollisimman oikeanlaista voiman, ajan ja tilan käyttöä. Liikkeiden hallintaa lapsilla voi kehittää esimerkiksi erilaisten tempuratojen avulla. (Autio 2001, 50; Miettinen 1999, 58.) Muuntelukyky on kykyä sopeutua vallitseviin olosuhteiden muutoksiin. Muuntelukyky tulee esille taitona toimia eri tilanteissa sopivimmalla tavalla, muutosten mukaisesti. Muuntelukyky ilmenee uusien liikemallien korjaamisena, tuottamisena ja kontrolloimisena. Yhdistelukyky on taito yhdistää osaliikkeitä liikeyhdistelmiksi, kuten esimerkiksi pallon heittäminen juoksesta. Reaktiokyky on kykyä reagoida erilaisiin aistiärsykkeisiin tarkoituksenmukaisesti ja mahdollisimman nopeasti. (Autio 2001, 50- 51)



4.1.2 Kuntotekijät

Motoriset perustaidot rakentuvat fyysisistä kyvyistä. Voima, kestävyys, nopeus ja liikkuvuus (notkeus) luokitellaan kuntotekijöiksi. Liikunnallisten taitojen ja suoritusten paraneminen edellyttää kuntotekijöiden kehittymistä. Kuntotekijöiden kehittyminen vaatii lapselta säännöllistä ja riittävän pitkäkestoista opettelua. Taitojen opettelussa tulee kuitenkin ottaa huomioon, että lapsella luusto on vielä joustavaa ja mukautuvaista, eikä lihasmassaa ole vielä tarpeeksi suhteessa kokoon. Lapsella on pieni ja nopeasti väsyvä sydän, joten syke nousee herkästi korkeaksi. (Miettinen 1999, 58.)

Voimalla tarkoitetaan lihaksen tai lihasryhmän kykyä tuottaa voimaa niin, että esineen tai kehon siirtäminen, työntäminen ja vetäminen paikasta toiseen onnistuvat. Monipuolinen liikuminen ja leikkiminen ennen kouluikää varmistavat riittävän tuki- ja liikuntaelimestön vahvistumisen. Voiman kehittyminen vaikuttaa motoristen taitojen oppimiseen ratkaisevasti. Alle kouluikäisten lasten riittävä voiman harjoittaminen voidaan taata monipuolisella liikkumisella ja leikkimisellä. Kehittyminen ei vaadi erillistä keskitettyä voimaharjoittelua. (Autio 2001, 43.)

Lapsen kykyä vastustaa henkistä ja ruumiillista väsymystä, kutsutaan kestävyudeksi. Lapsilla kestävyuden kehittäminen tulisi aloittaa vauhdikkaiden leikkien kautta. Kestävyuden harjoittamisella tuetaan myös muita fyysisiä ominaisuuksia, kuten nopeutta, voimaa ja liikkuvuutta. Lasten kestävyuden kehittymistä voidaan tukea luonnollisesti erilaisten pelien ja juoksuleikkien avulla. Kestävyuden harjoittamista ei voi koskaan aloittaa liian aikaisin. (Autio 2001, 39-41.)

Nopeus määritellään hermo-lihasjärjestelmän kyvyksi suorittaa toimintoja mahdollisimman lyhyessä ajassa. Nopeus on fyysinen suoritustekijä, jossa kunnolla ja koordinaatiokyvyllä on keskeinen merkitys. Nopeus on ominaisuus jonka kehittyminen alkaa jo varhain lapsuudessa ja jota voidaan kehittää harjoittelulla. Liikenopeuden kehitysvaihe alkaa 4-vuotiaana ja kestää 13-vuotiaaksi asti. Nopeuden harjoittamista tukevia leikkejä ja pelejä ovat muun muassa kilpajuoksut, hippaleikit sekä reaktio- ja lähtöleikit. Nopeutta vaativissa peleissä ja leikeissä on syytä muistaa, että lapsi suorittaa annettuja tehtäviä aina maksimitaholla. (Autio 2001, 44; Miettinen 1999, 59.)

Liikkuvuudella tarkoitetaan kehon nivelten liikelaajuutta. Hyvä liikkuvuus mahdollistaa laajat liikeradat suorituksissa. Tästä seuraa parempi tekninen suorittaminen ja suurempi liikkeenopeus. On tutkittu että notkeus vaikuttaa positiivisesti: voimantuottoon, nopeuteen, rentouteen, kestävyuteen ja vammojen ennaltaehkäisyyn. Liikkuvuus kehittyy lapsella nopeammin 3-8 ikävuoden välillä. Liikkuvuuden kehittyminen toimii pohjana muiden fyysisten taitojen oppimiselle. (Autio 2001, 45.)

4.2 Motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan raajojen ja vartalon toiminnallisia muutoksia. Motorinen kehitys on fyysisen kasvun tavoin, jatkuva tapahtuma hedelmöityksestä aikuisuuteen. Motorinen kehitys määräytyy pitkälti lihaksiston, luuston ja keskushermoston kehityksestä. Motorisien taitojen oppimiseen vaikuttavat lisäksi: lapsen motivaatio uuden oppimiseen, persoonallisuus ja ympäristön tarjoamat virikkeet, eli toisin sanoen mahdollisimman monipuoliset oppimiskokemukset. Näin ollen motoriset suoritukset eivät ole seurausta vain perimän aiheuttamasta kypsymisestä. (Aaltonen 1997, 145; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 35.)

Arkiset kyvyt luovat tulevaisuudessa pohjan lapsen urheilullismotorisille kyvyille ja taidoille. Motoriselle kehitykselle varhaiskasvatuksessa ovat tunnusomaisia integraatio ja eriytyminen. Massaliikkeeksi kutsutaan esimerkiksi vauvan eriytymättömiä liikkeitä, jolloin koko keho liikehtii. Lapsen motoriikka kehittyy vauhdilla ensimmäisten elinkuukausien aikana. Liikkeet eriytyvät ja erilaistuvat, koordinoimattomista massaliikkeistä muotoutuu yhä määrätietoisempia yksittäisiä liikkeitä. Esimerkiksi kolmen vuoden ikäinen saattaa käyttää kumpaakin kättään ja koko vartalon voimia heittääkseen pallon ja vähitellen hän oppii rajoittamaan voimanponnistuksensa kumpaankin käsivarteensa ja myöhemmin vain yhteen käteen. (Zimmer 2001, 57.)

Eriytyminen tarkoittaa näin myös etenevää hienosäätöä, toimien ja käyttäytymistapojen laajentumista ja tarkentumista. Keskittyminen ja integraatio ovat edellisen päinvastainen suuntaus. Kun yksittäiset suoritukset lisääntyvät, käynnistyy samanaikaisesti keskushermostossa näiden toimintojen ohjaus ja koordinointi. Tällöin aivot muodostavat ohjauspiirteen, jossa yksittäiset suoritukset sovitetaan yhteen. Kokonaisuin liikekuvioihin johtaa liikkeen erillisten osasten integrointi. Tällöin lapsi oppii havaitsemaan erillisiä aistiärsyksiä ja samalla hän kykenee liittämään ne yhteen, muodostaen näin kokonaisuuden. Eriytyminen ja yhtäaikainen integroituminen ovat kehittymisen alkuperusteita niin fysiologisella tasolla kuin motorisella ja psyykkiselläkin tasolla. (Zimmer 2001, 57.)

Vaikka samanikäisten lasten liikkumisessa ja kehityksessä on tiettyjä yhteisiä piirteitä, varhaisvuosien motorinen kehitys sisältää paljon myös kehitysympäristöistä aiheutuvaa lasten välistä vaihtelua ja yksilöllisiä eroja. Aiemmin opitut tavat liikkua eriytyvät ja kehittyvät karkeamotorisesta hienomotoriseen neljästä kuuteen vuotiailla lapsilla. Motorisen kehityksen nopea eteneminen näkyy 1. suoritusten lisääntymisenä määrällisesti, 2. liikeratojen laadullisessa paranemisessa ja 3. erilaisten tilanteiden soveltamiskyvyssä. Tällöin lapsi osaa yhdistellä toisiinsa eri liikkumismuotoja, esimerkiksi juoksemista, hyppimistä, heittämistä ja kiinniotta. Neljän ja viiden ikävuoden välillä, lapsen koordinaatio kehittyy ja moni lapsi oppii esimerkiksi pyöriä. Myös hienomotoriset taidot paranevat samanaikaisesti. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 56; Zimmer 2001, 62.)

4.3 Psyykinen kehitys

Lapsen psyykkisen kehityksen pohjana toimivat jo varhain kehittyvä fyysinen tietoisuus itsestä sekä lapsen ja vanhempien väliset tunnesuhteet. Psyykinen kehitys on eräänlainen tapahtumien sarja, jota muokkaavat yksilöllisten ominaisuuksien ja kasvuympäristön vuorovaikutus. Lapsi saa ympäristöstään virikkeitä kehittymisen ja oppimisen tueksi. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa lapsi muodostaa hiljalleen minäkäsitystään. Omalla toiminnalla ympäristössä ja siinä toimivissa ihmisissä aiheutetut reaktiot sekä toiminnasta saatava palaute ohjaavat lapsen psyykkistä kehitystä. Uusia asioita verrataan aina jo koettuihin sekä opittuihin asioihin ja juuri tämän vertailun myötä lapsi jäsentää ja kehittää minäkäsitystään ja oppii uutta. Oppiminen tapahtuu henkilöiden välisen kommunikoinnin sekä esineiden avulla tapahtuvan tutkiskelun, kokeilemisen ja mielikuvien myötä (affektiivisuus). (Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 19-21.)

Lapsi oppii ja kehittyy voimakkaassa vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristönsä kanssa. Lapsen ja hänen ympäristönsä välinen vuorovaikutus voidaan nähdä monitasoisena ilmiönä. Mikrosysteemi kutsutaan lapsen välitöntä elinympäristöä, joka käsittää kodin, päivähoiton ja muut tahot joiden kanssa lapsi on tekemisissä päivittäin. Seuraava taso on eksosysteemi, jonka kanssa lapsen vuorovaikutus on välillistä. Eksosysteemin tahot ja vaikuttavat lapsen kehitykseen epäsuorasti ja tällaisiksi voidaan mainita esimerkiksi vanhempien työt ja harrastukset. Makrosysteemi käsittää yhteiskunnassa vallitsevat lait, säädökset ja normit. Viimeisenä tasona vaikuttaa kronosysteemi, joka käsittää lapsen parhaillaan elämää historiallista aikaa. Kronosysteemi käsittää vallitsevat yhteiskunnassa tapahtuvat muutostilat, jotka voivat vaikuttaa lapsen elämään suoraan tai epäsuorasti sekä lyhyellä tai pidemmällä aikavälillä. Lapsen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä on siis lukuisia. Päivähoito näyttää erittäin suurta osaa juuri mikrosysteemissä ja tämän vuoksi on tärkeää, että päivähoitossa työskentelevät tiedostavat omat vaikuttamisen mahdollisuutensa. (Ahonen ym. 2006, 21-22.)

Alle kouluikäisten lasten psyykkisessä kehityksessä korostuu puheen lisääntyminen ja sen myötä kyky ilmaista yhä monimutkaisempia ajatuskokonaisuuksia. Lapsen tapa hahmottaa maailma poikkeaa aikuisen tavasta vielä paljon. Lapsi hahmottaa ympärillään tapahtuvia asioita elämysten ja niiden myötä muodostuvien kuvien avulla, eikä ole kykenevä abstraktiin ajatteluun. Tony Dunderfelt kuvaa kirjassaan *Elämänkaaripsykologia* (2011), miten alle kouluikäisen lapsen yliminän kehittyminen liittyy lapsen osaksi ympärillä vallitsevaa sosiaalista arvo- ja normimaailmaa sekä kulttuuria. Yliminällä tarkoitetaan lapsen kykyä sisäiseen psyykkiseen kontrolliin ja sensuuritoimintaan. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että aikuiset asettavat lapselle rajoja sekä fyysisesti että sanallisesti ja samanaikaisesti lapsi opettelee kohtaamaan ympärillään vallitsevia sosiaalisia sääntöjä ja normeja. Lapsi kehittää sääntöjen ja normien sisäistämisen myötä mielihyväperiaatteella toimivasta yksilöstä kohti sosiaaliseen normistoon sulautunutta yksilöä. (Dunderfelt 2011, 73-75.)

Liikuntatuokioita suunniteltaessa on syytä tiedostaa, että alle kouluikäinen lapsi on jo hyvin kiinnostunut leikeistä, joissa on selvät säännöt sekä mahdollisesti johtajat. Myös rakentelu-leikit alkavat lapsilla usein kolmen ikävuoden jälkeen. Leikeissä alkaa hahmottua rajua fyysistä suuntausta, joka pitää sisällään kiipeilyä, pallopelejä, kilpailua, erilaisten roolien ottamista sekä seikkailua. Dunderfelt (2011) kuvaa lasta matkivana pienenä ihmisenä, jolla on valtava tarve jäljitellä ympäristöään. Jäljittely on lapselle ominainen tapa oppia ympärillä vallitsevia tapoja ja tottumuksia. Leikki toimii lapsen maailmassa luonnollisena kanavana sosiaalisten taitojen oppimiseen. Leikit kehittyvät lasten kasvaessa ja uudet leikit tuovat mukanaan uusia haasteita, joiden myötä lapsi oppii muiden huomioon ottamista, asioista sopimista ja myös hänen kielelliset valmiutensa kasvavat. (Dunderfelt 2011, 79; Ahonen ym. 2006, 59-61.)

Varhaiskasvatuksessa ja erityisesti päivähoitossa toiminnan tavoitteena on koulukypsyyden saavuttaminen. Koulukypsyyden saavuttaminen vaatii lapsen psyykkisen kehittymisen voimakasta tukemista juuri päivähoitossa. Liikuntakasvatus on oiva ja lapselle mieluinen kanava oppia koulukypsyyden vaatimia asioita. Niitä ovat esimerkiksi pitkäjänteisyys, keskittymiskyky, valmius ottaa vastaan uusia virikkeitä sekä kyky keskittyä tehtävien suorittamiseen tarvittavaksi ajaksi. (Dunderfelt 2011, 80.)

4.4 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen eli tiedollinen kehitys kattaa havaitsemisen, ajattelun, kielen ja muistin kehityksen. Kehitys etenee vaiheittain, eli seuraavaan vaiheeseen siirtyminen edellyttää edellisen vaiheen sisäistämistä. Perusta lapsen tiedolliselle kehitykselle luodaan ensimmäisten ikävuosien aikana. Kehityksen alkuvaiheessa lapsen havaitseminen on yhteydessä motoristen taitojen oppimiseen. Havainto-motorinen oppiminen käsittää aistitoimintojen herkistämistä ympäristöstä tulevien ärsykkeiden vastaanottamiseen ja prosessointiin. Havaitsemisen kehittymisen edellytys on sensorinen integraatio eli motorisen toiminnan ja taidon edellyttämän aistimuksen hermostollinen yhdentyminen ja järjestyminen käyttöä varten. (Numminen 1996, 64-65.) Sensorinen integraatio merkitsee aistitoimintojen yhdentymistä eli aistitiedon järjestymistä käytettäväksi. Kaikkien aistitoimintojen yhteistoiminta muodostaa perustan lapsen persoonallisuuden kehitykselle myöhemmässä vaiheessa. (Numminen 1996, 72)

Lapsen ajattelun kehitys etenee vaiheittain. Intuitiivisen ajattelun vaihe käsittää 4-7-vuotiaat lapset. Intuitiivisen ajattelun vaiheessa, lapsen ajattelua ohjaa hänen tekemät välittömät havainnointinsa. Tästä huolimatta lapsi on kykeneväinen jonkin asteiseen luokitteluun. Lapsi kykenee luokittelemaan havaitsemansa esineet koon, värin tai muodon mukaan. Lapsella on kehittyessään tarve yrittää jäsentää tietoa sekä etsiä syiden ja seurausten suhteita. Lapsi kartuttaa tietoisuuttaan havainnoimalla ja ottamalla osaa ympäristön tarjomiin ärsykkeisiin ja haasteisiin. (Ahonen ym. 2006, 19-20.)

Ajattelu on mielessä tapahtuvaa tiedon käsittelyä, jota hyödyntäen lapsi säätelee omia psyykkisiä toimintoja ja hallitsee ulkoista käyttäytymistään. Lapsi muokkaa vastaanotettua ja muistista palautettua tietoa ajattelunsa avulla. Lapsi rakentaa psyykkisen ympäristönsä mielikuvien eli sisäisten mallien avulla. Erityisen hyvin mielikuvien hyödyntäminen opetuksen tukena palvelee yli kolme vuotiaita lapsia. Tällöin lapsella on konkreettisia fyysisiä kokemuksia, joihin peilata mielikuvansa, joten uusien mielikuvien rakentaminen onnistuu aikaisempien pohjalta. (Numminen 1996, 75.) Leikin avulla lapsi käsittelee ja tutkii erilaisia esineitä ja oppii erottamaan ja tiedostamaan niiden ominaispiirteitä, kuten pyöreä pallo pyörii ja kulmikas noppa pysähtyy paikoilleen. (Zimmer 2001, 33-34.)

4-5-vuotiaiden lasten kielen käyttäminen on jo melko kehittynyttä. Lapsi osaa jo käyttää eri sanaluokkien sanoja aikuisten tavoin. Lapsi osaa myös taivuttaa sanoja sekä lauseiden muodostamisen perussäännöt. Lapsen havaitsemien esineiden ja asioiden laadullisessa tarkastelussa tapahtuu kehitystä. Samaa kehittymistä tapahtuu myös ajan ilmaisemisessa sekä tarinan kerronnan taidoissa. Esikouluikäisen lapsen sanavarasto koostuu yli 10 000 sanasta. Lapsi kykenee havaitsemaan sanojen äänne-eroja ja nimeämään sujuvasti esineitä ja symboleja. Esikouluikäinen lapsi toimii annettujen ohjeiden mukaisesti ja kysyy kysymyksiä havainnoistaan. (Ahonen ym. 2006, 45.)

Lapsen muistin kehittyessä hän oppii muodostamaan pysyviä mielikuvia, joiden avulla hän pystyy ennakoimaan tulevia tapahtumia sekä palauttamaan mieleensä aiemmin koettuja tapahtumia. Pitkäkestoiseen muistiin tallentuvat lapsen kokemukset, tiedot ja taidot. Omitu asiat edistävät käsillä olevien tapahtumien jäsentämistä. Lyhytkestoinen muisti puolestaan aktivoidaan käyttöön silloin, kun jotain tietoa tulee säilyttää väliaikaisesti. Lyhytkestoinen muisti on myös työkalu aktiivisen tiedon prosessoimisessa. Tiedon siirtyminen lyhytkestoisesta pitkäkestoiseen muistiin edellyttää toistoja ja tiedon säännöllistä käyttämistä. (Ahonen ym. 2006, 49-50.)

Ahonen ym. kirjoittaa kirjassaan Ihmisen psykologinen kehitys (2006), että lapsen henkilökohtaiset ominaisuudet määrittävät usein lapsen kiinnostuksen kohteet. Tällaisia henkilökohtaisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi sosiaalisuus, aktiivisuus ja taidot. Samaan tapaan lapsen kiinnostuksen kohteita määrittävät mahdolliset rajoitteet, vammat sekä erityislahjakkuus. Nämä ominaisuudet huomioiden ja niitä tukemalla voidaan kannustaa ja opastaa lasta esimerkiksi liikunnan pariin niin, että lapsi kokee liikkumisen hauskaksi ja kehittäväksi toiminnaksi.

4.5 Sosiaalisten taitojen kehittyminen

Lapsen sosiaaliseen oppimiseen vaikuttavat ratkaisevasti kokemukset, joita lapset saavat jokapäiväisessä kanssakäymisessä ja yhteistyössä muiden ihmisten kanssa. Lapsi oppii antamaan periksi, pitämään puolensa, riitelemään, sopimaan, saamaan tahtonsa läpi, alistumaan, jakamaan, luopumaan, neuvottelemaan, määräämään, hylkäämään ja hyväksymään. "3-6 vuoden ikä on tärkeimpiä vaiheita sosiaalisten käyttäytymismuotojen kehityksessä." (Zimmer 2001, 26.) Näiden vuosien aikana opitut käyttäytymismallit säilyvät koko elämän ajan ja merkitsevät myös myöhemmissä vaiheissa. Tällöin luodaan myös pohja niiden sosiaalisten käyttäytymismuotojen omaksumiselle, jotka vaikuttavat suuresti siihen, miten lapsi kasvaa sosiaaliseen ympäristöönsä. Nykyaikana perheet eivät ole kovin isoja lapsimäärältään, joten lapselle tarjoutuu vähän mahdollisuuksia harjoitella sisaruksien kesken sosiaalisen käyttäytymisen perusmuotoja. (Zimmer 2001, 26.)

Zimmerin (2001) mukaan lapsi kasvaa sosiaaliseen yhteisöön muiden lasten avulla. Eri-ikäisistä muodostuvat lapsiryhmät luovat parhaimmat mahdollisuudet toisten auttamiseen, toisilta oppimiseen ja sopeutumiseen nuorempien tai vanhempien kykyihin. Liikunnallisten leikkien järjestäminen on erityisen toimivia tähän tarkoitukseen, sillä niihin sisältyy paljon tilanteita joissa lapsilta vaaditaan kanssakäymistä leikkikavereiden kanssa, ristiriitojen selvittelyä, roolien ottoa, sääntöjen sopimista ja niiden yhteistä hyväksymistä.

Neljästä ikävuodesta alkaen lapsen sosiaalisten taitojen kehittyminen luo edellytykset ryhmässä toimimiseen. Tavallisesti 4-6-vuotiaan lapsen tunteiden säätely on edennyt pisteeseen, jossa kyetään huomioimaan toiset lapset. Lapsi malttaa kuunnella ohjeita hieman pidempään ja oman vuoron odottaminen helpottuu. Odottelu-aika kannattaa pitää mahdollisimman lyhyenä, jotta oppiminen tehostuu. Esikouluikäinen lapsi alkaa ymmärtää sovittujen sääntöjen tärkeyden pelien ja leikkien onnistumisen kannalta. Sääntöjen on oltava yksinkertaisia ja niitä ei saa olla liikaa. Neljävuotiaana sanasto on kasvanut ja kokemusmaailma on karttunut, mikä tekee hyvää lapsen omalle mielikuvitukselle. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 37-38.)

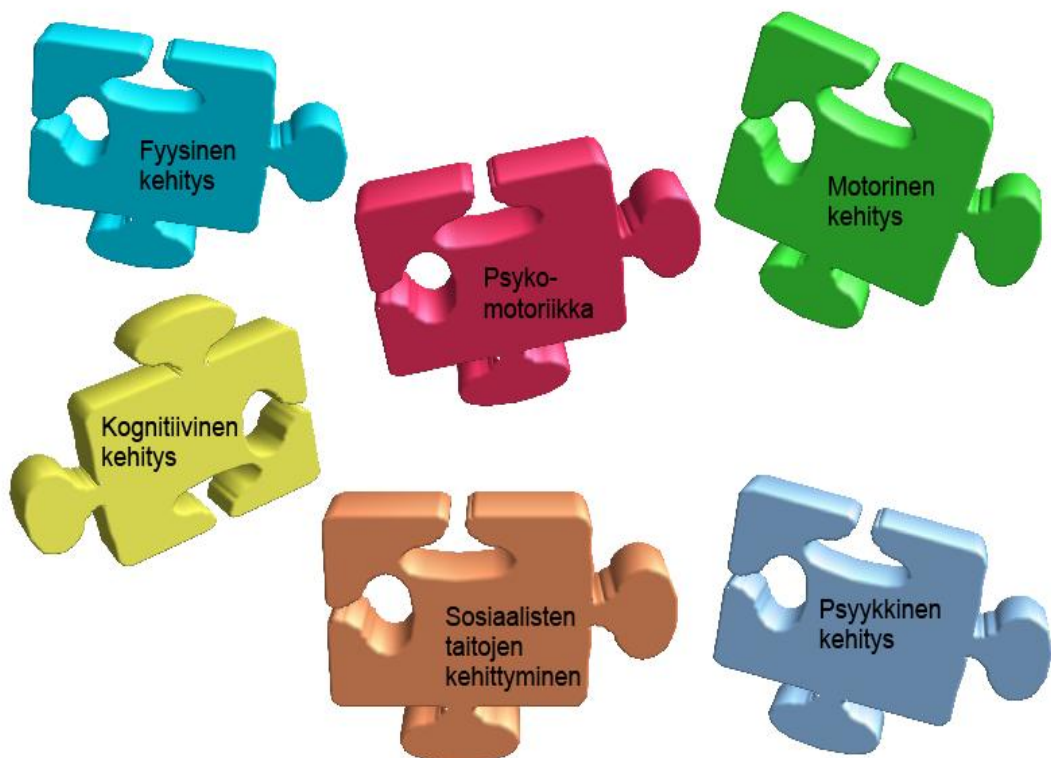
4.6 Psykomotoriikka

Psykomotoriikka on kokonaisvaltainen fyysismotorinen, kehollinen ja psyykinen prosessi. Ihminen on näistä osa-alueista muodostuva kokonaisuus. Ilman psyykkisiä ja emotionaalisia prosesseja ei ole olemassa liikunnallista toimintaa eikä suoritusta. Siten lapsen kehitys on aina myös psykomotorista kehitystä. Kehon ja mielen välillä vallitsee suhde. Psykomotoriikka ymmärretään erityisenä näkemyksenä ihmisen kehityksestä, jossa liikunta ilmenee olennaisena ja merkittävänä ilmaisukeinona ihmiselle. Liikkuessa lapsi toimii kokonaisvaltaisesti. Kaikkiin liikuntasuorituksiin liittyy kognitiivisia, motivaatiota sisältäviä ja emotionaalisia piirteitä. Lapsen liikunta on lujasti yhtä kokemuksen, ajattelun, tunteiden ja toimintojen

kanssa, joten automaattisesti näiden alueiden välillä on yhteenkuuluvuuden lisäksi myös vuorovaikutusprosesseja. (Zimmer 2011, 19; Miettinen 1999, 65.)

Pauli Miettinen korostaa kirjassaan *Liikkuva lapsi ja nuori* (1999), että psykomotoriikka ei ole mikään erillinen liikuntamuoto tai -laji, vaan liikunta nähdään lapsen kasvun ohjaamisessa apuvälineenä, millä tavoitellaan lapsen koko persoonallisuuden kehittämistä monipuolisten liikunta- ja havaintokokemusten avulla.

Psykomotoriikan hyödyntämisen ja tukemisen tärkeänä tavoitteena on persoonallisuuden vahvistaminen liikuntatuokiokokemusten avulla. Tavoitteena on vahvistaa myös lapsen luottamusta omiin kykyihinsä. Psykomotoriikka tarjoaa avun lapsen motoristen heikkouksien ja häiriötekijöiden läpi käymiseen sekä omien ongelmien ratkomiseen tai ympäristöön kohdistuvien ongelmien selvittämiseen. (Zimmer 2011, 19.)



5 Lasten liikunnanohjaaminen

Stakesin varhaiskasvatussuunnitelman (2005) eli Vasun mukaan kasvattajien tehtävänä on luoda lapselle liikuntavirikkeinen ympäristö, poistaa liikuntaesteet ja opettaa lapselle turvallista liikkumista lapsen omassa toimintaympäristössä. Säännöllisellä liikunnan ohjaamisella on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Jokaisen lapsen motorista kehitystä tulisi havainnoida säännöllisesti ja ohjatun liikunnan pitäisi olla monipuolista, jotta lapselle tarjoutuu mahdollisuus uuden oppimiseen ja kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Kasvattajayhteisön liikuntamyönteinen asenne tukee lasten oppimista ja luo perustan laadukkaalle liikunta- ja terveyskasvatuksen toteuttamiselle.

Kuten aikaisemmin tekstissä mainitaan, varhaiskasvatussuunnitelma sekä varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) luovat raamit päivähoiton liikunnalle. Liikuntatuokioita suunnitellessa ja ohjatessa on hyvä huomioida liikuntamuotojen ja vaihtoehtojen laaja kirjo. Liikuntatuokio voidaan pitää sisällä tai ulkona, apuvälineillä tai ilman, musiikkia hyväksi käyttäen tai vaikka suunnitellen tuokio jonkin juonen ympärille.

5.1 Kehitystason huomioiminen

Vygotski on aloittanut keskustelun kehittävästä opetuksesta ja ohjauksesta, ottamalla ensimmäisenä käyttöön käsitteen lähikehityksen vyöhyke. Lähikehityksen vyöhykkeellä tarkoitetaan lasten jo saavuttaman kehitystason ja heille ohjattuna ja avustettuna mahdollistuvan toimintatason välistä eroa. Tällä vyöhykkeellä esiintyvät ohjaamisen ja sen mukanaan tuoman uuden kehityksen mahdollisuudet. Opetuksen ja ohjauksen tavoitteena on havaita syntymässä olevia, mutta ei vielä valmiita alueita. Lapsilla saavutettu kehityksen taso voi olla sama, vaikka heidän lähikehityksen vyöhykkeensä olisi erilainen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 21.)

Lasten ohjauksessa olisi ihanteellista pyrkiä aitoon lapsilähtöisyyteen ja henkilökohtaisten kehitystasojen huomioimiseen. Itse ohjaaminen kannattaa suunnata jo saavutetun kehitystason yläpuolelle, sillä näin lapselle mahdollistuu uuden oppimisen ilo ja onnistumisen elämys. Kehittävän ohjauksen ja opetuksen tehtävänä on herättää ja saada liikkeelle kasvuun johtavia oppimisprosesseja. Aluksi ne mahdollistuvat lapselle yhteistyön, vuorovaikutuksen aikuisten ja kokeneempien lasten kautta, mutta vähitellen lapset omaksuvat ne henkilökohtaisiksi ominaisuuksikseen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 22-23.)

Lasten motorisia perustaitoja selvittäneissä kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu sukupuolten välillä isoja eroja. Suomalaisten tyttöjen ja poikien motorisissa perustaidoissa ei ole löydetty suuria eroja, vaikka lasten yksilölliset erot ovat kasvaneet merkittävän suuriksi. Sekaryhmät ovat opetuksen näkökulmasta perusteltuja, mutta suurien yksilöllisten erojen vuoksi, opetuksen hajauttamiseen tulee panostaa enemmän. Varhaislapsuuden aikana lasten taidoissa ei ole merkittäviä sukupuolten välisiä eroja, mutta mielenkiinnon kohteet

voivat alkaa vaihdella tyttöjen ja poikien välillä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 39.)

5.2 Ohjaajan rooli liikunnassa

Ohjaaja tekee työtä omalla persoonallaan ja parhaat tulokset saavutetaan ohjaajan ollessa aito asioita kokeva ja tunteva aikuinen. Ohjaajat ovat siis aina ainutlaatuisia ja erilaisia. Ohjaajilla on kaikilla omat vahvuutensa sekä heikommat osa-alueet. Ohjaajan tulee huomioida lapsiryhmien erilaisuus ja sen mukanaan tuomat haasteet. Ohjaajan tulee kannustaa ja motivoida ryhmänsä lapsia. Liikuntatuokioiden ohjauksessa korostuu ohjaajan luotettavuus ja turvallisuus. Turvallisuutta voi lisätä esimerkiksi suunnittelemalla jokaisen tuokion huolellisesti ja luomalla toiminnalle turvalliset puitteet. (Autio & Kaski 2005, 63-65.)

Ohjaaja opastaa ja tukee lapsen tai lapsiryhmän liikuntaa, hän voi myös havainnoida toimintaa jolloin paljastuu lapsen sen hetkinen kehityksen taso, tarpeet ja kiinnostuksen kohteet. Havaintoja hyödyntämällä voidaan suunnitella uusia liikuntahetkiä, joissa lapsi saisi rajumpaa ja haasteellisempaa liikuntaa turvallisesti ilman ylimääräisiä kieltoja. Pienten lasten liikuntaleikeissä on liukuva raja spontaanin toiminnan ja ohjatun leikin välillä. Havainnoinnin pohjalta laadittu liikuntasuunnitelma palvelee parhaiten lapsia, sillä liikuntataidoissa voi ilmetä lasten välillä valtavia eroja. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 138; Pulli 2001, 53.)

Karvosen, Siren-Tiusasen ja Vuorisen kirjassa Varhaisvuosien liikunta (2003) leikillä todetaan olevan kokonaisvaltainen vaikutus lapsen kehitykseen. Leikki pitää sisällään iloa, riemua ja jännitystä, se on toimintaa johon jokainen lapsi haluaa osallistua. Perusliikuntataidot saavat leikin myötä harjoitusta, sillä niihin sisältyy monipuolisesti juoksemista, kävelemistä, hyppäämistä ja heittämistä. Kestävyys, nopeus, voima ja liikkuvuus kehittyvät myös leikin kautta. Juoksuleikit ovat tehokas kuntoliikuntamuoto lapselle, koska niissä pystyy helposti säätämään omatoimisesti nopeutta ja voimaa. Lapsi voi myös pitää lepotaukoja kun siltä tuntuu. Juoksuleikkeihin saattaa sisältyä tasapainon, reaktiokyvyn, rytmikyvyn ja kehontuntemuksen harjoituksia. Lapsi oppii leikin avulla käsitteitä, alkeellisia sääntöjä, vuoron odottamista ja yhteistyötä. Joissain leikeissä vaaditaan erityisesti keskittymistä, rohkeutta, muistia tai itsehillintää. Lapsen omien ideoiden toteuttaminen mahdollistuu mukavasti leikin kautta.

Hyvä ohjaaja antaa liikuntaa ohjatessaan lapsen omalle mielikuvitukselle tilan, sillä siten lapsi oppii jäsentämään kokemuksiaan. Aikuinen voi rajoittaa lapsen oppimista antamalla liian tiukat mielikuvitusraamit. Opetusmenetelmän mukaan ongelmanratkaisutehtävät ja kysymysten avulla oivaltamaan ohjaaminen jättävät tilaa lapsen omille kokeiluille. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 38.)

Liikuntatuokioiden ohjauksessa positiivisen palautteen ja jokaisen lapsen tasavertaisen kohtelun merkitys on äärimmäisen tärkeää. Ohjaajan tulee huomioida jokainen lapsi erikseen, sillä sen myötä lapsi kokee olevansa tärkeä ja hyväksyty. Myös rakentavan palautteen merkitys on huomioitava ohjaustilanteessa. Rakentavan palautteen myötä korostuu ohjaajan kyky motivoida lasta jatkamaan yrittämistä takaiskuista huolimatta. Myös rajojen ja sääntöjen asettaminen ja noudattaminen on lapsen kehityksen kannalta tärkeää. Liikuntatuokioiden aikana lapsi kokee laajan skaalan erilaisia tuntemuksia. Onnistumisen ja epäonnistumisen tunteet rakentavat lasten minäkuva ja itsetuntoa. Ohjaaja vaikuttaa omalla toiminnallaan, antamallaan palautteella sekä kannustamisella siihen, että kehityksen suunta pysyy oikeana. Terveen psyykkisen kehityksen tukemiseen voidaan vaikuttaa suunnitelmalla lapsen kehitysvaihetta tukevaa, sekä tarkoituksen mukaista liikuntaa. Myös lasten mahdollisuus vaikuttaa itse tuokion kulkuun tulee huomioida. (Autio & Kaski 2005, 65-66; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 96-97.)

5.3 Liikuntatuokioiden suunnittelu ja ohjaaminen

Liikuntatuokioiden suunnittelu on varhaiskasvatuksen ammattilaisten tietoista pohdintaa. Siinä tulee huomioida se, että lasten liikunta on jaettavissa eri osa-alueisiin. Lapset liikkuvat vapaasti ja spontaanisti, kun aikuiset luovat puitteet toiminnalle. Toisaalta liikunta voi tapahtua aikuisen käynnistämänä, jolloin lapset voivat liittyä toimintaan omasta tahdostaan ja mielenkiintonsa mukaan. Opinnäytetyön kannalta olennaisiksi nousevat etukäteen suunnitellut tuokiot. Tuokioiden suunnittelun tulee seurata liikunnan vuosisuunnitelmaa. Vuodenaikeiden ja resurssien mukaan laadittu vuosisuunnitelma helpottaa liikunnan kokonaiskuvan ymmärtämistä. Vuosisuunnitelma helpottaa lähiympäristössä tapahtuvan liikkumisen huomiointia. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 97-99.)

Karvosen, Siren-Tiusanen ja Vuorisen (2003) mukaan vuosisuunnitelmaa suunnitellaan sisällyttäen siihen erilaisia teemoja, jotka määräävät milloin kunkin tyyppistä liikuntaa harjoitetaan. Tällaisia teemoja voivat olla esimerkiksi luontoliikunta tai uinti. Myös liikuntapäinotteisten retkien suunnittelu hahmottuu ja helpottuu varhaiskasvattajille suunnitelman myötä. Vuosisuunnitelmassa tulisi huomioida kaikenlainen lasten liikunta, oli kyseessä sitten ohjattu tai vapaa liikkuminen. Vuosisuunnitelmasta tulisi ilmetä myös kuhunkin toimintaan tarvittavat resurssit, kuten välineet, varusteet, tuokioiden aiheet sekä toimintaan käytettävä rahamäärä.

Ohjaajien tulee tuokiosuunnitelmissa huomioida luonto, eri vuodenaikat ja niiden tarjoamat erilaiset elementit varhaiskasvatuksen liikunnassa. Suomen pitkän talven aikana lasten kanssa voidaan opetella ja harjoitella hiihtämisen ja luistelemisen taitoja. Mielikuvituksellinen lähiympäristön käyttö tarjoaa mahdollisuuden liikkumiseen puistoissa, urheilukentillä sekä metsissä. Leikkipuistot sisältävät tempuradoille sopeutuvia esteitä ja telineitä. Urheilukenttien suuri koko mahdollistaa tilan erilaiseen käyttämiseen sopeutuvan toiminnan. Metsä puolestaan tarjoaa elämyksellisiä liikuntamahdollisuuksia. Metsä tarjoaa maaston

vaihtelua, joka edesauttaa luonnollista fyysistä ponnistelua sekä ympäristöön ja luontoon tutustumista. Metsä ympäristönä mahdollistaa mielikuvitukselliset, luovat, villit ja seikkailulliset leikit. Metsän alati muuttuva maasto mahdollistaa liikkeiden ja lihasten monipuolista käyttämistä. Luonnossa lapsi kokee vapauden tunteita ja siellä saa myös metelöidä, joka usein sisäliikunnassa ei ole suotavaa. Luonnossa tapahtuvassa liikunnassa korostuu tutkimuksellisuus sekä lapsista itsestään lähtevä spontaani toimiminen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 235-236.)



5.4 Liikuntavälineet ohjatun liikunnan tukena

Liikuntavälineet tuovat lasten liikunnan ohjaamiseen paljon uutta. Ne edesauttavat mielikuvituksen käyttämistä ja kehittymistä. Ne rikastavat leikkejä sekä mahdollistavat uusien asioiden luonnollisen oppimisen. Liikuntavälineet ovat konkreettisia asioita, joita lapsi voi tutkiskella kaikkia aistejaan hyödyntäen. Tämä edesauttaa leikkien ymmärtämistä, mahdollistaa lasten oman luovuuden tukemista leikeissä ja edistää aistien yhteistoimintaa. Liikuntavälineet mahdollistavat yhdessä toimimisen ja auttavat liikesuorituksissa jaksamista. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 159-160.)

Leikkivarjo on liikuntaväline, joka tänä päivänä löytyy lähes kaikista päiväkodeista. Sen käyttäminen on mahdollista sekä sisä- että ulkoliikunnassa. Leikkivarjoja löytyy erikokoisia, joten sen käyttäminen eri-ikäisten lasten kanssa on mahdollista. Leikkivarjo tarjoaa erilaisen tavan harjoittaa lasten voimaa, liikkuvuutta, nopeutta ja kestävyyttä. Sen avulla lapset voivat harjoitella perusliikkeitä ja kehittää koordinaatiokykyä. Leikkivarjoa hyödyntävät leikit on suunniteltu vastaamaan lapsen fyysisiä ja sosiaalisia tarpeita. Leikkivarjoa käyttäessä on hyvä muistaa, että ohjaaja voi rikastuttaa tuokioita käyttämällä musiikkia sekä muita liikuntavälineitä mielikuvituksellisesti. (Autio 2001, 109-110.)

Ohjatun liikkumisen tukena toimivat erinomaisesti myös pallot. Maailma on täynnä erikokoisia, -näköisiä ja erivärisiä palloja. Palloja valmistetaan lukuisista eri materiaaleista ja niitä voi käyttää oman mielikuvituksen mukaan lähes mihin vain. Pallon muoto ja se miten se käytetään kiehtovat lapsia. Erilaiset pallot tarjoavat erilaisia ärsykeitä ja parantavat monipuolisesti lapsen aisteja ja niiden yhteistoimintaa. Pallo on oiva lisä muiden liikuntavälineiden kanssa toimiessa. Muiden liikuntavälineiden tavoin myös palloa voi hyödyntää sekä ulko- että sisäliikunnassa. Palloa voi mahdollisuuksien mukaan kuljettaa jaloilla ja käsillä, potkia, lyödä, heittää, työntää, vierittää, ottaa kiinni tai vaikka puhalttaa. Kaiken kaikkiaan pallo on erittäin monipuolinen liikuntaväline, jota kannattaa hyödyntää mahdollisuuksien rajoissa. (Autio 2001, 133-134; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 159-160.)

Liikuntavälineiksi lasketaan kaikki esineet, joita voi hyödyntää liikunnassa, kuten esimerkiksi mailat, keilat, räpylät, huivit, puolapuut, renkaat ja köydet. Listalle mahtuu myös narut, joiden käyttäminen on ohjatun liikunnan tukemisessa suotavaa. Naru tarjoaa monipuolisen mahdollisuuden kehittää lapsen taitoja. Narun käyttö liikunnan apuvälineenä voi olla monipuolista. Se soveltuu sisällä ja ulkona tapahtuvaan liikuntaan, sitä voi käyttää tempuradoissa ja sitä voi hyödyntää niin musiikkileikeissä, hippaleikeissä kuin leikkivarjoleikeissäkin. Narun käytössä leikkivälineenä mielikuvitus on rajana. (Autio 2001, 121.)



Aution kirjassa *Liiku ja leiki* (2001) temppuilun todetaan olevan lapselle luontainen tapa testata omia rajojaan. Temppuilun kautta lapselle tarjoutuu mahdollisuus oman toiminnan ideoimiseen ja kokeilemiseen. Temppuilun avulla lapsi oppii kehonhallintaa sekä esteiden ja telineiden monipuolista käyttämistä. Temppuilu mahdollistaa perusliikkeiden lukuisat toistot ja hauskuuden sekä tarjoaa onnistumisen kokemuksia. Temppuילussa ja temppuratojen mielikuvituksellisessa käytössä kehittyy niin lapsen oivalluskyky kuin mielikuvituskin. Temppuradan rakentamisessa ohjaaja voi käyttää hyödyksi lähes kaikkia tarjolla olevia esteitä, telineitä, liikuntavälineitä sekä tiloja. Lapsen itsetunto kehittyy liikunnan kentällä onnistumisien myötä. Nämä onnistumiset ruokkivat lapsen rohkeutta kokeilla uusia haastavampia asioita.

5.5 Sadut, mielikuvat ja musiikki ohjaajan apuvälineinä

Juonen, sadun tai tarinan mukaan toteutettavaa liikuntaa voidaan suorittaa monin eri tavoin. Tuokio voi olla aikuisen suunnittelema, mutta myös lasten ajatusten pohjalta toteutuva. Ohjattu tuokio voidaan toteuttaa sisällä tai ulkona ja siihen voi sisällyttää useankin eri liikuntavälineen käyttöä. Juonelliset liikuntatuokiot on suunniteltava kohderyhmää kiinnostavien teemojen ympärille. Tuokiot mahdollistavat rajattoman mielikuvituksen käytön ja niissä korostuu hauska yhdessä olo ja tekeminen. Musiikkiliikunnan tavoin juonellisissa liikuntatuokioissa voidaan kehittää lasten kykyä keskittyä sekä kykyä eläytyä leikkiin. Eläytymistä ja mielikuvituksen käyttöä voi ohjaustilanteissa tukea erilaisen rekvisiitan myötä. Päiväkodit ovat täynnä hauskoja pukuja sekä päähineitä, joiden avulla liikuntatuokiosta saadaan jälleen kokonaisvaltaisempi kokemus. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 218-219.)

Musiikin ollessa läsnä päiväkodin jokapäiväisessä arjessa, on sen käyttäminen myös liikunnan apuvälineenä luonnollista. Musiikkia voidaan käyttää tehokkeinona jonkin tietyn tunnelman luomisessa. Nopeatempoinen musiikki on oiva apuväline esimerkiksi energian purkamisessa ja rauhallinen musiikki auttaa rauhoittumaan sekä rentoutumaan. Musiikin käyttämistä voidaan hyödyntää liikkeelle panevana voimana, joka saa aikaan kuuliassa tietynlaisen reaktion. Musiikin avulla lapsi oppii rytmiiikkaa ja sen myötä myös liikuntaan sekä liikkeisiin liittyviä ajioituksia. Kun liikuntaan lisätään musiikki, saadaan liikuntakokemuksesta kokonaisvaltaisempi. Musiikki auttaa lasta eläytymään käsillä olevaan tilanteeseen, ilmaisemaan itseään ja käyttämään mielikuvitustaan. Musiikin käyttö apuvälineenä auttaa myös kehittämään lapsen keskittymiskykyä. Kaikkien perusliikkeiden oppimisen edellytyksenä on rytmi. Rytmii määrittää lapsen henkilökohtaista ja luonnollista liikkumista. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 299-300; Pulli 2001, 61.)

6 Liikuntatuokiomallit

Liikuntatuokiosuunnitelma 1.

Päivämäärä:

Teema: **Liikuntaleikki**
 Ryhmä: 4-6-vuotiaiden sekaryhmä
 Kesto & tila: noin 60 minuuttia, sisätila
 Välineet: musiikkisoitin, pallo ja 2 eriväristä merkkinauhaa

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Taitotekijät (reaktiokyky, erottelukyky ja muuntelukyky)
- Esineenkäsittelyliikkeet (vierittäminen ja kiinniottaminen)
- Kuntotekijät (kestävyys ja nopeus)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Käsitteiden oppiminen
- Keskittymiskyky

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Uuden oppiminen

Sosiaaliset tavoitteet

- Sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen
- Oman vuoron odottaminen
- Yhteistoiminta

Ohjaus:

Ohjaaja luo omalla esimerkillään turvalliset puitteet liikuntaleikkien järjestämiselle, eli ottaa huomioon tilan ja mahdolliset siellä olevat esteet. Liikuntaleikit ovat usein leikkejä joissa juostaan ja pyritään ottamaan toisia kiinni. Ohjaaja voi halutessaan myös rauhoittaa leikkiä, sillä lapset suorittavat yleensä aina täydellä teholla itseään säästelemättä.

Aloituspäiri ja lämmittely

Tutustumisleikkejä:

Istutaan lattialla aloituspäirissä. Ohjaaja aloittaa esittelemällä itsensä lapsille pidellen samalla palloa kädessään. Tämän jälkeen hän ojentaa pallon vieressään istuvalle, joka myös kertoo ääneen nimensä. Jatketaan näin kunnes pallo saapuu takaisin ohjaajan käsiin ja kaikki ovat tulleet esitellyiksi. Jatketaan tutustumista leikin variaation muodossa, jolloin palloa vieritetään lattiaa pitkin ristiin rastiin henkilöltä toiselle ja kerrataan päirissä istuvien nimet.

Liikepiiri:

Seisotaan piirissä, jokainen saa omalla vuorollaan kertoa oman nimensä ja tehdä vapaavalintaisen liikkeen. Kun liike on näytetty, muut piirissä olijat matkivat liikkeen yhtäaikaaisesti.

Toiminta

Hedelmäsalaatti:

Lapset istuvat piirissä merkatuilla paikoilla. Jokaiselle annetaan hedelmän nimi (omena, banaanin, päärynä ja appelsiini). Piirin keskellä oleva lapsi huutaa esimerkiksi "päärynä", jolloin kaikki "päärynät" vaihtavat keskenään paikkoja. Keskellä olija yrittää ehtiä tyhjälle paikalle, ja jos hän ehtii, paikasta jäänyt siirtyy keskelle. Keskellä oleva voi huutaa myös "hedelmäsalaatti", jolloin jokaisen täytyy vaihtaa paikkaa.

Janne Jäämies ja Sanna Sulattaja:

Yksi lapsista valitaan Janne Jäämieheksi, hänet merkataan sinisellä nauhalla ja yksi Sanna Sulattajaksi merkatun hänet punaisella nauhalla. Lapset liikkuvat vapaasti sovitulla alueella. Kun Janne Jäämies koskettaa jotakuta, jähmettyy tämä paikalleen asentoon jossa oli kosketushetkellä. Sanna Sulattaja yrittää pelastaa näitä koskettamalla. Leikissä voidaan vaihdella Janne Jäämiesten ja Sanna Sulattajien määrää ja tehdä siten leikistä haastavampi tai helpompi. Kivoja variaatioita leikistä saadaan myös pelastamistapaa muuntelemalla, esimerkiksi kiinnijääneet jähmettyvät haaraseisontaan, jolloin pelastaminen tapahtuu konttaamalla jalkojen välistä.

Rentoutus ja lopetuspiiri

Ohjaaja laittaa taustalle soimaan rauhoittavaa musiikkia. Lapset etsivät itselleen paikan johon käydään vatsamakuulle rentoutumaan. Ohjaaja käy jokaisen luona hieromassa kevyesti piikkipallolla lapsen selkää. Lopuksi ohjaaja pyytää lapsia rauhassa nousemaan istumaan. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.



Liikuntatuokiosuunnitelma 2.

Päivämäärä:

Teema: **Temppurata**

Ryhmä: 4-6 - vuotiaiden sekaryhmä

Kesto & tila: noin 60 minuuttia, sisätila

Välineet: musiikkisoitin, puolapuut, penkit, vanteet, tunneli, matto, keilat ja hernepussit

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Taitotekijät (tasapaino, erottelukyky ja muuntelukyky)
- Liikkumisliikkeiden harjoittaminen
- Liikuntaliikkeiden harjoittaminen
- Kuntotekijät (liikkuvuus ja voima)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Muistin harjoittaminen

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Onnistumisen kokemukset

Sosiaaliset tavoitteet

- Oman vuoron odottaminen

Ohjaus:

Ohjaajan tulee kertoa ja näyttää lapsille mitä kullakin toimintapisteellä tehdään. Temppuradan turvallisuutta voi ohjaajan toimesta lisätä siten, että asettuu itse turvaamaan sekä avustamaan kaikkein haastavimmissa tehtävissä. Mikäli joku temppuradan pisteistä ei toimi suunnitellusti, voi sitä muuttaa toimivampaan suuntaan. Ohjaajan tulee käyttää mielikuvi- tustaan, sillä temppurataan käyttökelpoisia esteitä ja välineitä löytyy lähes mistä vain. Toimintaa voidaan kehittää haastavammaksi tai helpottaa tarpeen vaatiessa. Temppurata mahdollistaa lapsen yksilöllisen huomioimisen ja kannustamisen kullakin toimintapisteellä. Käytä mahdollisimman montaa apuohjaajaa turvallisen toimintaympäristön luomiseksi.

Aloituspäiri ja lämmittely

Seuraa johtajaa:

Aloituspäiri tapahtuu päirissä ja ohjaaja kyselee lapsilta kuulumisia. Päirissä ohjaaja kertoo myös tuokion sisällöstä. Lämmittelynä toimii seuraa johtajaa leikki. Tilaan on aiemmin kasattu temppurata, jota lapset saavat käyttää hyödyksi leikissä. Seuraa johtajaa leikissä kuljetaan jonossa ja jonon ensimmäinen näyttää omalla esimerkkillään muille mitä tulee tehdä, jonka jälkeen muut jonossa olevat seuraavat ensimmäisen esimerkkiä. Jokainen saa vuorollaan olla johtajana ja ensimmäisenä vuorossa on tuokion ohjaaja.

Toiminta

Temppurata:

Temppurata pitää sisällään erilaisia toiminnallisia pisteitä. Temppuratatoiminta alkaa jokaisen pisteen huolellisella läpikäymisellä. Ohjaaja kertoo/näyttää rastityyppisesti mitä kullakin rastilla on mahdollista tehdä ja lapset saavat esittelykierroksella kokeilla jokaisen pisteen toimintaa.

Pisteillä suoritettavat tehtävät alkavat helpoimmista, jonka jälkeen lapsille tarjotaan myös haasteellisempia variaatioita. Temppuradalla on viisi toiminnallista pistettä, jotka ovat kuvattuna seuraavaksi:

PUOLAPUUT: Puolapuissa kiivetään ylös sekä alas ja liikutaan sivuttain vanteen läpi, jonka jälkeen lapset saavat liukua puolapuihin pitkällä penkillä rakennetusta liukumäestä.

VANTEET: Maahan on laitettu kaksi vannetta, joiden ympäri liikutaan ohjeiden mukaisesti esimerkiksi; rapukävelyllä, tasajalkahypyillä suuntaa muuttaen, karhun kävelyllä tai sivulaukalla.

TUNNELI: Lapset saavat kontata päiväkodista löytyvän tunnelin läpi. Konttaamista voi kokeilla myös takaperin. Mikäli valmista tunnelia ei löydy, voi sen rakentaa esimerkiksi tuoleja, patjoja ja leikkivarjoa hyväksikäyttäen. Tunnelin voi yhdistää johonkin muuhun rastiin haasteellisuuden lisäämiseksi.

PENKKI: Pitkän penkin päällä voi harjoitella tasapainoilua kävellen, hyppien tai vaikka esteitä pujotellen. Penkin voi ylittää ja alittaa sekä pää että jalat edellä. Penkillä voi liikkua vatsallaan maaten ja käsillä itseään eteenpäin vetäen.

MATTO: Matolla lapsi voi kokeilla tukkina kierimistä ja kuperkeikka. Matto soveltuu myös erilaisiin tasapainoharjoitteisiin, kuten yhdellä jalalla seisominen sekä hyppiminen eteen, taakse ja sivuille.

KEILAT: Keiloja pujotellaan etu- ja takaperin. Tehtävää voidaan vaikeuttaa lisäämällä lapsen pään päälle yhden tai useamman hernenpussin. Pujottelun lopuksi rastiin voi lisätä vaikka hernenpussin tarkkuusheiton.



Rentoutus ja lopetuspiiri

Perinteinen venyttely:

Venyttelyssä käydään läpi kehon suurimmat lihasryhmät, kuten esimerkiksi etu- ja takareidet, pakarat, kyljet, selkä, hartiat ja ojentajat. Ohjaaja kertoo ja näyttää huolellisesti mitä kulloinkin venytetään. Ohjaaja myös opastaa lapset oikeisiin asentoihin. Ohjaajan on syytä puuttua virheelliseen tekemiseen, jotta venyttely tapahtuu turvallisesti. Venyttelyn voi tehdä piirimuodostelmassa, jolloin siitä voi siirtyä helposti lopetuspiiriin. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.

Liikuntatuokiosuunnitelma 3.

Päivämäärä:

Teema: **Perinneleikit**
 Ryhmä: 4-6-vuotiaiden sekaryhmä
 Kesto & tila: noin 60 minuuttia, hiekkakentällä
 Välineet: keppi, keilat, 2 palloa

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Taitotekijät (reaktiokyky ja tasapaino)
- Esineenkäsittelyliikkeet (pallon vierittäminen, heittäminen ja kiinniottaminen)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Käsitteiden käyttäminen (nimet ja värit)

Tunneperiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset
- Äänen käyttö ulkotilassa

Sosiaaliset tavoitteet

- Sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen
- Yhteistoiminta

Ohjaus:

Perinneleikkien ohjaamisessa tulee huomioida että jokainen lapsi saa nauttia leikin kulusta ilman liiallista kilpailua. Perinneleikkien sääntöjä voidaan muokata ryhmän taitojen ja ikärakenteen mukaan. Ohjaaja kontrolloi leikkien sujuvuutta ja oikeudenmukaisuutta olemalla itse aktiivisesti leikeissä mukana. Ohjaaja kannustaa omalla esimerkillään lapsia oikeanlaisiin suorituksiin. Perinneleikkejä ohjaamalla säilyvät vanhat leikkiperinteet sukupolvelta toiselle. Opittuaan perinneleikkejä, lapset voivat leikkiä niitä omatoimisesti keskenään.

Aloituspiiri ja lämmittely

Polttopallo:

Piirretään leikkialueelle kepillä iso ympyrä. Leikkijät seisovat ympyrässä ja yksi leikkijöistä seisoo polttajana ympyrän ulkopuolella. Polttaja yrittää pallolla osua ympyrän sisällä olevia polven alapuolelle. Polttaja ei saa astua ympyrän sisälle. Ne joihin pallo osuu, joutuvat myös polttajiksi. Viimeiseksi ympyrään jäänyt on voittaja.

Toiminta

Peili:

Vedetään maahan pitkä viiva noin 20 askeleen päähän seinästä. Valitaan yksi pelaajista "peiliksi". Peili asettuu seinän viereen ja loput pelaajat viivan taakse. Peili kääntyy selkä selin muihin pelaajiin. Silloin kun peili on kääntyneenä seinään päin, eikä näe muita pelaajia, saavat he liikkua kohti seinää. Aina kun peili kääntyy pelaajia kohti, pitää pysähtyä mahdollisimman nopeasti. Jos peili näkee jonkun liikkuvan, huutaa hän tämän pelaajan nimen.

Nähdyksi tulleen pitää palata takaisin lähtöviivalle ja aloittaa eteneminen alusta. Pelin voittaa se, joka pääsee peilin huomaamatta ensimmäisenä koskemaan seinää. Voittaja saa toimia seuraavan kierroksen peilinä.

Väri:

Valitaan yksi leikkijä johtajaksi. Muut leikkijät menevät sovitun matkan päähän johtajasta. Johtaja sanoo jonkun värin ja askelmäärän. Kaikki joilla on vaatteissaan mainittua väriä, saavat lähestyä johtajaa sanotun askelmäärän verran. Johtaja voi myös keksiä hauskoja askel-tapoja kuten karhun askel, jolloin leikkijät ottavat oikein suuren harppauksen tai tiipun askel, jolloin leikkijät ottavat aivan pikkuisia askeleita. Katsotaan kuka ensimmäisenä pääsee johtajan luokse. Sitten vaihdetaan johtajaa.

Lopetusleikki- ja piiri

Solmuleikki:

Lapset ottavat toisiaan käsistä kiinni. Jonon ensimmäinen lähtee viemään kerää viimeisen lapsen ympärille ikään kuin lankakeräksi. Lapset saavat mennä toistensa käsien yli ja ali, jotta solmusta tulee vaikeampi ratkaista. Käsia ei saa missään vaiheessa irrottaa toisistaan, sillä muuten leikki epäonnistuu. Kun solmu on valmis, pyydetään ohjaajaa selvittämään se. Lapset voivat myös vuorollaan toimia solmun selvittelijöinä tai siitä voi kehitellä vaikka pienen haastetehtävän. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.

Liikuntatuokiosuunnitelma 4.

Päivämäärä:

Teema: **Pihapelit**

Ryhmä: 4-6 - vuotiaiden sekaryhmä

Kesto & tila: noin 60 minuuttia, läheinen nurmikenttä tai hiekkakenttä

Välineet: jokaiselle lapselle oma jalkapallo, keiloja, maalit (ei pakolliset, sillä maalit voi tehdä esim. keiloista)

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Esineen käsittelyliikkeet (heittäminen, potkaiseminen ja pomputtelu)
- Taitotekijät (reaktiokyky, yhdistelykyky)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Havainto-motorinen oppiminen

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Avarassa tilassa toimiminen (huutaminen, tilan käyttäminen ja spontaani toiminta)
- Oman jalkapallon mukanaan tuomat uudet elämykset

Sosiaaliset tavoitteet

- Ohjeiden ja sääntöjen sisäistäminen

Ohjaus:

Ohjaamisessa on hyvä muistaa esimerkin näyttämisen tärkeys. Yksikin hyvin sisäistetty pihapeli voi jatkossa toimia vapaassa ulkoliikunnassa lapsijohtoisesti ilman aikuisen ohjausta, esimerkiksi tunnelipallo. Oman pallon myötä lapset eivät hae turvaa toisesta, vaan pystyvät keskittymään täysillä omaan toimintaansa. Leikkejä voi mahdollisuuksien mukaan soveltaa leikittäväksi myös sisätiloihin.

Aloituspiiri ja lämmittely

Tunnelipallo:

Tuokio aloitetaan aloituspiirissä ja käydään läpi kuulumiset. Ensimmäisenä leikkinä leikitään tunnelipallo. Lapset muodostavat jonon ja käyvät seisomaan jalat haara-asennossa noin metrin päähän toisistaan. Jonon ensimmäinen kumartuu ja laittaa pallon vierimään omien jalkojensa välistä kohti takana seisovaa henkilöä ja tämä saattaa taas vierivän pallon omien jalkojensa välistä kohti seuraavaa henkilöä. Näin toimitaan kunnes pallo saapuu viimeisenä jonoissa seisovalle. Viimeisenä seisova henkilö ottaa pallon käteensä ja juoksee jonon ensimmäiseksi aloittaen uuden kierroksen. Toimintaa jatketaan kunnes kaikki ovat kerran olleet sekä viimeisenä että ensimmäisenä. Yhden kokonaisen kierroksen toiminnasta voidaan ottaa aikaa ja ottaa leikki uudestaan tuokion päätteeksi. Näin saadaan luotua pientä jännitystä ja jokainen yrittää parhaansa yhteisen ajan eteen.

Toiminta

Kuljetus ja patsas:

Jokainen lapsi saa oman jalkapallon, jota kuljetetaan jaloilla potkien rajatulla alueella. Ohjaajan huutaessa "jotain hauskaa", lapset pysähtyvät ja istuvat oman pallonsa päälle. Tämä voidaan toistaa useampaan otteeseen. Leikkiä voidaan muuttaa ohjaajan toimesta siten että ohjaajan huudosta lapset saavat pysähtyä mielikuvituksellisiksi patsaiksi palloa hyödyntäen. Rajatulle alueelle voi myös asettaa muutamia keiloja kierrettäväksi, jotta lasten mielenkiinto säilyisi.

Oma huoneen siivous:

Lapset jaetaan kahteen ryhmään ja molemmilla ryhmillä on "oma huone". Ryhmien omat huoneet ovat erotettu toisistaan keskelle piirretyllä viivalla. Molemmissa huoneissa on sama määrä palloja, jotka ovat annetun ajan puitteissa "siivottava" pois omasta huoneesta, toisen ryhmän huoneeseen. Palloja on siis yritettävä saada toisen ryhmän huoneeseen mahdollisimman nopeasti ja samalla olisi yritettävä pitää oma huone puhtaana. Aluksi palloja voi heittää toiseen huoneeseen, mutta leikkiä voidaan muuttaa haastavammaksi. Haastetta voi lisätä asettamalla sääntöjä pallojen liikuttamiseen. Palloja voidaan käsitellä esimerkiksi pelkäämällä jaloilla. Ajan loputtua voidaan laskea omaan huoneeseen jääneet pallot ja aloittaa leikki taas alusta.

Monen pallon jalkapallopeli:

Perinteisesti jalkapalloa pelataan yhdellä pallolla. Lasten kanssa on muistettava, että jokaisen kyvyt ovat kovin erilaiset ja tästä syystä jalkapalloa pelataankin useammalla pallolla. Jokainen lapsi voi yrittää maalintekoa millä tahansa pallolla ja kumpaan tahansa maaliin. Maalit olisi hyvä saada lähemmäksi, jotta väliin jäävä tila olisi pienempi ja näin mahdollistuisi muiden lasten väistely sekä pujottelu. Ohjaajat voivat toimia maalivahteina, mutta usein lapsistakin löytyy halukkaita kyseiselle pelipaikalle. Pää asia on että kaikilla on hauskaa ja että kaikki pääsevät touhuamaan pallon kanssa.

Lopetusleikki ja piiri

Pallotunneli:

Toistamme tuokion aloitusleikkinä toimineen pallotunnelin ja yritämme parantaa jo mitattua kokonaisaika. Pallotunnelin jälkeen muodostamme lopetuspiirin. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.

Liikuntatuokiosuunnitelma 5.

Päivämäärä:

Teema: **Mielikuvaliikunta**

Ryhmä: 4-6-vuotiaiden sekaryhmä

Kesto & tila: noin 60 minuuttia, sisätila

Välineet: musiikkisoitin, lastenmusiikkia, kuvat: puu, luu ja kuu

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Liikkumisliikkeiden harjoittaminen
- Taitotekijät (erottelukyky ja muuntelukyky)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Havaintomotorinen oppiminen (kuullun yhdistäminen motoriseen toimintaan)
- Keskittymiskyky

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Eläytymisen ja esittämisen taidot

Sosiaaliset tavoitteet

- Sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen
- Oman vuoron odottaminen
- Yhteistoiminta

Ohjaus:

Mielikuvaliikunnan ohjaamisessa tulee antaa tilaa lapsen omille muunteluille, oivalluksille ja keksinnöille. Lapsen sisäinen kyky kuvitella asioita, rikastuu monipuolisen mielikuvaliikunnan kautta. Tuokiossa ei kilpailla eikä lapsi voi epäonnistua. Ohjaaja innostaa lapsia omalla esimerkillään hulluttelemaan ja irrottelemaan oikein kunnolla tuokion aikana.

Aloituspäiri ja lämmittely

Mielikuvamarssi:

Liikutaan musiikin tahdissa vapaasti jumppatilassa. Ohjaaja antaa erilaisia verbaalisia ohjeita, jotka lasten tulee ymmärtää ja toimia niiden mukaisesti oman mielikuvituksensa pohjalta.

- reipasta kävelyä koko vartalo rytmikkäästi heiluen
- varpailtaan kävelyä + kädet ojennetaan ylös (jättiläinen)
- kantapäillä kävellään tömistellen (norsumarssi)
- hiivitaan hiljaa (hiiri)
- ulko- ja sisäsyräkävely (pellemarssi)

Lisäksi voidaan kokeilla paritehtäviä, kuten "etsikää ystävä ja laittakaa varpaat vastakkain" jne. Ohjaaja voi keksiä rajattoman määrän erilaisia tehtäviä mielikuvituksensa pohjalta.

Toiminta

Puu-Kuu-Luu:

Jumppatilan kolmeen eri seinään kiinnitetään selkeät kuvat puusta, kuusta ja luusta. Ohjaaja sanoo jonkun näistä sanoista, jolloin leikkijöiden tulee liikkua nimettyyn paikkaan mahdollisimman pikaisesti. Haastavuutta saadaan lisäämällä leikkiin eri tapoja joilla liikutaan tai eri kehonosia joilla tulee koskettaa nimettyä seinää. Näin lapsi joutuu hahmottamaan omaa kehoaan ja oppii rekisteröimään eri käsitteitä.

Eläinperhe:

Lapset seisovat piirissä ja ohjaaja käy kuiskaamassa jokaisen lapsen korvaan jonkin eläimen nimen (esim. karhu, lintu, käärme ja jänis). Ohjaajan merkistä lapset lähtevät liikkumaan tilassa matkien kyseistä eläintä oman mielikuvituksensa mukaan. Samalla lapsi etsii omaa eläinperhettään muiden joukosta. Kun kaikki "perheenjäsenet" ovat löytyneet, asettuvat samaa eläinperhettä edustavat lapset istumaan omaan nurkkaan. Tämän jälkeen kukin eläinperhe vuorollaan esittää omaa lajiaan ja toiset yrittävät arvata mikä eläinperhe on kyseessä.

Rentoutus ja lopetuspiiri

Kalanruoto:

Ohjaaja laittaa taustalle soimaan rauhoittavaa musiikkia ja ohjaa lapset kalanruodon muotoiseen asetelmaan lattialle rentoutumaan. Kalanruoto muodostetaan siten että ensimmäinen lapsi makaa selällään lattialla ja seuraava lapsi asettaa pään edellisen vatsan päälle jne. Ylhäältä katsottuna lapset muodostavat kalanruotoa muistuttavan kuvion (kuva 1). Ryhmän koostuessa eri-ikäisistä lapsista voi ohjaaja asettaa lapset kalanruotoasetelmaan siten, että vuorotellen vanhempi ja vuorotellen nuorempi käy makuulle lattialle. Ohjaajan pyynnöstä lapset nousevat yksitellen rauhasa istumaan ja aloitus tapahtuu kalanruodon pyrstöpästä. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.



Liikuntatuokiosuunnitelma 6.

Päivämäärä:

Teema: **Leikkivarjo**

Ryhmä: 4-6 - vuotiaiden sekaryhmä

Kesto & tila: noin 60 minuuttia, sisätila tai läheinen nurmikenttä

Välineet: leikkivarjo ja palloja (mahdollisesti myös naruja)

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Esineen käsittelyliikkeet (erilaiset otteet, varjon nostaminen ja laskeminen)
- Taitotekijät (rytmikyky, ja yhdistelykyky)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Käsitteiden oppiminen ja kertaaminen

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Hauskaa yhteistoimintaa
- Mielikuvien käytön korostaminen

Sosiaaliset tavoitteet

- Hauska yhteistoiminta
- Ohjeiden kuunteleminen

Ohjaus:

Leikkivarjoleikkejä ohjatessa on syytä muistaa, että kyseessä on lapsia kiehtova väline.

Ohjeita annettaessa on muistettava rauhallisuus sekä se, että toiminta alkaa vasta kun ohjaaja antaa siihen luvan. Varjon hypistely voi nopeasti saada lapset innostumaan ja keskittymään epäolennaiseen.

Aloituspäiri ja lämmittely

Leikkivarjoon ja käsitteisiin tutustuminen:

Aloituspäirissä ohjaaja kyselee kuulumisia ja esittelee tuokiossa käytettävää leikkivarjoa, otteita sekä käsitteitä. Lasten kanssa käydään läpi myötäote, vuoro-ote sekä vastaote.

Otteiden jälkeen varjoa voidaan heilutella ylös ja alas vaikka hengityksen tahdissa. Harjoitellaan rauhallista ja hidasta hengitystä jonka jälkeen vaihdetaan raskaaseen ja nopeampaan hengittämiseen. Varjon nostelun yhteydessä voidaan kokeilla paikan vaihtoa varjon ollessa ylhäällä. Paikka voidaan vaihdella esimerkiksi siten, että saman värin kohdalla oliijat vaihtavat paikkaa keskenään. Haastavuutta voidaan lisätä vaihtaen paikkaa esimerkiksi yhdellä jalalla hyppien tai suorittaen varjon alla jokin sovittu tehtävä.

Toiminta

Karuselli:

Seuraavaksi kokeillaan liikkua varjon kanssa karusellin tavoin ympyrässä. Leikkivarjosta pidetään kiinni yhdellä kädellä ja kuljetaan ympyrää nopeutta sekä suuntaa vaihdellen. Parin kierroksen jälkeen joku tai jotkut lapsista voivat asettua leikkivarjon keskusta istumaan ja muut jatkavat karusellin pyörittämistä. Jatketaan kunnes lapsista kaikki halukkaat ovat saaneet kyydin karusellissa.

Kissa ja hiiret:

Lapset ja aikuiset istuvat polvi-istunnassa varjon reunalla pitäen varjosta kiinni myötäteella. Varjon päälle asettuu yksi lapsi, joka toimii leikissä kissana. Varjon alle puolestaan asettuvat kaksi lasta leikkien varjon alla liikkuvia hiiriä. Kissa yrittää saada hiiriä kiinni. Varjon reunalla olevat yrittävät auttaa hiiriä pysymään piilossa heiluttamalla leikkivarjoa. Kissoja ja hiiriä vaihdellaan niin, että kaikki halukkaat saavat kokeilla molempia rooleja.

Pallon vieritys ja pomputtelu leikkivarjolla:

Seistään leikkivarjon reunoilla pitäen varjosta kiinni vastaotteella. Varjon päälle asetetaan erikokoisia ja painoisia palloja (mahdollisesti myös naruja) ja katsotaan miten palloja voidaan pomputtaa varjon avulla. Pomputtelun jälkeen yritetään saada pallo kiertämään varjon kehällä ympyrää siten, että reunalla olijat myötäilevät pallon liikkeitä laskien varjoa hieman ennen kuin se osuu omalle kohdalle ja ajoittavat varjon nostamisen juuri pallon ollessa omalla kohdalla.

Patsaat:

Seistään leikkivarjon ympärillä pitäen myötäteella kiinni leikkivarjosta. Kaksi lasta asettuu varjon alle ja muut nostavat ja laskevat varjoa. Varjon alla olevat lapset asettuvat mielikuvituksellisiksi patsaiksi varjon ollessa alhaalla. Varjon noustessa jälleen ylös, varjoa käsittelevät henkilöt näkevät lasten muodostamat patsaat. Leikki toistetaan riittävän monta kertaa, jotta kaikki halukkaat saavat muodostaa oman patsaansa varjon alla.



Rentoutus ja lopetuspiiri

Lapset asettuvat makaamaan tai istumaan vierekkäin leikkivarjon alle ja ohjaajat ottavat kiinni leikkivarjon reunoista. Ohjaajat nostavat ja laskevat varjoa lasten päällä nopeutta ja korkeutta muunnellen. Lapset saavat seurata katseellaan varjon liikettä ja tuntea varjosta lähtevän ilman virtauksen kasvoillaan. Tämän jälkeen asetutaan rauhallisesti lopetuspiiriin. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.



Liikuntatuokiosuunnitelma 7.

Päivämäärä:

Teema: **Kurpitsasuunnistus**

Ryhmä: 4-6-vuotiaiden sekaryhmä

Kesto & tila: noin 60 minuuttia, lähipuistossa tai leikkipaikalla

Välineet: 12 kurpitsarastia, kartat lapsille ja keilat

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Taitotekijät (avaruudellinen suuntautumiskyky)
- Kuntotekijät (kestävyys, nopeus ja liikkuvuus)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Havaintomotorinen oppiminen (näköaisti)
- Ympäristön havaitseminen kartan avulla (ajattelu ja muisti)

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Onnistumisen kokemukset
- Etsimiseen ja löytämiseen liittyvä jännitys

Sosiaaliset tavoitteet

- Sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen
- Oman vuoron odottaminen
- Parityöskentely

Ohjaus:

Ennen tuokion alkua ohjaaja piirtää lapsille kartat valitusta alueesta. Karttaan tulee merkittä olennaisimmat puistossa olevat asiat esimerkiksi keinut, kiipeilytelineet ja puut. Puistosuunnistuksessa ohjaajan tulee käydä rajat tarkasti läpi lasten kanssa. Ohjaajan on hyvä näyttää lapsille mallirasti ja asettua puistoon keskeiselle paikalle seisomaa. Näin lapset voivat palata vaivattomasti ohjaajan luokse kysymään lisävinkkejä rastien etsimiseen ja myös ohjaaja pystyy helpommin kontrolloimaan lapsiryhmää.

Aloituspöytä ja lämmittely

Halloweenhippa:

Valitaan yksi hippa joka erotetaan merkinauhalla. Muut juoksevat hippaa karkuun ja jos hippa saa kiinni, pitää pysähtyä paikalleen ja ruveta irvistelemään ja heiluttelemaan käsiään sivulla kuten lepakko. Paikallaan räpyttelevän lepakon voi pelastaa koskettamalla häntä olkapäähän.

Toiminta

Kurpitsasuunnistus:

Lapset jaetaan pareihin ja jokaiselle parille annetaan puistoaluetta esittävä kartta. Ohjaajat asettuvat puistoon keskeiselle paikalle seisomaan ja he merkkäavat yksitellen jokaiselle parille kartasta kohdan, josta löytyy kurpitsarasti. Tämän jälkeen pari lähetetään matkaan. Parit palaavat ohjaajan luokse aina rastin löydettyään ja ohjaaja näyttää lapsille seuraavan etsittävän rastin, siihen asti kunnes kaikki 12 kurpitsarastia on tullut löydetyksi.



Rentoutus ja lopetuspiiri

Venytellään ja hengitellään piirissä. Ohjaaja näyttää liikkeen ja lapset yrittävät matkia niitä. Venyttelyliikkeet voidaan naamioida Halloween-aiheisiksi, esimerkiksi kurpitsa, lepakko, haamu, hämähäkki, mato jne. Myös lapset saavat osallistua venyttelyliikkeiden keksimiseen. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.



Liikuntatuokiosuunnitelma 8.

Päivämäärä:

Teema: **Pallot ja narut**

Ryhmä: 4-6 - vuotiaiden sekaryhmä

Kesto & tila: noin 60 minuuttia, läheinen nurmikenttä

Välineet: jokaiselle lapselle oma jalkapallo, nauhoja ja keiloja

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Esineen käsittelyliikkeet (pallon kuljettaminen jaloin sekä käsin, heittäminen ja kiinnittäminen)
- Taitotekijät (yhdistelykyky)
- Kuntotekijät (nopeus)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Havainto-motorinen oppiminen, tilan käyttäminen

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Mielikuvien rikas käyttäminen
- Uuden oppiminen
- Onnistumisen kokemukset

Sosiaaliset tavoitteet

- Pari- ja pienryhmätoiminta

Ohjaus:

Välineet ovat tuokiolla vahvasti mukana jokaisessa leikissä. Tuokiolla käytettävät välineet elävöittävät mukavasti toimintaa. Esineiden käsittelytaitoja opeteltaessa on tärkeää näyttää huolellisesti malliesimerkit. Ohjaajan on myös syytä puuttua virheelliseen tekemiseen ja ohjata lapsia toimimaan tahdotulla tavalla. Oikeanlaisten suoritusten kehuminen ja positiivisen palautteen antaminen on helppoa pari- ja pienryhmätoiminnassa.

Aloituspiiri ja lämmittely

Häntähippa:

Tuokio alkaa aloituspiirillä, jossa käydään läpi kuulumiset. Energia puretaan häntähipan merkeissä. Häntähipassa valitaan yksi jääjäksi ja muille osallistujille asetetaan nauha roikkumaan vaatteista ikään kuin hännäksi. Hipan tehtävä on yrittää saada käsillään ryöstettyä häntä joltain leikkijältä. Häntänsä menettäneestä osallistujasta tulee seuraava hippa. Leikki saattaa olla joillekin lapsille melko haastava ja leikkiä voidaan muuttaa niin, että hipan tehtävää muutetaan hieman. Ryöstettyään häntänsä hänen on pudotettava se maahan ja leikkijän on kiinnitettävä häntä itseensä ennen kuin voi taas osallistua leikkiin. Ohjaajien käyttäminen häntien kiinnittäjinä on myös mahdollista ja ohjaajien kannattaa asettua alueen ulko-

reunalle tasaisin välein. On hyvä huomioida hännän paikka sivulla lapsen vyötäisillä, jotta hännän ryöstäminen on turvallisempaa ja riskit vähäisempiä.

Toiminta

Pallon käsittelytaitojen opettelua:

Ensimmäisessä osassa lapset jaetaan pareihin ja parit asettuvat seisomaan vastakkain. Pari harjoittelee pallon heittämistä, potkaisemista, vierittämistä sekä pallon kiinniottamista eri tavoin. Toisessa osassa tehdään keiloista pujottelurata, jossa lapset saavat harjoitella pallon kuljettamista jaloin sekä pallon potkaisua maaliin.

Pyörremyrsky:

Pallot asetetaan suureen pallopussiin ja ohjaaja kertoo lapsille, että kaupunkiin tulee pyörremyrsky. Tarinaa kertoessaan ohjaaja ottaa pussin pohjasta kiinni ja alkaa tyhjentää pallopussia pyörien itse ympäri. Ohjaajan pyöriessä pallot lentävät pussista ympäriinsä ja lasten tulee tuoda pallot takaisin pussiin mahdollisimman nopeasti. Tuokion pallot voivat olla mitä tahansa palloja, joten pyörremyrskyn iskiessä lasten on hyvä seistä esimerkiksi jalkapallomaalin takana, jotta loukkaantumisilta vältytään.

Pallon ryöstö:

Lapset jaetaan pieniin ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle tehdään nauhoista tai keiloista oma alue. Käytössä olevat pallot jaetaan tasaisesti ryhmien alueiden sisälle. Lasten tehtävänä on ohjaajan merkistä käydä ryöstämässä palloja muiden ryhmien alueilta omalle alueelleen. Leikkiä voidaan muuttaa vaihtamalla pallon kuljetustapoja esimerkiksi palloa kantaen tai jaloilla kuljettaen.

Lopetusleikki ja -piiri

Patsaan muovaus:

Lapset jaetaan pareihin ja tehtävänä on muovata parista patsas. Apunaan lapset voivat käyttää palloja, keiloja sekä nauhoja mielikuvituksensa mukaan. Muokkaajaa ja muokattavaa vaihdetaan pariin otteeseen, jotta kaikki pääsevät kokeilemaan miltä tuntuu olla molemmissa rooleissa. Tämän jälkeen muodostetaan lopetuspiiri. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.

Liikuntatuokiosuunnitelma 9.

Päivämäärä:

Teema: Luontoliikunta

Ryhmä: 4-6-vuotiaiden sekaryhmä

Kesto & tila: noin 60 minuuttia & lähimetsä

Välineet: köysi, keilat, sakset, lankaa, erivärisiä pahveja ja muovipusseja

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Taitotekijät (avaruudellinen suuntautumiskyky, erottelukyky ja muuntelukyky)
- Kuntotekijät (kestävyys ja voima)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Havaitseminen (värien avulla), muisti, kieli ja ajattelu
- Pitkäjänteisyys

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Avarassa tilassa toimiminen
- Tunne ryhmään kuulumisesta

Sosiaaliset tavoitteet

- Sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen
- Toisten auttaminen ja toisilta oppiminen
- Yhteistoiminta

Ohjaus:

Lähimetsässä ohjatessa on tärkeää kontrolloida että kukaan lapsista ei vahingossakaan eksy omille teilleen. Myös metsässä olevat vaarat on hyvä eliminoida etukäteen. Lasten kanssa on turvallista sopia merkki tai sääntö, jonka kuultua palataan aina sovittuun pisteeseen. Muuten luonnossa leikkimisessä lapsi saa vapaasti käyttää omaa mielikuvitustaan, aistejaan ja ehdottaa omia ideoitaan.

Aloituspiiri ja lämmittely

Kuljetaan seikkailuköydestä kiinni pitäen parijonossa kohti lähimetsää. Perille saavuttua käydään aloituspiirissä tarkasti alueen rajat lävitse ja annetaan toiminta ohjeet.

Toiminta

Lintuemon matojen kerääminen:

Rajatulle alueelle ohjaaja patkii runsaasti langanpätkiä. Sovitaan etukäteen lintujen pesäpaikka. kaikki lapset eli lintuemon lähtevät lentämään etsien poikasilleen matoja. Lintuemo tuo yhden madon kerrallaan pesään. Tietyn ajan päästä lasketaan kuinka paljon matoja löy-

dettiin. Madot voivat olla erivärisiä ja pahvista voidaan tehdä myös muita variaatioita eri eläimistä. Lapset voivat itse piilottaa niitä metsään ja asetella eläimiä eri tasoille (maahan, puiden oksille, kiville). Ohjaaja voi kehittää leikin ympärille pienen juonellisen tarinan.

Tilkkutäkki:

Piirretään maahan kepeillä kahdeksan osan ruudukko. Sovitaan lasten kanssa, minkä väris-tä luonnonmateriaalia kuhunkin ruutuun tuodaan. Esimerkiksi yksi ruutu täytetään ruskealla, toinen keltaisella, kolmas harmaalla, neljäs vihreällä, viides asioilla jotka eivät kuulu luontoon jne. (kuva 2.). Ohjaajalla on hyvä olla mukanaan pussi, jonne lopuksi kerätään tilkkutäkistä luontoon kuulumattomat asiat ja kannetaan lähimpään roskakoriin.

Värien etsiminen:

Etsitään syksyisestä luonnosta erivärisiä lehtiä ja muuta kasvustoa. Ryhmitellään nämä ruska-ajan värisien papereiden päälle. Lapsille voidaan antaa avuksi omat värikortit, jotka kertovat mitä väriä tulee milloinkin etsiä.

Rentoutus ja lopetuspiiri

Karhuvaarin etsiminen:

Aikuinen piiloutuu metsikköön ja alkaa äännellä. Lapset eli karhunpoikaset etsivät karhuvaaria ja löytäessään jäävät vaarinsa luokse. Leikki päättyy kun kaikki karhunpoikaset ovat löytäneet tien karhuvaarin luokse. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.



Liikuntatuokiosuunnitelma 10.

Päivämäärä:

Teema: **Musiikkisatuliikunta**

Ryhmä: 4-6 - vuotiaiden sekaryhmä

Kesto & tila: 45-60 minuuttia, sisätila

Välineet: musiikkisoitin ja kaikki päiväkodista löytyvät soittimet, tyhjiä wc-paperirullia

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Taitotekijät (avaruudellinen suuntautumiskyky ja rytmikyky)
- Esineen käsittelyliikkeet (soittimien käsittely ja soittaminen)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Oman ajattelun ja mielikuvien korostaminen
- Keskittymiskyky

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Jäljittely elämysten sekä ympäristön tarjoamien mielikuvien mukaan
- Eläytymisen ja esittämisen taidot

Sosiaaliset tavoitteet

- Oman vuoron odottaminen

Ohjaus:

Ohjauksessa haluamme painottaa mielikuvien merkitystä. Ohjaajan tulee heittäytyä täysillä musiikin ja mielikuvien maailmaan. Kaikki kokevat asiat omalla persoonallisella tavallaan, joten kaikki tulkinnat ovat oikeita. Lapset vaikuttavat mielellään tuokion kulkuun, joten sen salliminen on mielestämme erittäin tärkeää. Eri soitinten käyttäminen tuokiolla rikastuttaa toimintaa.

Aloituspiiri ja lämmittely

Tanssi ja jähmety:

Jokainen tuokio alkaa aloituspiirillä, jossa kysellään kuulumisia ja kerrotaan tuokion sisällöstä. Musiikin soidessa lapset saavat tanssia erilaisia tansseja tai vaihtoehtoisesti liikkua vapaasti tilassa. Musiikin lakatessa lapset pysähtyvät patsaiksi. Leikki mahdollistaa kaikkien yksilöllisen huomioimisen positiivisen palautteen kautta.

Toiminta

Musiikkisafari:

Lapset istuvat autoon, laittavat turvavyöt kiinni ja lähtevät mielikuvasafarille. Keskittymistä helpottamiseksi lapsille voidaan antaa tyhjä wc-paperirulla ikään kuin kaukoputkeksi.

Taustalla soi rauhallinen musiikki ja lapset saavat vuorotellen kertoa mitä näkevät kaukoputkestaan. Esimerkiksi mitä eläimiä näkevät ja mitä eläimet tekevät? Esille nousevat eläimet kirjataan ylös ja niitä käytetään seuraavassa leikissä jatkumona.

Viidakkoseikkailu:

Auto saapuu viidakon laitaan ja lapset astuvat ulos autosta ja venyttelevät itsensä virkeiksi. Lapset lähtevät musiikin tahdissa kulkemaan polkua, joka kulkee viidakon läpi. He saapuvat tien risteykseen, eivätkä he tiedä mihin suuntaan pitäisi lähteä. Tien risteyksessä seisoo myös sarvikuono (ohjaaja), joka kertoo lapsille oikean suunnan, mutta vastineeksi lasten on imitoitava safarilla nähtyjä eläimiä (taustalla ohjaajan oma säestys tai rauhallista taustamusiikkia). Lapset imitoivat safarin eläimiä ja sarvikuono näyttää heille oikean tien. Liikkumista jatketaan jälleen musiikin tahdissa.

Seuraavaksi alkaa rankkasade ja lasten on suoritettava sadetanssi. Sadetanssin tarkoituksena on rokata rankkasade pois taivaalta. Sadetanssissa lapsilla on käytettävissä myös erilaisia soittimia. Onnistuneen sadetanssin jälkeen sade hellittää ja lapset voivat jälleen jatkaa matkaansa musiikin tahdissa.

Lapset saapuvat joen rantaan ja joki pitäisi ylittää. Joen rannalla on riittävästi kanootteja, mutta niitä vartioi nälkäinen ja suuri apina (ohjaaja). Lasten tulee muodostaa kaksi jonoa puolapuiden eteen ja kiivetä ylös hakemaan apinalle hedelmiä. Jokainen lapsi kiipeää vuorollaan ylös ja alas puolapuita ikään kuin hedelmiä puista noutaen. Kun hedelmiä on noudettu apinalle riittävästi, tämä suostuu antamaan lapsille kanootit, joilla melotaan joen yli.

Joen rantaan päästyään retkikunta alkaa olla janoinen ja lähistöltä löytyykin hyvä juomapaikka. Lapset kulkevat juomapaikalle musiikin tahdissa ja huomaavat että juomapaikkaa vartioi iloinen alligaattori (ohjaaja). Juodakseen lasten on suoritettava alligaattoriviesti ainakin kahdesti läpi. Alligaattoriviestissä lapset seisovat jonossa jalat haara-asennossa. Jonon viimeinen lapsi asettuu päinmakuulle ja lähtee luikertelemaan alligaattorin tavoin muiden lasten jalkojen välistä. Luikerrellessa ei saa käyttää jalkoja. Jokainen lapsi saa vuorollaan luikerrella viimeiseltä paikalta ensimmäiseksi. Leikki toistetaan ainakin kahdesti.

Juotuaan joen vettä lapset vaipuvat syvään uneen, josta jatkammekin luontevasti loppuren-
toutukseen...

Rentoutus ja lopetuspiiri

Eläinhieronta:

Rauhallinen musiikki soi ja lapset asettuvat makaamaan päinmakuulle. Odotetaan, että lapset rauhoittuvat perusteellisesti. Rauhoittumisen jälkeen aikuiset käyvät kysymässä lapsilta vuorotellen minkälaisen eläinhieronnan haluaisivat saada. Vastauksen jälkeen aikuinen antaa lapselle hieronnan valitun eläimen tavoin. Kun kaikki lapset avaavat silmänsä tai nousevat istumaan piiriin niin kerrotaan että koko viidakkoseikkailu olikin vain unta. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.



7 Tuokiosuunnitelmapohja

Päivämäärä: _____
Teema: _____
Ryhmä: _____
Kesto & tila: _____
Välineet: _____

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

-

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

-

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

-

Sosiaaliset tavoitteet

-

Aloitussiiri ja lämmittely

Toiminta

Rentoutus ja lopetussiiri

8 Materiaalipankki

Liikuntaleikit

Formula-kisa

Lapset tekevät ohjaajan kanssa tarvittavat valmistelut Formula-kisaa varten. Laitetaan päälle oikeanlaiset ajohaalarit, ajohanskat sekä kypärä. Tämä auttaa virittäytymään oikeanlaiseen tunnelmaan sekä mielentilaan. Sovitaan yhteinen reitti, jonka varrella on patjoja, jotka toimivat varikoina. Varikolla voi hengähtää tankkauksen tai renkaidenvaihdon aikana. Taustalla voi soida vauhdikas innostava musiikki. Leikki soveltuu hyvin myös ulkona leikittäväksi.

Rokkihippa

Hippa tai hipat lähtevät ottamaan muita lapsia kiinni. Kiinni jäätyään lapsen on jätävä paikoilleen seisomaan ja rokkailemaan. Hänet voi pelastaa vain menemällä seisomaan rokkaavaa vastapäätä ja alkamalla itsekin rokata. Rokkaajat ovat turvassa hipoilta ja hetken yhdessä rokattuaan voivat rokkaajat lähteä pelastamaan muita rokkaajia. Leikki saattaa helpottua, mikäli taustalla soi jokin vauhdikas kappale.



Temppurata

Temppurata ulkona

Temppurataa on hyvä kokeilla myös ulkona. Esimerkiksi puistot sisältävät paljon temppuradoille tyypillisiä esteitä ja telineitä. Temppurata onnistuu hyvin myös luonnon muokkaamissa ympäristössä, kuten metsässä. Kaatuneiden puiden ylittäminen ja alittaminen sekä puihin, kiville tai kallioille kiipeily ovat luonnollisia vaihtoehtoja temppuradan suunnitteluun luonnossa. Ulkoliikunnassa voi myös hyödyntää lasten omaa innokkuutta suunnitella ja rakentaa itse oma temppuratansa.

Näppäryysrata

Temppurata voi olla luonteeltaan myös hieman normaalista poikkeava. Temppuradan rasteilla voi harjoittaa niin sanottuja näppäryyttä vaativia kykyjä. Rasteilla voisi olla esimerkiksi pallon tarkkuusheittoa, nauhan sitomis- tai pujottamistehtäviä, askarteluaiheisia tehtäviä, saven tai muovailuvahan työstämistä tai vaikka pukeutumisen harjoittelua. Rastien suunnittelussa tulee vain muistaa millaisia arkisia asioita lasten kanssa halutaan kulloinkin harjoitella tai opetella.

Perinneleikit

Tervapata

Maahan piirretyn ympyrän kehälle piirretään jokaiselle leikkijälle oma puoliympyrän muotoinen paikka. Yhdestä leikkijästä tulee kiertäjä ja muut asettuvat ympyrän kehälle omiin paikkoihinsa. Kiertäjä kulkee leikkijöiden takaa kepin/kävyn/tikun kanssa ja pudottaa sen mahdollisimman huomaamattomasti jonkun leikkijän kohdalle tämän taakse. Kepin tms. taakseen saanut leikkijä nappaa sen ja lähtee juoksemaan vastakkaiseen suuntaan kuin kiertäjä. Molemmat yrittävät päästä tyhjäksi jääneeseen paikkaan. Se, joka EI ehdi ensimmäisenä perille, jatkaa kiertäjänä. Ympyrän keskelle on piirretty myös pienempi ympyrä eli tervapata, sinne joutuu, jos ei huomaa keppiä sillä aikaa, kun kiertäjä on tehnyt kepin jätön jälkeen kokonaisen kierroksen. Tervapadasta pääsee pois, kun seuraava leikkijä joutuu sinne tai miten erikseen sovitaan.

Kymmenen tikkua laudalla

Kiven päällä olevalle laudanpätkälle asetetaan kymmenen tikkua. Lapsista valitaan yksi potkaisija, joka lennättää tikut ilmaan potkaisemalla laudan toiseen päähän. Etsijäksi valittu lapsi kerää tikut takaisin laudalle, toisten juostessa sillä aikaa piiloihinsa. Kun etsijä löytää piilossa olevan, juoksevat he yhtä aikaa laudan luokse. Jos etsijä ehtii koskettamaan lautaa ja sanoa piilossa olleen lapsen nimen, jää tämä "vangiksi". Jos piilosta juossut lapsi ehtii ensiksi, hän potkaisee uudelleen tikut laudalta ilmaan. Etsijän kootessa tikkuja, lapsi juoksee uuteen piiloon. Muut lapset voivat yrittää pelastaa "vangin", potkaisemalla tikut uudelleen ja juoksemalla uusiin piiloihin. Leikki loppuu, kun kaikki lapset ovat löytyneet ja ensimmäisenä löydetyistä tulee uusi etsijä.

Pihapelit

Pihäsähly

Käytännössä salibandymailoilla ja palloilla voi hieman varioiden suorittaa samoja pelejä ja leikkejä joita pihapelit tuokiosuunnitelma sisältää. Kyseisillä liikuntavälineillä voidaan harjoitella syöttämistä, laukaisua, kuljettamista tai vaikka pallotunnellia. Kaikille osallistuville lapsille olisi hyvä löytyä oma maila ja oma pallo.

Sanomalehtimiekkailu- ja sähly

Tehdään sanomalehdestä rullaamalla lehtipötköjä ja laitetaan maalarinteippiä sen ympärille tueksi. Miekkailaan pareittain lehtipötköillä ja yritetään osua paria ennalta sovittuun kohtaan (esim. peppu, selkä, vatsa ja kyynärpää). Samoja lehtipötköjä voidaan käyttää myös sanomalehtimailoina, joilla pelataan sählyä. Huomioi että pallon tulee olla tarpeeksi kevyt.



Mielikuvaliikunta

Taikaportti

Aikuinen pitää vannetta pystyssä ja lapset kulkevat vuorollaan vanteen läpi. Kulkiessaan vanteen läpi lapsi muuttaa muotoaan esimerkiksi joksikin eläimeksi. Ohjaajan merkistä lapset kulkevat jälleen läpi taikaportista ja jälleen lapsi muuttaa muotoaan. Taikaportti voi olla osana tarinaa, jossa ohjaaja määrittää sen, miksi lapset muuttuvat, mutta lapset voivat myös itse päättää omasta muodonmuutoksestaan.

Pehmolelujumppa

Jokainen lapsi saa valita itselleen oman pehmolelun. Piirissä istuessa lapset esittelevät oman pehmolelunsa muille lapsille mielikuvitustaan käyttäen. 1. Otetaan mukaan muutama jumppamatto ja lähdetään juoksemaan niiden ympärille pehmolelut sylissä. Ohjaajan merkistä, lapset käyvät istumaan matoille ja toisesta merkistä jatketaan juoksemista. 2. Ohjaaja haastaa lapsia kysymyksellä mitä temppuja kunkin lapsen pehmolelu osaa tehdä. Lapset näyttävät vuorollaan oman temppunsa ja muut opettavat sen omalle pehmolelulle (esim. hyppiä, pomppia puolelta toiselle ja pyöriä). 3. Ohjaaja pyytää lapsia näyttämään kuinka korkealle pehmolelut osaavat lentää ja lapset kokeilevat ja yrittävät saada oman lelunsa ilmasta kiinni. 4. Ohjaaja pyytää lapsia kuljettamaan pehmoleluja mahdollisimman erilaisilla tavoilla. 5. Lapset etsivät pehmolelulleen oman paikan tilasta ja kokeilevat erilaisia hyppyjä ja loikkia niiden ylitse. 6. Lopuksi ohjaaja pyytää lapsia tuomaan kaikki pehmolelut yhden jumppamaton päälle lepäämään ja lapset nostavat yhteistyössä maton ilmaan ja kuljettavat sitä rauhallisesti tilassa.



Leikkivarjo

Sateenvarjo

Lapset seisovat pienessä hartioiden levyisessä haara-asennossa leikkivarjon ympärillä. Pidetään ote varjon reunasta yläotteella, kädet vapaasti riippuen. Nostetaan rauhallisella liikeradalla yhtäaikaaisesti varjo ensiksi ylös ja lasketaan sitten alas. Toistetaan sama useita kertoja. tehdään variaationa sama liike erilaisissa asennoissa, esimerkiksi polviseisonnassa, polvi-istunnassa, toispolviseisonnassa ja istuen.

Krokotiilileikki

Lapset käyvät lattialle istumaan piiriin, jalat suorina eteenpäin osoittaen. Leikkivarjo on levitetty lasten jalkojen päälle siten että lapset pitävän reunoista kiinni ja vetävät varjon reunan vyötärölle asti. Yksi tai kaksi leikkijöistä pujahtaa varjon alle krokotiiliksi ja mönkii kevyesti nipistämään sormenpäillään toisen lapsen varpaista. Sitten "krokotiilin pureman" saanut lapsi sukeltaa varjon alle ja aikaisempi krokotiili pujahtaa samasta aukosta istumaan. Voidaan myös leikkiä niin että krokotiilit lisääntyvät varjon alle ja lopulta kaikki ovat kerääntyneet krokotiileiksi varjon alle piiloon.



Puistosuunnistus

Valokuvasuunnistus

Lähtöpaikalla annetaan kuva ensimmäisestä kohteesta joka lapsen tulee ympäristöstään löytää. Perillä lasta odottaa seuraava kohdetta osoittava valokuva ja näin lapsi etenee kuvia seuraamalla rastilta toiselle. Ohjaaja voi kehittää reitille jonkun juonen, jonka mukaan edetään ja lopussa lasta odottaa jokin ratkaisu tai yllätys.

Eläin jahti

Lähipuistoon tai metsikköön on piilotettu erilaisia pehmoeläimiä, joita lapset etsivät karttaan tai valokuvien merkittyjen rastien perusteella. Kun kaikki eläimet ovat löytyneet, lapset voivat jatkaa leikkiä rakentelemalla eläimille luonnonantimista pesiä.



Pallot ja narut

Narun muotoilu

Naru on oiva väline esimerkiksi numeroiden opetteluun tueksi. Lapset voivat muotoilla narusta jonkin numeron lattialle. Sen jälkeen lapset suorittavat jonkin määrätyn harjoitteen ja narusta muovattu numero kertoo toistojen määrän esimerkiksi kolme kuperkeikkaa tai seitsemän hyppyä yhdellä jalalla. Narusta voi numeroiden lisäksi taiteilla erilaisia muotoja lattialle. Narun voi myös heittää ilmaan ja antaa pudota vapaasti lattialle. Tämän jälkeen lasten on yritettävä asettaa itse narun mukaiseen asentoon.

Pallon pommitus

Asetetaan huoneen keskelle suuri pallo, jota lapset yrittävät liikuttaa heittäen sitä pienemmillä palloilla tai vaikka hernepusseilla. Pallon pommitusta voidaan pelata kahden joukkueen välisenä pelinä, jolloin joukkueet asettuvat vastakkain seisomaan. Molemmat joukkueet yrittävät saada suuren pallon liikkumaan vastustajien alueelle. Pallon pommitusta kannattaa kokeilla myös ulkoliikunnassa.



Luontoliikunta

Lintujen pesäpuut

Leikkiin valitut puut merkitään nauhalla. Lapset eli linnut lentelevät ja visertelevät etukäteen sovitulla leikkialueella. Kun aikuinen antaa merkin, on kaikkien lintujen etsittävä itselleen oma pesäpuu. Jokaiselle linnulle löytyy oma pesäpuu, eli vain yksi lintu voi olla kerrallaan yhdellä pesällä.

Menninkäisten luontotempurata

Suunnitellaan ja toteutetaan metsään tempurata, joka sisältää tasapainoilua, riippumista, hyppimistä, kävelyä, juoksua ja heittämistä. Esimerkiksi kannoille ja kiville kiipeäminen ja alas hyppääminen, tasapainoilukävely kaatunutta puunrunkoa pitkin, pujottelu puiden välissä, puuhun kiipeäminen ja sen oksassa roikkuminen, tarkkuusheittoa kävyillä ja erilaisia jumppaliikkeitä puuta vasten. Ohjaajat ottavat lapset aktiivisesti radan ideointiin ja toteutukseen mukaan.



Musiikki- ja satuliikunta

Taikahuivi

Ohjaaja koskettaa vuorotellen lapsia huivilla ja kosketuksen jälkeen lapsi saa lähteä liikkumaan vapaasti tilassa pitäen jotain ääntä. Ohjaaja lähettää vuorotellen kaikki lapset liikkeelle. Huivin kosketus toimii myös liikkumisen ja ääntelemisen pysäyttävänä merkkinä. Äänien valinnassa voi käyttää lasten omaa mielikuvitusta, sovittua teemaa (luonto, liikenne ja koneet) tai esimerkiksi ohjaajan antamaa ääntä.



Hippaa tanssien

Yksi lapsista valitaan hipaksi. Ohjaaja laittaa musiikin soimaan ja lapset lähtevät juoksemaan tilassa hippaa karkuun. Kun hippa onnistuu ottamaan jonkun lapsista kiinni, alkaa tämä kiinni jäänyt tanssia musiikin tahdissa paikallaan omalla tyylillään. Lapsi jota ei ole vielä saatu kiinni, voi käydä pelastamassa tanssijan siten että asettuu tanssivan lapsen viereen ja tanssii hetken samalla tyylillä kuin hän. Näin on pelastuminen tapahtunut ja molemmat ovat taas vapaita juoksemaan. Ohjaajan merkistä vaihdetaan uusi hippa.



Rentoutus

Lettukestit

Lapset menevät makaamaan lattialle letuiksi (pannulle paistumaan) ja kun he ovat rauhoittuneet tarpeeksi, ohjaajat menevät ja kääntävät "letut" paistumaan myös toiselta puolelta.

Tuntoaistimus

Lapset käyvät makaamaan jumppamatoille tai lattialle. Ohjaaja laittaa taustalle soimaan rauhoittavaa musiikki, esimerkiksi aaltojen kohinaa tai luonnon ääniä. Ohjaaja käy sivelemässä jokaista lasta vuorollaan esimerkiksi huivilla, paperinpalalla tai kankaalla. Loppupiirissä lapset saavat arvuutella mikä materiaali oli omalla kohdallaan kyseessä.



9 Loppusanat

Teette Tuulikellossa aivan mielettömän tärkeää työtä päivittäin. Otitte meidät kiireistänne huolimatta avosylein vastaan ja suhtauduitte työhömmе kunnioittavasti koko prosessin ajan. Positiivinen ja kannustava suhtautumisenne auttoi meitä jaksamaan työssämme. Teitte työmme helpoksi ja arvostamme koko työyhteisön venymistä ja sopeutumista vallinneeseen tilanteeseen. Yhteistyö päiväkodin ja lasten kanssa on asia, jota muistelemme varmasti lämmöllä opintojemme päätyttyäkin. Toivomme että opinnäytetyöprosessimme tuloksena syntyneestä liikuntatuokiokansiosta olisi jatkossa teille hyötyä oman liikuntakasvatuksenne rinnalla.

Käyttäkää liikuntatuokiokansiota apuna liikunnan suunnittelutyössä ja ohjaamisessa. Toivomme myös, että kehitätte kansiota liittämällä siihen oman ammattiosaamisenne uusien ideoiden muodossa.

Viimeiseksi haluamme toivottaa koko Tuulikellon päiväkodille nautinnollisia hetkiä liikunnan suunnittelun, ohjaamisen ja erityisesti liikkumisen parissa.

Maalari maalasi taloa

sinistä ja punaista

illan tullen sanoi hän

nyt mä lähden tästä talosta pois

Puh Pah Pelistä Pois!

Lähteet

Aaltonen, Marjo 1997. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.

Ahonen, T., Cantell, M., Nissinen, A. & Rintala, P. 2000. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otava.

Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-2. painos 2007. Helsinki: WSOY

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.

Autio, T., Louhiala, L. & Nenonen, P. 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 3. painos. Jyväskylä: VK-Kustannus OY.

Doherty, J. & Brennan, P. 2008. Physical education and development 3-11 a guide for teachers. New York: Routledge

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus.

Miettinen, P. 1999. Lapsen fyysismotoriset kyvyt, ominaisuudet ja niiden harjoittaminen. Teoksessa Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-Kustannus OY.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3.painos. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Helsinki: Tammi.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/varhaiskasliiksuo_2005.pdf. Luettu 1.8.2011.

Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066>.

Luettu 23.8.2011.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otava.