



Karelia-ammattikorkeakoulu
Fysioterapeutti (AMK)

ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVIEN LASTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN JA SOSIAALISEN KANSSAKÄYMI- SEN TUKEMINEN LIIKUNTALEIK- KIEN AVULLA

Jenni Karvinen
Henriikka Mäki-Kokkila

Opinnäytetyö, Lokakuu 2021

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2021
Fysioterapian koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä(t)
Jenni Karvinen
Henriikka Mäki-Kokkila

Nimeke
Erityistä tukea tarvitsevien lasten fyysisen aktiivisuuden ja sosiaalisen kanssakäymisen tukeminen liikuntaleikkien avulla

Toimeksiantaja
Kontiolahden kunnan päiväkot

Tiivistelmä

Opinnäytetyön toteutimme toiminnallisena opinnäytetyönä ryhmälle lapsia, joilla on erilaisia erityisen tuen tarpeita. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda lapsille positiivisia kokemuksia innostavasta ohjatusta liikunnasta ja tukea liikuntaleikkien avulla fyysistä aktiivisuutta, motorisia taitoja, sosiaalista kanssakäymistä sekä yhteistyötaitoja. Opinnäytetyöllä halusimme antaa toimeksiantajalle lisää tietoa erityistä tukea tarvitsevan lapsen fyysisen aktiivisuuden ja motorisen kehityksen tukemisesta, sillä koottua tietoa aiheesta on olemassa niukasti. Halusimme myös kehittää ohjausosaamistamme lasten kanssa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi eräs Kontiolahden kunnan päiväkot.

Liikuntaleikkituokiot järjestimme alkusyksystä 2021. Jokaisesta liikuntaleikkituokiosta teimme ensin tuntisuunnitelmat, joihin kirjattiin turvallisuussuunnitelma, tuokion tehtävät ja niiden ydinkohdat, tavoitteet sekä tarvittavat välineet. Liikuntaleikkituokioita ohjasimme yhteensä kolme kertaa. Tuokioihin valitut harjoitteet pohjautuivat lasten taitojen kehityksen tukemiseen ja päiväkodin toiveisiin.

Palautetta pyydettiin lapsilta toiminnallisesti ja sanallisesti sekä päiväkodin henkilökunnalta kirjallisesti. Palautteisiin ja omaan reflektioon pohjautuen onnistuimme liikuntaleikkituokioilla saamaan aikaiseksi liikunnan iloa tuottavia kokemuksia. Onnistuimme myös valitsemaan kohderyhmälle soveltuvia harjoitteita, jotka tukivat lasten taitojen kehittymistä.

Jatkokehitysideana voisi toteuttaa pidemmän intervention, jossa selviäisi miten liikuntaleikkituokiot vaikuttavat pidemmällä aikavälillä lasten taitojen kehitykseen. Toisena ideana voisi keskittyä enemmän lasten palautteeseen ja kerätä sitä kirjallisena.

Kieli
suomi

Sivuja 50
Liitteet 3
Liitesivumäärä 16

Asiasanat
lapset, erityisen tuen tarve, fyysinen aktiivisuus, liikuntaleikit



THESIS
October 2021
Degree Programme in Physiotherapy

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel.+ 358 13 260 600

Authors

Jenni Karvinen
Henriikka Mäki-Kokkila

Title

Supporting Physical Activity and Communication in Children with Special Needs with the Help of Exercise-Oriented Play

Commissioned by

Kindergarten in Kontiolahti Municipality

Abstract

The thesis was implemented as a practise-based thesis among a group of children with various special needs. The aim of the thesis was to bring children positive experiences of inspiring guided exercise and to support physical activity, motor skills, social interaction and co-operation skills with the help of exercise-oriented play. Another aim of the thesis was to provide the client with more information on supporting children with special needs, as there is a little information on the topic. Furthermore, the authors wanted to develop their guidance skills with children. The thesis was commissioned by a kindergarten in Kontiolahti municipality.

The exercise-oriented play sessions were organized in the autumn of 2021. Lesson plans were drafted for each session including safety plans, session tasks, main goals and necessary tools. Three separate sessions were held. The exercises chosen were based on supporting the development of children's skills and the wishes of the kindergarten.

Feedback on the sessions was requested functionally and verbally from the children as well as in written form from the kindergarten staff. Based on the feedback and the authors' own reflection, the sessions brought about joy of exercise and the skills chosen for the sessions were suitable for the target group and supported the development of children's skills.

As follow-up ideas, one idea could be a longer intervention, where the development of the children's skills could be monitored. Another idea is to collect and analyse written feedback from the children.

Language
Finnish

Pages 50
Appendices 3
Pages of Appendices 16

Keywords

children, special needs, physical activity, exercise-oriented play

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Erityistä tukea tarvitseva lapsi.....	6
2.1	Erityisen tuen tarve	6
2.2	Erityistä tukea tarvitseva lapsi varhaiskasvatuksessa.....	7
2.3	Ylivilkkaus	8
2.4	Aistiyliherkkyys	9
2.5	Juuttumisvaikeudet	9
2.6	Kommunikaatiovaikeudet.....	10
2.7	Toiminnanohjauksen haasteet	10
3	Päiväkoti-ikäisen lapsen kehitys	11
3.1	Fyysinen kehitys	11
3.2	Motorinen kehitys.....	11
3.2.1	Välineen käsittelytaitojen kehitys	15
3.2.2	Liikkumistaitojen kehitys	18
3.2.3	Tasapainotaitojen kehitys	20
3.2.4	Motorinen oppiminen	21
3.3	Psykososiaalinen kehitys	22
4	Fyysinen aktiivisuus ja sosiaalinen kanssakäyminen lapsen elämässä	23
4.1	Liikunta ja fyysinen aktiivisuus lapsen elämässä	23
4.2	Sosiaalinen kanssakäyminen lapsen elämässä	24
4.3	Liikuntaleikit	25
4.4	Liikunnan ja taitojen ohjaaminen.....	26
4.5	Erityislapsen ohjaaminen	27
4.6	Motivoiminen.....	29
5	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä.....	30
6	Opinnäytetyön toteutus	31
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	31
6.2	Tavoitteen määrittelyn vaihe	32
6.3	Suunnitelmavaihe	33
6.4	Toteutusvaihe	34
6.4.1	Ensimmäinen liikuntaleikkituokio 25.8.2021 – Aarreseikkailu	34
6.4.2	Toinen liikuntaleikkituokio 1.9.2021 – Viidakkoretki	36
6.4.3	Kolmas eli viimeinen liikuntaleikkituokio 8.9.2021 – Peikkometsä	39
7	Pohdinta.....	41
7.1	Toteutuksen arviointi.....	41
7.2	Päiväkodin palaute	44
7.3	Ammatillinen kasvu	45
7.4	Luotettavuus ja eettisyys	47
	Lähteet.....	49

Liitteet

Liite 1	Lupalomake
Liite 2	Tuntisuunnitelmat
Liite 3	Rastipassi

1 Johdanto

Turvallisten aikuisten innostavassa seurassa toteutetut, ohjatut liikuntatuokiot ovat loistava tapa lapsille erilaisten taitojen opettelemiseen. Lasten yksilöllisyys ja tuokioiden suunnitelmallisuus tulee huomioida ohjatun liikunnan järjestämisessä. Kaikkien lasten, myös erityistä tukea tarvitsevien tai taidoiltaan ja liikunnassa heikompien lasten tulee päästä osallistumaan toimintaan. Liikuntakasvatuksen tulisi olla myös monipuolista sekä tavoitteellista. Fyysinen aktiivisuus lapsuudessa on yhteydessä myöhemmän elämän aktiivisuuteen positiivisella tavalla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10.)

Fyysinen aktiivisuus tukee lapsen normaalia kehitystä usealla elämän osa-alueella. Fyysisen aktiivisuuden seurauksena lapsen motoriikka, toimintakyky ja mieliala paranevat, tuki- ja liikuntaelimestö vahvistuu, mieliala kohenee ja psyykinen kuormittuneisuus vähenee. Aktiivisuudella on ylipainoa ja sairauksia kuten verenkiertoelimestön sairauksia ja tyypin 2 diabetesta ennaltaehkäisevä vaikutus. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti myös kognitiivisiin toimintoihin, kuten keskittymiskykyyn, tarkkaavaisuuteen, muistamiseen ja havaitsemiseen. Näin lapsen edellytykset uuden oppimiseen ja tulevaan koulunkäyntiin paranevat. Toisten lasten kanssa toimiessaan lapsi harjoittaa vuorovaikutustaitoja liikumisen ja leikkimisen aikana, näin fyysisellä aktiivisuudella on hyviä vaikutuksia myös lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen sekä hyvinvointiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.)

Jokaisella lapsella on oikeus laadukkaaseen liikunnan opetukseen. Liikunnan on todettu myös tukevan positiivisesti muuta oppimista. Noin 50–70 %:lla erityistä tukea tarvitsevista lapsista on vaikeuksia useammalla kuin yhdellä osa-alueella. Osalla lapsista esimerkiksi motoriset vaikeudet johtuvat puutteellisesta fyysisestä aktiivisuudesta. (Opetushallitus 2020.) Move! -mittauksissa on huomattu, että huoli lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä on aiheellinen. Mittausten soveltava osio on tarkoitettu lapsille, joilla on pitkäaikaisia tai pysyviä näkemisen, kuulemisen, liikkumisen, itsestään huolehtimisen tai kommunikoinnin vaikeuksia. Näiden lasten kohdalla erityisen tärkeää on yksilöllinen palaute

sekä yhteistyö lapsen hyvinvoinnin kannalta olennaisten osapuolten kanssa. (Opetushallitus 2017.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa erityislapsille liikunnan iloa tukevia ja liikkumiseen kannustavia kokemuksia liikuntaleikkien kautta. Positiiviset kokemukset voisivat kannustaa vapaa-ajan liikuntaan sekä tukea lapsen terveyttä ja kehitystä. Ohjattua liikuntaa on erityistä tukea tarvitseville lapsille vain vähän. Opinnäytetyöllä haluttiin antaa myös toimeksiantajalle lisää tietoa erityistä tukea tarvitsevan lapsen fyysisen aktiivisuuden ja motorisen kehityksen tukemisesta, sillä koottua tietoa aiheesta on olemassa niukasti. Myös muut varhaiskasvatuksen parissa työskentelevät voisivat saada opinnäytetyöstämme hyödyllisiä vinkkejä käytännön työhön. Halusimme myös kehittää omaa ohjausosaamistamme lasten ohjaamisen parissa.

Opinnäytetyön tehtävänä oli toteuttaa ohjattua liikuntaa liikuntaleikkituokioiden muodossa. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä yhteistyössä Kontiolahden kunnassa sijaitsevan päiväkodin kanssa. Kohderyhmänämme oli varhaiskasvatuksen ryhmä, josta liikuntaleikkeihimme osallistui kuusi lasta, joilla on erilaisia erityisen tuen tarpeita. Ryhmässä on lapsia, joilla on mm. tarkkaavaisuuteen, sosiaalisuuteen ja kaveritaitoihin liittyviä tuen tarpeita. Puheen tuottamisessa, ymmärtämisessä, hienomotoriikassa sekä sääntöjen mukaan toimimisessa saattaa myös ilmetä haasteita. Tarkoituksena oli toteuttaa kolme liikuntaleikkituokiota lapsille motorisen kehityksen, vuorovaikutustaitojen sekä fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi. Liikuntaleikkituokioiden toteutettiin päiväkodilla alkusyksystä 2021.

2 Erityistä tukea tarvitseva lapsi

2.1 Erityisen tuen tarve

Erityisen tuen tarpeelle ei ole yksiselitteistä määritelmää, tulkinnat määritelmästä ovat moninaisia ja ajoittain subjektiivisia. Mikäli lapsella ilmenee

haasteita jollakin kehityksen osa-alueella, kuten kognitiivisella tai motorisella alueella, tunne-elämän, tarkkaavaisuuden tai sosiaalisen kehityksen alueella, kielen ja kommunikaation alueella tai oppimisessa, voidaan hänellä ajatella olevan erityisen tuen tarve. (Alijoki, Eerola-Pennanen, Fonsén & Halttunen 2020.) Tekstissä on esitelty aiheet ylivilkkaus, aistiyliherkkyys, juuttumisvaikeudet sekä kommunikaatiovaikeudet, koska nämä ominaisuudet ovat yleisiä erityisen tuen tarpeen ilmenemisessä.

2.2 Erityistä tukea tarvitseva lapsi varhaiskasvatuksessa

Päivähoitoikäisillä lapsilla ilmenevät haasteet ovat moninaisia, mutta yleisimmin ne liittyvät kielelliseen kehitykseen, sosiaalisemotionaaliseen kehitykseen, kehitysviivästymiin tai tarkkaavaisuuden haasteisiin. (Alijoki ym. 2020.) Varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa kaikilla lapsilla on oikeus tutkittuun tietoon perustuvaan, vaikuttavaan ja järjestelmälliseen tukeen, joka vastaa lasten tarpeita. Tukea tulee antaa heti kun tuen tarpeita ilmenee. (Heiskanen 2018, 95.)

Lasten päivähoidosta annettu laki takaa alle kouluikäisille lapsille oikeuden saada kunnallinen päivähoitopaikka. Normaalisti päivähoitomaksu määräytyy perheen koon ja tulojen mukaan. Päivähoito voi kuitenkin olla maksutonta silloin, kun lapselle on tehty erityishuoltopäätös ja sen perusteella erityishuolto-suunnitelma, jossa todetaan lapsen tarvitsevan kuntouttavaa päivähoitoa. (Kaski, Manninen & Pihlaja 2012, 159-160.)

Tavallisesti erityistä tukea tarvitsevat lapset ovat päiväkodeissa tavallisissa päiväkotiryhmissä, erityisryhmissä tai integroiduissa erityisryhmässä. Lapsi voi olla myös perhepäivähoidossa tai erityispäiväkodissa. Kuntoutus erityisryhmässä tai integroidussa erityisryhmässä edellyttää tavallista päiväkotiryhmää laajempaa erityispedagogista osaamista. (Kaski ym. 2012, 160-161.)

2.3 Ylivilkkaus

ADHD (attention deficit, hyperactivity disorder) on yleinen ja merkittävä ylivilkkausta aiheuttava tekijä, joten koemme sen määrittelemisen olevan tarpeen ylivilkkaudesta puhuttaessa. Tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja motorinen levottomuus ovat tavallisia toimintaa häiritseviä piirteitä lapsilla. Lapselle voidaan diagnosoida aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (ADHD), mikäli oireet ovat pysyviä ja esiintyvät useissa tilanteissa. Kaikilla lapsilla esiintyy levottomuutta, eikä kaikki levottomuus ole tarkkaavaisuushäiriöstä johtuvaa. Pitkäjänteistä työskentelyä vaativissa tehtävissä oireet tulevat yleensä esille selkeimmin. (Peitso & Närhi 2015, 10.)

Oireet voivat vaihdella tilanteen mukaan lievinä, vaikeina tai jopa voimavarana. ADHD:ssa aivoilla on vaikeuksia tarkkaavaisuuden, impulsiivisuuden ja aktiivisuuden säätelyssä. Toisilla oireet voivat painottua tarkkaavaisuuteen, kun taas toisilla ylivilkkauteen ja impulsiivisuuteen. Esimerkiksi väsymys ja kiire aiheuttavat ADHD-oireiselle muita enemmän haittaa. (Berggren & Hämäläinen 2018, 17-21.)

Tarkkaavuuden vaikeudet voivat näkyä keskittymisvaikeuksina, yksityiskohtien huomiotta jättämisenä, häiriöherkkyytenä, hajamielisyytenä tai lyhytjänteisyytenä. Lapselle vaikeaa voi olla myös kohdistaa tarkkaavuutta oleelliseen asiaan, ylläpitää keskittymistä tehtävän loppuun asti, vaihtaa fokusta tarpeen mukaan tai lopettaa tekemistä oikeaan aikaan. Lapsi saattaa myös keskittyä liian tiiviisti eli hyperfokusoitua häntä kiinnostavaan tehtävään. Tällöin yleensä myös tilanne- ja ajantaju häviää. (Berggren & Hämäläinen 2018, 18.)

Suarez-Manzanon ja kumppaneiden tutkimuksessa tutkittiin fyysisen aktiivisuuden vaikutusta ADHD-lapsiin, joilla on käyttäytymisen ja oppimisen vaikeuksia. Tutkimuksessa selvisi, että 20–30 minuutin fyysinen aktiivisuus lisää työmuistia, suunnittelu- sekä ongelmanratkaisukykyä. Kun mitattiin viiden viikon ajan kolmesti viikossa yli puoli tuntia kerrallaan tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta, huomattiin sen vaikuttavan positiivisesti tunteiden hallintaan, motoriseen kontrolliin,

käyttäytymiseen sekä keskittymiseen. (Suarez-Manzano, Ruiz-Ariza, De La Torre-Cruz, Martínez-López 2018.)

2.4 Aistiyliherkkyys

Lapsella saattaa olla ongelmia aistitoimintojen säätelyssä, mikä voi ilmetä aistien yli- tai aliherkkytenä. Aistinsäätelyhäiriöitä esiintyy muuta väestöä enemmän erityisesti lapsilla, joilla on tarkkaavaisuuden tai keskittymisen häiriöitä. Ärsykkeiden erottelu toisistaan tai olennaisten piirteiden erottaminen ärsykkeistä saattaa olla lapselle haastavaa. Lapsi saattaa olla yliherkkä esimerkiksi erilaisille äänille tai tuntoaistimuksille, mikä saa lapsen ylireagoimaan näihin. Myös lapsen liikeaistimus saattaa poiketa normaalista, jolloin lapsi voi kaivata normaalia voimakkaampia liikeaistimuksia. (Ahtikari & Jokinen 2000, 58-59.) Aistiyliherkkyys voi ilmetä esimerkiksi ylivilkkautena, impulsiivisena tai vetäytyvänä käytöksenä, voimakkaina tunnereaktioina sekä vaikeutena rauhoittua. Aistiyliherkillä lapsilla on usein myös oppimisvaikeuksia sekä vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa, kuten ystävyys-suhteiden luomisessa. (Mielenterveystalo.fi.)

2.5 Juuttumisvaikeudet

Lapsilla juuttuminen voi näkyä esimerkiksi toiminnan aloittamisessa, siirtymisessä paikasta tai tehtävästä toiseen sekä tehtävän lopettamisessa. Tilanteessa lapsi saattaa juuttua tiettyyn tilanteeseen tai tehtävään eikä siirry seuraavaan tai ota vastaan uusia ohjeita. Tilanne saattaa vaikuttaa uhmakkaalta käytökseltä aikuisen silmin. Lasten kanssa, joilla on tapana juuttua kannattaa käydä läpi tunnin tai tehtävän kulku etukäteen, välttää kiirehtimistä ja varata aikaa siirtymisiin. Rutiinit saattavat auttaa siirtymätilanteissa. (Ahtikari & Jokinen 2000, 42-44.)

2.6 Kommunikaatiovaikeudet

Kommunikaatiovaikeuksiin voi liittyä puheentuottamiseen ja kuulemiseen liittyviä ongelmia sekä kielellisiä haasteita. Esimerkiksi sanojen väärin ääntäminen tai änkyttäminen voi vaikeuttaa puheen tuottamista ja kielen käyttämistä kommunikaatioilanteissa. Syytä kommunikaatiovaikeuksien ilmenemiselle ei usein tiedetä, vaikka niitä voidaankin yhdistää muihin vaikeuksiin, kuten kehityksellisiin ja neurologisiin häiriöihin, kuulovammaan, autismiin tai kehitysvammaan. (Donnelly 2017, 175.)

2.7 Toiminnanohjauksen haasteet

Lapsilla, joilla on neurologisia vaikeuksia, on usein haasteita oman oppimisensa, käyttäytymisensä ja toimintansa ohjaamisessa. Toiminnanohjauksella tarkoitetaan oman toiminnan säätelyä. Pienillä lapsilla toimintaa ohjaa aikuisen puhe, mutta kasvaessa oman sisäisen puheen ohjaamisen merkitys kasvaa. Toiminnanohjauksen haasteita saattaa ilmetä niin ylivilkkailla ja levottomilla lapsilla, kuin hitailla ja hajamielisillä lapsilla. Kun toiminnanohjaus ei toimi, lapsi toimii ilman suuntaa tai kontrollia. Lapsi tarvitsee ohjausta löytääkseen oikean toimintamallin. (Ahtikari & Jokinen 2000, 37-38.)

Toiminnanohjauksen vaikeudet voivat näkyä esimerkiksi toiminnan aloittamisen vaikeutena. Lapsi saattaa tällöin vain istua paikoillaan, käyttäytyä tutussa tilanteessa kuin tilanne olisi uusi tai olla levoton. Myös oman työn suunnittelu on haastavaa. Lapsi ei osaa suunnitella kuinka aloittaa tehtävää tai mitä tehdä seuraavaksi. Oma työskentelyä on myös vaikea hallita. Esimerkiksi uudet työvaiheet, vapaat tilanteet sekä siirtymiset ovat haastavia. Myös ajan ja ajankulun ymmärtäminen voi olla haastavaa. (Ahtikari & Jokinen 2000, 38-39.)

Toiminnanohjausta voi harjoittaa siirtymällä ulkoisesta kontrollista sisäiseen. Ulkoinen kontrolli on täysin aikuisen hallinnassa, kun taas sisäisessä kontrollissa lapsella on oma sisäinen ääni, joka tietää kuinka toimia. Ulkoisen ja sisäisen kontrollin välissä on myös välivaiheita, joiden kautta ulkoisesta sisäiseen

siirrytään. Oppiminen on suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin kautta tapahtuva prosessi. Työvaiheet on tärkeää käydä läpi etukäteen ja jälkikäteen. Työkentelyvaiheet kohti oman toiminnan ohjaamista voidaan jakaa tehtävän määrittämiseen, toimintasuunnitelman laatimiseen, suunnitelman toteuttamiseen, lopputuloksen arvioimiseen sekä tehtävän jälkeisten toimintojen suunnittelemiseen. Ääneen ajattelu saattaa auttaa lasta toiminnanohjauksen harjoittelussa. (Ahtikari & Jokinen 2000, 39-41.)

3 Päiväkoti-ikäisen lapsen kehitys

3.1 Fyysinen kehitys

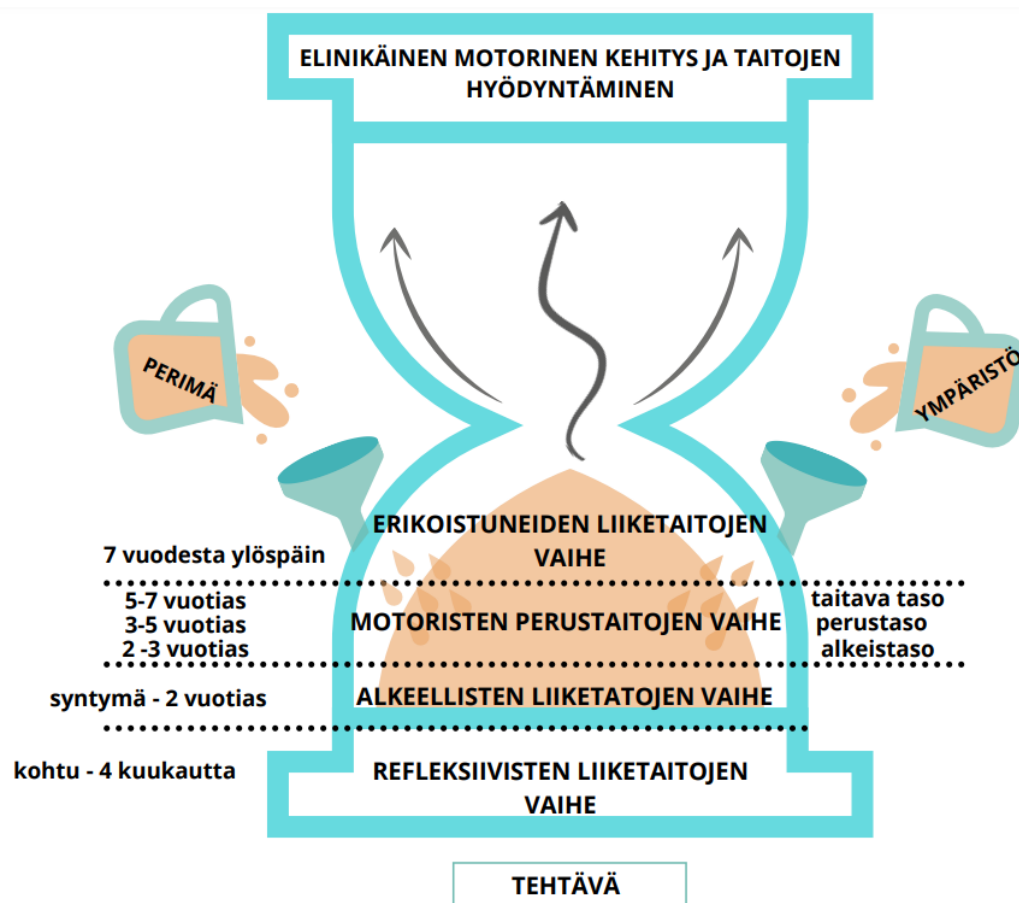
2–6-vuotiaat lapset ovat varhaislapsuuden vaiheessa. Varhaislapsuudessa lapsi kasvaa pituutta keskimäärin 5,1 cm ja painoa tulee lisää noin 2,3 kg vuoden aikana. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 169, 175.) Sukupuolierot ruumiinrakenteessa ovat pieniä, pojat ovat vähän painavampia ja pidempiä kuin tytöt. Lihas- ja luomassan määrä tytöillä ja pojilla on samanlainen. Kasvun edetessä rasvakudoksen määrä vähenee kehossa asteittain. (Donnelly, Mueller, Gallahue 2017, 39.) Kuudenteen ikävuoteen mennessä lapsen aivot painavat 90 % aikuisen aivojen painosta. Virtsarakon ja suolen toiminta on yleensä hallinnassa tässä iässä, vaikkakin vahinkoja voi ilmetä. (Gallahue ym. 2012, 169, 175.) Lapsen aivoissa tapahtuu myelinisaatiota, jossa hermoimpulssit siirtyvät hermosolusta toiseen. Myelinisaation johdosta lapsen mahdollistuu oppia monimutkaisempia liikkumistaitoja. (Donnelly ym. 2017, 39.)

3.2 Motorinen kehitys

Kun ihminen oppii liikuntataitoja, tapahtuu motorista kehitystä. Lapsen kehitykseen vaikuttavat ympäristö ja lapsen perimä yhdessä. Lapsuudessa motoriikan kehitys on vauhdikkainta. Lapsen elinympäristön tulee olla tarpeeksi virikkeellinen ja lapsen oppimisedellytyksien normaalit niin, että motoristen taitojen

omaksuminen mahdollistuu. (Jaakkola, Liukkonen, Sääkslahti 2017.) Motorisen kehityksen vaiheita ovat 0–1-vuotiaana tapahtuva refleksitoimintojen vaihe, 0–2-vuotiaana tapahtuva alkeellisten toimintojen vaihe, 2–7-vuotiaana tapahtuva motoristen perustaitojen oppimisen vaihe, 7–14-vuotiaana tapahtuva erikoistuneiden taitojen oppimisen vaihe sekä 14 ikävuodesta eteenpäin tapahtuva opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe (Gallahue ym. 2012, 50). Motorisia perustaitoja ovat liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot. Motoristen perustaitojen oppimisen vaihe on erittäin merkityksellinen vaihe motoriikan kehittymisen kannalta. Taidot mahdollistavat myös myöhemmin tapahtuvan lajitaitojen oppimisen. (Jaakkola ym. 2017.)

Gallahuen tiimalasimallissa (kuvio 1) kuvaillaan ja selitetään ihmisen elinkaaren aikana tapahtuvaa motorista kehitystä kokonaisvaltaisella tavalla. Tiimalasimallista tehty piirros helpottaa motorisen kehityksen ja sen vaiheiden ymmärtämistä. Mallissa hiekkakannut, jotka valuttavat hiekkaa tiimalasiin kuvaavat perimän ja ympäristön vaikutusta motoriseen kehitykseen. Motorisen kehityksen vaiheet ovat kuvattu tiimalasissa ensimmäisestä eli refleksiivisen liiketoimintojen vaiheesta alkaen, alhaalta ylöspäin edeten erikoistuneiden liiketaitojen vaiheeseen asti. (Gallahue ym. 2012, 47, 56-57.)

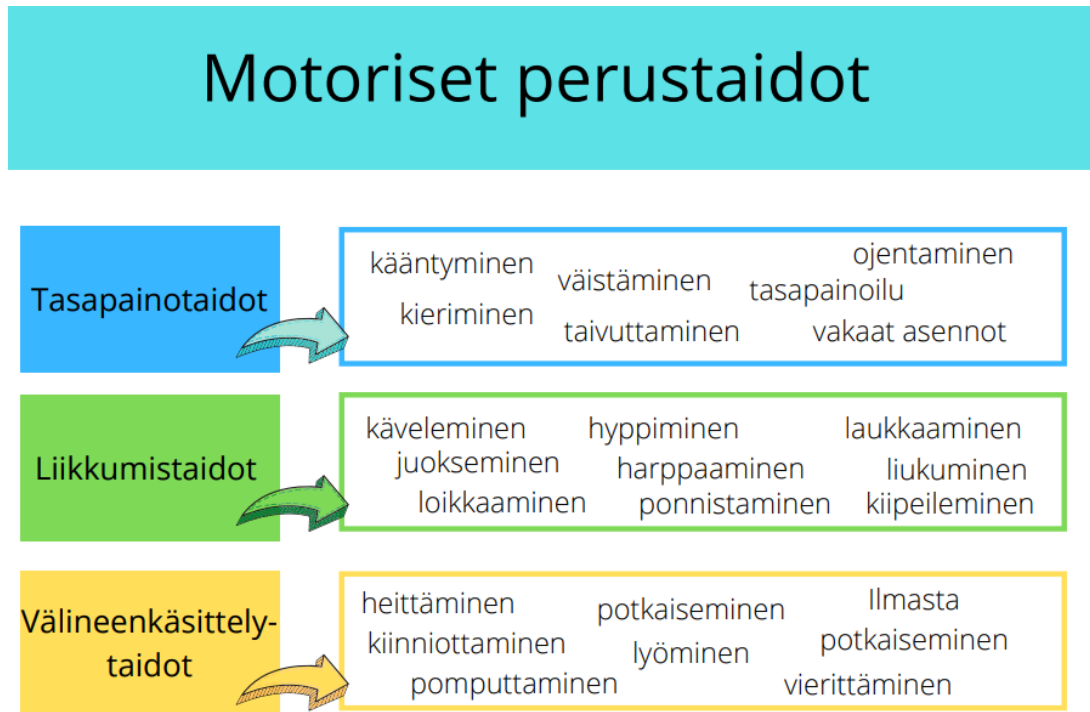


Kuvio 1. Motorisen kehityksen tiimalasimalli (Mukaiillen Gallahue ym. 2012, 50, 57.)

Refleksiivisten toimintojen vaihe luo pohjan lapsen motoriselle kehitykselle. Refleksit ovat tahattomia liikkeitä, joita jo sikiö tekee kohdussa. Refleksiivisten liikkeiden avulla lapsi saa informaatiota lähiympäristöstään. Lapsi reagoi erilaisiin ärsykkeisiin, kuten kosketukseen tai ääniin näillä tahattomilla liikkeillä. Tässä kehitysvaiheessa, noin neljän kuukauden ikäisenä lapsi alkaa myös käsitellä tietoa. (Gallahue ym. 2012, 49.)

Refleksiivisten toimintojen vaihetta seuraa alkeellisten toimintojen vaihe, joka alkaa tahdonalaisten liikkeiden ilmenemisenä. Alkeellisten liiketoimintojen vaiheessa lapsi alkaa hallita vartaloa, niska ja päätä. Käsittelyn harjaantuminen ilmenee ojentamisena, tarttumisena sekä otteesta irrottamisena. Lapsi alkaa liikkua ryömien, kontaten ja kävellen. (Gallahue ym. 2012, 49-51.)

Motoristen perustaitojen kehittymisen vaiheessa lapsi aktiivisesti tutkii ja kokeilee kehonsa mahdollisuuksia liikkumiseen. Lapsi opettelee tasapainotaitoja, liikkumistaitoja ja käsittelytaitoja, joita on esitelty alla olevassa kuviossa 2. (Gallahue ym. 2012, 52.)



Kuvio 1. Motoriset perustaidot (Mukaiillen Donelly ym. 2017, 53-61).

2–3-vuotiaat lapset ovat motoristen perustaitojen kehittymisen alkuvaiheessa. Tässä iässä liikkumisessa on rytmisyyden ja hallinnan puutetta ja liikkeet ovat vajavaisia. 3–5-vuoden iässä liikkeiden hallinta kehittyy, mutta liikemallit ovat vielä rajoittuneita tai suurpiirteisiä. 5–7-vuotiaat lapset ovat taitavassa vaiheessa motoristen perustaitojen kehityksessä, liikkuminen on hallittua ja yhteinäistä. (Gallahue ym. 2012, 52-53.)

Motoriset taidot luovat pohjan havainnoille ja uusille kokemuksille ympäristöistä, itsenäiselle toiminnalle sekä sosiaaliselle kanssakäymiselle. Motorisen kehityksen viivästyminen ilmenee sekä perus- että havaintomotoriikassa. Liikuntavammaisilla lapsilla motorisen kehityksen viive lisääntyy lapsen kasvamisen ja iän myötä. Heikot ympäristövirikkeet ja vähäinen harjoittelu saattavat lisätä kehityksen viivästyistä erityisesti kehitysvammaisilla lapsilla. Motoristen taitojen harjoittelu perustuu arvioon kehityksen sekä herkkyykskausien hyödyntämisestä,

jolloin kehitystä tuetaan normaalien kehitysvaiheiden mukaisesti. (Kaski ym. 2012, 181-182.) Seuraavissa kappaleissa esittelemme tarkemmin yleisimpien motoristen taitojen kehittymistä. Perusteellisemmin esittelemme etenkin taitoja, joita olemme liikuntaleikkituokioissamme harjoittaneet.

3.2.1 Välineen käsittelytaitojen kehitys

Heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, lyöminen, vierittäminen ja pomputtaminen ovat välineen käsittelytaitoja. Välineen käsittelytaitoihin kuuluu esineiden kuten pallojen käsittelyä ja hallitsemista. (Gallahue ym. 2012, 191.)

Heittäminen on käytännöllinen ja keskeinen perusliikuntataito, jota tarvitaan arkielämässä, kuten koulussa ja monessa eri liikuntalajissa. Useat ylävartalon koordinaatiota vaativat hienomotoriset taidot pohjautuvat heittotaidon osaamiseen. Erilaisia heittotyylejä ovat aliolanheitto, yliolanheitto, työntö ja sivusta heittäminen. Näistä käytetyin on yliolanheitto eli heitto, jossa käsi liikkuu olkapään yläpuolella, sillä sitä tarvitaan monessa eri liikuntalajissa. Helpoin tapa heittää on aliolanheitto, jota voi käyttää etenkin pienten lasten heittotaidon kehittämässä. (Jaakkola 2016.) Yliolan heitto vaatii kehon eri osien välistä yhteistyötä sekä koordinaatiota (Gallahue ym. 2012, 191-193).

Heittotaidon kehittyminen alkaa 2–3-vuotiaana. Alkuvaiheessa heittoasento pysyy varsin paikallaan ja heitot ovat vielä tehottomia. (Gallahue ym 2012, 193-195.) Vartalo on kohtisuoraan heittokohdetta päin ja vartalossa tapahtuu vain vähän kiertoliikettä, myös jalat pysyvät paikoillaan. Liike tapahtuu pääosin kynnärpästä, joka on heittoasennossa vartalon etupuolella. Vapauttaakseen heitettävän esineen lapsen sormet avautuvat levälleen. (Donnelly ym. 2017, 607.)

3–5-vuotiaana lapsi oppii paremmin hyödyntämään vartaloaan heittäessä (Jaakkola 2016). Heittoasennossa käsi on ylhäällä kynnärpää koukistuneena ja heilahduksen liikerata kulkee olkapään yläpuolella. Vartalon paino sekä ylävartalo nojautuvat eteenpäin ja heittokäden puoleinen jalka on edessä. 6–7-vuotiaana taidon kehittyneemmässä vaiheessa heittoon valmistautuessaan lapsi vie

heittokäden ensin taakse ja heittäessään kyynärpäätä liikkuu eteenpäin ja ojentuu. Kyynärvarressa ilmenee kiertoliike ja peukalo suuntautuu alaspäin. Koko vartalossa tapahtuu kiertoliikettä, heittoon valmistautuessa vartalo kiertyy heittokäden puolelle ja heiton aikana olkapäässä, selkärangassa, jaloissa ja lonkissa tapahtuu kiertoa. Heittäessään lapsi astuu heittokättä vastakkaiselle jalalle ja paino siirtyy taemmalta jalalta etummaiselle. (Donnelly ym. 2017, 607.)

Kiinniottaminen on taito, jota tarvitaan niin arkielämän toiminnoissa kuin eri liikuntalajeissakin. Tarkoituksena kiinniottamisessa on, että väline kuten pallo pysyy hallinnassa. (Gallahue ym. 2012, 203.) Kiinniottamisessa yhdistyvät motoriset taidot sekä näköaistin hyödyntäminen, eli se on vaativa havaintomotorinen taito. Tärkeää kiinniottamisessa on kohdistaa katse lentävään esineeseen ja valmistautua ottamaan se kiinni tuomalla kädet vartalon etupuolelle hieman koukistuneeseen asentoon. (Jaakkola 2016.)

2–3-vuotiaana pienellä lapsella voi ilmetä välttämisreaktio eli lapsi saattaa peittää kasvonsa käsillään tai kääntää ne pois päin esineen lähestyessä kohti. Tässä iässä, taidon kehittymisen alkuvaiheessa vartalo pysyy varsin paikoillaan. Kiinniottamisessa tapahtuu kauhaisua muistuttava liike. Lapsi pitää käsivarsiaan vartalon etupuolella ojentuneena, kämmenet osoittavat ylöspäin ja sormet ovat ojentuneena. Taidon oppimisen perustasolla 3–5-vuotiaana lapsi saattaa vielä sulkea silmänsä pallon lähestyessä kohti. Tässä iässä lapsi ottaa pallon usein käsivarsillaan kiinni, eikä kädellä tarttuminen vielä oikein onnistu yrityksestä huolimatta. Esineeseen tarttumisen yritys on epäsäännöllinen ja liikkeen ajoitus puutteellinen, kädet kuitenkin osoittavat toisiaan kohden niin, että peukalot ovat ylöspäin. (Donnelly ym. 2017, 611.)

Kiinniottamisen kehittyneellä tasolla, 6–7-vuotiaana kiinniottoasennossa kyynärvarret ovat vartalon etupuolella, mutta käsivarret pysyvät rentoina vartalon sivuilla. Käsivarsien liike joustaa ja mukautuu esineen lentoradan mukaisesti. Käsillä pallon tarttuminen tapahtuu yhdenaikaisesti ja ajoitus on hyvä. Myös sormet tarttuvat pallon tehokkaammin, kuin aiemmissa taidon kehittymisen vaiheissa. (Donnelly ym. 2017, 611.)

Potkaistessa palloa isketään eli siihen välitetään voimaa jalalla (Donelly ym. 2017, 59; Gallahue ym. 2012, 210). Potkaisemisen mahdollistumiseksi lapsen tulee hallita havaintomotorisia taitoja, tasapainoaan sekä silmä-jalka-koordinaatio. Potkaisutaitoa tarvitaan useissa erilaisissa urheilulajeissa, kuten jalkapallossa. Alkeistasolla 2–3-vuotiaana potkaistessa liikkeet ovat vielä rajoittuneita ja vartalo pysyy suorana. Käsivarsiaan lapsi hyödyntää ylläpitääkseen tasapainoaan. Potkaisun takaheilautuksessa potkaisevassa jalassa ei juurikaan tapahdu takaheilautusta, myös etuheilautus on ikään kuin lyhyt saattoliike pallolle. Liike on enemmänkin työntävä kuin iskevä ja pallo ei etene vielä kovin kauas. (Donelly ym. 2017, 603.)

3–5-vuotiaana potkaisemiseen valmistava takaheilautus lähtee polven tasolta. Potkaiseva jalka jää yleensä koukistuneeseen asentoon potkun ajaksi ja polvi liikkuu eteenpäin, tällöin saattoliike on vielä rajoittunut. Lapsi ottaa muutamia harkittuja askeleita lähestyessään palloa. 6–7-vuotiaana, kehittyneessä vaiheessa lapsi lähestyy palloa vauhdikkaammin, joko loikaten tai juosten. Potkaisevan jalan liike lähtee lonkasta, jalan heilahdusliike kasvaa ja tukijalka taipuu hieman pallon tullessa kontaktiin. Pallon eteenpäin saattava liike on suurempi ja tukijalka saattaa jopa irrota alustasta potkun aikana. Tässä vaiheessa myös vartalo taipuu vyötärön kohdalta. Liikkeen aikana kädet heilahtavat vastakkaisiin suuntiin. (Donelly ym. 2017, 603.)

Vierittäessä esineeseen, kuten palloon kohdistetaan voimaa päästämällä se käsistä kulkemaan pitkin alustaa (Donelly ym. 2017, 59). Taidon alkeistasolla pieni lapsi vierittää palloa jalat harallaan seisoen. Lapsi taivuttaa vartalonsa vyötäröstä eteenpäin tehdessään käsivarsillaan taaksepäin suuntautuvan heiluriliikkeen. Lapsi pitää palloa käsissään sen sivuilta kiinni pitäen. Silmät seuraavat palloa liikkeen aikana. Päästäessään irti pallostani lapsi heilauttaa käsivarsiaan eteenpäin ja nostaa vartalonsa ylös. (Donelly ym. 2017, 609.)

Perustasolla lapsi seisoo vieritysasennossa jalat askellusasennossa, pallo tulee vartalon sivulle lapsen pitäessä siitä kiinni niin, että toinen käsi on pallon yläpuolella ja toinen alapuolella. Painonsiirto ja polvista joustaminen liikkeen aikana on vielä vähäistä. Myös eteen suuntautuvan heilautuksen aikaansaama

palloa eteenpäin saattava liike on vielä pieni. Pallon lapsi päästää käsistään irti polven ja vyötärön välisen alueen kohdilla. Lapsi välillä kohdistaa katseensa palloon ja välillä vierityksen kohteeseen. (Donelly ym. 2017, 609.)

Vierittämisen taidon kehittyneellä tasolla vieritysasennossa jalat ovat askelleveydellä ja koukistuvat selkeästi polvista. Lapsen vartalo nojautuu eteenpäin ja palloa hän pitelee kädessään taemaista jalkaa vasten. Vierittämisen aikana paino siirtyy taemmalta jalalta etummaiselle ja pallon lapsi päästää irti alemmalla tasolla kuin aikaisemmin, polven korkeudella tai alempana. Katse kohdistuu vierityksen kohteeseen. (Donelly ym. 2017, 609.)

Pallon pomputtaminen on taito, jossa palloa voimaa tuottaen liikutetaan alaspäin ja otetaan vastaan siitä ylöspäin suuntautuvaa voimaa. Pomputtamista voidaan tehdä joko liikkeen aikana tai paikoillaan ollessa. (Donelly ym. 2017, 61.) Alkeistasolla lapsi pomputtaa palloa kaksin käsin. Alaspäin suuntautuva liike on työntävä ja pallo pompahtaa lattiaan vartalon lähellä. Pompahduksien korkeudet vaihtelevat. Perustasolla pomputtamista aloittaessaan lapsi tuo pallon molemmilla käsillään rinnan tasolle ja nojautuu vartalosta eteenpäin pompauttaakseen palloa. Pompautuksissa käsi ikään kuin läpsäyttää palloa. Voiman säätely pomputtamisessa ja pallon kuljettamisen hallitseminen on vielä haastavaa. Lapsi seuraa katseellaan palloa. Taidon kehittyneessä vaiheessa pomputusasennossa pomputuskättä vastakkainen jalka on edessä. Pallo pompautetaan vyötärö korkeudelta lattiaan. Liike on toistuvaa ja pallon voimansäätely hallitumpaa. Palloa ei enää tarvitse seurata katseella. (Donelly ym. 2017.)

3.2.2 Liikkumistaitojen kehitys

Yleisimpiä liikkumistaitoja ovat käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, hypääminen, harppaaminen, liukuminen, loikkaaminen ja laukkaaminen.

Juokseminen on yksi varhaisimmin opittavista motorisista perustaidoista ja se alkaa ilmetä 1,5 vuoden – 1 vuoden ja 10 kk iässä. Alussa juoksu tapahtuu lyhyinä pätkinä, askellus on leveää ja polvet sekä kädet nousevat korkealle. Kehityksen myötä jalkojen askellusleveys alkaa kaventua ja kädet laskeutuvat

keskitasoon. Yleensä 4–5-vuotiaat ovat jo taitavia juoksijoita eli juoksussa ilmenee raajojen vastakkainen liike, käsivarsien 90 asteen kulma sekä vartalon eteenpäin nojaava asento. (Gallahue ym. 2012, 226-227.)

Hypääminen on taito, joka vaatii monen raajan koordinaatiokykyä, lihasvoimaa sekä dynaamista tasapainoa. Hypyssä tapahtuu ponnistus sekä laskeutuminen molemmilla jaloilla. Eteenpäin suuntautuvan hypyn alkuvaiheessa vartalo nojautuu eteenpäin lonkista, polvet ovat koukistuneena, kädet heilahtavat eteen ja taakse vartalon vierellä. Voimantuoton vaiheessa jalat ja kädet ojentuvat voimakkaasti ja nopeasti ylös ja sitten taaksepäin, vartalo ojentuu ja nojautuu eteenpäin. Hypyn lentovaiheessa kädet liikkuvat alas ja taaksepäin, jalat koukistuvat ja liikkuvat eteen- sekä ylöspäin. Laskeutumisvaiheessa jalat tulevat kantapäälle edellä alustaan, polvet koukistuvat, kädet ojentuvat eteen auttaakseen vartaloa eteenpäin sekä lonkat koukistuvat ja sitten ojentuvat. (Gallahue ym. 2012, 233-234.)

1,5–2-vuotiaana lapsen liikkumisessa alkaa ilmetä hyppimisen alkeita. Hyppiminen on yleensä alkuvaiheessa pystysuoraan tapahtuvaa liikettä, asento ei nojautu eteenpäin vaan lapsi tekee jarruttavaa, taaksepäin ja vartaloa kohden suuntautuvaa liikettä käsillään. Taidon perustasolla, neljänteen ikävuoteen mennessä lapsi oppii käsien eteen- ja ylöspäin suuntautuvan liikkeen hypyn aikana ja noin 6 vuoden iässä hypyn ponnistuksessa ilmenee myös vartalon eteenpäin nojautuva asento. Taitavan hyppäämisen tason lapsi saavuttaa noin 10 vuoden iässä. Tällöin ponnistaessa vartalo nojautuu 45 astetta eteenpäin, kädet heilahtavat voimakkaasti pään yläpuolelle ja vartalo ojentuu suoraksi ilmassa ennen laskeutumisvaihetta. (Gallahue ym. 2012, 234-236.)

Loikkaaminen on taito, jossa maasta ponnistetaan yhdellä jalalla ja laskeudutaan toiselle jalalle (Donnelly 2017, 56). Alkeisvaiheessa loikkiminen muistuttaa juoksuaskelia, loikat ovat lyhyitä ja matalia. Ponnistusjalka vaihtelee ja kädet ovat tehottomia. Perustasolla loikat yhä muistuttavat pidempiä juoksuaskelia, mutta nousevat vähän korkeammalle. Vartalo nojautuu hieman eteenpäin, mutta on muuten jäykän oloinen liikkeen aikana. Loikatessa jalat jäävät vielä hieman koukistuneeseen asentoon. Käsiä lapsi käyttää tasapainottaakseen

liikettä, ei niinkään saadaksesen siihen voimaa. Kehittyneellä tasolla loikat sujuvat rytmisesti ja rennosti. Jalat ojentuvat sekä ponnistuksessa että lentovaiheessa. Vartalo nojautuu huomattavasti eteenpäin ja kädet heilahtavat vastakkaisiin suuntiin. (Donelly 2017, 595.)

3.2.3 Tasapainotaitojen kehitys

Tasapainotaidoilla tarkoitetaan taitoa mukauttaa kehon painopiste paikallaan olevaan eli staattiseen tai liikkuvaan eli dynaamiseen kohteeseen nähden siten, että tasapaino säilyy. Tasapainoa ylläpitäviä taitoja ovat esimerkiksi kierrot, kääntyminen, heiluminen, koukistus ja ojennus. Tasapaino on tarvittava taito myös pysähtymisessä, liikkeelle lähtemisessä sekä alastulossa. (Oph 2021.)

Staattisessa tasapainossa painopiste pysyy paikoillaan. Staattista tasapainoa tarvitaan mm. pystyasennoissa ja ylösalaisissa asennoissa sekä keinuessa ja roikkuessa. Tasapainoilua voidaan tehdä myös toisen kanssa vastavuoroisesti tasapainoillen, kuten nojaten toista vasten. Dynaamisessa tasapainossa hallitaan vartalon liikettä liikkumisen aikana. Dynaamisia tasapainotaitoja ovat kiertäminen ja keinuminen, jossa painopiste siirtyy pitkin kehoa liikkeen aikana. Dynaamisissa tasapainotaidoissa kärrynpyörässä, karhukävelyssä ja kiivetessä esineen päälle, painopiste taas siirtyy käsiltä jaloille. (Donelly ym. 2017, 57.)

Yhden jalan seisonta on staattinen tasapainotaito, joka lapsen mahdollistuu oppia yleensä toisen ikävuoden jälkeen. Alle 2-vuotiaalla kyky ylläpitää ja hallita pystysuoraa asentoa on vielä kehittymässä. (Gallahue ym. 2012, 262.) Alkeistalalla yhdellä jalalla tasapainoilu on epävakaata, lapsi nostaa jalkaa alustasta vain vähän ja ottaa tukea jostakin. Lapsi pystyy vain hetkellisesti pysymään yhdellä jalalla ilman tukea. Käsillään lapsi tekee huitovaa liikettä kompensoidakseen pystyssä pysymistä. Lapsi vaihtelee jalkaa, jolla tasapainoilee. Katse kiinnittyy jalkaan. (Donelly 2017, 599.)

Yhden jalan seisonnan perustasolla lapsi saattaa tukea toisen jalan tukijalkaa vasten. Lapsi suoriutuu seisomisesta paremmin hallitsevammalla jalalla. Käsiään lapsi käyttää liikkeen tasapainottamiseen. Silmät kiinni tasapainoileminen on vielä liian haasteellista tässä iässä. Kehittyneessä vaiheessa lapsi käyttää vartaloon ja käsiään hallitusti säilyttääkseen tasapainonsa yhdellä jalalla seisossa. Lapsi pystyy vaihtamaan jalkaa tasapainoilun aikana menettämättä hallintaa. Tässä vaiheessa lapsi ottaa kiintopisteen ympäristöstä, mutta pystyy tasapainoilemaan myös silmät kiinni. (Donelly 2017, 599.)

Kuperkeikan kehittymisen alkeisvaiheessa selkä ei vielä pyöristy kunnolla. Lapsen pää on kontaktissa alustan kanssa liikkeen aikana. Kuperkeikan jälkeen vartalon koukistuminen vatsalihasten puolelle jää myöskin vajaaksi ja käsien käytön hallitseminen liikkeen aikana on vielä kehittymätöntä. Taidon perustasolla pää koskettaa alustaa, mutta se johtaa liikkeen kulkua. Kuperkeikan alussa vartalon koukistusasento pysyy hyvin, mutta lopussa hallinta koukistusasennossa ei ole vielä niin hyvä. Työntö käsillä jää vielä vähäiseksi, vaikka kädet auttavatkin liikkeessä jonkin verran. Liikkeen yhtenäisyys jää vielä toteutumatta. Taidon kehittyneellä tasolla lapsi pystyy tekemään perättäisiä kuperkeikkoja sujuvasti ja liikkeessä on myös enemmän vauhtia. Pää johtaa vartalon liikkeeseen, se koskettaa alustaa vain kevyesti. Vartalo pysyy hyvin koukistuneena koko liikkeen ajan ja kädet auttavat tuottamaan liikkeeseen voimaa. (Donelly 2017, 601.)

3.2.4 Motorinen oppiminen

Motorisessa oppimisessa harjoittelun ja kokemuksen myötä motorisessa kehityksessä tapahtuu pysyviä muutoksia. Motoriseen oppimiseen ja kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat oppija, tehtävä ja ympäristö. Skeemateorian mukaan motorista taitoa opetellessaan oppija muodostaa erilaisia malleja omasta liikkumissuorituksestaan, ympäristön olosuhteista sekä siitä miten liikkumisen tulisi ilmetä. Oppija kerryttää liikuntakokemuksia ja malleja liikkumisesta, joita hän hyödyntää myöhemmin liikkumisen taitoja ilmentäessään. (Donelly ym. 2017, 34.)

Motorisen taidon pysyvät ominaisuudet määrittävät taidon kulun ja liikkeiden järjestyksen taidon toteuttamiseksi. Taidon mukautuvat ominaisuudet taas määrittävät taidon ilmenemisen, joka riippuu ulkoisista tekijöistä, kuten vaikka heitto-kohteen etäisyydestä. Eksplisiittisessä oppimisessa oppija on tietoinen, että hän opettelee motorista taitoa. Implisiittisessä oppimisessa oppiminen taas tapahtuu ikään kuin tiedostamatta sitä. Hyviä esimerkkejä tästä ovat erilaiset pelit, kuten pallopelit ja pyöräilytaitojen harjoittelu. (Donnelly ym. 2017, 34-35.)

3.3 Psykososiaalinen kehitys

Lapsen tiedot ja taidot kehittyvät kehityksellisessä kontekstissa, kuten kotona ja päiväkodissa, sukulaisia kohdatessa ja erilaisissa vuorovaikutussuhteissa. Lapsen tunne perusturvallisuudesta antaa suotuisan lähtökohdan sosiaaliselle ja emotionaalille kehitykselle, ympäristön tutkimiselle ja erilaisille kiinnostuksen kohteille. Leikkiessä lapsi oppii uutta toistamalla eri toimintoja. 4–7-vuotiaana intuitiivisen ajattelun kaudella lapsi pystyy pitämään mielessään vain yhden luokiteltavan asian kerrallaan, esimerkiksi esineen koon tai värin ja on sitoutunut omaan näkökulmaansa. Lapselle alkaa intuitiivisen ajattelun kaudella kehittyä myös kyky laittaa asioita järjestykseen, esimerkiksi viisivuotiaalta onnistuu kynien laittaminen pituusjärjestykseen. (Ahonen ym. 2014.)

Sosiaalisten taitojen avulla lapsi pystyy tavoittelemaan päämääriään sosiaalisessa ympäristössä ja ratkaisemaan ongelmia. Kehittyäkseen sosiaalisesti taitavaksi lapsella tulee olla empatiakykyä eli kykyä ymmärtää toisen tunteita ja aikomuksia. Yhtä tärkeää on myös, että lapsi ymmärtää omia tunteitaan. Sosiaalinen kompetenssi muodostuu useista eri osa-alueista. Näitä ovat muun muassa tunnetaidot ja itsesäätely, sosiaaliset taidot, sosiokognitiiviset taidot, sekä osallisuus ja kiintymyssuhteet. (Ahonen ym. 2014.)

4 Fyysinen aktiivisuus ja sosiaalinen kanssakäyminen lapsen elämässä

4.1 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus lapsen elämässä

Lapsen normaalin fyysinen kasvu ja kehitys edellyttää, sitä että lapsi liikkuu. Liikunta vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin läpi elämän. Ihanteellinen kasvu ja kehitys vaatii kehon ja elimistön monipuolista käyttämistä. Monipuolinen spontaani leikki edistää motorista ja kognitiivista kasvua ja kehitystä, jonka seurauksena myös eettinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu mahdollistuu. Lapsuudessa kehittyneet motoriset taidot antavat hyvän pohjan liikuntaharrastukselle ja liikunnallisen elämäntavan säilymiselle myös aikuisiälle. Liiketaitojen ja kehon hallinnan kehittyminen vaatii kehittyäkseen monipuolista liikuntaa, joka sisältää suunnan muutoksia, juoksemista, hyppyjä, pyörimistä sekä erilaisten välineiden käsittelyä. (Tammelin 2016.)

Lasten luonnollinen liikkuminen on vähentynyt ja liikunnan puute on riski lapsen hyvinvoinnille ja terveydelle kasvuiässä. Liikunnan kokonaismäärän ja erityisesti raskaan liikunnan vähentyminen näkyy lasten kestävyyskunnan heikkenemisenä ja ylipainon lisääntymisenä. Lapsen kasvaessa liikapaino voi aiheuttaa monenlaisia terveyshaittoja ja toimintakyvyn ongelmia. (Tammelin 2016.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön lasten liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Päivän aktiivisuus koostuisi kevyestä liikunnasta, vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta sekä reippaasta ulkoilusta. Liikunta toteutuisi osittain kotona ja osittain varhaiskasvatuksessa. Paikallaoloja tulisi tauottaa ja pitkiä istumajaksoja välttää. Suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. Tärkeitä osatekijöitä tavoitteiden toteutumiseksi ovat kannustava ilmapiiri, lapsen liikuntatoiveiden kuunteleminen, liikuntavälineiden ja varusteiden tarjoaminen sekä kodin tuki. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Vain 10–20 % alle kouluikäisistä lapsista saavuttaa nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän, joka edellyttää hyvinvointia, terveyttä sekä normaalia kasvua ja kehitystä. Päiväkodeissa reipasta liikkumista tapahtuu päivittäin vain alle tunnin ajan. Koska erityislapsilla ei ole samanlaisia mahdollisuuksia osallistua liikuntaan kuin muilla lapsilla, he liikkuvat keskimääräisesti vähemmän muihin lapsiin nähden. Mikäli lapsella ilmenee hankaluuksia liikkumisen kanssa, hän on oikeutettu saamaan aikuisen tukea ja apua liikuntaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten motivaatiota liikuntaa kohtaan tulee vahvistaa, koska se ylläpitää ja edistää toimintakykyä (Orell ym. 2018).

Fyysisen aktiivisuuden suositusten tavoitteisiin pääsemiseksi varhaiskasvatuksen henkilöstön on tärkeä tukea erityistä tukea tarvitsevaa lasta liikkumiseen. Tämä mahdollistaa lapsen osallistumisen toimintaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Pikkupeuran, Asuntan, Rintalan ja Villbergin (2020) erityislasten liikuntaa tutkivassa tutkimuksessa kävi ilmi, että yleisimpiä esteitä liikunnalle olivat liikunnan tylsyys sekä sen kilpailuhenkisyys. Tutkimuksessa tuotiin myös esille, että erilaisten liikunnan järjestäjien tulisi kasvattaa liikunnan tarjontaa ja sen saavutettavuutta, jotta myös erityislapsilla olisi matalampi kynnyks ja mahdollisuus liikunnan harrastamiseen.

4.2 Sosiaalinen kanssakäyminen lapsen elämässä

Sosiaalisuus on ominaisuus, joka ihmisellä on jo syntyessään. Sosiaalisuuteen vaikuttavat yksilölliset temperamenttipiirteet. Toiset hakeutuvat luonnostaan enemmän kontaktiin ja muiden ihmisten läheisyyteen, kun taas toiset syntymästään asti kokevat enemmän tarvetta vetäytyä. (Juusola 2017, 30-31.)

Sosiaaliset taidot koostuvat mm. kyvystä tunnistaa ja ymmärtää omia sekä toisten ihmisten tunteita, ottaa toiset ihmiset huomioon, asettua heidän asemaansa, sopeutua ohjaukseen, tehdä kompromisseja ja toimia vuorotellen sekä yhteistyössä muiden kanssa. Sosiaalisten taitojen vaikeudet tulevat esille erityisesti ryhmätilanteissa. (Mielenterveystalo 2013.) Lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät,

kun lapsi saa kasvaa ympäristössä, jossa hän saa kokea myönteisiä tunteita, turvaa ja kiintymystä sekä rakentaa yhteenkuuluvuutta. Joillakin lapsilla sosiaaliset taidot kehittyvät luonnostaan, kun taas toisilla niiden opettelu kestää koko lapsuuden tai jopa elämän ajan. (Juusola 2017, 32.)

Liikuntataitojen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen liittyvät vahvasti toisiinsa. Sosiaalinen ympäristö kannustaa lasta liikkumaan ja lapsen opitut liikunnalliset taidot ohjaavat toisaalta sitä, millaisiin sosiaalisiin kanssakäymisiin lapsi hakeutuu. Liikuntatilanteissa kehittyvät lapsen kyky käsitellä omia tunteitaan sekä kyky arvioida mikä on oikein ja mikä väärin. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, miten muut lapset otetaan huomioon omassa toiminnassa ja miten koetaan voittamisen tai häviämisen aikaansaamia tunteita. (Jaakkola 2016.)

4.3 Liikuntaleikit

Parhaassa tapauksessa liikuntaleikit kehittävät toimimaan joukkueena tai ryhmänä ja tuottavat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Lapsi ilmaisee ajatuksiaan ja tunteitaan liikkuen, tanssien, näytellen ja leikkien. Pelit ja leikit haastavat myös lapsen eettismoraalista kehitystä, sillä niissä opetellaan yhteisten sääntöjen noudattamista. Lapsi jää ulkopuolelle peleistä ja leikeistä, jos sääntöjä ei noudateta. Jotta lapsi kehittyisi liikkujana, hänen tulee saada liikkua mahdollisimman paljon ohjattujen tuokioiden aikana. Tämän varmistamiseksi on ohjaajalta tärkeää organisoida tuokion kulku. Organisoinnilla pyritään minimoimaan odottamiseen kuluva aikaa ja maksimoimaan toiminnallista osuutta. Erilaisia tapoja tähän ovat muun muassa koko ryhmän yhtäaikainen työskentely, pistetyöskentely pienemmissä ryhmissä tai rata. Pistetyöskentelyssä lapset kiertävät tehtäväpisteitä pienryhmissä ja vaihtavat pistettä sovitun ajan kuluttua. (Hujala & Turja 2020.)

Opetusmenetelmiä tarkastellessa varhaiskasvatuksen liikunnan opetukseen soveltuvat leikin eri muodot, kuten liikuntaleikit ja –pelit, joissa lapsi oppii erilaisia rooleja ja sääntöjä. Ohjaajan tulee osata käyttää ohjauksessa erilaisia ohjaustyyliä, jotta voidaan tukea erilaisten lasten kehitystä ja oppimista. Tässä voidaan

hyödyntää esimerkiksi Mosstonin ja Ashworthin (1994) luomaa liikunnanohjaukseen soveltuvaa ohjaustyylien luokittelua. Erilaisia lasten ohjaamiseen hyvin soveltuvia ohjaustyyliä ovat tehtäväohjaus, itsearviointi, pariohjaus, ohjattu oivaltaminen, komentotyyli, erilaisten ratkaisujen tuottaminen sekä lasten omat esitykset. (Hujala & Turja 2020.)

Liikuntaharrastukset auttavat monien sosiaalisten suhteiden kannalta tärkeiden taitojen kehittämisessä. Ryhmässä lapsi opettelee toisten kanssa toimimista, auktoriteetin kuuntelemista, järjestelmällisyyttä, itseuria, sinnikkyyttä sekä pettymyksen, ilon ja onnistumisen kokemuksia. (Juusola 2017, 89.)

4.4 Liikunnan ja taitojen ohjaaminen

Osataksaan ohjata lapsen kehitystasolle soveltuvaa toimintaa ja kehitellä tarkoituksenmukaisia harjoitusolosuhteita ja liikkumistehtäviä, ohjaajan tulee tietää motorisesta kehityksestä, motorisesta oppimisesta sekä liikuntataitojen oppimisen tasoista. Kun liikuntakasvattaja tietää tekijät, jotka vaikuttavat motoriseen kehittymiseen ja oppimiseen, on helpompi muodostaa harjoittelua, joka tukee lapsen motorista käyttäytymistä. (Donnelly ym. 2017, 34.)

Varhaiskasvatusikäisten lasten hyppimisen harjoittelu sitoutuu paljon erilaisiin peleihin ja liikuntaleikkeihin, joissa on mukana hyppyjä ja suunnanmuutoksia. Monipuoliset pelit ja leikit kehittävät lasten motoriikkaa ja luovat hyvän pohjan myöhemmälle harjoittelulle. Hyppyjä opettaessa on tärkeää opettaa jo varhaiskasvatusikäisiä lapsia ponnistamaan molemmilla jaloilla. Moleminpuolisuus kehittää myös lasten turvallista liikkumista. Koko jalkapohjalla tapahtuva ponnistus on turvallista ja tehokasta, ja siksi tärkeää opettaa lapsille. Lapsen hyppimisen opettamisessa voidaan käyttää apuna erilaisia apuvälineitä. Ylöspäin hyppäämisen harjoittelua voi auttaa jokin esine tai kuva, jota lapsen täytyy koskettaa. Loikkaa opettaessa voi kokeilla matalaa estettä, jonka yli hypätä. (Jaakkola 2016.)

Alle kouluikäisillä lapsilla heittämisen malli ei ole kovinkaan kehittynyt, joten taitojen omaksuminen vaatii enemmän toistoja ja harjoitusta. Lasta saattaa auttaa heittäessä jalkojen paikkojen merkitseminen maahan. Oikealla heittoasennolla heittoon saadaan lisää tehoa. Heittämisen harjoittelun alkuvaiheessa aliolan heitto on helpoin tapa lapselle aloittaa. Esimerkiksi maassa olevat maalit toimivat hyvin aliolan heittojen harjoittamiseen. Varhaiskasvatuseräisten kohdalla heitoissa suositetaan painottamaan heiton pituutta eikä heiton tarkkuutta. Pitkiä ja tehokkaita heittoja harjoitellessa lapset oppivat heittämisen ydinasioita kuten heittoasentoa ja heittämisen liikeratoja. (Jaakkola 2016.)

Kiinniottamisen harjoittelua aloittaessa kannattaa valita lapsille helppoja välineitä. Esimerkiksi isoilla palloilla lapsi onnistuu helpommin ja saa enemmän onnistumisen kokemuksia, joten niillä on helppo aloittaa ja taitojen kehittyessä siirtyä pienempiin palloihin ja esineisiin. Lasta kannattaa opettaa menemään pallon taakse kiinniottohetkellä, sillä lapsen on helpompi havainnoida pallon lentorataa ja estää sitä karkaamasta. Lasta on hyvä muistuttaa myös pitämään silmät auki ja tarkkailla palloa. Pallon kiinniottaminen saattaa olla epävarmaa, jos asento ei ole tukeva. Tämän vuoksi lasta kannattaa opastaa laittamaan toinen jalka eteen asennon tasapainottamiseksi. (Jaakkola 2016.)

4.5 Erityislapsen ohjaaminen

Erityislasta ohjatessa ohjeet kannattaa antaa mahdollisimman lyhyesti yksi ohje kerrallaan. On myös tärkeää saada lapsi kuuntelemaan ja katsomaan kohti ohjeiden annon aikana. Lapsi hyötyy myös visuaalisesti selkeästi materiaalista ohjauksen tukena. Myös erityyppiset sekä pienemmiksi osiksi pilkotut tehtävät ovat tärkeitä tekijöitä ylläpitämään mielenkiintoa ja keskittymistä. (Ahtikari & Jokinen 2000, 34-35.)

Lapsen on helpompi muuttaa toimintatapaansa, kun käytös, jota lapselta toivotaan on määritelty selkeästi, esimerkiksi kirjallisesti. Tavoitteen tulee olla myös sopivan helppo ja toteutettavissa oleva. Tavoitetta harjoitellaan yhdessä aikuisen kanssa ja aikuinen arvioi kuinka toiminta onnistui. Onnistuessa lapsen

palkitseminen esimerkiksi tarralla tekee onnistumisen näkyväksi. Myönteinen vuorovaikutus auttaa lasta tuntemaan olonsa turvalliseksi ja hyväksytyksi. (Berggren & Hämäläinen 2018, 61.)

Erityislapsen kohdalla välitön palaute on tärkeää, tehtävän onnistuessa lapselle kannattaa hymyillä tai kehua häntä tai vaihtoehtoisesti kieltää välittömästi ja antaa uusi ohje toimintaan. Epäonnistumisen kohdalla lasta kannattaa kiittää yrittämisestä ja antaa ohjausta uuteen yritykseen. (Käypä hoito 2016.)

Ylivilkkaiden lasten toimintakykyä voidaan tukea säännöllisellä päivärytmillä, sekä riittävällä liikunnan ja unen määrällä. Ylivilkkautta voi lievittää myös rauhallinen ympäristö sekä mahdollisuus säädellä vireystilaa, esimerkiksi siten että lapsella on mahdollisuus liikkumiseen. Myös lapselle vaikeiden tilanteiden ennakointi ja niihin valmistautuminen voi ehkäistä ongelmien syntymistä. Aikuisen voi esimerkiksi valmistaa lasta kertomalla toimintajärjestys mitä tapahtuu seuraavaksi tai kertomalla lapselle ennakoivasti kauanko aikaa pelaamiseen tai leikkimiseen on jäljellä. (Berggren & Hämäläinen 2018, 60.) Ohjauksessa ADHD:n oireita voidaan lievittää ja lapsen onnistumista vahvistaa esimerkiksi antamalla yksinkertaisia ohjeita porrastetusti sekä suoraan niitä yksilölle kohdistuen. Kuvia ja muistilistoja voidaan myös hyödyntää ohjauksessa. (Voutilainen & Puustjärvi 2018.)

Kommunikaatiovaikeuksien suhteen liikuntakasvatuksessa tulee huomioida etenkin lapsen sosiaalisen kehityksen tukeminen. Ohjaamisessa voi hyödyntää erilaisten kommunikaatiotyökalujen, kuten viittomakielen tai elekielen käyttöä. Myös hyväksyvän ja rohkaisevan oppimisympäristön luominen auttaa kommunikoinnissa. (Donnelly ym. 2017, 175.) Kommunikaation apuna toimintaohjeissa voidaan hyödyntää kuvia, mikä auttaa siirtymätilanteissa toimimisessa ja ohjeiden omaksumisessa (Korpilahti, Arikka & Wallden 2018).

Viihtyisän ja tehokkaan oppimisympäristön luomiseksi toiminnassa kannattaa huomioida kulttuurisen monimuotoisuuden hyväksyminen ja ymmärtäminen, lapsen osallistaminen toimintaan, myönteiset ja liikuntatilanteissa voimaannuttavat vuorovaikutustilanteet, oppimaan vahvistavan ja rohkaisevan

kasvatusympäristön muodostaminen, tilankäytön huomioiminen toiminnassa niin, että välttyttäisiin oppijoiden ylikuormittumiselta ja hämmentymiseltä sekä yhteiset säännöt, odotukset ja seuraukset toiminnalle. (Donelly ym. 2017, 178-179.)

4.6 Motivoiminen

Sana motivaatio kattaa käyttäytymisen ja toiminnan sekä niihin ohjaavat ja viritävät tekijät. Motivaatio voi syntyä esimerkiksi kiinnostuksesta tiettyä asiaa kohtaan tai päämäärän tavoittelusta. Toiminnan aikana syntyy erilaisia tunteita, joita ihminen peilaa odotuksiinsa ja uskomuksiinsa. Nämä yhdessä voivat joko vahvistaa tai heikentää pystyvyyden tunnetta sekä motivaatiota. Esimerkiksi lapsella motivaatio voi olla peräisin onnistumisen ilosta ja toisella heikko motivaatio epäonnistumisen pelosta. (Laitinen 2021, 15-18.)

Motiivit ovat niin sanottuja liikkeelle saavia voimia, joista muodostuu motivaatio. Motorisen oppimisen kannalta on merkityksellistä, että harjoittelija motivoituu harjoitettavaa taitoa kohden, koska tällöin hänen keskittymisensä ja panostuksensa harjoitteluun on parempaa. Ohjaajan tuleekin tarvittaessa motivoida eli luoda ja vahvistaa motivaatiota erilaisin keinoin, joka auttaa harjoittelijaa oppimaan ja etenemään tiettyä päämäärää kohti. Motivoinnissa oleellista on tuoda esille harjoiteltavan taidon merkitystä ja tehdä siitä merkityksellinen kyseiselle harjoittelijalle. (Kauranen 2014, 362-363.)

Päiväkoti-ikäisillä (4–6 vuotiailla) motivaation muodostumiseen voidaan yhdistää lapsen halu suuntautua haasteisiin, lapsen positiiviset ja negatiiviset tunteet ja ajatukset oppimistehtävän suhteen, välttely, lukemisen ja ymmärtämisen valmiudet, lapsen omat kiinnostuksen kohteet sekä vanhempien arvio lapsen kiinnostuksen kohteista kotona. Ympäristö tukee lapsen motivaation kehittymistä ja lapsen minäpystyvyyden, itsenäisyyden ja yhteisöllisyyden tunteita. Taitojen harjoittelu tukee lapsen toimintaa ja erityisesti pienillä lapsilla uutta taitoa harjoittellessa mallioppiminen ja jäljittely on tärkeää. Lapsi motivoituu yhä enemmän, jos kiinnostavaa tehtävää tehdessä aikuinen kiinnittää häneen huomiota, kehuu

häntä ja vastaa lapselle tämän yrittäessä ottaa kontaktia ympäristöönsä. (Laitinen 2021, 49,127-133.)

Lapsen suoriutumisesta voidaan antaa palautetta, joka ohjaa havaitsemaan ja korjaamaan omaa suoriutumista. Tarkoituksena on motivoida, ohjata ja vahvistaa lasta oppimaan. Motivoivan palautteenanto antaa lapselle tietoa siitä, miten hän etenee päämäärää kohti. Rohkaiseminen ja oikean suorituksen vahvistaminen myönteisellä palautteenannolla ovat hyviä keinoja tukea taidon kehittymisen etenemistä. (Donnelly ym. 2017.)

5 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa erityislapsille liikunnan iloa tukevia ja liikkumiseen kannustavia kokemuksia liikuntaleikkien kautta. Positiiviset kokemukset voisivat kannustaa vapaa-ajan liikuntaan sekä tukea lapsen terveyttä ja kehitystä. Ohjattua liikuntaa on erityistä tukea tarvitseville lapsille vain vähän. Opinnäytetyöllä haluttiin antaa myös toimeksiantajalle lisää koottua tietoa erityistä tukea tarvitsevan lapsen fyysisen aktiivisuuden ja motorisen kehityksen tukemisesta, sillä koottua tietoa aiheesta on olemassa niukasti. Myös muut varhaiskasvatuksen parissa työskentelevät voisivat saada opinnäytetyöstämme hyödyllisiä vinkkejä käytännön työhön.

Opinnäytetyön tehtävänä toteutimme ohjattua liikuntaa ja opinnäytetyön teimme toiminnallisena opinnäytetyönä yhteistyössä erään Kontiolahden kunnassa sijaitsevan päiväkodin kanssa. Kohderyhmänämme oli varhaiskasvatuksen ryhmä, josta liikuntaleikkeihimme osallistui kuusi 4–5-vuotiasta lasta, joilla on ilmennyt erilaisia erityisen tuen tarpeita. Ryhmässä oli lapsia, joilla ilmeni tarkkaavaisuuteen, ymmärtämiseen ja sosiaalisuuteen, kuten kaveritaitoihin liittyviä tuen tarpeita. Puheentuottamisessa sekä sääntöjen mukaan toimimisessa saattoi myös ilmetä haasteita. Tarkoituksena oli toteuttaa kolme liikuntaleikkituokiota erityistä tukea tarvitseville lapsille motorisen kehityksen, vuorovaikutustaitojen

sekä fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi. Toteutimme liikuntaleikkituokiot keski-
viikko aamuisin, elokuun puolesta välistä syyskuun alkuun.

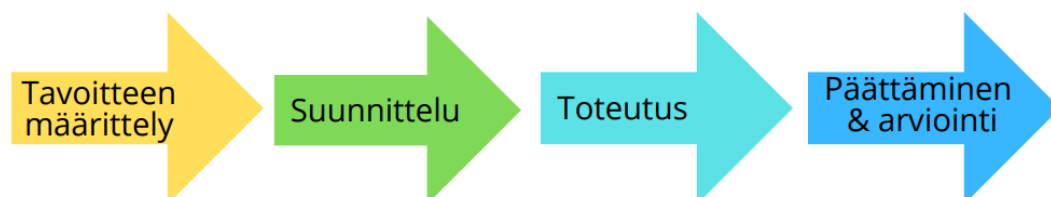
6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää kohderyhmälle käytännön toimintaa, eli tämän opinnäytetyön tapauksessa liikuntaleikkituokioita päiväkotiryhmälle. Opinnäytetyö sisältää toiminnallisen osuuden lisäksi opinnäytetyön raportin. Käytännön toimintaa edeltää suunnitelman tekeminen liikuntaleikkituokioista. Toiminnallisen osion järjestäminen koostuu suunnitelman pohjalta itse toiminnan järjestämisestä sekä ohjeistamisesta. (Salonen 2013.) Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, sillä koimme sen haastavan fysioterapeutista käytännön osaamista sekä ammattitaitoa. Myös lapset hyötyvät tuokioilla liikunnasta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään jokin konkreettinen tuotos, tässä tapauksessa liikuntaleikkituokiot ja opinnäytetyön raportti. Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttaminen vaatii, että mukana on toimijoita. Toimijoiden kanssa ollaan kiinteästi vuorovaikutuksessa opinnäytetyöprosessin aikana. Oppaassaan Kari Salonen käyttää toiminnallisesta opinnäytetyöstä yläkäsitettä kehittämistoiminta. (Salonen 2013.)

Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen mallin mukaan



Kuvio 3. Kehittämistyön lineaarinen malli (Mukaillen Salonen 2013, 15).

Kehittämistoiminnan eli toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet lineaarisen mallin mukaan ovat tavoitteen määrittely, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe sekä päättäminen ja arviointi. (Kuvio 3.) Opinnäytetyössämme etenimme lineaarisen mallin vaiheiden mukaisesti. (Salonen 2013.) Seuraavissa kappaleissa kuvaamme tarkemmin työskentelyämme vaiheittain.

6.2 Tavoitteen määrittelyn vaihe

Idea liikuntaleikkituokioiden järjestämiseen syntyi opinnäytetyön tekijöiden omasta mielenkiinnosta, sekä ammatillisen kasvun tukemisesta lasten ja erityisesti erityisryhmien ohjauksessa. Haasteena oli löytää päiväkotia, jossa olisi sopiva kohderyhmä liikuntaleikkituokioiden järjestämiseen. Toimeksiantajaksi saimme päiväkodin Kontiolahden kunnasta.

Aloituskuvassa opinnäytetyötä varten etsittiin paljon taustatietoa liikunnan ohjauksesta, erityisryhmistä, varhaiskasvatuksesta sekä liikunnan ohjauksen tarpeesta, jotka kirjattiin opinnäytetyön tietoperustaan ja johdantoon.

6.3 Suunnitelmavaihe

Kun toimeksiantaja oli saatu, kävimme tutustumiskäynnillä päiväkodissa. Aluksi pelasimme lasten kanssa pihalla erilaisia pihapelejä, jonka jälkeen siirryimme sisälle leikkimään ja puuhastelemaan lasten kanssa. Leikkejä seuratessa havainnoimme lasten käyttäytymistä, aktiivisuutta, sekä leikkien sujumista yksin tai yhdessä muiden lasten kanssa. Käynnin lopuksi keskustelimme päiväkodin ryhmän ohjaajan kanssa toiveista ja tavoitteista, sekä kirjoitimme toimeksiantosopimukset.

Laadimme koteihin jaettavan suostumuslomakkeen, jolla kartoitimme suostumusta liikuntaleikkituokioihimme osallistumiseen (liite 1). Kuvailimme suostumuslomakkeessa lyhyesti mistä aiheesta teemme opinnäytetyötä ja mitä on tarkoituksena toteuttaa. Lomakkeen loppuun laitoimme tilaa allekirjoitukselle, johon lapsen huoltaja sai laittaa nimensä, mikäli antoi lapselle luvan osallistua liikuntaleikkituokioihin. Lähetimme lomakkeet päiväkodille, joka hoiti suostumuslomakkeiden jakamisen lasten huoltajille ja niiden jatkokäsittelyn.

Suunnitelmavaiheeseen kuului sekä tietoperustan kirjoittamista että liikuntaleikkituokioiden suunnittelua. Liikuntaleikkituokioiden sisällöt pohjautuivat toiveisiin, joita saimme päiväkodin henkilökunnalta ominaisuuksista, joiden harjoittaminen olisi erityisen tärkeää lapsille. Kehittelimme liikuntaleikkituokioiden ja rastien sisältöä myös niin, että ne tukisivat päiväkotikäisen lapsen kehitystä sekä soveltuivat valitsemaamme teemaan. Kirjasimme suunnitelmat koulutuksessamme käyttämäämme tuntisuunnitelmapohjaan (liite 2), johon määrittelimme tuokion ja tehtävien osatavoitteet, ydinkohdat, tarvittavat välineet, suunnitellun ajankäytön sekä rastien harjoitteiden sisällön. Lisäksi kirjasimme suunnitelmaan, miten aiomme huomioida turvallisuuden toteutumisen liikuntaleikkituokioiden aikana. Palautimme jokaisen tuntisuunnitelman opinnäytetyötämme ohjaaville opettajille hyväksyttäväksi ennen liikuntaleikkituokion pitämistä.

Liikuntaleikkituokioille teimme rastipassin, jossa oli erikseen oma aukeama jokaiselle tuokiolle. Aukeamalla oli liikuntaleikkituokion rastien sisältöä kuvaavat

kuvat, joiden viereen lapsi sai liimata tarran suoritettuaan rastin. Rastipassin visualisoimme aarrekartaksi, jotta se olisi mielekkään oloinen lapsille (liite 3).

6.4 Toteutusvaihe

Liikuntaleikkituokioiden toteutusajankohdaksi valikoitui elo-syyskuu 2021. Tuokioiden toteutusajankohta oli päiväkodille syksyllä paras, koska kesällä päiväkotia oli tietyn ajanjakson kiinni remontin ja kesälomien vuoksi. Yhdessä päiväkodin kanssa päätimme, että kolme tunnin mittaista liikuntaleikkituokiokertaa olisi kokonaisuudessaan sopiva määrä. Tuokioille parhaiten soveltui keskiviikko aamupäivä ja toteutusajaksi sovimme klo 9.00–10.00 välisen ajan. Sovimme, että liikuntaleikkituokiot järjestetään sisällä päiväkodin jumppasalissa ja että saamme hyödyntää päiväkodin välinevaraston välineitä. Menimme päiväkodille noin tuntia ennen jokaisen liikuntaleikkituokion alkua valmistelemaan salia.

6.4.1 Ensimmäinen liikuntaleikkituokio 25.8.2021 – Aarreseikkailu

Ensimmäisen liikuntaleikkituokion teemana oli aarreseikkailu. Tuokioon osallistui kuusi lasta. Tuokion alkuun esittelimme lapsille rastipassin, jonka olimme nimenneet aarrekartaksi. Lapsille oli tehty teipistä nimilaput, jotta oppisimme helpommin kaikki nimeltä. Kävimme tuokion alkuun myös tutustumisleikin, jossa pallo vieritettiin kaverille ja kaikki saivat kertoa vuorollaan nimensä.

Tutustumisen jälkeen aloitimme liikunnallisen osuuden alkulämmittelyllä, jonka aikana liikuimme eri tyyleillä ympäri salia, ikään kuin matkalla kohti aarresaarta. Alkulämmittelyn jälkeen lapset jaettiin kahteen pienempään ryhmään. Jaon teki ryhmän ohjaaja päiväkodilta, sillä hän tuntee lapset paremmin ja tietää ketkä sopisivat parhaiten samaan ryhmään. Toinen ryhmä kiersi rasteja Henriikan ja toinen ryhmä Jennin kanssa. Olimme rasteilla aina mahdollisimman eri puolella salia, jotta häiriötekijöitä tai yhteentörmäyksiä sattuisi mahdollisimman vähän. Ensimmäisellä rastilla oli tehtävänä aarteen kuljetus arkkuun. Lasten tuli ottaa hernepusseja, jotka täytyi kuljettaa hulavanteen sisälle "aarreakkuun" erilaisin

liikkumistyylein. Erilaisia liikkumistyylejä oli muun muassa rapukävely, kyykyssä kävely sekä normaali kävely pitäen hernepussia eri kohdassa, kuten pään tai olkapään päällä. Tehtävän tavoitteena oli harjoittaa tasapainoa sekä erilaisia liikkumistyylejä samanaikaisesti.

Toisena rastina oli "seikkailijan kiipeily", jossa lapset ensin ryömivät putken lävitse ikään kuin tunnelista, jonka jälkeen heidän tuli kiivetä hakemaan puolapuiden yläpäässä olevasta pussista palapelin palanen. Kun kaikki palat oli haettu, ryhmä kokosi yhdessä palapelin. Rastilla harjoitettiin lasten ongelmanratkaisukykyä, kuvasarjojen muodostamista, yhteistyötaitoja sekä kiipeilytaitoja. Rastilla lapset joutuivat myös hieman harjoittelemaan odottamista, sillä heidän täytyi odottaa, että kaikki ryhmän jäsenet olivat suorittaneet rastin ja tuoneet palat. Huomasimme, että tämä oli haastavaa lapsille, sillä he olisivat heti halunneet yhdistellä paloja, vaikka kaikkia paloja ei ollut vielä haettu alas.

Kolmannella rastilla loikittiin "puron ylitse kiviä pitkin". Lasten piti hyppiä lattiakuvioita eli "kiviä" pitkin erilaisilla hypyillä ja lapset saivat myös itse keksiä millä tyyliillä he hyppivät kuvioita pitkin. Loppuun olimme laittaneet patjan "lammi-koksi", jonne lasten tuli hypätä tasajalkahyppy. Rastin tavoitteena oli harjoittaa hyppäämistaitoja, koordinaatiota sekä alaraajojen ponnistusvoimaa.

Neljännellä rastilla lapset heittivät "aarretta arkkuun" eli hernepussia laatikon luokse. Ensin tarkoituksena oli harjoittaa pituusheittoa, jossa tarkoituksena oli vain saada hernepussi laatikon lähelle, jonka jälkeen lähempää 2–3 metrin päästä sai kokeilla tarkkuusheittoa eli heittää hernepussi laatikkoon. Lapset saivat valita itse heittävätkö yliolanheitolla, joka on hieman haastavampi vai aliolanheitolla, joka on hieman helpompi. Rastilla harjoitettiin erilaisia heittämistaitoja, heittämisasentoa sekä koordinaatiota.

Lopuksi oli vuorossa loppurauhoittuminen. Lapsille jaettiin pallot ja lapset saivat itse ohjeiden mukaan hieroa eri kohtia kehosta. Ohjasimme lapsia hieromaan eri voimakkuuksilla sekä pohtimaan samalla mille eri voimakkuudella hierominen tuntuu. Rauhoittumisen jälkeen kysyimme palautetta lapsilta toiminnallisesti. Lasten tuli mennä kyykyyn kääpiöiksi, jos liikuntaleikkituokiolla ei ollut

yhtään kivaa, seisoa normaalisti, jos ei osannut sanoa ja nousta varpailleen oikein pitkäksi sormet kohti kattoa kuin jättiläiset, jos tuokiolla oli mukavaa. Lapset saivat antaa palautetta myös sanallisesti toiminnallisen palautteen yhteydessä. Lasten palautteissa esille nousi mielekkäiksi rasteiksi etenkin seikkailijan kiipeily ja aarteenkuljetus. Viimeisenä kerroimme lapsille seuraavan kerran teeman ja toivotimme hyvää päivänjatkoa.

6.4.2 Toinen liikuntaleikkituokio 1.9.2021 – Viidakkoretki

Toisen liikuntaleikkituokion teemana oli viidakkoretki. Tuokioon osallistui viisi lasta. Aloitimme yhteisellä rauhoittumisella kokoontumalla piiriin, jossa esitimme päivän teeman viidakkoretken ja siirryimme alkulämmittelyyn. Alkulämmittelynä lapset liikkuvat eri eläinten liikkumistavoilla ympäri salia. Meidän keksimiämme liikkumistyytlejä olivat muun muassa käärme, kenguru, lintu ja pantteri. Annoimme myös lasten keksiä liikkumistyytlejä, joita olivat muun muassa apina ja kirahvi. Alkulämmittelyn jälkeen kokoonnuimme takaisin piiriin, jossa kävimme läpi rastien harjoitteet rastipassia visuaalisena apuna hyödyntäen. Jenni kertoi ja Henriikka näytti mitä rasteilla tehdään. Ohjeistuksen jälkeen ja oimme lapset kahteen ryhmään. Päiväkodin ohjaaja jakoi lapset ryhmiin, sillä hän tuntee lapset parhaiten ja osasi sanoa ketkä tulevat samassa ryhmässä toimeen parhaiten. Ohjaajina jakauduimme ryhmiin niin, että toinen ryhmä kiersi rasteja Jennin kanssa ja toinen ryhmä Henriikan kanssa.

Ensimmäinen rasti oli eläinten matkiminen kuvan mukaan. Kiinnitimme seinälle ja lattialle eri viidakon eläinten kuvia, joita olivat flamingo, kilpikonna, laiskiainen, dinosaur, pupu ja pesukarhu. (Kuva 1.) Tavoitteena rastilla oli harjoittaa tasapainoa, mallin mukaan tekemistä sekä oman kehon osien hahmottamista.



Kuva 1. Tasapainoeläimet. (Kuva: Henriikka Mäki-Kokkila)

Toisella rastilla oli erilaisia esteitä, kaksi aitaa, jotka piti ylittää, kiipeily puola-
puilla ja hulavanne, jonka lävitse piti mennä. Viimeisenä lapsen piti heilauttaa
itsensä ”liaanilla” eli katosta roikkuvalla jumppaköydellä patjalle. Tavoitteena
rastilla oli harjoittaa yläraajojen lihasvoimaa, kehonhallintaa, koordinaatiota ja
tarkkuutta sekä uskallusta tiputtaa itsensä patjalle.

Kolmannella rastilla ideana oli pujotella kuin ”gepardi puiden välistä” eli kiertää
kartiot, kuljettaen palloa eri liikkumistyylein jalalla ja pomputtaen. Haasteen li-
säämiseksi harjoitteeseen palloa oli mahdollista kokeilla kuljettaa myös takape-
rin. Tavoitteena harjoitteella oli kehittää etenkin välineenkäsittelytaitoja sekä
ketteryyttä.

Neljännellä rastilla tarkoituksena oli heittää pehmonoppaa, jossa oli eläinten ku-
via ja liikkua nopan näyttämän eläimen tavoin. Kuvina nopassa oli gepardi, go-
rilla, mursu, sammakko, torakka sekä tuhatjalkainen. Jokainen lapsista sai vuo-
rollaan heittää noppaa. Rastilla tavoitteena oli kehittää ongelmanratkaisua, hah-
motuskykyä sekä yhteistyötaitoja. Lapsen tuli oivaltaa miten kukin eläin liikkuu
ja matkia liikettä.

Loppurentoutumiseen sovelsimme edelliskerran harjoitetta, pallorentoutusta, mutta niin että hieronta tehtiin kaverille. Jaoimme parit, toinen lapsista asettui mahalleen patjalle ja toinen hieroi pallolla varpaista päähän asti edeten koko kehon. Alussa näytimme, miten hieronta kaverille toteutetaan ja hieronnan aikana ohjeistimme mitä kehonosaa lapsi hieroo. Taustalle laitoimme rentouttavia öisen viidakon ääniä. Tavoitteena rentoutuksella oli rauhoittua, kehittää kehotietoisuutta sekä oppia ymmärtämään kaverin tuntemuksia. Lopuksi kysyimme lapsilta palautetta tuokiosta toiminnallisesti apina-aiheisia tunnetilakuvia käyttäen.

(Kuva 2.)



Kuva 2. Apina-aiheiset tunnetilakuvat. (Kuva: Henriikka Mäki-Kokkila)

Lapsen tuli miettiä omaa tunnetilaansa ja mennä salissa sitä parhaiten kuvaavan apinan luokse. Tavoitteena oli, että lapsi ilmentäisi ja sanallistaisi omaa tunnetilaansa. Lapset saivat vielä perustella valintansa kertoen mikä oli mukavaa tai mikä ei ollut niin mukavaa. Tuokiossa iloisen apinan valinneet lapset kertoivat pitäneensä etenkin rastista, jossa piti jumppanarulla heilauttaa itsensä patjalle. Surullisen apinan valinnut lapsi ei perustellut valintaansa. Palautteen jälkeen kokoontuimme vielä piiriin katsomaan rastipassista seuraavan liikuntaleikkituokion teemaa ja päätimme tuokion.

6.4.3 Kolmas eli viimeinen liikuntaleikkituokio 8.9.2021 – Peikkometsä

Viimeisen kerran liikuntaleikkituokion teemana oli peikkometsä. Tuokioon osallistui neljä lasta. Peikkometsä -teemaiseen tuokioon saimme idean päiväkodilta, koska siellä on nyt syksyllä ollut peikkoteemaa muissakin toiminnoissa. Tuokion aloitimme aikaisemmilta kerroilta tuttuun tapaan yhteisellä kokoontumisella piiriin salin keskelle. Esittelimme tuokion teeman rastipassia visuaalisena apuna käyttäen. Tuokion läpi käymisen jälkeen siirryimme alkuverryttelyyn. Alkuverryttelyksi jumppasimme Fröbelin palikoiden Peikkolan aamujumpan tahtiin, jonka jälkeen kokoontuimme takaisin piiriin käymään rastit läpi yksityiskohtaisemmin (kuva 3).



Kuva 3. Peikkometsätuokion rata. (Kuva: Jenni Karvinen)

Ensimmäisellä rastilla oli "peikon kiven vieritys", jossa lapset pääsivät harjoittelemaan pallon käsittelytaitoja. Lapset vierittivät ensin palloa pareittain lattiaa pitkin kaverille, jonka jälkeen palloa sai heittää kaverin kanssa. Ensin kokeilimme heittämistä lyhyellä välimatkalla alakautta, jonka jälkeen palloa sai heittää pidemmällä välimatkalla myös yläkautta. Vaihtoehdoksi annoimme myös hernepussin, jota heittää. Variaationa heittämistä sai kokeilla myös lattiapompun

kautta. Toisella rastilla pyörittiin kuin tukki ja kivi sekä harjoiteltiin kuperkeikkaa. Olimme asettaneet patjoja lattialle peräkkäin. Ensimmäisellä patjalla kierittiin kuin tukki jalat ja kädet pitkällä, samalla keskittyen pitämään vartalo tiukkana. Toisella patjalla kierittiin kuin kivi kyyryssä. Viimeisellä patjalla harjoiteltiin kuperkeikkaa. Mikäli lapsi ei uskaltanut kokeilla kuperkeikkaa, hän sai kokeilla omaa tyyliä liikkua patjan ylitse. Rastin tavoitteena oli harjoittaa vartalon hallintaa ja erilaisia liikkumistyylejä.

Kolmannella rastilla oli metsäinen esterata. Olimme asettelleet radan erilaisista esteistä kuten penkeistä, tunnelista sekä lattiamerkeistä. Ensimmäisen penkin yli tuli hyppiä kuin pupu. Liike suoritettiin pitämällä penkin reunoista kiinni käsillä ja hyppäämällä jaloilla puolelta toiselle. Tämän jälkeen tuli ryömiä tunnelista kuin vaaniva ilves, jonka jälkeen seuraavaa penkkiä tuli kulkea tandemkävelyä ketterästi kuin kissa. Lopussa tuli hyppiä lattiamerkkejä pitkin puron ylitse kuin sammakko. Haasteeksi lapset saivat ottaa hernepussin, jota tuli kuljettaa radalla. Rastin tavoitteena oli harjoittaa tasapainotaitoja, hyppimistä sekä erilaisia liikkumistyylejä.

Neljännellä rastilla harjoiteltiin välineenkäsittelytaitoja kuljettamalla ilmapalloa rataa pitkin erilaisten esteiden ylitse tai alitse. Kuljettamiseen sai käyttää ja kokeilla erilaisia tyylejä. Tavoitteena oli harjoittaa ongelmanratkaisua ja erilaista välinettä, esimerkiksi kuinka lapsi saa kuljetettua ilmapallon, joka on normaalia palloa kevyempi radan lävitse erilaisten esteiden ylitse tai alitse. Rastilla harjoiteltiin myös yhteen asiaan kerrallaan keskittymistä, kun huomio tuli kiinnittää ilmapalloon kokoaikaisesti, ettei se pääse karkaamaan.

Loppurauhoittumisena oli rentoutusharjoitus, jonka aikana keskityttiin hengittämiseen ja erilaisiin tuntemuksiin kehossa. Lapset asettuivat patjoille, jonka jälkeen selän päälle asetettiin hernepussi. Aluksi keskityimme hengittelyyn, sekä siihen miltä hernepussi tuntuu selän päällä, kuinka se liikkuu hengityksen mukana ja tuntuuko se painavalta. Tämän jälkeen huomiota siirrettiin eri kehonosiin ja pohdittiin mille ne tuntuvat patjaa vasten.

Tuokion loppuksi pyysimme palautetta kierrättämällä hernepusia piirissä, jossa jokainen lapsi sai kertoa mitä jäi mieleen tuokiolta. Lapset saivat rastipassit mukaansa muistoksi liikuntaleikkituokioista. Lapsille mieleen tuokiosta oli jäänyt mieluisina etenkin metsäisen esteradan hyppy ja ilmapallon kuljetusrata.

7 Pohdinta

7.1 Toteutuksen arviointi

Liikuntaleikkituokioiden toteutukset sujuivat mielestämme kokonaisuudessaan hyvin. Lapset osallistuivat toimintaan innoissaan ja reippaasti, joka innosti myös meitä ohjaajina. Lasten jakaminen ryhmiin sekä sijoittelu eri puolille liikuntasalia oli toimiva järjestely tuokioissa. Rastien toteutus onnistui ja meidän oli helppo toteuttaa monenlaisia ideoita, sillä päiväkodilla on todella kattava valikoima erilaisia välineitä. Haastetta tuotti välillä rastien sijoittaminen niin, että lapsilla olisi tarpeeksi tilaa liikkua, sillä sali ei ollut kovin iso. Välillä rastien sijoittelu osui liian lähelle toisiaan ja huomasimme, että toisten lasten seuraaminen tai välineiden, esimerkiksi pallon karkaaminen toiselle puolelle vei lasten huomion muualle ja takaisin omaan tehtävään keskittyminen osoittautui hankalaksi. Kuitenkin pääosin onnistuimme rastien järjestelyssä ja rastit toimivat hyvin.

Toteutuksissa aikaa yhdellä rastilla oli noin 5–7 minuuttia, jonka aikana rastia ehti kiertää useamman kerran. Lapsia kannustettiin kokeilemaan myös omia liikumis- tai kuljetustapoja, joihin lapset lähtivät reippaasti mukaan. Parin minuutin jälkeen rastilla usein huomasimme, että keskittyminen alkoi herpaantumaan. Tämä ilmeni esimerkiksi kaverin kanssa vertailuna, liikkumisena ympäri salia muissa puuhissa tai levottomuutena omassa toiminnassa. Myös välineitä käsitellessä ilmeni välillä vaikeutta keskittyä. Esimerkiksi palloa kopitellessa lapset heittivät toisiaan hyvin kovalla voimakkuudella tai kokonaan toiseen suuntaan, jolloin ohjaajina muistuttelimme, että tavoitteena on harjoitella heittämistaitoja siten, että kaveri saa pallon myös kiinni. Erityisesti ilmapallot olivat lapsille

mieleisiä, ja niiden kohdalla varsinkin rastin loppupuolella oli havaittavissa vaikeuksia keskittyä rataan ja lapset saattoivatkin kuljetella ilmapalloa ympäri salia ja häiritä samalla myös toista ryhmää eri rastilla. Meitä yllätti, että kartioiden pujottelu oli lapsille yllättävän haastavaa ja lapsia sai ohjata rastilla paljon oikean pujottelutavan löytämiseksi.

Lapsilta palaute tuokioista kysyttiin toiminnallisena. Palautteenantotavat ovat kirjattuna tuokioiden toteutusten kirjaamisiin. Kaikilla leikkituokioilla toistui palautteen annossa samankaltainen kaava: valtaosa lapsista antoi innokkaasti positiivista palautetta, mutta mikäli tuokion aikana oli ollut ilmassa väsymystä tai kiukkua epäonnistumisesta, palaute jäi antamatta tai annettiin negatiivista palautetta. Pyysimme lapsilta myös suullisesti aina tuokion loppuksi mikä oli mieluisin juttu tällä tuokiolla, tämä antoi yksilöllisemmän kuvan mielekkäiksi osoittautuneista toiminnoista.

Kaikilla tuokioilla ei ollut kuutta lasta paikalla, mutta suhteessa palautteen antamisen kaava pysyi samana: yksi palaute jokaisella kerralla oli joko negatiivinen tai jäi antamatta kokonaan, kun taas loput ryhmästä antoi positiivista palautetta. Ensimmäisellä kerralla viisi lasta kuudesta antoi positiivista palautetta, kun taas yksi kuudesta lapsesta antoi huonoa palautetta. Huonoa palautetta antanut lapsi ei osannut määritellä tiettyä tekijää miksi tuokiosta jäi huono tunne. Toisella kerralla lapsia oli paikalla viisi, joista neljä antoi positiivista palautetta ja yksi ei osannut sanoa mielipidettään. Viimeisellä kerralla lapsia oli paikalla neljä. Viimeisen kerran palautteeksi kolme lasta antoi positiivista palautetta ja yksi jätti antamatta palautetta. Viimeisellä kerralla lapsella, joka jätti palautteen antamatta oli harmitus loppurentoutuksen paikkojen jaottelun vuoksi, jossa osa lapsista sai paksumman patjan ja toiset ohuemman. Palautteen antamatta jättäminen saattoi johtua osittain tästä, sillä lapsi osallistui kuitenkin tuokion aikana reippaasti ja innoissaan rasteille. Lapsilta kysyttiin tuokioiden loppuksi sanallisesti mikä oli mukavinta tuokiolla. Tässä oli paljon vaihtelua ja joka tuokiolla kaikki rastit tuli mainittua mukavimmaksi ainakin yhden lapsen toimesta, joten rastien suunnittelu oli onnistunut. Lapsilta saamaamme positiiviseen palautteeseen pohjautuen koemme onnistuneemme liikunnan iloa tuottavien kokemusten aikaansaamisessa liikuntaleikkituokioissamme.

Päiväkodin henkilökunta kertoi saaneensa tuokioista uusia ideoita, joita aikovat käyttää jatkossakin. Olemme siis saaneet tuotua päiväkodille konkreettisia ideoita, kuten harjoitteita lasten fyysisen aktiivisuuden ja sosiaalisen kanssakäymisen tukemiseen liikuntaleikkien avulla.

Kolme liikuntaleikkituokiota oli sopiva määrä aikataulullisesti sekä oman jaksamisemme kannalta, sillä toteutusvaiheen aikaan suoritimme myös viimeistä käytännön harjoitteluamme. Tuokioiden pituus oli meidän näkökulmastamme sopiva, koska tunnin ajan lapsien keskittyminen toimintaan säilyi suhteellisen hyvin. Taitojen kehittymisen kannalta useamman liikuntaleikkituokion toteuttaminen olisi voinut olla siinä mielessä hyvä, että lapset olisivat saaneet enemmän toistoja harjoitettavista taidoista ja mekin olisimme nähneet taitojen kehittymistä käytännössä vielä enemmän.

Liikuntaleikkituokioissa lasten toimintaa havainnoidessamme ja ohjatesamme huomasimme, että olimme valinneet tuokioihin harjoitteita, jotka olivat kohderyhmälle soveltuvia. Osassa harjoitteissa oli haastetta, mutta ne oli mahdollisia toteuttaa ja taitoja selkeästi oli tärkeää harjoitella. Mielestämme kehittelemämme harjoitteet olivat onnistuneita, sillä harjoitteet tukivat hyvin motoristen taitojen eri osa-alueita sekä sosiaalisten taitojen oppimista.

Ohjaamistamme olisi tehnyt vaikuttavammaksi se, että ryhmän lapsia olisi saanut ohjattua hieman yksilöllisemmin. Ohjaaminen oli helpompaa viimeisellä kerralla, kun lapsia oli yhdellä rastilla vain kaksi kolmen sijasta. Tämä rauhoitti lasten toimintaa rastilla ja keskittyminen säilyi helpommin, kun lapsi sai keskittyä omaan tekemiseen. Rauhallisempi toiminta rastilla helpotti myös ohjaamista. Lapset seurasivat toisiaan ja toistensa tekemisiä rasteilla hyvin tiiviisti, joten ajoittain vain yhteen lapseen oli haastavaa saada kontaktia.

Ohjatesa oli hienoa huomata, että antamamme ohjeet sekä myönteinen palaute veivät lapsen toimintaa eteenpäin. Lapsi saattoi esimerkiksi oppia kuperkeikan, kun annoimme liikkeeseen tarkentavia ohjeita ja tarvittaessa autoimme liikettä käsin. Kannustava palaute selkeästi motivoi lasta tekemään useampia

toistoja sekä vahvasti taidon omaksumista. Lasten ilon ja onnistumisen kokemuksia oli mahtavaa päästä näkemään, mikä innosti myös meitä ohjaajina.

7.2 Päiväkodin palaute

Jokaisen liikuntaleikkituokion jälkeen saimme lyhyesti suullista palautetta toiminnastamme tuokiossa mukana olleelta varhaiskasvatuksen ohjaajalta. Mielestämme oli hyvä saada heti vähän palautetta siitä, miten toteutus meni, koska osasimme mukauttaa toimintaamme seuraavaa kertaa varten. Suulliselle palautteelle emme olleet suunnitelleet tai varanneet erityisemmin aikaa tuokioiden jälkeen. Myös siirtymätilanteet päiväkodissa ovat nopeita, joten emme tuokion jälkeen ennättäneet käymään toteutuksen kulkua perusteellisemmin yhdessä läpi. Kysyimmekin päiväkodilta kattavampaa ja koostavaa palautetta liikuntaleikkituokioistamme sähköpostilla, kun kaikki liikuntaleikkituokioiden olivat pidetty. Päiväkodilta on pyydetty lupa palautteen lisäämiseen työhön.

Lähetimme sähköpostilla muutaman kysymyksen, joihin erityisesti toivoimme palautetta. Kysymyksiämme olivat: koitteko liikuntaleikkituokiomme hyödyllisinä, saitteko niistä jotakin uutta? Oliko tuokiomme mielestänne kohderyhmälle soveltuvia? Mikä meni hyvin ja oliko jotakin mitä olisimme voineet kehittää toiminnassamme? Olivatko tuokioiden määrä, ajankohdat ja pituudet sopivia? Muuten pyysimme avointa ja vapaamuotoista palautetta. Tässä palaute päiväkodin ohjaajalta, joka osallistui tuokioihimme:

Koitteko liikuntaleikkituokiomme hyödyllisinä, saitteko niistä jotakin uutta?

”Mielestäni leikit olivat tarkasti valittuja ja hyviä juuri tälle ryhmälle. Huomasin, että olette käyttäneet niiden suunnitteluun aikaa. Mukana oli meille uusia leikkejä.”

Oliko tuokiomme mielestänne kohderyhmälle soveltuvia?

”Ratatyypinen toiminta kuuden lapsen ja kolmen aikuisen voimin toimi hyvin. Salissa säilyi rauhallinen tekemisen meininki. Aika meinas käydä lyhyeksi, joten aikaa on varattava enemmän.”

Mikä meni hyvin ja oliko jotakin mitä olisimme voineet kehittää toiminnassamme?

”Tuokioissa oli visuaalisuus mukana, kuvia ja mielikuvia lasten innon herättäjinä. Tarrat ja aarrekartta hyvä lisä. Aarrekartan olisi voinut ottaa ihan loppuksi, koska se vei osalla lapsista huomion muualle. Olitte valmistelleet tuokion/salin etukäteen hyvin. Tuokion rakenne oli hyvä, alkujuttu, rata, loppuun rauhallisempi juttu, kuten pallolla hierominen mieleistä. Sitä lapset olisivat tehneet pitkempäänkin. Jäin pohtimaan, jakautuiko vastuu kahden opiskelijan välillä tasaisesti suunnittelun ja toteutuksen suhteen.”

Oliko tuokioiden määrä, ajankohdat ja pituudet sopivia?

”Kolme kertaa oli hyvä alku, mutta varmaan viisi kertaa olisi auttanut tutustumaan ryhmään paremmin, ja silloin olisi ollut helpompi huomata, mitä lapset ohjatusta toiminnasta oppivat/hyötyvät. Ajankohta oli ok, ryhmä oli jo ehtinyt toimia kuukauden yhdessä. Tunnin pituinen tuokio on riittävä, mutta silti aika tuntui menevän nopeasti. Nyt ryhmään valikoitui isompia noin 5-vuotiaita lapsia, joilla ei ollut esimerkiksi käyttäytymisen haasteita, kaksikielisyyttä tms. Silloin ryhmän toiminta olisi ollut erilaista, ja varmasti haasteitakin olisi ilmennyt enemmän. Kiitos teille!”

7.3 Ammatillinen kasvu

Liikuntaleikkituokiot varhaiskasvatuksessa olivat hyvin opettavainen sekä molemmille mieleinen aihe tehdä opinnäytetyö. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli kehittää omaa ammatillista kasvuamme lapsia ohjatessa sekä

tietämystämme erityisen tuen tarpeista. Ohjaustaitojen sekä lasten kanssa toimimisen lisäksi opimme myös työelämäyhteistyötä sekä kommunikaatiota työkennellessämme päiväkodin ohjaajien kanssa. Tätä ennen olimme ottaneet yhteyttä useampaan Joensuun alueen päiväkotiin saamatta vastausta toimeksiantajaa etsiessämme.

Opinnäytetyötä tehdessä opimme paljon erityisen tuen tarpeista, varhaiskasvatuksesta ja lasten ohjaamisesta. Lapsen kehityksen kulku kokonaisuudessaan tuli tutummaksi. Opimme myös motoristen taitojen ikäkohtaisesta kehittymisestä sekä taitojen kehittymisen vaiheista ja niiden harjoittamisesta erilaisin harjoittein. Englannin kielen taitomme ovat harjaantuneet kansainvälisiä materiaaleja etsiessämme ja lukiessamme. Myös epävarmuuden sietokykymme on työtä tehdessä kasvanut, sillä työtä tehdessä on sattunut vastoinkäymisiä ja alussa epävarmuutta esimerkiksi toimeksiantajan saamisen suhteen. Raportoinnissa tietojenkäsittelytaitomme ovat kehittyneet. Word-tekstinkäsittelyohjelman käyttö ja asetusten muokkaaminen on tullut tutuksi ja sujuvoitunut raportoinnin etenemisen myötä.

Opinnäytetyötä tehdessä yhteistyömme sujui hyvin koko prosessin ajan ja saimme opinnäytetyötä aina pikkuhiljaa eteenpäin, vaikka molemmilla on suhteellisen kiireinen arki. Jos nyt tekisimme opinnäytetyötä uudestaan, suunnittelisimme tarkemmin aikataulun, mitä tulee olla tehtynä mihinkin päivään mennessä. Etsisimme myös toimeksiantajaa hieman aktiivisemmin, sillä toteutukset olisi mahdollista järjestää aikaisemmassa vaiheessa ja mahdollisesti ehtisimme toteuttaa useamman liikuntaleikkituokion. Tuokioiden suhteen varaisimme enemmän aikaa loppurentoutumiselle ja palautteen antamiselle. Toimintaosuuteen käyttämämme tunnin aika oli sopiva, mutta palautteen anto piti usein kiirehtiä ja venyi yliajalle. Lapset myös pitivät loppurauhoittumisesta, joten siihen olisi voitu käyttää enemmän aikaa ja rauhoittumishetki ei tuntuisi hätiköidyltä.

Opinnäytetyön jatkokehitysideana voisi keskittyä enemmän lasten kokemuksiin ja mahdollisesti koota niitä myös kirjallisena. Muita mahdollisia opinnäytetyöideoita aiheesta voisi olla pidempi samankaltainen interventio, jonka aikana ehtisi perusteellisemmin näkemään miten lasten toiminta ja taidot kehittyvät.

7.4 Luotettavuus ja eettisyys

Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtien mukaan noudatimme opinnäytetyöprosessissamme yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta. Käytimme työssämme luotettavia ja tutkittuun tietoon pohjautuvia lähteitä, jotka merkitsimme lähdeviitteisiin ja lähdeluetteloon asianmukaisella tavalla. (Tutkimustieteellinen neuvottelukunta 2012). Opinnäytetyössämme raportointia toteutimme Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön raportoinnin ohjeiden mukaisesti.

Varhaiskasvatustilain (540/2018, 20 §) mukaan

Lapsen varhaiskasvatusta suunniteltaessa, toteutettaessa ja arvioitaessa lapsen mielipide ja toivomukset on selvitettävä ja otettava huomioon hänen ikänsä ja kehityksensä edellyttämällä tavalla. Lapsen vanhemmille tai muille huoltajille on annettava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa lapsensa varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. – –

Lupaa liikuntaleikkituokioihin osallistumiseen kartoitimme lasten huoltajille laaditulla lupalomakkeella. Lomakkeessa kerroimme, että yksityisyyden suojaamiseksi annettu palaute ja liikuntaleikkituokiot raportoidaan niin, että osallistujaryhmää tai yksittäistä osallistujaa ei voida tunnistaa. Tietosuojaan liittyviä asioita käsitelimme opinnäytetyöprosessimme aikana luottamuksellisesti.

Liikuntaleikkituokioissamme pyrimme tukemaan ja kannustamaan lapsia toiminnassamme niin, että kaikki lapset saivat onnistumisen ja ilon kokemuksia. On merkityksellistä, että lasta ja nuorta kannustetaan sekä autetaan tekemään valintoja, jotka heistä itsestään tuntuvat tärkeältä ja jotka tukevat heidän hyvinvointiaan. Kannustamisessa tulee ottaa huomioon yksilön arvoja, tarpeita ja toiveita. Näiden yksilöllisten ominaisuuksien mukaan, on tarkoituksenmukaista etsiä lapsesta ja nuoresta vahvuuksia. (Etene 2013.)

Kaikkien lasten ja nuorten olisi tärkeä saada osallisuuden kokemuksia. Ihmisarvon kunnioittamiseen ja ihmisten erilaisuuden suvaitsemiseen on tärkeää rohkaista. Erityislaster ja -nuorten erityisyydet tulisi ottaa huomioon heidän ominaisuuksinaan. (Etene 2013.) Toiminnassamme huomioimme kaikkia lapsia tasapuolisesti ja osallistimme heitä toimintaan. Kehittelimme myös erilaisia

variaatioita liikuntaleikkituokioiden harjoitteisiin, että kaikki lapset pystyisivät osallistumaan toimintaamme oman kehitystasonsa mukaisesti.

Lähteet

- Ahonen, T., Cantell, M., Rintala, P. & Viholainen, H. 2000. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.). Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus. 7-24.
- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs Library. 28.8.2021.
- Ahtikari, K. & Jokinen, K. 2000. ADHD-opas koulunkäyntiavustajille. Jyväskylä: PS-Kustannus. 34-35, 58-59.
- Berggren, K. & Hämäläinen, J. 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 17-21, 60-61.
- De La Torre-Cruz, M., Martínez-López, E., Ruiz-Ariza, A. & Suarez-Manzano, S. 2018. Acute and chronic effect of physical activity on cognition and behaviour in young people with ADHD: A systematic review of intervention studies. Elsevier. Research in developmental disabilities. Vol 77. 12-18. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0891422218300684?via%3Dihub>. 11.10.2021
- Donnelly, F., Mueller, S. & Gallahue, D. 2017. Developmental Physical Education for All Children. Theory Into Practice. United States of America: Human Kinetics.
- Etene. 2020. Lapsuuden ja nuoruuden etiikka sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://etene.fi/documents/1429646/1555962/ETENE-julkaisuja+41+Lapsuuden+ja+nuoruuden+etiikka+sosiaali-+ja+terveysalalla.pdf/3e711c32-e950-4892-bf1b-ee8b9be55769/ETENE-julkaisuja+41+Lapsuuden+ja+nuoruuden+etiikka+sosiaali-+ja+terveysalalla.pdf>. 18.11.2020.
- Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding Motor Development. New York: McGraw-Hill.
- Heiskanen, N. 2018. Tuen Prosessit ja lähtökohdat. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.). Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus, 95-118.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Finlex. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. 8.2.2021.
- Hujala, E & turja, L. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2020. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs Library. 15.9.2021.
- HYKS. Lastenneurologia. Neuropsykologit. 2013. Mielenterveystalo.fi. Ohjeita lasten ja nuorten sosiaalisten vuorovaikutusten tukemiseksi. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/Documents/Ohjeita_lasten_ja_nuorten_sosiaalisten_vuorovaikutustaitojen_tukemiseksi.pdf. 10.2.2021.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs Library. 5.10.2021.
- Juusola, M. Vahvaksi rakastetut lapset. 2017. Helsinki: Otava. 30-32.
- Kaski, M., Manninen A. & Pihlaja, H. 2012. Kehitysvammaisuus. Sanoma Pro Oy. 159-161, 181-182.
- Kauranen, K. 2014. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen Seura. Tampere: Tammerprint Oy.

- Korpilahti, P., Arikka, H. & Walldén. 2018. Puheen- ja kielenkehityksen häiriöt. Puheen- ja kielenkehityksen tukeminen ennen kouluikää. Teoksessa Pihko, H., Haataja, L. & Rantala, L. (toim.). Lastenneurologia. Kustannus Oy Duodecim. Duodecim Oppiportti. 22.10.2021.
- Laitinen, S. 2021 Pienten lasten motivaatio, Jyväskylä: PS-kustannus. Mielenterveystalo. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/neuropsykiatriset_hairiot/Pages/aistisaatelyhairiot.aspx. 14.9.2021
- Opetushallitus. 2017. Move!-mittaukset 2017: Huoli lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä on aiheellinen. 20.5.2020 <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2018/move-mittaukset-2017-huoli-lasten-ja-nuorten-fyysisesta-toimintakyvysta-aiheellinen>. 20.5.2020.
- Opetushallitus. 2020. Soveltava liikunta. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/soveltava-liikunta>. 20.5.2020.
- Opetushallitus. 2021. Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tavoitteisiin-liittyvat-keskeiset-sisaltoalueet-vuosiluokilla-1-2-3>. 4.10.2021
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. 24.5.2020.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. <https://minedu.fi/-/lasten-liikuntasuosituksat-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa>. 17.11.2020.
- Orell, P., Tuiskunen, M., Kuure, M., Vesala, M. 2018. Opiskelijoiden tuella erityislapsi löytää liikuntaharrastuksen. ePooki 51/2018. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut ISSN 1798-2022. <http://www.oamk.fi/epooki/2018/opiskelijoiden-tuella-erityislapsi-loytaa-liikuntaharrastuksen/#cite-ref-0-6-1>. 25.5.2020
- Peitso, S & Närhi, V. 2015. Konsultaatiomalli päiväkoteihin - jäsentynyttä tukea levottomille lapsille. Niilo Mäki instituutti.
- Pikkupeura, V., Asunta, P., Villberg, J. & Rintala, P. 2020. Tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, ohjattu liikunnan harrastaminen ja liikunnan esteet. Tutkimusartikkeli. Jyväskylän yliopisto. Liikunta & Tiede 57/1-2020. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2020/lt_1_2020_s62-69.pdf. 25.5.2020.
- Puustjärvi, A. 2016. Vanhemmille annettavat ohjeet ADHD-oireisen lapsen tai nuoren ohjaamisesta. <https://www.kaypahoito.fi/nix01783>. 14.9.2021
- Tammelin, T. Lastentaudit: liikunta. Duodecim. 18.8.2020
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 26.9.2021.
- Voutilainen, A. & Puustjärvi, A. 2018. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Hoito. Teoksessa Pihko, H., Haataja, L. & Rantala, L. (toim.). Lastenneurologia. Kustannus Oy Duodecim. Duodecim Oppiportti. 22.10.2021.



Tervehdys huoltaja!

Olemme viimeisen vuoden fysioterapeuttiopiskelijoita Karelia-ammattikorkeakoulusta. Teemme toiminnallista opinnäytetyötä erityistä tukea tarvitsevien lasten fyysisen aktiivisuuden ja sosiaalisen kanssakäymisen tukemisesta liikuntaleikkien avulla. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa lapsille liikunnan iloa tukevia ja liikkumiseen kannustavia kokemuksia kehitystä ja sosiaalista vuorovaikutusta tukevien liikuntaleikkien kautta. Tavoitteenamme on myös kehittää omaa ohjausosaamistamme tukea tarvitsevien lasten kanssa.

Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena ohjaamme 3–4 liikuntaleikkituokiota [REDACTED] ryhmälle. Liikuntaleikkituokit toteutetaan elokuun loppupuolelta syyskuun alkupuolelle keskiviikkoaamupäivisin.

Tämän lomakkeen allekirjoittamalla annan suostumuksen, että lapsi saa osallistua ohjattuihin liikuntaleikkituokioihin sekä häneltä voidaan kysyä suullista palautetta tuokioista nimettömästi. Kerättyä tietoa / palautetta saa käyttää opinnäytetyön raportoinnissa. Yksityisyyden suojaamiseksi annettu palaute ja liikuntaleikkituokit raportoidaan niin, että osallistujia/yksittäistä osallistujaa ei voida tunnistaa.

Terveisin,

Jenni Karvinen & Henriikka Mäki-Kokkila

Fysioterapeuttiopiskelijat
Karelia-amk

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Nimenselvennys

RYHMÄTUOKION TUNTISUUNNITELMA	Aika ja paikka: Keskiviikko 25.8.2021 Klo 9–10	Osallistujaryhmä:	Ohjaajat: Jenni Karvinen & Henriikka Mäki-Kokkila		
<p>TUOKION TEEMA: Aarreseikkailu</p> <p>KOKONAISTAVOITTEET Terveiden edistämiseksi: Iloisien, kannustavien liikuntakokemuksien tuottaminen lapselle. Terveysliikunnalle: Lapsen motorisen kehityksen sekä sosiaalisten taitojen tukeminen ja harjoittaminen liikuntaleikin.</p> <p>OSATAVOITTEET</p> <p>M: Hengitys- ja verenkiertoelimistö (peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys sekä nopeuskestävyys): leikkijä kehittää peruskestävyyttä</p> <p>M: TuLe (lihasvoima, notkeus): leikkijä kehittää lihasvoimaa ja notkeutta</p> <p>M: Liikehallintakyky (tasapaino, reaktiokyky ja ketteryys, koordinaatio, rytmikyky, liikeaistikyky ja suuntautumiskyky): Leikkijä harjoittaa tasapainoiaan, ketteryyttään, liikeaistikykyään sekä suuntautumiskykyään.</p> <p>Motoristen perustaitojen harjoittaminen ja kehittäminen</p> <p>SE: Sosio-emotionaalinen kokemus / tunne: Liikunnan ja leikin riemu. SA: Sosiaalis-affektiivinen kokemus /käytös: Ryhmässä/kaverien kanssa liikkuminen, kaverisuhteiden harjoittelu, muiden huomioiminen.</p> <p>K: Kognitiivinen oppiminen: Leikkijä ymmärtää oman kehonsa toimintaa</p> <p>Opiskelijan/-joiden tärkein omaan toimintaan liittyvä tavoite: Ohjausosaamisen kehittyminen erityistä tukea tarvitsevien lasten ryhmänohjauksessa.</p> <p>Turvallisuudesta vastaaminen Ensiapulaukku: Huolehditaan ensiapulaukku mukaan päiväkodille Ensiaputilanteessa toimiminen: Hoidetaan pienet haaverit tapahtumapaikalla, toimitaan yhteistyössä päiväkodin henkilökunnan kanssa. tarvittaessa Henriikka soittaa hätänumeroon, Jenni Tilojen ja välineiden puutteista ja vaurioista ilmoittaminen: Ilmoitetaan päiväkodille, mikäli ilmenee. Turvallisuusarvio ja toimenpiteet: lapset paljain jaloin/jumppatossut jalassa, huomioidaan ettei heittämällä voi heittää kaveria päin, varmistetaan ettei rasteilla oleviin välineisiin voi liukastua eikä se lähde paikaltaan, jokaisella tuokiolla on aikanaan yksi päiväkodin omista ohjaajista</p>					
<p>Tuokiossa tarvittavat välineet: Piirissä kiertävä esine, aarrekarta/rastipassit, tarrat, kartiot, lattiakuviot, lakana tms. elementti vedeksi, isoja ja pieniä palloja, hernepusseja, "aarreakut".</p>					
<p>TAVOITTEET</p> <p>Mitä ominaisuutta harjoitetaan? Tavoitteet M, SA, SE ja K:</p>	<p>HARJOITTEEN KUVAUS</p> <p>Miten harjoitetaan eli harjoitteet? Eriyttäminen? Annos?</p>	<p>OHJAUSMENETELMÄ</p>	<p>RYHMITTELYT, VÄLINEET, MUSIIKKI</p> <p>Millä tavoin toiminta organisoidaan?</p>	<p>YDINKOHDAT JA ARVIOINTI</p> <p>Miten tavoitteen saavuttamista seurataan? Mitkä ovat harjoitteen ydinkohdat?</p>	<p>AIKA</p> <p>(Min)</p>
<p>Aloitus ja tuokion esittely</p> <p>Esitellään yhdessä</p> <p>M: Lapset rauhoittuvat tuokion alkuun</p> <p>K: Lapset tutustuvat ohjaajiin, ja ymmärtävät rastipassin merkityksen</p> <p>SE: Lapsi innostuu tuokiosta</p>	<p>Alkurauhoittuminen piiriin. Kerrotaan päivän liikuntaleikki-tuokiosta.</p> <p>Tutustuminen:</p> <p>Otetaan piiriin jokin esine, joka kiertää kaikilla. Kaikki kertovat oman nimensä.</p> <p>Kerrotaan rastipassista "aarrekartasta" ja näytetään mitä tänään tehdään. Jaetaan passit lapsille.</p>	<p>Kertova tyyli</p>	<p>Asetutaan istumaan salin keskelle piiriin.</p> <p>Välineet: kiertävä esine, rastipassit</p>	<p>Muistavatko lapset ohjaajien nimet?</p> <p>Mitä tänään tehdään?</p>	

<p>Alkulämmittelyleikki</p> <p>Henriikka ohjaa</p> <p>M: Keho alkaa lämmetä ja valmistautua radalla liikkumista varten</p>	<p>Matka aarreseikkailusaarelle, liikutaan erilaisin tyylein salissa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kävellään reippaasti - Juoksu - Soudetaan aarresaarelle - Loikitaan/hypitään loppu matka saarelle 	<p>Kertova tyyli Näyttötyyli</p>	<p>Salista rajattu alue, jossa liikutaan</p> <p>Välineet: kartiot</p>		
<p>Aarreseikkailurata</p> <p>Radassa neljä eli rastia, joita kierretään kahdessa ryhmässä. Rastilla vietetään tietty aika ja sitten vaihdetaan.</p> <p>M: Tasapainotaitojen harjoittaminen liikkeen aikana ja staattisten asentojen harjoittaminen</p>	<p>1. Tasapaino</p> <p>Aarteen kuljetus aarrearakuun:</p> <p>Otetaan aarre eli hernepussi hulavanteen sisältä, kuljetetaan aarteet erilaisin liikkumistyylein aarrearakuun.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kävely hernepussi pään päällä - Kävely hernepussi olkapäällä - Rapukävely hernepussi mahan päällä (voi kokeilla myös takaperin) - Kävely kyyryssä/kontaten hernepussi selän päällä 		<p>Kaksi ryhmää, joihin Jenni ja Henriikka jakautuvat ohjaamaan rastien toimintaa.</p> <p>Hernepusit ovat rajatulla alueella esim. Hulavanteen sisällä.</p>		7 min
<p>M: Kiipeilytaitojen harjoittaminen</p> <p>K: Kuvasarjojen muodostaminen hahmottaminen, kuvien yhdistely (ongelmanratkaisu)</p>	<p>2. Seikkailijan kiipeily</p> <p>Ryömitään "tunnelin ali"</p> <p>Kiivetään puolapuut ylös, puolapuiden yläpäästä haetaan palapelin palanen, kiivetään puolapuut alas.</p> <p>Odotetaan että kaikki ryhmäläiset ovat ryömineet/kiivenneet. Rakennetaan yhdessä palapeli, johon kaikki saavat laittaa palan.</p>		<p>Ryhmäläiset asettuvat jonoon.</p> <p>Välineet: palapeli</p>		7 min
<p>M: alaraajojen, ponnistusvoiman ja tasapainon harjoittaminen.</p>	<p>3. Puron ylittäminen loikin + tasajalka hyppy</p> <p>Loikitaan puron yli kiviä eli lattiakuviota pitkin</p> <p>Tasajalkahypytt "lammikkoon"</p>		<p>Asetetaan lattiakuviota kiviksi ja lammikoiksi. Lapset kiertävät vuorollaan.</p> <p>Välineet: Lattiakuviot</p>		7 min

<p>M: Pituus- ja tarkkuusheittojen harjoittaminen, koordinaation harjoittaminen, heittoasennon harjaantuminen</p>	<p>4. Aarteen heittäminen aarrearkkuun</p> <p>Hernepussin heittäminen kauas aarrearkun luo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asetutaan viivalle, heitetään pituusheittoa arkun luokse <p>Aarteen eli pallojen heittäminen aarrearkun sisälle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asetutaan viivalle, heitetään aarre eli pallo arkkuun 2–3 metrin päästä 		<p>Välineet: hernepussit, pallot, jokin aarrearkuksi, teippiä merkkiiviivan tekemiseen?</p> <p>Lapsi voi valita heittääkö hernepussin aliolanheitolla (helpompi)/yliolanheitolla (haastavampi)</p>		<p>7 min</p>
<p>Loppurauhoittuminen</p> <p>Jenni ohjaa</p> <p>M: Kehon rauhoittuminen ja rentoutuminen</p> <p>K: Lapsi ymmärtää ja oppii tuntemaan mille tuntuu, kun palloa liikutetaan eri tavoin ja eri voimakkuudella</p> <p>Kehotietoisuuden kehittäminen/omien kehonosien tunnistaminen</p>	<p>Seikkailun jälkeinen rentoutuminen</p> <p>Lapsille jaetaan pallot ja laitetaan rauhallista musiikkia taustalle. Ohjataan mitä kohtaa kehosta lapsi voi hieroa pallon kanssa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jalkaterästä sääriä ja reisiä kohti - Mahasta rintakehää kohti - Hartioista käsivarsia kohti 		<p>Asetutaan lattialle istumaan</p> <p>Välineet: jumppamatot, pallot, musiikki.</p>		
<p>Lopetus</p> <p>SE: Lapsi kokee iloa kuluneesta liikuntaleikkituokiosta</p> <p>K: Lapsi tietää, mikä on seuraavan liikuntaleikkituokion teema</p>	<p>Kysytään lapsilta palautetta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jos tykkäsit aarreseikkailusta, mene niin isoksi kuin pystyt - Jos et tykännyt aarreseikkailusta mene aivan pieneksi mytyksi - Jos et ole varma mitä mieltä olet, ole keskisuuri <p>Kerrotaan seuraavan tuokion teemasta, joka on viidakkoretki. Näytetään seuraavaa teemaa rastipassista. Kerätään passit talteen päiväkodin henkilökunnalle.</p> <p>Kiitetään kerrasta ja sanotaan heiapat lapsille!</p>		<p>Rastipassit</p>		<p>5 min</p>

	RYHMÄTUOKION TUNTISUUNNITELMA	Aika ja paikka: Keskiviikko 1.9.2021 Klo 9–10	Osallistujaryhmä:	Ohjaajat: Jenni Karvinen & Henriikka Mäki-Kokkila	
<p>TUOKION TEEMA: Viidakkoretki</p> <p>KOKONAISTAVOITTEET Terveiden edistämiseksi: Iloisien, kannustavien liikuntakokemuksien tuottaminen lapselle. Terveysliikunnalle: Lapsen motorisen kehityksen sekä sosiaalisuuden tukeminen ja harjoittaminen liikuntaleikein.</p> <p>OSATAVOITTEET</p> <p>M: Hengitys- ja verenkiertoelimistö (peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys sekä nopeuskestävyys): Leikkijä kehittää peruskestävyyttä</p> <p>M: TuLe (lihasvoima, notkeus): Leikkijä kehittää sekä lihasvoimaa että notkeutta</p> <p>M: Liikehallintakyky (tasapaino, reaktiokyky ja ketteryys, koordinaatio, rytmikyky, liikeaistisyys ja suuntautumiskyky): Leikkijä kehittää tasapainoaan, ketteryyttään, koordinaatiotaan, liikeaistisykseen ja suuntautumiskykyään.</p> <p>SE: Sosio-emotionaalinen kokemus / tunne: Liikunnan ja leikin riemu.</p> <p>SA: Sosiaalis-affektiivinen kokemus /käytös: Ryhmässä/kaverien kanssa liikkuminen, kaverisuhteiden harjoittelu, muiden huomioiminen.</p> <p>K: Kognitiivinen oppiminen: Ongelmanratkaisu, kaverien tunteiden sekä oman kehonhahmottamisen ymmärtäminen.</p> <p>Opiskelijan/ -joiden tärkein omaan toimintaan liittyvä tavoite: Ohjausosaamisen kehittyminen erityistä tukea tarvitsevien lasten ryhmänohjauksessa.</p>					
<p>Turvallisuudesta vastaaminen Ensiapulaukku: Huolehditaan ensiapulaukku mukaan päiväkodille Ensiaputilanteessa toimiminen: Hoidetaan pienet haaverit tapahtumapaikalla, toimitaan yhteistyössä päiväkodin henkilökunnan kanssa. tarvittaessa Henriikka soittaa hätänumeroon, Jenni antaa ensiavun. Tilojen ja välineiden puutteista ja vaurioista ilmoittaminen: Ilmoitetaan päiväkodille, mikäli ilmenee. Turvallisuusarvio ja toimenpiteet: Huolehditaan riittävä avustajien määrä kullakin rastilla turvallisuuden takaamiseksi, lapset paljain jaloin/jumppatossut jalassa, varmistetaan että jumppanaruilla liukuminen on turvallista ja ettei patja liu'u pois alta.</p>					
<p>Tuokiossa tarvittavat välineet: Rastipassit, tarrat, eläinkuvat, jumppanarut, patjat, kartiot, pallot kuljetukseen, pikkupallot hierontapalloiksi, tunnetilakuvat</p>					
TAVOITTEET	HARJOITTEEN KUVAUS	OHJAUSMENETELMÄ	RYHMITTELYT, VÄLINEET, MUSIIKKI	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
Mitä ominaisuutta harjoitetaan? Tavoitteet M, SA, SE ja K:	Miten harjoitetaan eli harjoitteet? Eriyttäminen? Annos?		Millä tavoin toiminta organisoidaan?	Miten tavoitteen saavuttamista seurataan? Mitkä ovat harjoitteen ydinkohdat?	(Min)
Aloitusta ja tuokion esittely M: Lapsi rauhoittuu tuokion alkuun. K: Lapsi tietää tuokion teeman ja saa visuaalisen käsityksen rasteista.	Alkurauhoittuminen piiriin. Kerrotaan päivän viidakkoteemaisesta liikuntaleikkituokiosta rastipassia visuaalisena apuna hyödyntäen. Jaetaan lapsille aarrekartta "rastipassit"	Kertova tyyli Jenni ohjaa	Asetutaan istumaan salin keskelle piiriin	Muistanko tuokion teeman?	5 min
Alkulämmittelyleikki M: Keho lämpenee K: lapsi miettii erilaisia eläinten liikkumistyyliä	Liikutaan rajatulla alueella eri eläinten liikkumistyylein. Osallistetaan lapsia kysyen aina, miten mikäkin eläin voisi liikkua. - Kenguru - Lintu - Pantteri - Käärme	Ohjattu oivaltaminen Jenni ohjaa	Välineet: kartiot tms. rajaamaan aluetta.	Onnistuinko matkimaan eläimen liikkumista?	10 min

<p>Viidakkoretki</p> <p>Radassa neljä eli rastia, joita kierretään kahdessa ryhmässä. Rastin loppuksi annetaan tarrat rastipasseihin.</p> <p>M: Tasapainotaitojen harjoittaminen, koordinaatio</p> <p>K: Mallin mukaan tekeminen, oman kehon osien tunnistaminen.</p>	<p>1. Matki eläimiä kuvan mukaan</p> <p>Asetetaan seinälle tai lattialle kuvakortteja, joissa on eri eläinten kuvia eri asennoissa. Lapsi tekee perässä kuvan mukaisen asennon.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flamingo (yhden jalan seisonta) - Kilpikonna (selkä pyöreäksi, pieneksi kilpikonnaksi lattialle) - Laiskiainen (vaaka-asento) - Dinosaurus ("karhukävely" asento) - Pupu (vatsamakuu) - Pesukarhu (selinmakuu tassut kohti taivasta) 	Kertova tyyli	<p>Välineet: kuvakortit</p> <p>Asetetaan kuvat seinälle tai lattialle.</p>	<p>Onnistuinko mallin mukaan?</p> <p>Pysyinkö asennossa?</p>	6 min
<p>M: Yläraajojen lihasvoiman harjoittaminen, keuhohallinnan harjoittaminen, koordinaation/tarkkuuden harjoittaminen (hypyn kohdistaminen patjalle)</p> <p>SE: Lapsi uskaltaa heilahtaa liaanilla ja tippua patjalle.</p>	<p>2. Liaani</p> <p>Asetellaan esteitä, jotka pitää alittaa tai yli pitää kiivetä liaanien luokse.</p> <p>Katosta tulevan jumppanarun avulla lapsi heilauttaa itsensä narulla patjalle kuten liaanilla.</p>	Kertova tyyli Näyttö	<p>Välineet: Esteet, katosta roikkuvat jumppanarut, patjat</p>	<p>Pystyinkö pitämään narusta kiinni?</p> <p>Uskallanko hypätä patjalle?</p>	6 min
<p>M: Välineen käsittelytaidot, ketteryys</p>	<p>3. Pujottele kuin gepardi puiden välistä</p> <p>Asetetaan lattialle esimerkiksi tötteröitä ja muita esteitä, joiden välistä lapsi kuljettaa palloa eri tavoin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jalalla - pomputtaen <p>Haastetta voi lisätä käyttämällä eri liikkumistyyliä kuten kontaten tai takaperin pallon kuljettaminen</p>	Kertova tyyli	Välineet: kartiot	<p>Pysyykö pallo matkassa mukana?</p> <p>Pääsenkö esteiden välistä sujuvasti?</p>	6 min

<p>K: Ongelmanratkaisutaidot</p> <p>SA: yhteistyötaidot</p>	<p>4. Heitä eläinnoppaa</p> <p>Jokainen saa vuorollaan heittää pehmonoppaa, jossa on eri eläinten kuvioita. Kaikki liikkuvat nopan näyttämän eläimen tyyllillä merkatulta viivalta toiselle.</p> <p>Nopan eläimet: gepardi, gorilla, mursu, sammakko, tuhatjalkainen ja torakka.</p>	<p>Kertova tyyli Ohjattu oivaltaminen</p>	<p>Asetutaan lähtöviivalle.</p> <p>Välineet: iso pehmonoppa, jossa eri eläinten kuvioita</p>	<p>Mitä eläintä noppakuutio näyttää?</p> <p>Onnistuiko yhteistyö pienryhmässä?</p>	<p>6 min</p>
<p>Loppurauhoittumisen</p> <p>M: Kehon rauhoittuminen ja rentoutuminen</p> <p>K: Kehotietoisuuden kehittäminen/omien kehonosien tunnistaminen</p> <p>SA: Kaverin tuntemusten ymmärtäminen</p> <p>SE: Lapsen mieli rauhoittuu, lapsi kokee hieronnan mielekkääksi.</p>	<p>Viidakkoretken jälkeinen rentoutuminen</p> <p>Laitetaan taustalle rauhallista musiikkia ja hämärretään hieman salin valoja. Lapset asettuvat parien kanssa lattialle. Toinen parista ottaa pallon ja ohjeiden mukaan hieroo toista lasta pallolla. Hierottava asettuu päinmakuulle.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hierotaan varpaista päähän edeten eri kehon osat. <p>Vaihdetaan roolit toisinpäin.</p>	<p>Henriikka ohjaa</p>	<p>Asetutaan lattialle rinkiin.</p> <p>Välineet: pallot</p>	<p>Miltä eri voimakkuudella painaminen tuntuu?</p> <p>Tuntuuko kaverista mukavalle?</p> <p>Tunnenko oloni rennoksi?</p>	<p>10min</p>
<p>Lopetus</p> <p>SE: Lapsi kokee iloa kuluneesta liikuntaleikkituokiosta, palautteenannossa lapsi miettii omaa tunnetilaansa ja ilmentää sitä.</p>	<p>Kysytään lapsilta palautetta:</p> <p>Mennään toiseen päähän jumppasalia, jos oli kivaa ja toiseen jos ei ollut. Siltä väliltä olevat voivat jäädä keskelle. Tunnetiloja havainnollistetaan eri kuvilla: iloinen, surullinen, neutraali</p> <p>Kerrotaan seuraavan tuokion teemasta, joka on peikkometsä ja näytetään seuraavaa teemaa rastipassista. Kerätään passit talteen seuraavaa tuokiota odottamaan.</p> <p>Kiitetään kerrasta ja sanotaan heipat lapsille!</p>	<p>Henriikka ohjaa</p>	<p>Välineet: Tunnetilalaput (iloinen, surullinen, neutraali apinan naama)</p> <p>Rastipassit</p>		<p>5 min</p>

RYHMÄTUOKION TUNTISUUNNITELMA	Aika ja paikka: Keskiyö 8.9.2021 Klo 9–10	Osallistujaryhmä:	Ohjaajat: Jenni Karvinen & Henriikka Mäki-Kokkila		
<p>TUOKION TEEMA: Peikkometsä</p> <p>KOKONAISTAVOITTEET Terveyden edistämiseksi: Iloisien, kannustavien liikuntakokemuksien tuottaminen lapselle. Terveysliikunnalle: Lapsen motorisen kehityksen sekä sosiaalisuuden tukeminen ja harjoittaminen liikuntaleikein.</p> <p>OSATAVOITTEET</p> <p>M: Hengitys- ja verenkiertoelimestö (peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys sekä nopeuskestävyys): Leikkijä harjoittaa peruskestävyyttään.</p> <p>M: TuLe (lihasvoima, notkeus): Leikkijä kehittää sekä lihasvoimaa että notkeutta.</p> <p>M: Liikehallintakyky (tasapaino, reaktiokyky ja ketteruus, koordinaatio, rytmikyky, liikeaistisyky ja suuntautumiskyky): Tasapainon, reaktiokyvyn, ketteryyden, koordinaation, rytmikyvyn, liikeaistisyvyn sekä suuntautumiskyvyn harjoittaminen.</p> <p>SE: Sosio-emotionaalinen kokemus / tunne: Liikunnan ja leikin riemu. SA: Sosiaalis-affektiivinen kokemus / käytös: Ryhmässä/kaverien kanssa liikkuminen, kaverisuhteiden harjoittelu, muiden huomioiminen.</p> <p>K: Kognitiivinen oppiminen: Kehotietoisuuden kehittäminen.</p> <p>Opiskelijan/-joiden tärkein omaan toimintaan liittyvä tavoite: Ohjausosaamisen kehittyminen erityistä tukea tarvitsevien lasten ryhmänohjauksessa.</p>					
<p>Turvallisuudesta vastaaminen Ensiapulaukku: Huolehditaan ensiapulaukku mukaan päiväkodille</p>					
<p>Ensiaputilanteessa toimiminen: Hoidetaan pienet haaverit tapahtumapaikalla, toimitaan yhteistyössä päiväkodin henkilökunnan kanssa. tarvittaessa Henriikka soittaa hätänumeroon, Jenni antaa ensiavun. Tilojen ja välineiden puutteista ja vaurioista ilmoittaminen: Ilmoitetaan päiväkodille, mikäli ilmenee. Turvallisuusarvio ja toimenpiteet: Huolehditaan riittävä avustajien määrä kullakin rastilla turvallisuuden takaamiseksi, lapset paljain jaloin/jumppatossut jalassa.</p>					
<p>Tuokiossa tarvittavat välineet: Rastipassit, tarrat, musiikki + musiikintoistolaite, pallot, hernepusit, jumppamatot, kartiot, penkit, tunneli, ilmapallot, hulavanteet.</p>					
	HARJOITTEEN KUVAUS Miten harjoitetaan eli harjoitteet? Eriyttäminen? Annos?	OHJAUSMENETELMÄ	RYHMITTELYT, VÄLINEET, MUSIIKKI Millä tavoin toiminta organisoidaan?	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI Miten tavoitteen saavuttamista seurataan? Mitkä ovat harjoitteen ydinkohdat?	AIKA (Min)
Aloitus ja tuokion esittely M: Lapsi rauhoittuu tuokion alkuun ja suuntaa tarkkavaisuutensa ohjaukseen. K: Lapsi tietää päivän tuokion teeman ja saa visuaalisen käsityksen rasteista.	Alkurauhoittuminen piiriin. Kerrotaan päivän peikkometsä-teemaisesta liikuntaleikkituokiosta rastipassia visuaalisena apuna hyödyntäen.	Kertova tyyli Henriikka ohjaa	Asetutaan istumaan salin keskelle piiriin (salin lattiassa piirretty rinkula, jossa paikat)	Mikä olikaan päivän teema? Löydätkö passista kutakin rastia kuvaavan kuvan?	5 min

<p>Alkulämmittelyleikki</p> <p>M: Keho lämpenee, rytmissä/musiikin mukaan tekeminen</p> <p>K: lapsi hahmottaa ja tekee ohjaajan mallin mukaan/sanoja kuunnellen</p> <p>SE/SA: Lapsi innostuu liikkumaan musiikin tahdissa ja yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa</p>	<p>Fröbelin Palikoiden Peikkolan aamujumppa:</p> <p>Tehdään musiikin tahtiin, laulun sanoja kuunnellen liikkeit.</p> <p>Koko ajan marssitaan, polvia ylös ja sivuille nostellen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kädet niskan taa, kyykkyy ylös x2, kyykkyy, ympärikävely matalana ja ylös. 2. Kädet puuskassa, kyykkyy ylös x2, kyykkyy, ympärikävely matalana ja ylös. 3. Kädet lanteilla, kyykkyy ylös x2, kyykkyy, ympärikävely matalana ja ylös. 4. Kädet nilkkoihin, kyykkyy + jalkojen ojennus suoriksi x 2, kyykkyy, ympärikävely matalana ja ylös. <p>(Fröbelin palikat. 2014. Peikkolan aamujumppa. https://www.youtube.com/watch?v=5DbAIFZF1qY. 7.9.2021.)</p>	<p>Kertova tyyli Näyttötyyli</p> <p>Henriikka ohjaa</p>	<p>Noustaan seisomaan piirissä omalle paikalle</p> <p>Välineet: musiikki puhelimesta, musiikintoistolaite</p>	<p>Pääsenkö kyykkyy?</p> <p>Pysynkö rytmissä?</p> <p>Onnistuuko liikkeiden matkiminen?</p>	<p>5 min</p>
<p>Peikkometsä-rata</p> <p>Radassa neljä eli rastia, joita kierretään kahdessa ryhmässä.</p> <p>M: Välineen/pallon käsittelytaitojen harjoittaminen: vierittäminen, heittäminen, potkaiseminen. Tasapainon harjoittaminen.</p> <p>SA: Yhteistyötaidot</p>	<p>Alkuverryttelyn jälkeen palataan takaisin piiriin, jonka jälkeen käydään ensin yhdessä läpi peikkometsän rastit ja jaetaan lapsille rastipassit, jonka jälkeen päästään jakautumaan ryhmiin.</p> <p>1. Peikon "kiven" vieritys:</p> <p>Vieritetään palloa kaverin kanssa ensin maata pitkin, jonka jälkeen voi kokeilla heittämistä ensin lyhyellä matkalla alakautta. Kokeillaan myös kaverille syöttämistä. Korostetaan että tärkeintä on saada pallo kiinni ja pitää se hallussa</p> <p>Helpotusta harjoitukseen voidaan saada lyhentämällä välimatkaa tai heittäen hernepussia.</p>		<p>Asetutaan piiriin, josta jakaudutaan 2 ryhmään tekemään rasteja.</p> <p>Välineet: Pallot, (hernepussit)</p>	<p>"Saanko pallon kaverille?"</p> <p>"Saanko pallon kiinni?"</p>	<p>6 min</p>

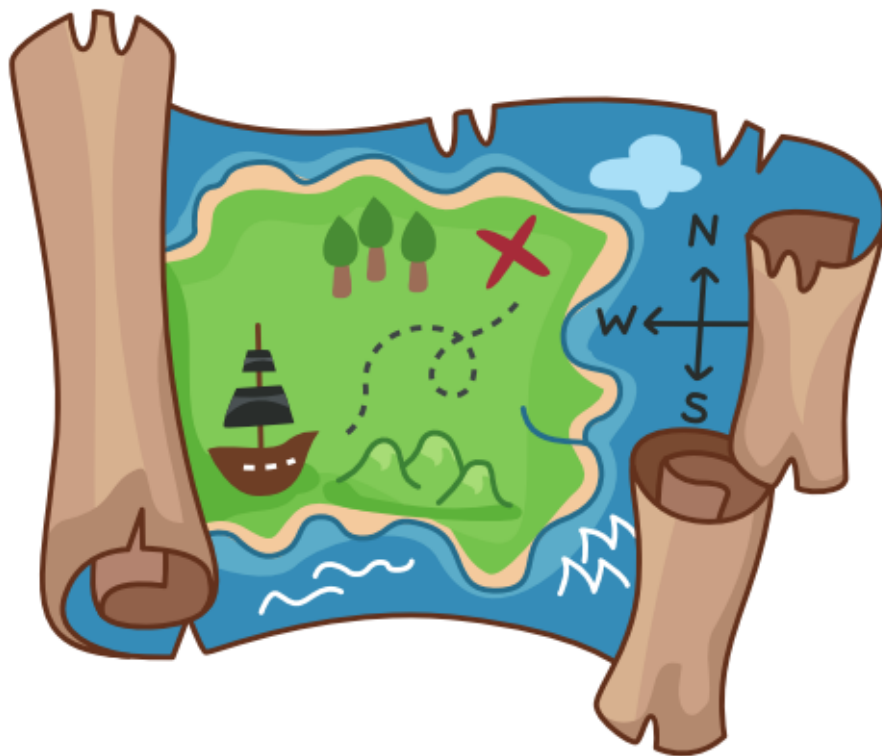
	Haastetta voidaan lisätä kokeilemalla eri tyylejä esim. Pallon heitto kaverille lattiapompautuksen kautta. Tai lisäämällä välimatkaa.				
<p>M: Lapsi harjoittaa kehon ja keskivartalon hallintaa</p> <p>K: kehonhahmotuksen ja kehotietoisuuden kehittäminen</p> <p>SA: lapsi uskaltautuu kokeilemaan erilaisia kierimistyylejä.</p>	<p>2. Pyöri kuin tukki, kivi ja tee kuperkeikka</p> <p>Asetetaan vatsamakuulle, asetetaan kädet ja jalat suoriksi vartalon jatkeeksi. Kieritään tietty matka.</p> <p>Koukistetaan jalat ja kädet ja pyöritään pienenä keränä kuin kivi sivuttain.</p> <p>Jos haluaa/uskaltaa voi tehdä kuperkeikkoja. Kuperkeikassa voidaan sanallisesti ja fasilitoiden ohjata laittamaan leuka rintaan ja pyöristämään selkää sekä ponnistamaan jaloilla.</p>		<p>Välineet: jumppapatjat lattialla</p> <p>Asetetaan patjoja peräkkäin, merkataan pyörimismatka esim. Kartioilla.</p>	<p>”Pysyykö vartalo tiukkana ja asento hallinnassa, niin kuin olisit tukki?”</p> <p>Pääsenkö ihan pyöreäksi, pieneksi keräksi?</p>	6 min
<p>M: Hyppytaitojen harjoittelu, tasapainotaitojen harjoittaminen.</p> <p>K: Eläinten liikkumistyilien matkiminen, ongelmanratkaisutaidot (miten eläimet liikkuvat?), keskittyminen tasapainoiluun.</p>	<p>3. Metsäinen esterata</p> <p>Pidetään pitkistä penkistä kiinni reunoista, ja pompitaan sen ylitse kuin puput. Tästä nouseaan toiselle kapealle penkille, jota pitkin kävellään ketterästi tandemkävelyä, kuin kissa. Haasteeksi voi ottaa vaikka hernepussin. Tämän jälkeen ryömitään vielä tunnelin läpi kuin vaaniva ilves.</p>		<p>Välineet: penkit, tunneli</p>	<p>Saanko ponnistettua jalat penkin toiselle puolelle?</p> <p>Pysynkö kapealla penkillä, ja jaksanko keskittyä kulkemaan sen rauhassa?</p>	6 min

<p>M: Tasapainotaitojen harjaantuminen, välineen käsittelytaitojen harjaantuminen.</p> <p>K: Lapsi keskittyy yhteen asiaan kerrallaan, ongelmanratkaisutaidot: miten saan ilmapallon esteen yli/lävitse ilman, että se tippuu lattialle.</p>	<p>4. ilmapallon kuljetus</p> <p>Asetetaan esteitä, joiden ylitse tai alitse tai lävitse pallo tulee kuljettaa: pujotellen, hulavanteen läpi, penkin ali/ yli yms.</p> <p>Pallon kuljettamiseen voi hyödyntää erilaisia variaatioita esim. Kädessä kuljettaen, pompauttaen tai potkaisten.</p>		<p>Välineet: Ilmapallot, kartiot, hulavanteet ja muut esteet.</p>	<p>Pysyykö ilmapallo hallussa?</p> <p>Pääsenkö esteiden yli/ali pallon kanssa tai saanko kuljetettua pallon renkaan läpi?</p>	<p>6 min</p>
<p>Loppurauhoittuminen</p> <p>M: Kehon rauhoittuminen ja rentoutuminen</p> <p>K: Kehotietoisuuden kehittäminen/omien kehonosien tunnistaminen</p> <p>SE: Lapsi kokee rentoutuvansa ja rauhoittuvansa.</p>	<p>Peikkometsän jälkeinen rentoutuminen</p> <p>Asettaudutaan selinmakuulle patjoille. Hämärretään salia.</p> <p>Lastentalon metsäaiheinen rentoutus:</p> <p>”Käy makuulle selälleen. Sulje silmät. Voit laittaa unikaverin tai kädet vatsan päälle ja tuntea kuinka vatsa liikkuu. Tunne kuinka henqitys saa vatsan nousemaan ja laskemaan. Ole rauhassa kuten kuu öisellä taivaalla. Ole yhtä hiljaa kuin pensaassa nukkuva jänis. Huomaa, että kätesi ovat painavat ja rauhalliset kuin kuusen oksat. Jokainen sormi on aivan hiljainen. Jalat ovat painavat kuin suuret kivet. Huomaa miten unen ja rauhallisuuden viitta laskeutuu kehon päälle. Viisas pöllö kuiskaa sinulle: ”Tässä on hyvä ja turvallinen olla. Nuku sinä, minä vartioin.”</p> <p>(Terveyskylä.fi. 2021. Rentoutus lapselle. https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/Documents/Kysely/pdf-ohjeet/Lastentalon%20rentoutusohjeet.pdf. 7.9.2021.)</p> <p>Annetaan lapsille hetki aikaa rentoutua ja virkistyä.</p>	<p>Kertova tyyli</p> <p>Jenni ohjaa</p>	<p>Välineet: patjat</p>	<p>Keskitynkö kuuntelemaan tarinaa?</p> <p>Rauhoittuuko keho ja mieli?</p>	<p>10 min</p>

Lopetus SE: Lapsi kokee iloa kuluneesta liikuntaleikkituokiosta. palautteenannossa lapsi miettii omaa tunnetilaansa ja ilmentää sitä.	Kysytään lapsilta palautetta, kaikki saavat vuorollaan kertoa mikä tuokiosta oli parasta. Kierrätetään jotakin esinettä piirissä. Kiitetään kuluneista tuokiosta ja jaetaan rastipassit kaikille mukaan. Kiitetään lapsia ja päiväkotia kuluneista liikuntaleikkituokiosta!	Kertova tyyli Jenni ohjaa	Asetutaan istumaan piiriin salin keskelle. Välineet: Piirissä kiertävä esine, rastipassit	Minkälainen tunnetila minulle jäi tuokiosta?	5 min
---	--	------------------------------	--	--	--------------

AARREKARTTA

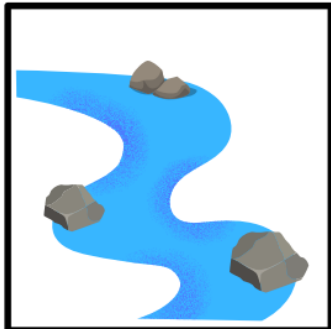
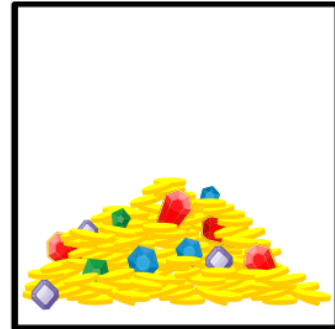
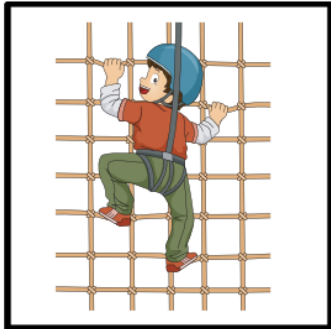
Rastipassi liikuntaleikkituokioihin



Nimi:

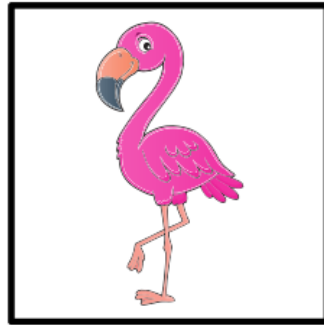


AARRESEIKKAILU





VIIDAKKORETKI





PEIKKOMETSÄ

