

# ”Varhaiskasvatuksen liikunnalla luodaan kipinä loppuiän liikuntaan!”

Liikuntakasvatuksen materiaalipaketti päiväkotii  
Aarresaareen

Sannakaisa Kaski

Opinnäytetyö  
Lokakuu 2009

Sosiaali- ja terveysala  
Sosiaali- ja terveysala





Tekijä(t) KASKI, Sannakaisa	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 19.10.2009
	Sivumäärä 83	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus ( ) saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi "Varhaiskasvatuksen liikunnalla luodaan kipinä loppuiän liikuntaan!" Liikuntakasvatuksen materiaalipaketti päiväkotia Aarresaareen		
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) HINTIKKA, Timo JYLHÄ, Maija		
Toimeksiantaja(t) Päiväkotia Aarresaari		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia liikuntakasvatussuunnitelma päiväkotia Aarresaareen. Tuotoksen perustaksi kartoitettiin henkilökunnan näkemyksiä liikuntakasvatuksesta, yksikön liikuntakasvatuksen tilasta ja tulevan suunnitelman sisällöstä. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena avoimia kysymyksiä sisältävällä kyselylomakkeella.</p> <p>Tutkimuksen tulokset, varhaisvuosien liikuntakasvatuksen teoretiset ja Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) muuttivat tuotoksen koko toimintavuoden kattavasta liikuntakasvatussuunnitelmasta liikuntakasvatuksen materiaalipakettiin. Materiaalipaketti rakentuu tutkimuksen tulosten pohjalta riittävän liikunnan kokonaismäärän, motoristen perustaitojen harjoittamisen sekä aarresaarimaisten ja seikkailuhenkisten teemojen varaan.</p> <p>Toivon, että opinnäytetyöni ja laatimani materiaalipaketti vahvistavat päiväkotia Aarresaaren ja mahdollisesti myös muiden Aarresaari – päiväkotien liikuntakasvatusta. Päiväkodin henkilöstö on avainasemassa, kun on kyse päiväkodin lasten mahdollisuudesta liikkua sekä varhaisina vuosina, että läpi elämän.</p>		
Avainsanat (asiasanat) varhaisvuosien liikunta, liikuntakasvatus, motoriset perustaidot		
Muut tiedot Liitteenä liikuntakasvatuksen materiaalipaketti 45 sivua		



Author(s) KASKI, Sannakaisa	Type of publication Bachelor´s Thesis	Date 19102009
	Pages 83	Language Finnish
	Confidential ( ) Until	Permission for web publication ( X )
Title The foundation of lifelong exercise is built on early childhoods exercise. Physical educations material package to Aarresaari day-care centre.		
Degree Programme Degree Programme in Social Services		
Tutor(s) HINTIKKA, Timo JYLHÄ, Maija		
Assigned by Aarresaari day-care centre		
Abstract The purpose of this thesis was to make up a ground plan for physical education to Aarresaari day-care centre. Employees' opinions about physical education in general, physical education in Aarresaari and content of a plan were charted as base of the output. Questioning was executed as a qualitative research using a questionnaire with open questions.  Results of the research, theory of early childhood's physical education and Recommendations for physical activity in early childhood education (2005) changed output from all year long physical education plan to physical educations material package. The material package is based on the sufficient amount of physical activity, exercising motoric basic skills and Aarresaari's themes because of the results of the research.  I hope that this thesis and the material package will build up physical education in Aarresaari day-care centre and possibly in another Aarresaari day-care centres. Employees in day-care centre are in key position when considering the children's possibility to exercise both in early childhood and through life.		
Keywords early childhood exercise, physical education, motoric basic skills		
Miscellaneous Attached physical educations material package 45 pages		

## SISÄLTÖ

<b>1. JOHDANTO.....</b>	<b>5</b>
<b>2. OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTTAMINEN.....</b>	<b>6</b>
2.1. Tutkimustehtävä .....	6
2.2. Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä .....	7
2.3. Tutkimuksen analysointi ja luotettavuus .....	7
<b>3. LAPSEN FYYSIS-MOTORINEN KEHITYS JA OPPIMINEN .....</b>	<b>9</b>
<b>4. TOIMIVAN LIIKUNTAKASVATUKSEN LÄHTÖKOHDAT .....</b>	<b>14</b>
4.1. Varhaisvuosien liikuntaa ohjaavat suositukset.....	15
4.2. Leikin merkitys varhaisvuosien liikuntakasvatuksessa .....	16
4.3. Aikuisen rooli lapsen liikkumisen mahdollistajana.....	18
4.4. Ohjatut liikuntatuokiot.....	21
4.5. Liikunnan jaksottaminen päiväkotipäivän aikana .....	21
<b>5. PÄIVÄKOTI AARRESAARI LIIKKUMISEN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ .....</b>	<b>23</b>
5.1. Toimintaa ohjaavat periaatteet .....	23
5.2. Tilat ja fyysinen toimintaympäristö.....	25
<b>6. TUTKIMUSTULOKSET .....</b>	<b>26</b>
6.1. Liikuntakasvatus.....	26
6.2. Liikuntakasvatus päiväkotia Aarresaarella .....	27
6.3. Liikuntakasvatussuunnitelma .....	29
<b>7. POHDINTA JA LIIKUNTAKASVATUKSEN MATERIAALIPAKETIN TOTEUTUS.....</b>	<b>31</b>
7.1. Tutkimuksen tulosten pohdintaa .....	32
7.2. Opinnäytetyön toteuttamisen pohdintaa .....	33
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>35</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>37</b>
Liite 1: Liikuntakasvatuksen materiaalipaketti.....	37
Liite 2: Kysely .....	82

## 1. JOHDANTO

Lapsuusiän liikunta on ensiarvoista lapsen terveydelle, kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoristen perustaitojen oppimiselle. Päiväkodin ja koulun rooli on keskeinen, kun on kyse lapsen saamasta liikunnan kokonaismäärästä ja motoristen perustaitojen oppimisesta. Lapsuudessa harjaannutetut motoriset perustaidot luovat pohjan lajitaitojen oppimiselle ja aikuisiän liikunnan harrastamiselle. Heikot motoriset perustaidot puolestaan vähentävät yksilön koettua pätevyyttä ja innokkuutta osallistua fyysisiin aktiviteetteihin. Varhaisvuosien liikuntakasvatuksella taistellaan väestön ylipainoa vastaan, sillä lapsuuden ja nuoruuden ylipaino ennustaa usein pysyvää aikuisiän lihavuutta. (Stigman 2006.)

Opinnäytetyöni sai alkunsa päiväkotia Aarresaaren tarpeesta liikuntakasvatussuunnitelman kehittämiseen yksikkönsä. Otin aiheen vastaan syksyllä 2007 ja kartoitin yksikön työntekijöiden näkemyksiä yksikön sen hetkisestä liikuntakasvatuksesta ja liikuntakasvatuksen kehittämistarpeista kyselylomakkeen avulla keväällä 2008. Kyselyyn sain vastauksen jokaiselta sen hetkiseltä päiväkotia Aarresaaren työntekijältä. Vastausten (n6) sekä lapsuuden liikuntakasvatuksesta hankkimani teoriatiedon myötä opinnäytetyöni tuotos muuttui varsinaisesta koko toimintavuoden kattavasta liikuntakasvatussuunnitelmasta liikuntakasvatuksen materiaalipakettiin. Materiaalipaketti rakentuu motoristen perustaitojen harjaannuttamisen, riittävän liikunnan määrän ja kuormittavuuden ja aarresaarimaisten, seikkailuhenkisten ja merellisten teemojen varaan.

Tutkimuksen tulokset esittelen opinnäytetyöni loppupuolella teoriaosuuden jälkeen. Kyselyn tuloksia esitellessäni käytän yhä opinnäytetyön tuotoksesta termiä ”liikuntakasvatussuunnitelma”, koska tuotoksen nimi muuttui vasta aineiston analysoinnin ja tulosten tarkastelun jälkeen. Kyselylomakkeeseen vastatessaan vastaajat ovat vastanneet kysymyksiin koskien ”liikuntakasvatussuunnitelmaa” opinnäytetyön tuotoksena.

Toivon, että opinnäytetyöni vahvistaa päiväkotia Aarresaaren ja mahdollisesti myös muiden Aarresaari – päiväkotien liikuntakasvatusta. Koen, että opinnäy-

tetyöni ja laatimani materiaalipaketti lisäävät henkilökunnan tietoisuutta lapsuuden liikunnan painopisteistä ja tarjoavat uusia näköaloja siihen, miten monella tavalla päiväkodin arjessa voi liikkua. Henkilöstön tietoisuuden lisääntyessä syntyy toivottavasti uusia ideoita ja tapoja luoda motivoivia ja mukavia liikkumisen mahdollisuuksia. Niiden kautta liikkuminen voi jäädä osaksi jokaisen Aarresaaren lapsen loppuelämää.

## 2. OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTTAMINEN

### 2.1. Tutkimustehtävä

Opinnäytetyöni tarkoitus oli alun perin tuottaa päiväkotia Aarresaaren arkeen sopiva, koko toimintavuoden kattava liikuntakasvatussuunnitelma. Liikuntakasvatussuunnitelman perustaksi oli ajateltu Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia (2005) sekä päiväkotia Aarresaareissa keuhällä 2008 työskennelleen henkilökunnan näkemyksiä päiväkodin liikuntakasvatuksen nykytilasta ja kehittämisen tarpeista. Henkilökunnan näkemyksiä ja toiveita kartoitin kyselylomakkeen avulla kevään 2008 aikana. Kyselyn tulosten perusteella ja tuotoksen rajaamisen tarpeen vuoksi olen kuitenkin työn edetessä muokannut tuotoksen nimeä liikuntakasvatussuunnitelmasta liikuntakasvatuksen materiaalipakettiin. **Lapsen perusliikunnasta hankkimaani teoriatietoon, Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin (2005) ja päiväkodin henkilökunnan näkemyksiin liikuntakasvatuksen kehittämisen tarpeista nojaten pyrin luomaan materiaalipaketin, joka palvelee päiväkotia Aarresaaren aikuisia heidän suunnitellessaan päiväkodin liikuntakasvatusta.** Opinnäytetyön päätehtävä on:

Lapsen perusliikuntaa ja motoristen perustaitojen harjoittamista painottavan liikuntakasvatuksen materiaalipaketin laatiminen päiväkotia Aarresaareen niin, että se huomioi päiväkodin teemat ja tukee päiväkodin lasten mahdollisuutta liikkua päivittäin suositusten mukaisesti.

## 2.2. Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä

Tutkimus toteutettiin kyselynä, kvalitatiivista tutkimusotetta käyttäen. Lähtökohtana kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisella tutkimuksella haetaan selityksiä ja pyritään löytämään ja paljastamaan tosiasioita todellisuudesta sekä yksilön käyttäytymisestä ja kokemuksista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161; Soininen 1995, 34.)

Kysely toteutettiin päiväkotia Aarresaaren henkilökunnalle jaettujen lomakkeiden avulla keväällä 2008. Kysely oli rakennettu teemoittain työn tavoitteiden, tutkimuskysymysten ja teorian pohjalta ja kysymykset olivat avoimia (Liite 2). Tutkimustehtävän kannalta oli perusteltua käyttää avointa kyselylomaketta, joka ei ollut strukturoitu eli sisältänyt valmiita vastausvaihtoehtoja. Avoimet kysymykset mahdollistivat aidosti henkilökunnan käsitysten, mielipiteiden ja näkemysten esilletulon. (Soininen 1995, 114.)

Kyselyt jaettiin kuudelle (6) päiväkotia Aarresaaren työntekijälle ja kaikilta saatiin vastaukset. Saatu aineisto oli suhteellisen runsasta ja kysymyksiin oli pääsääntöisesti vastattu useammalla lauseella. Tutkimuksen ja sen tuottaman liikuntakasvatuksen materiaalipaketin kannalta tutkimusjoukko on riittävä, sillä se kattaa koko yksikön henkilökunnan. Tutkimuksen ja työn tarkoituksen kannalta vain heidän näkemyksensä ja käsityksensä lasten liikuntakasvatuksesta ja yksikön sen hetkistä liikuntakasvatuksen kehittämistarpeista ovat merkittäviä.

## 2.3. Tutkimuksen analysointi ja luotettavuus

Kyselyn vastaukset on analysoitu teemoittelun avulla. Kyselyn oltua jo itsessään rakennettu tiettyjen tutkimuskysymysten pohjalta, etsittiin vastauksista juuri näitä kysymyksiä avaavia tietoja. Jokainen kysymys teemoiteltiin erikseen aineistosta löytyvien yhteneväisyyksien perusteella. Konkreettisesti tämä tapahtui tekstinkäsittelyn avulla ”kopioliimaa” –toiminnolla, mikä mahdollisti

myös tietyn vastauksen tai sen osan käymisen useamman teeman alle. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Kvalitatiivista tutkimusotetta käytettäessä ymmärtämisellä ja tulkinnalla on keskeinen sija. Ymmärtäminen ja tulkinta nousevat osaltaan tutkijan omista ennakkotiedoista, -näkemyksistä ja käsityksistä, joita hänellä on kyseisestä ilmiöstä. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat aina tutkijan omat intressit, historia ja arvot aina kyselylomakkeen laadintavaiheesta tutkimusraportin kirjoittamiseen saakka, vaikka tutkija toki pyrkii olemaan työssään mahdollisimman objektiivinen. (Soininen 1995, 39.)

Kvantitatiivisen tutkimuksen käsitteeseen reliaabelius eli tuloksen toistettavuus ja validius eli tuloksen yleistettävyyys toiseen tilanteeseen tai toista ryhmää koskevaksi voidaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa nähdä ennemminkin tuloksen paikkaansa pitävyytenä ja ymmärrettävyytenä. Lincoln ja Guba (1985, 294-301) suosittelevat käytettäväksi käsitteitä vastaavuus, siirrettävyys, luotettavuus ja vahvistettavuus kun tarkastellaan laadullisen tutkimuksen tuloksia. (Soininen 1995, 40, 120-124.)

**Taulukko 1: Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi (Soininen 1995, 124).**

VASTAAVUUS	Vastaavatko tutkimuksen tulokset tutkittujen todellisuutta?
SIIRRETTÄVYYS	Voiko tutkimuksen tuloksen siirtää toiseen kontekstiin?
LUOTETTAVUUS	Koko tutkimuksen arviointi.
VAHVISTETTAVUUS	Onko tutkimus neutraali ja objektiivinen?

Oman tutkimukseni luotettavuutta tarkasteltaessa on keskeistä se, miten opinnäytetyön alkuperäisenä ideana ollut liikuntakasvatussuunnitelman käsite on kyselyn vastaajien keskuudessa ymmärretty. Liikuntakasvatussuunnitelma on käsitteenä tulosten valossa ymmärretty mielestäni enemmän juuri liikuntakasvatuksen materiaalipakettina, kuin varsinaisena koko toimintavuoden kattavana liikuntakasvatuksen suunnitelmana. Tämä on kuitenkin vain minun tulkintani tutkijana kyseisistä vastauksista. Lincolnin ja Guban (1985, 294-301)

vahvistettavuuden käsitettä tarkasteltaessa tutkimukseni ei siis ole täysin objektiivinen, sillä omat intressini, arvoni ja ennakkotietoni liikuntakasvatuksen teoriasta sekä Aarresaaren toimintaympäristöstä ohjaavat varmasti osaltaan tutkimustyötäni alusta loppuun saakka.

Se, miten kukin vastaaja on kyselyn kysymykset ja koko liikuntakasvatuksen käsitteen ymmärtänyt jää osaltaan epäselväksi. Luultavaa on, että kysymykset, joihin useat vastaajista vastasivat yhteneväisesti, olisi mahdollisesti ymmärretty parhaiten. Se, että kyselyn jokaiseen kysymykseen vastattiin vähintään puolessa vastauksista samoin lisää mielestäni tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimus noudattaa Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettisiä periaatteita (2007) ja tulosten tarkastelu ja raportointi on huolellista. Suorat lainaukset kyselyn vastauksista tukevat tutkimuksen luotettavuutta mutta tutkimusjoukon ollessa niin pieni, mahdollistavat oletettavasti joissain tapauksissa vastaajan tunnistamisen.

Tutkimuksen tulos on mielestäni yleisellä tasolla mahdollista siirtää toiseen kontekstiin, esimerkiksi toiseen päiväkotiin. Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen kehittäminen liikunnan määrän, kuormittavuuden ja perusliikunnan sekä motoristen perustaitojen painottamisen osalta on yhteiskunnallisesti tämän ajan haasteita lasten ylipainon, liikkumattomuuden ja esimerkiksi päiväkotien rajallisten tilojen ja resurssien vuoksi. Kuitenkin tutkimus, joka tehdään tietysti rajatussa yksikössä, kertoo vain sen yksikön todellisuudesta. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa päiväkodin teemat, jotka tutkimustuloksissa nousevat esiin, rajaavat tutkimuksen siirrettävyyttä. Tutkimuksen siirto toiseen Aarresaari – päiväkotiin voisi olla mahdollista.

### **3. LAPSEN FYYSIS-MOTORINEN KEHITYS JA OPPIMINEN**

Lapsen tasapainoinen kehitys edellyttää mahdollisuuksia toteuttaa päivittäin suurta leikin ja liikkumisen tarvetta (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15). Varhaisvuosina lapsille eivät riitä vain viikoittaiset ”hikijumppahetket” vaan riittävä määrä liikuntaa vaatii lasten päivärytmiltä riittävästi ulkoilua,

retkiä ja kasvattajan luovuuden varassa toteutettuja liikuntahetkiä, - mahdollisuuksia ja – leikkejä. Liikunta vaikuttaa paitsi lapsen fyysiseen ja motoriseen, niin myös psyykkiseen kehitykseen ja hyvinvointiin. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15.)

Opinnäytetyön tehtävän ja Aarresaaren lasten ikäjakauman takia rajaan lapsen kehityksen ja oppimisen tarkastelun 3-6 -vuotiaisiin eli myöhemmässä leikki-iässä oleviin lapsiin. Lapsen kasvu ja kehitys on aina yksilöllistä ja riippuu niistä perintötekijöistä, joita lapsi on vanhemmiltaan saanut sekä lapsen elinympäristön yhteisvaikutuksesta. Lapsen perheen sosiaalinen asema, lapsen saaman ravinnon laatu, lapselle tarjottujen virikkeiden määrä ja jopa vuodenaika niin, että kasvu ja kehitys kiihtyvät auringon valon vaikuttaessa kasvua sääteleviin hormoneihin ovat esimerkkejä elinympäristön osuudesta lapsen kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehityksessä. Kasvun yksilöllisyydestä huolimatta 3-6 – vuotiaiden lasten kehityksessä voidaan nähdä tiettyjä yhteneväisyyksiä ja seikkoja, jotka on syytä ottaa huomioon, kun heidän kehitystään ja oppimistaan pyritään tukemaan liikunnan keinoin. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 120.)

Lapsen ruumiinosien keskinäiset suhteet muuttuvat lapsen kasvaessa. Leikki-ikäen aikana lapsen jalkojen osuus koko vartalon pituudesta kasvaa, kädet pitenevät ja pään osuus pienenee. Selän notko ja leikki-ikäiselle tyypillinen pihvipolvisuus katoavat vähitellen kouluikään tultaessa. Näiden kasvuvaiheiden tukeminen liikunnan keinoin vaatii sen, että lapsi saa harjoitella oman kehonsa käyttöä ja sen raajojen hallintaa. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 122.)

Kun lapsen luusto, keskushermosto ja lihaksisto kehittyvät, alkaa lapsi omaksumaan erilaisia liikkeitä eli oppia erilaisia motorisia taitoja. Aivan samoin kuin lapsen fyysinen kasvu, on hänen motorinen kehityksensäkin riippuvainen yhtä lailla sekä hänen perimästään, että elinympäristön tarjoamista virikkeistä, lapsen persoonallisuudesta ja omasta motivaatiosta. Lapsiryhmässä voi näin ollen olla hyvin eritasoisia ja eri kehitysvaiheissa olevia liikkujia. Lapsiryhmän ohjaajan vastuulla on se, että jokainen lapsi saa kehittyä omaan yksilölliseen tahtiinsa. Yksilöllisyyden huomaaminen ja siihen tarttuminen tarjoaa jokaiselle

lapselle kehitystä tukevia harjoitteita, onnistumisen kokemuksia ja haasteita. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 123.)

Lapsen motorinen kehitys ja lihasten säätely etenevät kefalokaudaalisesti eli päästä jalkoihin ja proksimodistaalisesti eli keskeltä äärialueille. Lapsi oppii hallitsemaan ensin kokonaisvaltaisia ja myöhemmin eriytyneitä liikkeitä eli hänen motoriset taitonsa kehittyvät karkeamotoriikasta hienomotoriikkaan. Karkeamotoriikka pitää sisällään suurten lihasryhmien hallintaa ja liikkumiseen tarvittavien lihastoimintojen koordinaatiota ja hienomotoriikka pienten lihasten, kuten kämmenen tai sormen lihasten hallintaa. Motorinen kehitys etenee vaiheittain; Sensomotoriikan ja refleksien vaihe perustuu vastasyntyneen heijasteisiin ja sitä seuraa heijasteiden syrjäytyessä opittujen ja tahdonalaisten liikkeiden vaihe. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 123–125, 128–131.) Motorinen kehitys etenee järjestelmällisesti ja vaiheittain oman kehon tietoisuuden kautta karkeamotoristen ja sitä kautta hienomotoristen liikkeiden hallintaan. Yhtään kehitysvaihetta ei voi ohittaa. (Pulli 2001, 22.)

Motorinen kehitys etenee tahdonalaisten liikkeiden vaiheesta hiljalleen perusliikkumisen vaiheeseen, joka on vahvimmillaan leikki-ässä. Perusliikkumisen vaihetta seuraa vielä kouluikäisyyden tienoilla motoriikan harjaantumisen vaihe, jolloin lapsi harrastaa paljon, hienosäätää ja jalostaa jo omaksumiaan motorisia perustaitoja. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 123–125, 128–131.) Monenlaisten motoristen perustaitojen ensioppiminen tapahtuu siis aikavälillä yhdestä kolmeen ja puoleen vuoteen. Tämän jälkeen kehityksen painopiste on motoristen perustaitojen nopeassa automatisoitumisessa, suoritusten määrällisessä paranemisessa ja perustaitojen yhdistelmien opetteluksa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 44–45.) Tavoite on, että kouluun mennessään lapsi on omaksunut motoristen perustaitojen kehittyneen mallin (Mikkonen 2000,24).

Numminen (1996) jakaa lapsen motoriset perustaidot tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin, samoin kuin Gallahue (1993). Tasapainotaitoihin kuuluvat staattiset tasapainotaidot, kuten koukistus, ojennus ja kierto ja dynaamisiin esimerkiksi heiluminen ja kieriminen. Liikkumistaidot ovat nimensä mukaisesti taitoja, joiden avulla lapsi liikkuu paikasta toiseen. Näitä voivat olla kiipeämi-

nen, juokseminen ja hyppely ja käsittelytaidot puolestaan taitoja, joiden avulla lapsi pystyy käsittelemään esineitä, telineitä ja välineitä. Tasapainotaito on alle kouluikäisten kohdalla tärkein harjaannuttamisen alue. (Pulli 2001, 31.) Edellä mainittujen käsitteiden lisäksi lapsen perustaitoihin kuuluvat myös fyysinen ja motorinen kunto eli elimistön sopeutumiskyky rasitukseen ja hengästymiseen, sekä lihasvoima, liikenopeus ja nivelten liikkuvuus, joista lihasvoiman harjoittamisen aika on myöhemmin. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 47–48.)

**Taulukko 2: Motoriset perustaidot – Joitain esimerkkejä. (Gallahue & Donnelly 2003, 15).**

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
Staattinen ja dynaaminen tasapaino	Perustaidot ja liikeyhdistelmät	Itsestä poispäin tapahtuvat ja vastaanottavat liikkeet
-Pystyasennot	-Käveleminen	-Vierittäminen
-Pää alaspäin asennot	-Juokseminen	-Heittäminen
-Pyöriminen	-Loikkiminen	-Potkiminen
-Kiertäminen	-Hyppiminen	-Työntäminen
-Heiluminen	-Hyppeleminen	-Lyöminen
-Pysähtyminen	-Kiipeily	-Pomputtaminen
-Väistäminen	-Laukkaaminen	-Kiinniottaminen
-Koukistaminen	-Liukuminen	
-Ojentaminen	-Kinkkaaminen	

Liikuntakasvatuksen materiaalipakettia rakentaessani pyrin keskittymään erityisesti juuri lapsen motoristen perustaitojen kehityksen tukemiseen ja niihin osa-alueisiin, jotka tukevat perusliikkumiseen vaadittavien ominaisuuksien kehitystä. Lapsella on leikki-iässä luontainen halu oppia taitoja, joita arkielämä vaatii ja harjaannuttaa lihaksiaan monipuolisesti erilaisten päivittäisten toimintojen sisällä. Rajaamalla materiaalipaketin motoristen perustaitojen harjaannuttamisen ja peruskunnon kehityksen varaan koen tukevani sillä kaikkien Aarresaaren leikki-ikäisten kasvua, kehitystä, oppimista ja motivaatiota liikkuu. Liikkumisen ilo, säännöllisyys, kuormittavuus ja perustaitojen kehittäminen nousevat keskiöön eriytyneiden lajitaitojen, -tekniikoiden ja kilpailun sijaan. Haastavampia harjoitteita saadaan mukauttamalla perustaitoja erilaisiin ympä-

ristöihin ja suhteessa erilaisiin tiloihin ja välineisiin. Lisäksi jo lapsen fyysinen kasvu ja kehitys saavat aikaan sen, että lapsen tulee sopeuttaa kerta toisensa jälkeen jo omaksumansa taidot kehon uusiin mittasuhteisiin. (Karvonen, Sirenius & Vuorinen 2003, 44, 54.)

Lapsen liikkussa hänen hermostolliset prosessinsa aktivoituvat ja hermostollinen kehittyminen on puolestaan kiinteässä yhteydessä lapsen tiedolliseen eli aistihavainto-, ajattelu- ja muistitoimintojen kehittymiseen. Näin ollen liikunnan avulla harjaantuvat havaintomotoriset taidot ovat pohjana lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle, eivätkä liity vain liikkumiseen (Pulli 2001, 21). Havaintomotoriset taidot, kuten se, miten lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen suhdetta ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan ovat tiedollisen kehityksen välineitä. Liikunnan avulla voidaan harjoittaa motorisia taitoja, tiedollista kehitystä ja sitä kautta havaintomotorisia taitoja. Lapsi harjaantuu tunnistamaan paikansa tilassa suhteessa toiseen, oppii mitä eroa on nopealla ja hitaalla tai kevyellä ja voimakkaalla, oppii tuntemaan kehoaan ja tunnistamaan sen eri puolet. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 253.)

Kehonhahmotus tai – kaava on yksilön sisäinen malli siitä, millainen hän on fyysisenä ja motorisena toimijana ja ihmisenä. Lapsi alkaa muodostaa omaa kehonkaavaansa sosiaalisissa suhteissa muihin, varhaisessa vauvaiässä ensimmäisenä häntä hoitavien aikuisten kanssa. Myöhemmin oman fyysisen olemuksen käsittämiseen liittyy omien sisäisten aistimusten tunnistaminen, kehon fyysisten ominaisuuksien tiedostaminen ja kehosta saamamme palaute. Kehonhahmotus on jatkuvassa muutoksessa ja vaikuttaa yksilön minäkuvan ja siihen, millaiseksi lapsi kokee itsensä sosiaalisissa tilanteissa ja yksilönä. Kehonhallinnalla on keskeinen rooli päivittäisissä toiminnoissa ja niistä selviämisessä. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 129.) Onnistumisen kokemuksia tarjoava liikunta lisää lapsen luottamusta omaan kykyihinsä, koettua pätevyyttä ja edistää sitä kautta myönteisen minäkuvan kehittymistä ja sosiaalista vuorovaikutusta. (Pulli 2001, 24.)

#### 4. TOIMIVAN LIIKUNTAKASVATUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tutkimusten mukaan vain 30 % suomalaislapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Pulli 2001, 65). Liikkumisen mahdollisuudet ovat muuttuneet elinympäristössämme suppeammiksi ja lapset viettävät yhä enemmän aikaansa pihaleikkien sijaan sisällä (Raivio 2006). Liikkuminen ja leikki ovat lapselle luontaisia tapoja toimia ja varhaislapsuuden elinikäisiä liikuntatottumuksia luova liikuntakasvatus tulisikin suunnitella suurimmaksi osaksi lapsen omaehtoisesta liikkumisesta varaan ulkoilun ja vapaan leikin aikana (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 123).

Toimiva liikuntakasvatus päiväkodissa edellyttää ensisijaisesti sitä, että lapsi saa siellä liikkua monipuolisesti. Monipuolinen liikunta tarkoittaa sitä, että lapsella on mahdollisuus kokea säännöllisesti erilaisia liikkumistapoja ja – tilanteita ja toisaalta liikkua niiden avulla mahdollisimman erilaisissa ympäristöissä, erilaisten välineiden avulla. Monipuolinen liikunta takaa sen, että lapsen motorisen kasvun, kehityksen ja perusliikkumisen oppimisen kannalta keskeiset fyysinen peruskunto, tasapaino ja kehon hallinta harjaantuvat. Säännöllisen liikkumisen seurauksena perusliikkumisen taidot automatisoituvat osaksi lapsen toimintakykyä ja lapsi jatkaa niiden harjoittelua aina uudessa ikävaiheessa. Jos lapsi ei saa mahdollisuutta liikkua riittävästi saattaa hänelle automatisoitua perusvaiheelle tyypillinen suunnitelmallisuutta ja ajattelua vaativa liikkuminen ilman luonnollisia liikeyhdistelmiä. Tällöin liikuntataidoissa kehittyminen on erittäin vaikeaa. (Pulli 2001, 38; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 16, 48.)

Monipuolinen liikunta luo hyvinvoinnin ja kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen lisäksi mainion pohjan lajitaitojen oppimiselle ja erilaisille liikuntaharrastuksille. Lapsilähtöinen liikunta ja perusliikuntataitoja, kehontuntemusta ja koordinaatiokykyä painottava liikunnan toteutustapa eivät estä lajitaitojen oppimista, vaikka toteutuksen painopiste ei niissä olekaan. Monia liikuntalajeja harrastettaessa kehittyvät juuri motoriset perustaidot sekä koordinaatiokyky. Liikuntalajeja kannattaa kokeilla ja harjoitella leikin siivellä ja aikuisen tuella.

Urheilulajien tekniikan tai taktiikan opettelu ei sitä vastoin kuulu varhaisvuosien liikuntaan. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 47, 52–53.)

#### **4.1. Varhaisvuosien liikuntaa ohjaavat suositukset**

Nuori Suomi ry on laatinut vuonna 2005, yhteistyössä opetusministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön kanssa Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, joiden avulla on pyritty osaltaan taistelemaan lasten liikkumattomuutta vastaan (Lehtisalmi & Kokljuschkin 2006). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) on luotu tukemaan valtakunnallista Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (2005) ja sen toteutumista. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) kuvataan yksityiskohtaisemmin sitä, kuinka fyysisen toiminnan ja leikin avulla voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua, oppimista ja hyvinvointia. Suositukset antavat erityisesti päivähoiton henkilöstölle ohjeita lasten päivittäisen liikkumisen kokonaismäärästä, laadusta ja ympäristöstä sekä sopivista välineistä, mutta toimivat ohjenuorana kaikessa alle kouluikäisten lasten kanssa eri elämänpiireissä tapahtuvassa kasvatuksellisessa vuorovaikutuksessa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) lapsen liikkumisen vähimmäismääräksi on kuvattu kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa päivässä. Suurin osa lapsen päivittäisestä liikkumisesta on omaehtoista ja liikunta-annos koostuu useista lyhyemmistä aktiviteettijaksoista päivän aikana. Vaikka suurin osa lapsen päivittäisestä liikunnasta on omaehtoista, korostuu lapsen kanssa toimivan aikuisen rooli Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005). Aikuinen on liikunnan laadun ja määrän mahdollistaja, toiminnan suunnittelija ja toteuttaja, ympäristön muokkaaja, liikuntavälineiden hankkija ja yhteistyön tekijä muiden lapsen kasvun tukijoiden ja lapsen kehityksen kannalta ensiarvoisten yksiköiden kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.)

Valtakunnallisissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005), joihin Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) pohjautuu, korostetaan liik-

kumista, leikkimistä ja tutkimista sekä eri taiteen alueisiin liittyvää ilmaisua lapselle ominaisina tapoina toimia ja ajatella. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painottuu Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) tapaan kasvattajan asema lapselle mielekkään toimintatavan mahdollistajana ja näin ollen lapsen hyvinvoinnin lisääjänä, osallistumismahdollisuuksien tarjoajana sekä ajattelun ja erilaisten tunteiden mahdollistajana. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20.) Liikunnan ja toiminnan avulla oppiminen ja asioiden opettelu lisäävät paitsi lapsen aktiivisuutta toimijana hänelle luontaisemmissa oppimistilanteissa, niin myös kartuttavat päivittäistä kahden tunnin liikunta-annosta. (Pulli 2001, 18).

Myös Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2000), jota Perusopetuslaki (1998) määrittelee, fyysinen ja motorinen kehitys on erotettu omaksi toiminnan sisältöalueekseen, samoin kuin terveys. Eri sisältöalueista muodostuu ehyt kokonaisuus, joka tarjoaa kokemuksia ja elämyksiä, jotka liittyvät lapsen elinpiiriin ja kiinnostuksen kohteisiin ja tarjoavat myönteisiä oppimiskokemuksia. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2000.) Hallinnollisesti han esiopetus käsitetään 6-vuotiaiden lasten opetuksena, mutta kasvun ja oppimisen näkökulmasta sen voidaan katsoa koskettavan kaikkia alle kouluikäisiä lapsia ja heidän varhaiskasvatustaan (Hujala, Puroila, Parrila-Haapakoski & Nivala 1998, 2). Viimekädessä lapsen hyvää kasvua ja kehitystä turvataan Päivähoitolaissa (1973). Laki velvoittaa päivähoidon tarjoamaan monipuolista ja lapsen kehitystä tukevaa toimintaa, lämpimiä ihmissuhteita, lapsen ja yksilölliset lähtökohdat huomioivan toimintaympäristön. Erikseen laissa on mainittu muun muassa lapsen fyysisen kehityksen tukeminen. (Laki lasten päivähoitosta 1973, 2a.)

#### **4.2. Leikin merkitys varhaisvuosien liikuntakasvatuksessa**

Leikki on lapselle luontainen tapa toimia ja sitä ohjaa lapsen sisäinen motivaatio. Leikki vie lapsen mukanaan, tuottaa iloa ja nautintoa. Lapsi imee itseensä oppia toimiessaan itselleen mielekkäällä tavalla. Lapsen rooli esimerkiksi erilaisissa ulko- tai sisäleikeissä, liikuntahetkissä ja peleissä tulisikin nähdä ennen kaikkea aktiivisena toimijana ja osallistujana, luomassa leikkiä siitä liik-

keestä ja liikuntahetkestä, joka on meneillään. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 201.)

Vapaan ulkoilun ja leikin aika voi parhaimmillaan muodostaa suurenkin osan lapsen päivittäisestä liikunta-annoksesta, mikäli lapsen leikkiympäristö antaa siihen mahdollisuuden. Lapsella on tarve liikkua ja toteuttaa sekä rauhallisia yhden paikan leikkejä, että toiminnallisia juoksu-, hyppy- ja konttaamisleikkejä. Leikeissä ikään kuin sivutuotteena lapsi hengästyy, hikoilee ja harjaannuttaa karkea- ja hienomotorisia taitojaan. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 201-202.) Lapsiryhmän koko ja jakaminen, eri tilojen käyttö, aikuisten asenneilmasto ja ympäristön virikkeellistäminen sekä päivittäinen ulkoilu luovat puitteet vapaan leikin liikkumisen lisäämiseen.

Myös Helenius ja Korhonen (2005) kannattavat omaehtoisen leikin ja tekemisen lisäämistä varhaisvuosien liikunnassa. Heidän mukaansa omaehtoinen liikkuminen lisää lapsiryhmän hyvinvointia ja paljon pelaavat ja sääntöleikkejä leikkivät ryhmät voivat huonommin. Sosiaaliset suhteet kärsivät pelaamisen takia. Sääntöleikit ja pallopelit kuuluvat kuitenkin tyypillisesti päiväkotilasten liikuntahetkiin. On syytä muistaa, että lapsi kykenee ymmärtämään pelisääntöjä vasta myöhäisessä leikki-iässä. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 206.)

Hyvän ja pahan taistelu liikuntaleikeissä innostaa edelleen, samoin kuin fyysiset, villit ja rajutkin leikit, joilla tavoitellaan huimausta ja psyykkistä pyörrytystä. Esimerkiksi aivotutkimus puoltaa juuri rajuja, huimaavia leikkejä, sillä estoton ja voimakas leikki kehittää tasapainoelimiä ja pikkuaivojen koordinaatiotumakkeita. Tämä on tärkeää esimerkiksi puhumisen, lukemisen ja kirjoittamiseen tarvittavien varhaisten kognitiivisten kykyjen kannalta. Rajuja leikkejä ei tule kokonaan kieltää, eikä lasten luontaista leikkimotivaatiota liikaa rajoittaa. Myös piilo- ja hippaleikit pitävät pintansa; siellä nousevat esiin yhteenliittyminen, ryhmään kuuluminen ja leikin jännityksen jakaminen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 13-14.)

Varhaislapsuudessa oppiminen tapahtuu merkittävässä määrin lasten omissa kokeiluissa ja tutkivissa toiminnoissa, erityisesti leikissä. Aikuinen ei ymmärrä

leikin merkitystä riittävän hyvin vaan saattaa ohjata lasta paremmin kouluikäisille soveltuvien menetelmien pariin, jolloin menetetään paljon iloa, tyydytystä ja ennen kaikkea kallisarvoisia oppimisen mahdollisuuksia lasten elämästä. Mielekkyyks ja ilo tehdä asioita edeltävät oppimista. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 12, 18).

### **4.3. Aikuisen rooli lapsen liikkumisen mahdollistajana**

Lapsen toimintahalun vahvistaminen ja kokemusmahdollisuuksien tarjoaminen on aikuisen jäsentyneen ja laaja-alaisen ajattelutavan vastuulla. Lapset oppivat varhaisvuosina nopeasti, jos vain saavat kokea tilanteita, jotka pohjautuvat heidän yksilöllisiin kehitys- ja oppimistarpeisiinsa ja toisaalta saavat mahdollisuuksia omaksua taitoja toisiltaan. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 16.) Oppiminen on kokonaisvaltainen tapahtuma, eikä lapsen oppimista voida erotella vain sosiaaliseksi, motoriseksi, emotionaaliseksi tai kognitiiviseksi toiminnaksi. Kaikki kehityksen osa-alueet ikään kuin kietoutuvat yhteen, eikä liikunta ole muusta kehityksestä erillään oleva osa-alue, vaan osa kaikkea kehitystä ja kokonaisvaltaista oppimisedellytysten hankkimista. (Pulli 2001, 25-26.)

Leikki-ikäinen lapsi liikkuu luonnostaan aktiivisesti mutta kaipaa kannustusta, aikaa ja mahdollisuuksia sekä tilaa toimia. Liialliset odotukset urheilusuorituksissa, liiallinen suojeleminen onnettomuuksilta ja liikkumisen liika rajoittaminen sekä liian valmiiksi rakennettu ympäristö kuihduttavat lapsen motivaatiota omaehtoiseen liikkumiseen samoin, kun jatkuva kiire, tiukka ohjelmointi ja tehokkuuden tavoittelu. Aikuisen tulisi antaa lasten liikkua ja luoda minäkuvaansa fyysisten kokemusten avulla niin paljon, kuin mahdollista. Toimintaympäristön muokkaaminen ja jäsentäminen omaehtoista liikkumista tukevaksi vaatii aikuisilta perinteisestä opettajan roolista luopumista ja ymmärrystä sille, että kaikki toiminta varhaiskasvatuksessa on alisteista leikille. Aikuinen mahdollistaa toimillaan sen, että liikunnasta tulee osa lapsen arkea. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 129, 254; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 14, 17.)

Sekä ohjatun, että lasten omaehtoisen liikunnan suunnittelu perustuu lasten liikuntataitojen ja kehitystarpeiden havainnointiin (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 17). Yleispätevää liikuntakasvatussuunnitelmaa tulee soveltaa kunkin lapsen kehitystasoon ja suunnitelman soveltaminen ja muokkaaminen on mahdollista vain lapsen havainnoinnin kautta. Lapsen havainnointi, yksilöllinen ohjaus ja lapselle ominaisen oppimistavan löytäminen ovat ryhmän aikuisen vastuulla. (Pulli 2001, 53.) Erilaisia motoristen taitojen havainnointi- ja arviointilomakkeita löytyy esimerkiksi Pirkko Karvosen teoksesta Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen (2002, 41-72). Erilaisten liikuntataitojen havainnoinnin ja arvioinnin lisäksi aikuisen tehtävä on tarkkailla lasten omaehtoista toimintaa ja mielenkiinnon kohteita liikuntatuokion teemoja valitessaan. Tämä takaa osaltaan toiminnan lapsilähtöisyyttä ja linkittymistä lapsen kokemusmaailmaan. (Numminen 2000, 50.)

Jos aikuisen ohjaaminen toteutuu liikunnan ilon ja lapsen yksilöllisen havainnoinnin ja ohjauksen tavoitteista huolimatta yleisten sisältöalueiden kautta jäävät lasten yksilölliset, varhaiset kehitysmahdollisuudet ottamatta käyttöön. Aikuisen tehtävä on tulkita kussakin liikuntahetkessä kunkin lapsen kehitystaso ja keskitettävä varsinainen ohjaaminen sen tason yläpuolelle, lähikehityksen vyöhykkeelle. Lähikehityksen vyöhyke on se kehitystaso, jonka yksilö voi saavuttaa yhteistoiminnassa toisten kanssa. Lähikehityksen vyöhykkeellä tapahtuva oppiminen tuntuu mielekkäältä ja tuottaa iloa ja tyydytystä, toisin kuin valmiiden, irrallisten sisältöjen harjaannuttaminen. Ohjaajan roolin muutos; lasten ideoiden havainnoiminen ja niihin tarttuminen jatkuvan ohjeiden antamisen sijaan voi olla vaikeaa mutta sillä tavoin suora harjaannuttaminen voidaan poistaa ja tilalle tuoda liikkumisen iloa, onnistumisia ja sitä kautta oppimista lähikehityksen vyöhykkeellä. Uusien taitojen omaksuminen on vain väliaine siihen, miten lapset prosessissa muuttavat itseään sekä suhdettaan esimerkiksi liikuntaan. Lapsen oppimista siirrytään samalla arvioimaan lapsen potentiaalin ja mahdollisuuksien kautta, ei niinkään mittaamalla yksittäisiä suorituksia. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 22-24.)

Liikuntahetkiä ja -ympäristöjä suunniteltaessa aikuisen tulisi keskittyä varhaisvuosien liikunnan ydinkohtien tukemiseen. Varhaislapsuuden keskeisiä painopisteitä ovat perusliikuntataitojen ja motoristen perustaitojen oppiminen sekä

koordinaatiokyvyn ja erityisesti dynaamisen tasapainon harjoittelu. Näiden pohjalta lapsi oppii ketteräksi, hallitsee kehoaan paremmin, kykenee yhdistämään liikkeet toisiinsa ja mukauttamaan ne vaihteleviin ympäristöihin. Lisäksi liikuntakasvatuksen suunnittelussa tulisi huomioida varhaislapsuuden muut voimakkaassa kehityksessä olevat osa-alueet: Hienomotoriikka, rytmittämiskyky, reaktiokyky ja lihasaisti, eli kyky säädellä lihasten supistumista ja rentoutumista sekä erilaisten aistikokemusten tarjoaminen. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 129, 254; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 54.)

Lasten motivaatio osallistua liikunnalliseen toimintaan riippuu erityisen paljon siitä, millainen ohjaaja on. Ratkaisevaa ohjaajan toiminnassa on se, kuinka hyvin liikuntakasvatuksen tavoitteet ja ohjaajan toiminta ovat sopusoinnussa keskenään. Ohjaajan olemuksen tulee luoda osaltaan edellytyksiä, jotka helpottavat lasten oppimisprosessia ja edistävät kehitystä. Tauschin ja Tauschin (1977) mukaan kasvattaja voi edistää lasten persoonallisuuden kehityksen kannalta tärkeitä psyykkisiä tapahtumia ja kokemuksia olemalla asennoitumis- ja toimintatavoiltaan:

Kunnioittava – lämmin – huomioonottava  
 Eläytyvä – arvostelematon – ymmärtäväinen  
 Aito – vilpitön  
 Tekee edistäviä, ei-komentelevia tekoja  
 (Zimmer 2002, 142-143.)

Mainittujen asennoitumis- ja toimintatapojen mukaan toimiessaan ohjaaja on lapselle malli, tukee persoonallisuuden kehitystä, edistää itsekunnioitusta, itsenäisyyttä sekä tarkkailevaa ja havainnoivaa oppimista. Viidentenä asennoitumis- ja toimintatapana mainittu ”komentaminen – ohjaaminen”, johon turvaututaan yhä herkästi sisältää rajoittavan vaikutuksen lapsen kehitykseen, varsinkin kun siihen liittyy sellaisia emotionaalisia tekijöitä, kuin kylmyys, kovuus ja väheksyntä. (Zimmer 2002, 143.)

#### **4.4. Ohjatut liikuntatuokiot**

Omaehtoisien ja vapaan toiminnan lisäksi lapsille tulee tarjota myös säännöllisiä ja suunnitelmallisia liikuntahetkiä, joissa voi olla tiettyjä sisällöllisiä painopisteitä. Viikoittaiset ”jumppatunnit” vaativat aikuisen suunnittelua ja valmistelua, mutta eivät siinä määrin, että koko tuokio on edeltäkäs päätetty. Tuokion sisällä vaihtelu vapaan kokeilun ja leikin, ohjatun harjoittelun ja liikuntatehtävien suorittamisen välillä takaa leikin säilymisen osana toimintaa ja mahdollistaa lasten spontaaneihin ideoihin vastaamisen. (Zimmer 2002, 134-137.)

Avoimuus ohjattujen liikuntatuokioiden kulussa ei tarkoita suunnittelemattomuutta. Avoin suunnittelu on ohjaajan ennen tuokiota laatiman suunnitelman ja lasten ehdotusten vuoropuhelua. Ohjaaja rajaa liikuntatuokion sisällön tiettyjen painopisteiden ympärille valitsemalla niitä tukevia välineitä ja telineitä sekä esittelemällä tuokion sisältöjä. Näin lapsille annetaan suuntautumisvaihtoehtoja, joiden puitteissa he voivat esittää ideoita, ratkaisuja ja ehdotuksia. Ohjatunkin liikuntatuokion tulee korostaa juuri lasten omatoimisuutta heidän puuhatessaan yhdessä jonkun yhteisen leikin tai liikunnallisen ongelman parissa. Suunnittelun tasosta riippumatta ammatillinen ohjaaja arvioi tuokiotaan ja sen tavoitteiden täyttymistä jälkeenpäin kirjaamalla tuntemuksiaan ylös ja keskustelemalla toisten aikuisten kanssa. Muistiinpanoista on hyötyä seuraavia tuokioita suunniteltaessa, lapsilähtöisiä teemoja etsittäessä ja esimerkiksi mennyttä toimintakautta tarkasteltaessa. (Zimmer 2002, 139-140.)

#### **4.5. Liikunnan jaksottaminen päiväkotipäivän aikana**

Liika sisällä istuminen, ahtaat tilat, paikallaan olo ja staattinen lihasjännitys sotivat lapsen luonnollista olemista ja toimimista vastaan. Levottomuutta, keskittymisvaikeuksia ja kätttyisyyttä voidaan kuitenkin ehkäistä menemällä lapsen tasolle, sisällyttämällä päivään tarpeeksi ulkoilua ja retkiä lähiympäristöön ja lisäämällä aktiivisuutta toimintatuokioiden ja vapaan leikin lomaan. Lapsen kasvua ja kehitystä tukevan varhaiskasvattajan tehtävänä on poistaa lapsen kasvu ympäristöstä liikkumisen esteitä ja sitä kautta luoda ympäristö, joka innostaa liikkumaan. Liikunnan ja aktiivisuuden lisäys palvelee sekä lapsia, sen

ollessa heille ominaista toimintaa, että aikuisia, jotka toimivat lasten kanssa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 16; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.)

Tilanahtaus ja – puute ovat keskeisimpiä lasten liikkumista rajoittavia tekijöitä niin Aarresaassa, jossa päivittäin noin 40 lasta ja kuusi aikuista toimivat samoissa tiloissa, kuin myös suuressa osassa muita tämän ajan päiväkotia. Tilanahtaus asettaa liikuntakasvatukselle ja erityisesti vapaan leikin omaehtoisesta aktiivisuuden mahdollistamiselle haasteita; Tarvitaan toiminnan uudelleen järjestelyä, lasten jakamista eri tiloihin ja luovuutta toteuttaa liikuntahetkiä pienissä tiloissa. Liikkuva lapsi tarvitsee tilaa ja lapsella tulee olla myös sisätiloissa mahdollisuus vauhdikkaaseen leikkiin, liikkumiseen ja peliin. Tilojen muunneltavuus on avainsana päiväkodin rajallisten tilojen käytössä ja suunnittelussa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 16; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25.) Ilman tietoista liikuntamahdollisuuksien parantamista kaikkia lapsia ei saada liikkumaan niin, että terveyden kannalta riittävä määrä päivittäistä liikuntaa täytyisi ja osa päivittäisestä liikkumisesta olisi teholtaan rasittavaa. ( Pulli 2001, 65).

Lapsen tulee liikkua päivittäin vähintään kaksi tuntia reippaasti ja hengästyen (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3) Lapsen liikunta on kokonaisvaltaista toimintaa, joten levon ja rasituksen vaihtelun tulee tapahtua lapsen ehdoilla (Numminen 2000, 50). Liikunnan suunnittelussa aikuisen on otettava huomioon liikunnan kokonaismäärän rakentuminen useammista lyhyistä aktiviteettijaksoista ja tarjottava vapaan liikunnan ja leikin, sekä ohjattujen, pidempien liikuntatuokioiden lisäksi lyhyitä liikuntahetkiä pienissä tiloissa, ilman sen suurempia välineitä tai valmisteluja. Pienen tilan liikkuminen tai taukoliikunta voi keskittyä esimerkiksi tasapainoharjoitteisiin, rytmiin, kehon tuntemukseen tai rentoutukseen sen mukaan, millaista liikuntaa tai millaisia taitoja ryhmän lapset kulloinkin tarvitsevat. (Karvonen 2002, 107.)

## 5. PÄIVÄKOTI AARRESAARI LIIKKUMISEN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

### 5.1. Toimintaa ohjaavat periaatteet

Päiväkoti Aarresaaren toiminnan taustalla vaikuttaa ajatus siitä, että jokainen lapsi on oma aarteensa, jonka kaikkea kasvua, kehitystä ja oppimista tuetaan yhteistyössä lapsen perheen kanssa. Päiväkodin arjessa painotetaan musiikki-, liikunta- ja seikkailukasvatusta ja niiden avulla pyritään luomaan lapselle toiminnallinen ja elämyksiä tarjoava kasvu- ja oppimisympäristö. Tällaisen ympäristön tuella lapsi kasvaa itseään arvostavaksi, luovaksi, elämää ihmetteleväksi ja rakastavaksi yksilöksi. (Laitinen & Linna 2000, 3-4.)

Päiväkoti Aarresaaren esiopetussuunnitelma (2000) on luotu päiväkodin kaikkien 3-6-vuotiaiden lasten toimintaa ohjaavaksi suunnitelmaksi, vaikka se toimii erityisesti 6-vuotiaiden lasten kasvun ja oppimisen tukemisen välineenä. Suunnitelman hyödynnettävyyden taustalla on ajatus siitä, että Aarresaassa lapset eivät tarvitse esiopetusta vain tulevaa koulunkäyntiään varten vaan elääkseen varhaislapsuuttaan mahdollisimman täysipainoisesti. Päiväkodissa keväällä 1999 käynnistyneen opetussuunnitelmatyön tavoitteena on ollut luoda perusteltu pohja kaikelle Aarresaassa tapahtuvalle toiminnalle ja kehittää toimintaa jatkuvasti eteenpäin. Päiväkodin aikuisen rooli on Aarresaaren esiopetussuunnitelmassa (2000) kuvattu lapsen kasvun ja oppimisen tukijaksi päiväkodin kasvuympäristössä ja turvallisuuden tunteen takaajaksi. (Laitinen & Linna 2000, 2- 4.)

Esiopetussuunnitelmassa (2000) nostetaan esiin Aarresaaren aikuisen halu kokeilla ennakkoluulottomasti uusia asioita, olla innostunut ja innostava sekä tarjota lapselle elämyksiä. Aikuisen tehtävä on asioiden opettamisen sijaan lapsen kehityksen tukemisessa ja lapsen ohjaamisessa tutkimaan, kyselemään, ihmettelemään ja ottamaan asioista selvää itse. Omista onnistumisista iloitseminen ja epäonnistumisen sietäminen ja uudelleen yrittäminen, sekä elämänmyönteisyys ja elämän kunnioittaminen ovat asioita, joita Aarresaaren

esiopetussuunnitelmassa (2000) nostetaan esiin. Luovuus, leikkiminen ja liikumisesta nauttiminen, sekä yhteistyökyky ovat edellä mainittujen asioiden lisäksi ominaisuuksia, jotka lapsen toivotaan omaksuneen ja joihin hänen toivotaan kasvaneen Aarresaassa viettämiensä vuosien kuluessa. (Laitinen & Linna 2000, 9.)

Lapsen varhaisvuosien täysipainoista kasvua tuetaan Aarresaassa luomalla tavoitteita Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2000) mukaisiin sisältöalueisiin. Niiden lisäksi leikin ja seikkailun toteuttamiseen päiväkodissa on laadittu omat tavoitteensa. Päiväkoti Aarresaaren esiopetussuunnitelmassa (2000) Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2000) mainitun ja liikuntakasvatussuunnitelman kannalta keskeisen fyysisen ja motorisen suoriutumisen sisältöalueen tavoitteiksi on määritelty lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja terveyden tukeminen, lapsen itsetunnon vahvistuminen ja se, että lapsi oppii iloitsemaan liikunnasta. (Laitinen & Linna 2000, 10, 16.)

Lapsen sisäsyntyinen tarve liikkua halutaan säilyttää ja lapsen omaehtoista liikunnallista toimintaa lisätä tarjoamalla monipuolista ohjattua liikuntaa ja mahdollisuuksia liikkua. Toiminnan sisällöiksi fyysisen ja motorisen kehityksen osa-alueella on päiväkotia Aarresaaren esiopetussuunnitelmassa (2000) mainittu perusliikunta, luova liikunta, välineliikunta, ulkoliikunta, talvilajit, uinti, järjestäytymismuodot ja tilan hahmottaminen sekä erilaisiin muihin liikuntalajeihin tutustuminen. Kutakin sisältöä on avattu lisää niin, että ulkoliikuntaan kuuluvat esimerkiksi suunnistus, jalkapallo, yleisurheilu, pihaleikit ja metsäretket ja talvilajeihin muun muassa välineiden laittaminen ja huoltaminen, hiihto ja luistelu. (Laitinen & Linna 2000, 10, 16.)

Seikkailu on päiväkotia Aarresaaren työväline, joka toimii lapsille mielekkäänä tapana toimia ja oppia uusia asioita. Seikkaillessa mielikuvitus, leikki, oman toiminnallisuuden toteuttaminen ja elämyksellisyys kohtaavat turvallisessa ympäristössä. Seikkailukasvatuksen tavoitteiksi on Aarresaaren esiopetussuunnitelmassa (2000) nostettu yhteistoiminnallisuuden ja ongelmanratkaisutaitojen sekä liikunnallisten taitojen kehittyminen, omien rajojen kokeileminen, minäkuvan vahvistuminen ja toimiminen erilaisissa ympäristöissä. Lisäksi seikkaillessa lapsi saa mahdollisuuden leikkiä, kokea jännitystä ja elämyksiä

ja oppia leikin kautta asioita muista esiopetuksen sisältöalueista. Seikkailua voidaan päiväkodissa toteuttaa luonto-, liikunta-, mielikuvitus- ja musiikkiseikkailuina sekä erilaisina ongelmanratkaisutehtävinä. Liikuntaseikkailuja voidaan toteuttaa esimerkiksi erilaisina seikkailuratoina ulkona ja sisällä. (Laitinen & Linna 2000, 20.)

## **5.2. Tilat ja fyysinen toimintaympäristö**

Päiväkoti Aarresaari on syksyllä 1995 perustettu yksityinen päiväkotikoti Jyväskylän Tikassa (Laitinen & Linna 2000, 4). Päiväkodin ovat perustaneet lastentarhanopettajat Janne Jukarainen ja Olli Liimatainen, jotka johtavat yhteensä viittä eri Aarresaari – päiväkotia; Aarresaari, Majakkasaari ja Laivakoira sijaitsevat Jyväskylän alueella, Aarrelaiva Laukaassa ja Merikarhu Leppävedellä (Päiväkoti Aarresaari). Päiväkoti Aarresaari toimii Tikan toimintakeskuksen entisissä nuorisotiloissa, saman katon alla Tikan päiväkodin kanssa. Aarresaarissa on 35 pääosin 3-7 – vuotiaille seikkailijoille tarkoitettua hoitopaikkaa. Koko- ja osapäiväiset seikkailijat sekä viisi-kuusi henkinen päällystö toimivat kahdessa ryhmätyöskentelytilassa, eteistilassa, kahdessa pienessä huoneessa, toimistossa, jakelukeittiössä, lasten wc-tiloissa, sosiaalitalassa ja Tikan päiväkodin kanssa yhteiskäytössä olevassa liikuntasalissa. Myös ulkoilutila on takapihan osalta yhteinen Tikan päiväkodin kanssa. Päiväkotia reunustaa metsä, joka laajentaa seikkailumahdollisuuksia, kuten tekevät myös läheisen Tikan koulun liikuntatilat, Yrttisuon perhepuiston mahdollisuudet ja Kuokkalan Graniitin liikuntapaikat. (Laitinen & Linna 2000, 4; Päiväkoti Aarresaari.)

Päiväkoti Aarresaaren fyysinen oppimisympäristö on pyritty luomaan päiväkodin teeman mukaisesti merelliseksi, lapsen esteettistä tajua kehittäväksi ja seikkailuhenkiseksi. Se on esteettisesti miellyttävä ja tarjoaa lapselle mahdollisuuksia sekä toiminnallisuuteen, että omaan rauhaan. Avoin, myönteinen, iloinen, turvallinen ja rohkaiseva ilmapiiri päiväkodissa ja yhteistyössä kodin kanssa ovat avaimia hyvään psyykkiseen oppimisympäristöön, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (Laitinen & Linna 2000, 3-4.)

## 6. TUTKIMUSTULOKSET

Opinnäytetyön perustaksi laaditun kyselyn vastausten perusteella päiväkotia Aarresaassa työskenteli keväällä 2008 kuusi työntekijää, joista yksi oli mies. Koulutukseltaan työntekijöistä puolet eli kolme oli lastentarhanopettajia, yksi lastenhoitaja ja kaksi lastenohjaajaa. Lastenohjaajista toinen oli myös liikunnanohjaaja ja toinen sosiaalialan ohjaaja ja musiikkipedagogi. Vastaaajista yksi oli työskennellyt Aarresaari -päiväkodeissa lähes 10 vuotta (9v 7kk), yksi viisi vuotta, kaksi syksystä 2005 alkaen, yksi kaksi vuotta ja yksi 8 kuukautta. Vastaukset saatiin kaikilta päiväkodin sen hetkisiltä työntekijöiltä.

### 6.1. Liikuntakasvatus

Kysyttäessä laadukkaan liikuntakasvatuksen määritelmää, vastaajat vastasivat yleisesti ottaen hyvin yhtenäisesti. Laadukas liikuntakasvatus on kyselyyn vastanneista viiden mielestä liikunnan iloa ja myönteistä asennetta liikkumista kohtaan tukevaa, nautittavaa toimintaa. Samoin viisi vastaajaa mainitsee lapsen yksilöllisyyden huomioinnin liikuntakasvatusta suunniteltaessa ja toteutettaessa yhdeksi laadukkaan liikuntakasvatuksen tunnusmerkiksi. Neljä vastaajaa nostaa esiin liikkumisen monipuolisuuden ja kolmen lapsen luonnollisen taipumuksen liikkua ja sen tukemisen paikasta ja turhista rajoituksista huolimatta. Samoin kolme vastaajista oli sitä mieltä, että ohjaajan esimerkillä, ammattitaidolla tai innokkuudella on keskeinen rooli, kun on kyse laadukkaasta liikuntakasvatuksesta.

*”Lapselle tarjotaan liikuntakokemuksia, jotka motivoivat lasta liikkumaan ja tarjoavat onnistumisen kokemuksia sekä tukevat lapsen luonnollista kehitystä.” (vastaaja 6)*

*”Liikunnan ilon ja myönteisyyden tulisi näkyä ISOSTI jotta olisi mahdollista synnyttää aito mielenkiinto ja innostus liikuntaa kohtaan.” (vastaaja 1)*

*”Tarjotaan lapselle mahdollisuus innostua liikunnasta luomalla puitteet turvallisiksi ja virikkeellisiksi.” (vastaaja 3)*

Kyselylomakkeessa kysyttiin laadukkaan liikuntakasvatuksen määrittelyn lisäksi sitä, mitkä kolme asiaa vastaajat kokevat tärkeimmiksi tehtävikseen kasvattajina, kun on kyse liikuntakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa. Viisi vastaajaa mainitsi yhdeksi tärkeimmistä tehtävistään juuri liikunnan ilon, nautinnon ja riemun esille tuomisen ja sen, että lapsi kokee liikunnan mielekkäänä ja mukavana tapana toimia. Lisäksi kolme vastaajista mainitsi erikseen yhdeksi tärkeimmistä tehtävistään esimerkkinä olemisen. Neljä sen hetkistä työntekijää koki ympäristön muokkaamisen liikkumista tukevaksi ja liikuntaan virittäväksi yhdeksi tärkeimmistä tehtävistään liikuntakasvatuksen osalta. Kahdelle vastaajista lasten turvallisuudesta huolehtiminen nousi liikuntakasvattajan tehtävien keskiöön ja yksi vastaajista toi esille mielikuvituksen merkityksen ja käytön tärkeyden erilaisia liikuntaympäristöjä suunniteltaessa.

*”Luoda innostunut ilmapiiri – Liikunnasta nautinto – Tärkeintä saada lapselle pysyvä koko elämän jatkuva innostus/motivaatio liikkua ja kokeilla.” (vastaaja 3)*

*”Tehdä ympäristöstä sellainen, joka antaa lapselle virikkeitä liikkumiseen.” (vastaaja 4)*

*”Kaikenlaiseen liikkumiseen rohkaiseminen.” (vastaaja 6)*

## **6.2. Liikuntakasvatus päiväkotia Aarresaaressa**

Päiväkoti Aarresaaren liikuntapainotteisuus ja myönteinen ilmapiiri nousivat keskiöön kartoitettaessa yksikön voimavarot liikuntakasvatuksen osalta. Viisi vastaajaa mainitsi innostuneen ja ammattitaitoisen henkilökunnan ja ilmapiirin päiväkodissa yhdeksi suurimmista voimavaroista ja kaksi vastaajaa erikseen lasten innokkuuden liikkumista kohtaan. Lisäksi neljä vastaajaa nosti esiin hyvien, liikkumista tukevien tilojen, välineiden ja ympäristöjen merkityksen yhtenä päiväkodin liikuntakasvatuksen voimavaroista.

*”Innostuneet aikuiset (ainakin joka ryhmässä joku), liikkumaan kannustava ja innostava ilmapiiri, liikuntakoulutukset henkilökunnalle, hyvät liikkumisen mahdollistavat tilat ja välineet.” (vastaaja 1)*

*”Rajoja ei ole olemassa, liikuntaa voi harrastaa joka päivä monin eri tavoin.” (vastaaja 2)*

*”Monipuolinen liikkuminen mahdollista Aarresaarella (sali, piha, yrttipuisto, graniitti, metsä...).” (vastaaja 6)*

Vaikka viisi vastaajista mainitsi henkilöstön ammattitaidon tai innostuneisuuden liikuntakasvatusta kohtaan yhdeksi yksikön voimavaroista, niin kolmen mielestä juuri talon liikuntatottumusten sisäistäminen kaikkien, eri lähtökohdistta tulevien aikuisten osalta on päiväkodin liikuntakasvatuksen yksi keskeisimmistä kehitettävistä osa-alueista. Vastaajista kahden mielestä kehitystyö on tarpeellista etenkin vähemmän aktiivisten lasten innostamisen ja liikkumaan kannustamisen osalta. Samoin kaksi vastaajaa mainitsi pienen tilan liikunnan ja liikkumisen, jossa ei tarvita erityisiä välineitä yhtenä liikuntakasvatuksen kehitettävistä osa-alueista. Liikunnan laajempaa levittämistä toimintatuokioiden ulkopuolelle toivoi kaksi vastaajaa.

*”Kuinka saada vähemmän liikkuvat lapset enemmän mukaan?” (vastaaja 4)*

*”Liikunnan ”levittäminen” muuallekin kuin tuokioihin esim. aamujen ja iltojen vapaaseen leikkiin. Se näkemys, ettei liikuntaan aina tarvita hienoja välineitä/tiloja. Spontaani liikunta ja että kaikki aikuiset löytäisivät sen spontaanin liikunnan!” (vastaaja 5)*

*”Liikkumisen mahdollisuudet pienessä tilassa, vinkkejä pienen tilan liikuntaan! Myös siirtymätilanteissa voisi muistaa liikunnan hyödyntämisen.” (vastaaja 6)*

Päiväkodin liikuntapainotteisuudesta huolimatta vain puolet vastaajista oli sitä mieltä, että lapset saavat tarpeeksi liikuntaa heidän yksikössään. Kolmen vastaajan mielestä riittävä liikunnan kokonaisuus täyttyi vain innokkaimpien lasten osalta mutta ”vetäytyjät” eivät saaneet tarpeeksi liikuntaa. Liikunnan riittävästä määrästä kysyttäessä kahden tunnin päivittäisen liikuntamäärän mainitsi neljä vastaajaa, yhden mielestä liikuntaa ei voi olla ikinä liikaa ja yksi mainitsi, että yli tunti liikuntaa päiväkotipäivän aikana on vähimmäismäärä.

*”Innokkaimmat varmasti saavat... Ryhmissä vaihtelua, ”ohjaajien” eri mieltymysten mukaan.” (vastaaja 3)*

*”On päiviä, että toteutuu kaikkien kohdalla, mutta on päiviä ettei; jos on aktiivinen lapsi joka liikkuu paljon leikkiessään sisällä ja ulkona tavoite toteutuu, mutta jos sekä sisä- että ulkoleikit ovat hyvin paikallaan olevia; tavoite ei täyty.” (vastaaja 1)*

Vastaajista kaikki mainitsivat päivittäisen liikunta-annoksen koostuvan toimitatuokioihin liitetystä liikunnasta sekä ulkoliikunnasta ja retkistä. Lisäksi neljä vastaajaa nosti esiin liikunnan roolin erilaisissa odotus- ja siirtymätilanteissa ja samoin neljä vastaajaa aamuhetkessä jonkinlaisena aamujumppana. Vapaan leikin liikunnan mainitsi kaksi vastaajaa.

*”Ulkoiluajat ovat merkittäviä, silloin on paljon juoksuleikkejä ja pojilla pallopelejä.” (vastaaja 5)*

*”Vapaassa leikissä, riippuu leikistä; kiipiksessä ja salissa tulee paljonkin liikuntaa, muissa vähemmän.” (vastaaja 1)*

### **6.3. Liikuntakasvatussuunnitelma**

Kyselyyn vastanneiden työntekijöiden mielestä liikuntakasvatussuunnitelman tulisi olla ennen kaikkea talon henkeen sopiva. Aarresaarimaisuus, seikkailu- ja merihenkisyys yhdistettynä musiikkiin ja liikuntaan tai talon henki ja ajatus mainittiin jokaisessa vastauksessa. Kolme vastaajaa toivoi liikuntakasvatus-

suunnitelman sisältävän lisäksi erilaisia pelejä ja leikkejä ja kolmessa vastauksessa nostettiin esiin eriteltynä sisä- ja ulkoliikunta. Neljä vastaajaa toivoi liikuntakasvatussuunnitelmassa huomioitavan perusliikunnan. Pienen tilan liikunta ja liikunnan lisääminen varsinaisten liikuntatuokioiden ulkopuolelle mainittiin kumpikin kahdessa vastauksessa, kuten myös liikunnan liittäminen erilaisiin teemoihin.

*”Seikkailuhenkistä liikuntaa kaiken ikäisille erilaisissa sisä- ja ulko-tiloissa toteutettuna -> Perusliikuntaa seikkailumielessä jne.” (vastaaja 6)*

*”Tulisi huomioida myös muu kuin toimintatuokioaika---” (vastaaja 1)*

Vastaajat toivoivat, että liikuntakasvatussuunnitelmaa olisi helppo muunnella ja soveltaa eri ikäryhmien kasvun ja kehityksen tarpeisiin. Neljä vastaajaa toivoi suunnitelman sisältävän vinkkejä siitä, miten liikuntatuokiosta ja toiminnoista voi saada toimivia eri ryhmille ja kehitystasoille. Lisäksi kolmessa vastauksessa nousi esiin toive siitä, että suunnitelma rakentuisi helposta haastavampaan toimintaan – periaatteella. Vastakkaisiakin toiveita oli; Ikäryhmittäin rakennettua suunnitelmaa toivoi kaksi vastaajaa, samoin kuin suunnitelmaa, joka mahdollistaisi erilaiset ryhmäkokoonten ja eri-ikäisten yhdessä tekemisen.

*”Suunnitelma voisi olla kattava peruspaketti, josta kasvattaja voisi sitten poimia vinkkejä oman ryhmäänsä, lasten ikään ja kehitystasoon soveltaen.” (vastaaja 6)*

*”Suunnitelma voisi olla ”yleismaailmallinen”, jota olisi helppo muokata lapsiryhmän mukaan.” (vastaaja 5)*

*”Oikeanlaiset harjoitteet, helposta vaikeaan.” (vastaaja 2)*

## 7. POHDINTA JA LIIKUNTAKASVATUKSEN MATERIAALIPAKETIN TOTEUTUS

Liikunta, sen harrastaminen ja työn tekeminen sen parissa muodostavat suuren osan siitä, mitä päivittäin teen. Nautin liikkumisesta, hikoilusta, hengästy misestä ja siitä, miltä liikkumisen jälkeen tuntuu. Työskentelinpä sitten aikuis ten ryhmäliikunnan ohjaajana tai 4-vuotiaiden telinevoimistelukerhon vetäjänä voin kerta toisensa jälkeen nähdä, miten mielekäs liikkuminen ihmiseen vai kuttaa. Se on positiivista, parantavaa, kokonaisvaltaisesti kehittävää ja voima varaistavaa.

Kaikesta liikunnan hyödyllisyydestä ja nautittavuudesta huolimatta yhteiskun tamme nykyiset ja tulevat lapset ovat vaarassa kadottaa sen mahdollisuuden, josta kipinä elinikäiseen liikkumiseen ja sitä kautta osaltaan elämästä nautti miseen voi syttyä. Opetusministeriön julkaiseman Liikkuva ja hyvinvoiva Suo mi 2010-luvulla (2008) selvityksen mukaan sekä liikunnan harrastaminen, että liikkumattomuus kasautuvat tietyille väestöryhmille ja suuri osa meistä suoma laisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Erityisesti alle kouluikäisten ja nuorten arkiliikunta on vähentynyt vaikka urheiluharrastamisen suosio on en nallaan (Raivio 2006).

Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010 -luvulla (2008) selvityksessä esitettiin yleis ten linjausten lisäksi useita toimenpidesuosituksia, jotka kohdistuivat konkreet tisesti arjessa tehtäviin ratkaisuihin. Yksi näistä suosituksista oli liikunnan li sääminen päivähoitoympäristössä, mikä onkin perusteltua, kun lasten ylipaino on jatkuvasti lisääntyvä ongelma yhteiskunnassamme, päivähoitopaikat ovat hyvin eriarvoisia liikuntaympäristön, työntekijöiden osaamisen sekä pihojen kunnan suhteen ja toisaalta yksilön suhde liikuntaan rakentuu jo varhaisina vuosina (Lasten ylipaino ja lihavuus 2008; Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010- luvulla 2008, 72). Idea liikkuvasta lapsesta liikkuvana aikuisena on ymmärret ty. Lapsuudessa omaksuttu asenne liikuntaa kohtaan kantaa pitkälle aikuisuu teen ja vanhempien sekä päivähoidon henkilökunnan rooli tuon suhteen luo misessa on keskeinen. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2008, 252- 253).

## 7.1. Tutkimuksen tulosten pohdintaa

Opinnäytetyöni alkuperäinen aihe; Liikuntakasvatussuunnitelman laatiminen päiväkotia Aarresaareen oli alun perin tarjolla Jyväskylän Ammattikorkeakoulun opiskelijaportalissa ja osui mielenkiinnon kohteisiini ja ajatuksiini opinnäytetyön rakenteesta. Tätä kautta pääsin kehittämään jotain konkreettista, joka palvelee päiväkotia Aarresaaren liikuntakasvatusta ja kehittää toisaalta paljon myös omia tietojani, taitojani ja liikunnallista pääomaani kasvattajana ja liikunnan ohjaajana. Toteuttamani tutkimuksen avulla halusin kartoittaa päiväkotia Aarresaaren henkilöstön käsityksiä liikuntakasvatuksen käsitteestä, yksikön liikuntakasvatuksen sen hetkisestä tilasta ja siitä, millaisen liikuntakasvatussuunnitelman he kokevat tarvitsevänsä yksikköönsä. Tutkimuksen tulokset ohjasivat tuotoksen sisältöä alkuperäisestä koko toimintavuoden kattavasta liikuntakasvatussuunnitelmasta liikuntakasvatuksen materiaalipakettiin.

Liikuntakasvatuksen materiaalipaketti rakentuu riittävän liikunnan kokonaisu määrän, motoristen perustaitojen harjoittamisen ja aarresaarimaisten, seikkailuhenkisten teemojen varaan. Tekemäni tutkimus, henkilöstön käsitykset sekä teoriatieto varhaisvuosien liikunnasta ja motoristen perustaitojen kehityksen keskeisestä roolista siinä ovat tuotoksen taustalla. Materiaalipaketin käyttö on tehty mahdollisimman helpoksi pelkistämällä sisältöä. Toimintojen yhteydessä mainitaan lyhyesti jokin esimerkki siitä, mitä kehityksen osa-aluetta leikki tai liikuntatilanne tukee.

Materiaalipaketin suunnittelua on ohjannut tutkimuksen tulos, jossa vain puolet Aarresaaren henkilökunnasta koki, että lapset liikkuvat tarpeeksi heidän yksikössään. Lisäksi puolet henkilökunnasta koki kehittämistarpeeksi liikuntakasvatuksen osalta sen, että koko henkilöstö sisäistäisi talon liikuntatottumukset. Olen pyrkinyt sekä teoriaosuudessa, että varsinaisessa materiaalipaketissa vastaamaan myös muihin tutkimuksessa esille nousseisiin kehittämistarpeisiin: Vähemmän aktiivisten lasten innostamiseen, pienen tilan- ja odotus- hetkien liikuntaan ja liikunnan levittämiseen varsinaisten toimintatuokioiden

ulkopuolelle. Nämä kaikki lisäävät osaltaan jokaisen lapsen mahdollisuutta liikkua riittävästi ja suositusten mukaisesti päiväkotipäivän aikana.

Liikuntakasvatuksen materiaalipaketin sisältö on rakennettu tutkimuksen tulosten mukaan seikkailuhenkiseksi ja talon teemoihin sopivaksi. Osa leikeistä, ideoista ja toiminnoista on luotu itse samoin, kun kaikki runot ja osa muokattu olemassa olevista leikeistä Aarresaaren henkeen sopiviksi. Tutkimuksen tuloksissa henkilöstö kuvasi suurimmaksi voimavarakseen henkilöstön innostuneisuuden ja ammattitaidon. Materiaalipaketti onkin rakennettu ”vinkkivihkoksi”, liikuntakasvatuksen suunnittelun pohjaksi tai alkuinspiraation lähteeksi, josta innostuneen ja osaavan kasvattajan on mahdollista päästä alkuun. Tutkimuksen tuloksia mukaillen se sisältää vinkkejä siitä, miten toimintoja voi soveltaa ja toisaalta luoda haastetta eri kehitysvaiheissa oleville lapsille. Olen pyrkinyt rakentamaan materiaalipaketin, joka jättää tilaa lasten ehdotuksille ja ideoille, leikille, lisäkehittelylle ja soveltamiselle ryhmän taitotason, mielenkiinnon kohteiden ja käsiteltävien teemojen mukaan.

Uskon, että Aarresaaren henkilöstö hyötyy materiaalipaketin kaltaisesta avoimesta tuotoksesta enemmän, kuin liikuntakasvatussuunnitelmasta, jonka joku ulkopuolinen olisi tehnyt koko talon lapsia ajatellen. Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa talon henkilöstö on hyvin samanmielinen siitä, millaista on laadukas liikuntakasvatus ja millainen on hyvä liikuntakasvattaja, joten ammatillisuutta ja taitoa soveltaa materiaalipaketin vinkkejä luultavasti löytyy. Uskon, että tarvitaan juuri syvempää lapsiryhmän tuntemusta ja ammatillista arviointia sen pohjalle, että on mahdollista luoda hyvin jäsennetty liikuntakasvatussuunnitelma esimerkiksi lapsiryhmän toimintavuodelle. Tuloksellinen ja hyödynnettävä havainnointi-, arviointi- ja liikuntakasvatussuunnitelmatyö on tutkimuksen tulosten ja teoretiedosta saamani käsityksen mukaanärkevintä tehdä työyhteisössä tai –ryhmässä, joka tuntee lapset, joita suunnitelma koskee.

## **7.2. Opinnäytetyön toteuttamisen pohdintaa**

Tavoitteena oli, että opinnäytetyöni vahvistaisi päiväkoti Aarresaaren liikuntakasvatusta niiltä osin, kun henkilöstö kokee sen tarpeelliseksi. Tutkimuksen

tulokset muuttivat alkuperäistä suunnitelmaa opinnäytetyön tuotoksesta; Liikuntakasvatussuunnitelmasta tuli liikuntakasvatuksen materiaalipaketti. Opinnäytetyötä tehdessäni koin kuitenkin, että muuttuneenkin tuotoksen avulla Aarresaassa on mahdollista jäsentää liikuntakasvatusta, kehittää uusia tapoja liikkua ja herättää keskustelua varsinaisen liikuntakasvatussuunnitelman tarpeesta.

Opinnäytetyöprosessini on venynyt kahden vuoden mittaiseksi, mikä on tutkimusten tulosten kannalta pitkä aika. Aarresaaren henkilöstö on osittain vaihtunut prosessin aikana, joten vastaukset liikuntakasvatuksen tilasta ja kehittämisen tarpeista voisivat olla tällä hetkellä hyvin toisenlaisia. Kahden vuoden aikana opinnäytetyöprosessi on jäänyt työelämän ja muiden opintojen varjoon ja pidempien taukojen jälkeen siihen palaaminen on ollut työlästä. Materiaalipaketin rakentaminen on ollut mieluista, antoisaa ja luovaa toimintaa mutta teoriaosuuden kirjoittaminen on tuottanut vaikeuksia. Selkeää jäsenystä on ollut vaikea saada aikaan pitkien taukojen takia. Toisaalta töiden tekeminen opintojen ohessa on ollut oma valintani – Opinnäytetyön kannalta se ei ole ollut järkevää. Prosessia voisi jatkaa arvioimalla tuotoksen toimivuutta tai täydentämällä sitä nykyisen henkilöstön tarpeiden mukaan.

Toivon, että henkilöstön muutoksista huolimatta opinnäytetyöni ja liikuntakasvatuksen materiaalipaketti voivat olla apuna myös nykyisen henkilöstön suunnitellessa liikuntakasvatusta. Opinnäytetyö pureutuu varhaisvuosien liikunnan yleisiin, yhteiskunnallisesti kehitettäviin, suuriin linjauksiin. Liikunnan määrän lisääminen, omaehtoisen liikkumisen mahdollistaminen päiväkotiympäristössä ja lapsilähtöisyyden yhä suurempi huomiointi liikuntakasvatuksessa sitovat liikkumista yhä tiukemmin lapsen tapaan toimia, kokemusmaailmaan ja leikitäyteiseen todellisuuteen. Varhaiskasvatuksessa toimiva aikuinen on viime kädessä vastuussa siitä, miten liikuntakasvatusta yksikössä toteutetaan ja millaisen jäljen se lapsiin jättää.

## LÄHTEET

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2000. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino.

Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. Developmental Physical Education for All Children. 4th ed. Palaestra.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 3.-4. painos. Tampere: Tammer-Paino.

Hujala, E., Puroila, A-M., Parrila-Haapakoski S., & Nivala, V. 1998. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettiset periaatteet. 2007. Viitattu 3.10.2009. [optima.jamk.fi](http://optima.jamk.fi), opinfoorumi, eettiset periaatteet.

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008 (2008). Lapsen aika. 11., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. 2. painos. Tampere: Tammer-Paino.

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

Laitinen, H. & Linna, M-L. 2000. Päiväkoti Aarresaaren esiopetussuunnitelma.

Laki lasten päivähoidosta. 1973. Viitattu 7.7.2008.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Lasten ylipaino ja lihavuus. 2008. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 24.9.2008. Viitattu 20.1.2009.  
[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/lasten\\_ylipaino\\_ja\\_lihavuus](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/lasten_ylipaino_ja_lihavuus)

Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. 2008. Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14. Viitattu 20.1.2009.  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/tr14.pdf?lang=fi>

Lehtisalmi, K. & Kokljuschkin, M. 2006. Saa liikkua! Kolumni 7. Varttua – Varhaiskasvatuksen verkkopalvelu. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. Päivitetty 18.12.2006. Viitattu 7.7.2008.  
<http://varttua.stakes.fi/FI/kolumni7.htm>

Mikkonen, T. 2000. Päiväkotilasten minäkäsityksen ja motorisen suorituskyvyn yhteydet Petroskoissa. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.7.2009.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9421/tuijmikk.pdf?sequence=1>

Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Toim. Mari Miettinen. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES) julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tampere: Tammer-Paino.

Päiväkoti Aarresaari. n.d. Aarresaari – päiväkotien kotisivu. Viitattu 5.10.2009. [www.aarresaari.fi](http://www.aarresaari.fi)

Raivio, K. 2006. Myrskyluodon päiväkotit houkuttelee liikkumaan. Dialogi 5/2006. Päivitetty 7.8.2006. Viitattu 7.7.2008. <http://dialogi.stakes.fi/FI/arkisto/2006/5/sivu/22.htm>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 5.5.2009. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html)

Stigman, S. 2006. Lasten liikunta ja paino. UKK-instituutti. Viitattu 9.6.2009. [http://www.ukkinstituutti.fi/fi/lasten\\_liikunta/634](http://www.ukkinstituutti.fi/fi/lasten_liikunta/634)

Soininen, M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja A: 43. Turku: Pallosalama.

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

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. Oppaita 56. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Hämeenlinna: Karisto.

## LIITTEET

Liite 1: Liikuntakasvatuksen materiaalipaketti

# LIIKUNTAKASVATUKSEN MATERIAALIPAKETTI



**PÄIVÄKOTI AARRESAARI**

**SYKSY 2009**

# SISÄLTÖ

**1 LAIVA ON LASTATTU LIIKUNNAN RIEMULLA! – PARI SA-  
NAA SINULLE MIEHISTÖN KAPTEENI**

**2 ULKOLIIKUNTA**

**PELIT, LEIKIT JA RETKET!**

**3 SISÄLIIKUNTA**

**TEMPPUILU JA TEMPPURADAT!**

**PAINI!**

**PALLOILU!**

**MUSIIKKILIIKUNTA!**

**4 TALVILAJIT**

**LUMIKENGÄT!**

**HIIHTO!**

**LUISTELU!**

**5 SEIKKAILE VEDESSÄ**

## **1 LAIVA ON LASTATTU LIKUNNAN RIEMULLA! – PARI SA- NAA SINULLE MIEHISTÖN KAPTEENI**

Pitelet kädessäsi varhaisvuosien liikuntakasvatusta tukevaa materiaa-  
lipakettia, josta sinun on mahdollista poimia ideoita ryhmäsi liikun-  
taseikkailijoiden arkeen. Materiaalipaketti rakentuu elämän mittaisen  
seikkailun alkutaipaleella olevien, 3-6-vuotiaiden merimatkaajien moto-  
risten perustaitojen harjoittamisen varaan. Nämä taidot omaksuttuaan  
jokaisella laivastosi merimiehenalulla on mahdollisuus kasvaa ja kehity-  
tyä kokonaisvaltaisesti, oppia erikoisempia lajitaitoja ja tuntea liikkeen  
aikaansaamaa riemua.

Jos selaat materiaalipakettia pidemmälle huomaat, että se antaa sinulle  
vinkkejä paitsi miehistösi motoristen perustaitojen tukemiseen, niin  
myös siihen, kuinka jokainen yksittäinen merirosvonalku laivastossasi  
voisi liikkua riittävästi ja monipuolisesti päivittäin. Huomaathan, että  
kapteenin roolistasi huolimatta saat välillä vetäytyä sivustaseuraajaksi  
ja tehtäväsi on vain luoda puitteet miehistön liikkumisen tarpeisiin. Liik-  
kuminen on meillä merimiehillä elämän alkutaipaleella sisäsyntyistä –  
Liikettä syntyy ihan itsestäänkin!

Lopuksi vielä eräs erityisen tärkeä muistutus; Kädessäsi oleva materi-  
aalipaketti on kuin pala aarrekarttaa. Pieni pala ei yksin riitä johdatta-  
maan ketään aarteen luo. Puuttuvat palat löydät itsestäsi. Etsit ja löy-  
dät, kadotat, etsit ja löydät taas. Muistathan, että miehistö on aina kap-  
teeninsa näköinen – Olet esikuva ja päällikkö. Jotta saat vahvan, voit-  
toisan ja itseensä luottavan miehistön, joudut katsomaan sitä sekä  
joukkona, että jokaista sen jäsentä yksilönä. Missä asioissa olemme  
vahvoja? Mitä tulee harjoitella?

(Psst! Arvioi miehistösi lähtötasoa ja kehitystä käyttäen apuna teoksia:  
Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehity-  
ttäminen tai Numminen, P. 1995. Alle kouluikäisten lasten havaintomoto-  
risia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM-testistön käsikirja.)

Käsissäsi oleva liikuntakasvatuksen materiaalipaketti on rakennettu neljän sisältöalueen ympärille. Jokainen sisältöalue pitää sisällään erilaisia vinkkejä, huomioita ja ohjeita, joita soveltamalla tuet miehistösi motoristen perustaitojen sekä fyysisen ja motorisen peruskunnon kehitystä. Kunkin sisältöalueen lopusta löydät teokset, joista leikkejä napattu sovellettaviksi. Jo elämää nähneen ja meriä kolunneen merikapteenin muisti voi ymmärrettävästi joskus pettää – Tässä vielä huoneentauluksi Kapteeni Gallahuen (2003) jaottelu motorisista perustaidoista!

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
<b>Staattinen ja dynaaminen tasapaino</b> -Pystyasennot -Pää alaspäin asennot -Pyöriminen -Kiertäminen -Heiluminen -Pysähtyminen -Väistäminen -Koukistaminen -Ojentaminen	<b>Perustaidot ja liikeyhdistelmät</b> -Käveleminen -Juokseminen -Loikkiminen -Hyppiminen -Hyppeleminen -Kiipeily -Laukkaaminen -Liukuminen -Kinkkaaminen	<b>Itsestä poispäin tapahtuvat ja vastaanottavat liikkeet</b> -Vierittäminen -Heittäminen -Potkiminen -Työntäminen -Lyöminen -Pomputtaminen -Kiinniottaminen

Taulukko: Motoriset perustaidot – Joitain esimerkkejä. (Gallahue & Donnelly 2003, 15. Myös esim. Mikkonen 2000, 24-27).

**ANKKURIT YLÖS, NOSTAKAA PURJEET, AMPUKAA LÄHTÖLAUKAUS!  
 MATKA KOHTI UUSIA LIIKUNTASEIKKAILUJA ON VALMIS ALKAMAAN!**

## 2 ULKOLIIKUNTA

**Hii-o-hoi ja voi voi voi!**  
**Taas tuulee, sataa ja salamoi.**  
**Ilma aarrejahtia vaikeuttaa**  
**ja jo perämiestäkin pakottaa!**  
**Vaan merimiehistä jokainen,**  
**aarretta jahtaa kanssa rohkeuden!**  
**Ei kavahda ilmaa koirankaan,**  
**vaan ulkoilmaa rakastaa.**  
**Pelko pois, mutaan painimaan**  
**ja uusia saaria valloittamaan!**

Jos mietit, miten helpoiten lisätä jokaisen miehistösi jäsenen päivittäistä liikunta-annosta, niin vastaus on helppo: Olkaa enemmän ulkona säästä riippumatta. Lapsen omaehtoista liikkumista on paljon helpompi tukea ulkona, kuin ahtaissa sisätiloissa. Tarvitset vain hiukan omaaloitteisuutta ja luovuutta, ympäristö ja lapsen mielikuvitus hoitavat loput. Tarjoa vaihtelevia välineitä rakenteluun ja leikkiin, luo ratoja, järjestä pelejä ja tutkimusretkiä. Keskitä huomiosi erityisesti vähemmän liikkuvien lasten mielenkiinnon kohteisiin ja pyri tarjoamaan niitä tukevia välineitä, materiaaleja ja toimintoja leikin tueksi. Päiväkodin ulkoilualueeseen voit mahdollisuuksien mukaan lisätä pienen valvotun alueen viereisestä metsästä, voit keksiä tyhjälle, ikkunattomalle seinälle tarkkuusheittopaikkoja ja houkutelaa lapsia liikkumaan pelaamalla ja leikkimällä itse.

## PELIT, LEIKIT JA RETKET!

**Varoitus: Seuraavassa iso kasa toimintaa ulkona vuodenajasta riippumatta! Muista soveltaa eri toimintoja uusiin ympäristöihin ja muokata niitä käsiteltävien teemojen mukaan. Pidä mielessäsi miehistön oma-**

aloitteisuus ja luontainen kiinnostus leikkiin ja liikkeeseen – Luonto materiaaleineen inspiroi!

### 1. YLI KIVIKON, ALI OKSAN!

Nyt on miehistö pulassa! Aarrekartta kertoo, että Salaisen saaren suurin aarre on kätkeyty pahamaineisen taitoradan taakseen pimeään metsään.

Suunnittele etukäteen lähimetsään kuntorata, jonka miehistö saa kiertää nopeasti, hitaasti tai parin kanssa. Radat niin ulkona metsässä, kuin sisällä sisäliikuntahetkinäkin voivat sisältää *kiipeilyä, hyppimistä, esteiden ylittämistä, tasapainoilua, laskeutumista, pyörimistä, tarkkuusheittoja, sykeosuuksia eli esimerkiksi spurtteja, konttaamista, ryömimistä ja kehonhahmotusta kehittäviä tehtäviä*. Kiertäkää rataa ensin ohjatusti ja sitten vapaasti. Voisiko miehistöä lopuksi jakaa radalle eri pisteisiin, joissa he saisivat leikkiä vapaasti?

### 2. LOHIKÄÄRME NÄLISSÄÄN

Aarretta vartioivaa lohikäärmettä täytyy hämätä. Lohikäärme rakastaa matoja ja pieniä käärmeitä – Kerätkää niitä ja viekää pedon huomio aarteesta!

Ripotele päiväkodin pihalle tai metsään rajatulle alueelle paljon langanpätkiä, joita lapset saavat etsiä ja kerätä. Käytä tasoja; Ripusta oksalle, aseta kivelle ja pudota maahan. Madot tuodaan yksi kerrallaan kapteenin matoämpäriin lohikäärmeelle vietäväksi. Kulkeminen metsässä nostaa sykettä ja kehittää motorisia perustaitoja.

### 3. VINKKEJÄ MAASTOSSA

Ovelat ja taitavat merimiehet ovat päässeet aarteen jäljille ja löytäneet vihjeiden avulla narun, joka johtaa yhä syvemmälle metsään. Narua tulee seurata kuitenkin vain kontaten/ ryömien/ kävellen takaperin/ hiipien/ keksi itse lisää.

Käy kieputtamassa lankarulla pihaan tai metsään vaihtelevaan maastoon. Vaihtakaa välillä narua seuraavaa merimiestä, muut liikkuvat aina

etumiehen perässä. Voithan laittaa naruun sopivin välein uusia vinkkejä tai kuvia siitä, miten miehistö liikkuu eteenpäin. Narun päästä voitte löytää aarteen, uuden johtolangan, leluja vapaaseen leikkiin, rakennustarvikkeita, sekuntikelloja viestikilpailuja varten tai jotain herkkuja.

#### 4. SUUNNISTA KUVASTA

Valokuvaa päiväkodin pihasta miehistölle tuttuja alueita ja laminoi kuvat. Näytä ensimmäinen kuva ja seikkailija spurttaa kuvan osoittamaan paikkaan. Kohteessa on toinen kuva, joka johdattaa taas seuraavan kuvan luo. Lopulta seikkailija päätyy takaisin lähtöpisteeseen tai jonkin yllätyksen luokse. Lähetä seikkailijat pareittain tai yksitellen matkaan.

Vinkki! Kuvan osoittamasta paikasta voi löytyä myös esimerkiksi palapelin palanen. Jokainen seikkailija saa oman kuvansa. Palasten löydyttyä kootaan palapeli yhdessä. Palapeli voi sisältää vinkin aarteen olinpaikasta tai seuraavasta seikkailusta.

Vinkki! Kuvan osoittamasta paikasta voi löytyä myös pehmolelu. Leikkiä voitte jatkaa siirtymällä lähimetsään, jossa jokainen saa rakentaa löytämälleen lelulle pesän. Leikki jatkuu tästä kuin itsestään!

#### 5. GOLFFAA KUNTOON

Rakenna golfrata päiväkodin pihaan tai muuhun ympäristöön. Lapset lyövät vuorotellen sählymailalla tennispalloa ja yrittävät saada osuman keppiin ”reiän” kohdalla. Leikki sopii myös vapaan ulkoilun oheen, jos rata on tehty valmiiksi erilliselle alueelle. Golfatessa harjaantuvat erityisesti miehistön käsittelytaidot!

#### 6. MERIMIEHEN LUONTOTESTI

Merimies tarvitsee voiman, rohkeuden ja taistelutaidon lisäksi tietoa ympäristöstä, jossa seikkailee päivittäin. Valmista yksin tai yhdessä miehistön kanssa laminoidut kortit erilaisista luontokappaleista ja lisää mahdollisesti perään määrä. Esimerkki: Kivi x 10, Koivun lehti x 5. Leik-

ki sopii hyvin luontoteeman yhteyteen tai kun käsittelette syksyä ja talven tuloa. Kulkekaa metsään ja rajatkaa alue, jossa saa liikkua. Kapteeni kajauttaa ilmoille käskyn tuoda esimerkiksi kymmenen kiveä ja näyttää kuvaa. Miehistö ryhtyy etsimään pyydettyjä luontokappaleita mahdollisimman nopeasti. Kun kaikki ovat valmiita, siirrytään seuraavaan kuvan.

Vinkki! Jokaisella merimiehellä voi olla myös oma kortti, josta hän näkee heti, mitä kaikkea tulee kerätä. Tämä toimii vähän vanhemmilla lapsilla paremmin. Voitte ottaa ämpärit, joihin keräätte luonnon antimia. Miettikää, miten voisitte hyödyntää keräämiänne asioita? Luontokappaleita voi käyttää apuna esimerkiksi seuraavassa musiikkiliikuntatuokiossa. Miten liikutte, kun liikutte kiven lailla, entä silloin, kun kyseessä on lehti?

## 7. MERIMIEHEN MONIOTTELU

Pihaan, puistoon tai lähimetsään on valmisteltu moniottelukenttä, jossa merimiehet saavat koetella yleisurheilutaitojaan. Ottelu sisältää *pika- ja aitajuoksua*, mikäli päiväkodista löytyy aitoja. Ylitettäviä esteitä voi kehittää myös esimerkiksi ämpäreistä ja sählymailoista. *Vauhditon pituushyppy tasajalkaa ponnistaen ja vauhdillinen hyppy yhdellä jalalla ponnaten* sekä *pallonheitto* kuuluvat moniotteluun. Myös *pidempi juoksumatka*, esimerkiksi kentän kierto voidaan lisätä suoritettaviin lajeihin. Valmistelkaa jokaiselle oma tuloskortti, johon merkitte tulokset. Käyttäkää samaa korttia syksyn ja kevään mitteloissa – Tällöin kukin voi keväällä mitellä itseään vastaan!

Vinkki! Moniottelun lajeja on syytä harjoitella ennen mittailuja vaikka kiertämällä pisteeltä pisteelle. Suorituksia tulisi harjoitella sekä oikealla, että vasemmalla kädellä ja jalalla.

Varsinaisina kilpailupäivinä voit omalla toiminnallasi luoda kilpailufiilistä ja motivaatiota miehistöön – Katselkaa MM-kisojen avajaisseremoniaa dvd:ltä ja ottakaa oma lippunne mukaan kulkiessanne kisapaikalle, as-

karrekaa numerolaput, kannustakaa toisianne ja kuuluttakaa aina seuraava kilpailija suoritusvuoroon.

## 8. VIESTIKARNEVAALIT

Viestijuoksut ovat oivallisia peruskunnonkohotusleikkejä ja niitä muokkaamalla voidaan harjoitella kaikkia motorisia perustaitoja. Vain mielikuvitus on rajana; Liikkumistapoja ja välineitä viestejä maustamaan löytyy kasapäin. Sukkulaviesti, eli viesti jossa joukkue on jakautunut jonoihin vastakkaisille puolille kenttää, on lasten viesteissä toimivin. Sukkulaviestiä voidaan leikkiä erilaisissa maastoissa ja tiloissa – Liikkumistapaa vain on muunneltava tilan rajoitusten mukaan. Esimerkkejä viesteistä:

- Juosten esimerkiksi hernepussi kädessä.
- Hernepussin kuljetus sählymailan päällä.
- Pallo jalkojen välissä.
- Rapukävellen pallo vatsan päällä.
- Eri tavoin hyppien.
- Kuljettaen palloa jalalla tai mailalla.
- Parin kanssa eri tavoin liikkuen. Parin kanssa kottikärrykävellen, jolloin kierretään esimerkiksi jokin merkkipaikka, jossa vaihdetaan osia.
- Kaikki saman viivan takana. Yksi kerrallaan juostaan alueen toiseen päähän, jossa on lappu suoritettavista tehtävistä. Lapussa voi olla kuvina esimerkiksi kolme haarahyppyä, selälleen meno ja Hii-o-hoi –huuto. Juostaan takaisin ja lähetetään seuraava matkaan.
- Sukkulaviesti, jossa matkalle on asetettu esteitä, tasapainokohtia tai pujottelua.
- Viestin vienti vain kannoilla tai varpailla kävellen, karhukävellen tai eteen taivuttaen niin, että kädet ovat kiinni varpaissa.
- Virittäytymis- tai lopetusviestinä sähkötyt. Istukaa piirissä tai jonossa silmät kiinni niin, että käsi on toisen kädessä. Ennalta määrätty merimies lähettää viestin purista-

**malla jommalla kummalla puolella olevan kaverin kättä.  
Viesti kulkee hiljaisuuden vallitessa miehistön läpi.**

### **3 SISÄLIIKUNTA**

**Millainen on tuo linna yllä pilvien?  
 Asuuko siellä prinsessa, hirviö vai ritari kanssa kilpien?  
 Mielikuvitus laukkaa,  
 voi minua raukkaa!  
 Ei auta muu,  
 nyt mukaan tuu!  
 Linnan tarina ratkaistaan  
 ja vangin kahleet katkaistaan.  
 Kestääkö kunto, riittääkö taito?  
 Kiiwetään ja kieputaan esteiden yli,  
 turvana on aina kaverin apu ja syli!**

**Hohoi kapteeni! Millaiset mahdollisuudet miehistösi jäsenillä on liikkua sisätiloissa omaehtoisesti? Mahdollista yhä toiminnallisempia leikkejä ja houkuttele niihin jakamalla miehistöä, luomalla liikuntapaikkoja sisälle ja kartoittamalla mahdollisuuksia toimia yleisissä liikuntatiloissa, läheisissä saleissa tai ulkona. Voit luoda käytävälle teippejä apuna käyttäen pujotteluradan, lisätä ovenkarmiin ilmapallon, jota saa tavoitella ohi kulkiessaan ja karsia ylimääräistä tavaraa päiväkodin tiloista. Jo iso, tyhjä alue luo lapselle edellytyksiä liikkumiseen leikin aikana. Lisää mahdollisuuksia rakentelu- ja majaleikkeihin; Haali erilaisia peittoja, styroxmuovilevyjä, vaahtomuovia, mattoja, tasapainolautoja ja ulos muovisia pressuja sekä pahvilaatikoita tai limsakoreja. Jätä rakentelu keskeneräiseksi – Se houkuttelee lasta liikkumaan, luomaan ja muokkaamaan itse!**

### **TEMPPUILU JA TEMPPURADAT!**

**”Lopeta jo se temppuilu! ”Hei, älä lopetakaan, jatka ja kehitä samalla liikunnallista pääomaasi monipuolisesti. Kaikenlainen temppuilu ja**

tempuradat sisällä ja ulkona kuuluvat jokaisen merimiehen elämään varhaisista vuosista lähtien. Luo miehistölle mahdollisuuksia temppuiluun vapaassa leikissä, ulkona ja luonnon telineillä metsässä. Temppuilla syntyy itsestään miehistön aloitteesta vapaan toiminnan aikana mutta sitä voi harjoittaa myös ohjatuissa tuokioissa. Vaihdelkaa temppuilyympäristöjä, luokaa sisälleen turvallisia pisteitä temppuiluun ja keksikää yhdessä ratoja. Materiaalipaketin alussa oleva Kapteeni Gallahuen motoristen perustaitojen jaottelu antaa vinkkiä siitä, mitä kaikkia motorisen kehityksen osa-alueita temppuillen voidaan vahvistaa.

### **VINKIT!**

- Temppuillen voit oivallisesti tukea miehistösi liikkumistaitoja: Kieriminen, pyöriminen, kuperkeikat, erilaiset hyyt, kiipeily, heiluminen ja roikkuminen, tasapainoilut, kohtaamiset, ryömimiset, pariliikkeet ja juokseminen kuuluvat temppuiluun.
- Voit valita kulloiseenkin tuokioon oman teeman, esimerkiksi pyörimisen tai harjoittaa monipuolisesti kaikkia liikkumistaitoja.
- Vinkkejä saat telinevoimisteluliikkeistä!
- Takaa toiminnan turvallisuus, muista ilo ja hauskuus!

### **HAASTETTA!**

Muuta temppuilypisteitä sen myötä, kun miehistö kehittyy. Tarjoa samasta liikkeestä helpompi ja haastavampi versio: Esimerkiksi hyvin kuperkeikan osaava voi tehdä sen lentokuperkeikkana tai vaihtoehtoisesti kärrynpyöränä. Tarkkaile miehistöäsi: Aina olisi hyvä jäädä jotain hampaankoloon seuraavaa kertaa varten. Toisaalta pidä mielessäsi, että miehistö kaipaa onnistumisen kokemuksia: Toistakaa tuttuja temppuja vaikka eri nopeuksilla, voimakkuuksilla tai välineillä.

## **TOIMINTAA, TOIMINTAA, TOIMINTAA!**

### **1. TEHTÄVÄ VUORELLA**

Miehistö kohti haasteita! Edessä on piikkisuora seinämä ja vuoren huipulla kasa tehtäviä, jotka vain rohkein uskaltaa suorittaa! Valmistele sali niin, että numeroit puolapuut ja kiinnitöt kunkin puolapuun yläpään kuvan jostakin tempusta. Temput valitset miehistösi taitotason ja kehitystä kaipaavien osa-alueiden mukaan. Ne voivat liittyä kaikki vaikkapa tasapainoiluun tai olla moninaisempia.

Miehistön turvapaikkana toimii patja, leikkivarjo tai jokin muu merkattu alue. Sinulla on pussi, jossa on numeroita. Kukin merimies nostaa pussista vuorollaan lapun, katsoo numeron ja ampuu sen osoittamalle puolapuulle. Tempun nähtyään hän palaa alas ja suorittaa sen ja palaa turvapaikalle nostamaan uutta lappua. Temppuilupaikkoja voivat olla esimerkiksi hyppy trampoliinilta patjalle, heiluminen köydessä, pujottelu vanteiden läpi, kieppi rekillä, kieriminen matolla ja tasapainoilu lattialla olevan narun päällä.

### **2. ÄLÄ KOSKE KROKOTIILIIN!**

Linnaa ympäröivässä vallihaudassa asustaa krokotiili ja vallihaudan voi ylittää vain spurttaamalla! Ole nopea, ettei kroko ehdi napata!

Rakenna symmetrinen juoksurata salin pitkille sivuille. Juoksualustana toimivat matot, joiden väliin voit jättää lattiaa näkyviin – Sinne ei saa osua! Lisää ylitettäviä esteitä, joihinkin kohtiin ja keksi kumpaankin päähän jokin temppupaikka: Kiinnitä lattialle pahvisia merkkejä tai jalanjälkiä, joita pitkin pitää kulkea, tasapainoilkaa kapealla lankulla tai riippukaa puolapuissa.

Haasta! Kun juoksu sujuu, muuta salin puolet epäsymmetrisiksi. Näin miehistö joutuu sopeuttamaan askeliaan kulloinkin vaadittavaan suoritukseen. Samalla kehittyvät juoksunopeus ja askeltiheys!

### 3. POMPPAA JA PAISKAA KORI

Saat liikkua vain pomppien isosti, pienesti ja yhdellä tai kahdella jalalla. Vanteita, huiveja, penkkejä, kierrätysmateriaaleja tai teippiä apuna käyttäen on valmisteltu rata, joka tulee läpäistä. Radan päässä on tarkkuusheittopaikka, johon saat erilaisen välineen heitettäväksi aina radalle lähtiessäsi. Osutko maaliin hammastikulla, kivellä tai pumpulipallolla? Kuinka lentää huivi tai frisbee? Tämä onnistuu myös pienessä tilassa!

### 4. SUOJAATKAA SUORITTAJAA!

Temppuilkaa leikkivarjon alla! Leikkivarjon alle on asetettu patjoja. Miehistö seisoo leikkivarjosta kiinni pitäen ja alkaa heilutella varjoa ylös alas. Kapteeni käskee kunkin lapsen vuorollaan tekemään jonkin tempun leikkivarjon laineiden alla. Esimerkiksi: Sampo, liiku kierien! Merimies suorittaa tehtävänsä, puikahtaa reunalla seisovan jalkojen välistä ja palaa paikalleen! Seuraava suorittaja on se, kenen jalkojen välistä on menty!

### ODOTUSTOIMINTAA!

Erilaiset staattiset tasapainoharjoitteet toimivat mainiosti odotustoimintana vaikka vapaan leikin jälkeen ennen iltapäivän ulkoilua. Laita rauhallinen musiikki soimaan niin hetkestä tulee samalla oiva rauhoittumishetki. Pysykää kukkoseisonnassa (jalkapohja polven kohdalla), vaa'assa tai polvivaa'assa hievahtamatta. Voitte koittaa myös sammakoseisontaa, jolloin olette kyykyssä, kämmenet lattiassa ja käsivarret polvien sisäpuolella. Tästä yritätte päästä vain käsien varaan. Käy koskettamassa jähmettyneintä patsasta ja päästä tämä pukemaan!

Temppuile lisää!

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino. (153-208).

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino. (197-216).

## PAINI!

Varhaisina vuosinaan merimies rakastaa nujakointia, vääntämistä ja painia ja sitä on syytä harjoitella varsinaisten, vihollisia vastaan käytävien taistelujen lisäksi miehistön kesken. Nassikkapaini on oiva tapa purkaa energiaa, mitellä voimiaan ja nujakoida turvallisesti ja sallitusti kapteenin valvovan silmän alla. Paini haastaa miehistön jäsenen sukupuolesta riippumatta, opettaa hallitsemaan omaa vartaloa ja totuttaa toisen ihmisen luonnolliseen kosketukseen ja lähellä oloon. Peruskunto kasvaa ja motoriset perustaidot kehittyvät leikin, kisailun ja hauskanpidon siivellä!

## TEKNIKKAVINKIT!

- Painiminen ja nujakointi nostattavat miehistön kilpailuviettä – Painota reilua peliä ja turvallisuutta.
- Nassikkapainiin EIVÄT KUULU: Pureminen, potkiminen, lyöminen, sormien vääntäminen, kasvoihin koskeminen tai pään ja kurkun puristaminen.
- Ottakaa korut pois ennen painiotteluita ja tyhjentäkää taskut.
- Kisailuasennossa vastustajat ovat kasvokkain polviseisonnassa. Polvi ja jalkaterä pysyvät maassa – Liikutaan siis polvillaan! Kaveria saa ottaa kiinni vain käsistä, jaloista tai vartalosta.
- Pisteitä voidaan laskea, jos se ei kadota nujakoinnista leikillisyyttä. 5-6 – vuotias nauttii pisteiden laskemisesta.
- Pisteitä saa jos esimerkiksi: Saa kaverin vatsalleen matolle ja pääsee selän taakse, kiertää polvillaan kaverin selän taakse ja pystyy hallitsemaan kaveria halausotteella tai saa kaverin selälleen ja kädet painettua mattoon. Pisteitä tulee myös siitä jos pystyy selätystilanteessa kääntymään selältä vatsalleen tai nousemaan takaisin polviseisontaan sekä kaverin vyöryttämisestä (nostat kaverin itsesi yli kierähtäessäsi matolla).

- Varsinaisten painiotteluiden lisäksi on olemassa paljon kisailuleikkejä, joissa saa mitellä taitojaan. Vinkkejä alempana!

## **HAASTETTA!**

Painia voi harrastaa erityisesti talvikaudella myös ulkona! Pehmeä lumi sopii molskiksi ja toppavaatteet antavat ekstra-suojaa. Parin kanssa painiminen toimii myös odotustoimintana tai taukoliikuntana ulkona!

Haastetta saatte myös muodostamalla kiertosysteemin, jossa kukin merimies saa kohdata oman kokoisten vastustajien lisäksi itseään pienempiä ja suurempia vastustajia!

## **TOIMINTAA, TOIMINTAA, TOIMINTAA!**

### **1. HORJUVA MERIMIES**

Kilpailu alkakoon! Jakautukaa tasavahvuisiin pareihin ja asettukaa vastakkain oikean jalan ulkosyrjät kiinni toisissaan, vasen jalka tukee kevyesti takana. Napatkaa oikealla kädellä kättelyote kaverista. Paikoillanne, valmiit, hep! – Huojuta kaveria niin, että hänen on pakko liikuttaa jalkojaan.

#### **Haastetta!**

- Asettukaakin vasemmat jalat vastakkain ja ottakaa kättelyote vasemmalla kädellä.
- Asettukaa seisomaan oikealla jalalla tasapainoasentoon, vasemman käden pitäessä vasenta jalkaa ylhäällä. Oikea käsi töihin, horjuta kaverin tasapainoa niin, että hän joutuu koskemaan lattiaa tai irrottamaan tukijalkansa alustasta! Vaihtakaa tukijalkaa!

## 2. VARJELE AARRETTA

Kilpakumppanit asettuvat kisailuasentoon ja kumpikin saa lipun tai sukan aarteekseen. Aarretta varjellaan housunkauluksessa selkäpuolella. Lähtölaukauksen pamahdettua kisailijat koettavat polviasennossa liikkuen napata kaverin aarteen. Kuka suojelee aarrettaan pisimpään?

**Vinkki!**

Jaa miehistö kahtia ja anna joukkueille eriväriset aarteet. Kumpi joukkue saa oveluudella kaikki aarteet itselleen? Polviasennossa on pysyttävä – Kädet eivät kosketa alustaa!

## 3. VANKILAKAPINA

Vanki pyrkii pakoön, vartija paikalle! Kisailijat asettuvat keskelle aluetta karhukävelyasentoon (kämmenet maassa, jalkapohjat maassa, peppu ylhäällä) ja asettavat oikeat olkapäät vastakkain. Tässä asennossa yritetään työntää toinen tietyn rajan yli ja ratkaistaan, vapautuuko vanki vai voittaako vartija kaksinkamppailun! Muista olkapäiden vaihto välillä.

## 4. TAISTELU TIKARISTA

Kaksinkamppailu linnan arvokkaimmasta tikarista alkaa! Tikaria tavoittelevat vastustajat asettuvat vastakkain ja molemmat ottavat kiinni heille annetusta tikarista. Tikarina voi toimia esimerkiksi jumppakeppi tai sählymaila. Kumpikin saa toisen kätensä ulommaiseksi. Aloittakaa vääntäminen, vetäminen, työntäminen! Ensimmäisenä otteen irrottanut menettää tikarin herruuden.

**Vinkki!**

Kokeilkaa samaa leikkiä eri välineillä. Kuinka toimisi kamppailu pallostalta? Haastakaa lisäämällä eri asentoja: Tikarista voi taistella kyykyssä, varpaillaan tai yhdellä jalalla seisten.

## **ODOTUSTOIMINTAA!**

Harjoitelkaa tasapainoa ja kisailkaa pienessäkin tilassa. Vastustajat seisovat vastakkain yhdellä jalalla, pitäen toista ylhäällä käden avulla. Vastakkaisten käsien etusormet suorana yhteen ja työntö! Vastustajan peli on menetetty, jos tukijalka liikahtaa tai toinen jalka koskettaa lattiaa. Sopii myös taukoliikunnaksi!

Lisää painista!

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino. (s. 209-218).

Seppälä, I. 1994. Nassikkapaini: Liikuntaa alle kouluikäisille. Helsinki. Nuori Suomi ry.

## **PALLOILU!**

Merimatkaaja rakastaa erikokoisia ja tuntuksia palloja varhaisista vuosi- lähtien. Palloilua hyödyntämällä tuetaan erityisesti miehistön käsittelytaitoja, kun vieritetään, heitetään, lyödään tai otetaan kiinni. Palloillessa kehittyvät kuitenkin kaikki motoriset perustaidot sekä kestävyyskunto; Lisää liikettä, luo tasapaino- ja väistämistehtäviä ja leikkejä, käytä erilaisia palloja ja liikkumistapoja. Muista myös muut liikunta- välineet, kuten hernepusit, vanteet, narut, nauhat, huivit ja leikkivarjot sekä itse kehittelemäsi välineistö esimerkiksi kierrätysmateriaaleista, lakanoista ja peitoista!

## **VINKIT!**

- Käyttäkää erilaisia palloja! Näitä voivat olla: Pehmeä jalkapallo, tennispallo, pehmeä jumppapallo, pingispallo, iso jumppapallo, amerikkalainen jalkapallo, koripallo, nystyräpallo, erilaiset terapiapallot, sanomalehdistä ja muovipussista askarreltu pallo, ilmapallo, hernepusit, frisbee jne.

- Pallo motivoi merimiestä liikkumaan. Käytä kuitenkin satua, mielikuvitusta ja leikkiä lisämotivointina!
- Erilaisten pallojen kanssa voitte harjoitella kaikkia motorisia perustaitoja. Palloa tai välinettä vaihtamalla saatte lisähaastetta.
- Pallolla harjoitettavia osa-alueita: Kuljetus, potkaiseminen, kiinniotto ja heitto, pomputtaminen, työntäminen ja vierittäminen. Lisäksi voitte harjoitella esimerkiksi tasapainoa, rytmikykyä, orientoitumiskykyä ja liikkeiden yhdistelykykyä sekä liikkumistaitoja.
- Mausta palloilua tutuilla pallopeleillä ja –leikeillä, kuten jalka- ja polttopallolla!

## **HAASTETTA!**

Esikouluikää lähestyville ja pallonkäsittelyssä taitaville merimiehille voit lisätä haastetta palloiluun tuomalla mailat osaksi sitä. Lyökää palloa, kuin pesäpallon lyönnissä – Voitte aloittaa tennismailalla ja isommalla pallolla. Pelatkaa sählyä tai rakentakaa haastava sählypallon kuljetusrata tyhjiin saliin tai ulkoilualueelle vapaan leikin ajaksi. Kokeilkaa sukkulaviestiä niin, että kuljetatte pingispalloa kauhassa tai tennispalloa tennismailan päällä.

## **TOIMINTAA, TOIMINTAA, TOIMINTAA!**

### **1. VARJELE AARRETTA**

Aarrearkku on saatu auki ja jokainen merimies valinnut varjeltavakseen yhden sen kalleuksista! Jaa kullekin merimiehelle ilmapallo, jota hänen on suojeltava. Voitte myös puhalttaa pallot yhdessä. Salaperäinen musiikki lähtee soimaan ja miehistö saa erilaisia tehtäviä: Hiivi ja kuljeta aarretta kainalossasi! Hypi tasajalkaa aarteen ollessa polviesi välissä! Kulje kyyryssä ja aarre pysyy vatsakuopassasi! Juokse pakoon minkä jaloistasi pääset pitäen palloa peukalon ja etusormen välissä! Keksi itse lisää, vuorottele rauhallisilla ja vauhdikkaammilla tehtävillä.

**Vinkki! Puolet aarteista on saatu miehistön alukselle turvaan. Jakautukaa pareittain, jokainen pari saa yhden ilmapallon. Kuljettakaa loppuja aarteita pompotellen ilmapalloa vuorotellen esimerkiksi rytmikapuloilla. Musiikin loppuessa vaihdatte liikkumistapaa ja pompottelu jatkuu. Treenaatte paitsi motorisia perustaitoja niin myös miehistön kykyä tarkkailla muiden liikkeitä ja oman liikkumisen suhteuttamista muiden liikkumiseen.**

## **2. KUINKA SUJUU KULJETUS?**

**VAU mikä rata! Valmistele isoon tilaan sisälle tai ulos kuljetusrata, joka sisältää pujottelua, ylityksiä, alituksia, maaleja tai onkaloita, läpimenoja ja tasapainoilua. Varaa pehmoisia jalkapalloja tai sanomalehtipalloja, tennispalloja ja sulkapalloja sekä mailoja. Aloittakaa kuljetusharjoitukset isommilla välineillä ja harjoitelkaa rataa. Kuljetettava väline on se kullanarvoinen aarre, jota on suojeltava keinolla millä hyvänsä! Kuljetustyyli voi olla vapaa tai voit esimerkiksi kuvien avulla ilmaista, missä kohtaa kuljetetaan vasemmalla jalalla, milloin kävellään pyörittäen palloa lantion ympäri ja milloin merimies saa pomputtaa palloa.**

**Vinkki! Haastetta saat erilaisten välineiden lisäksi, kun muutat liikkumisen nopeutta tai voimakkuutta. Rataa voi myös muokata haastavammaksi!**

## **3. MERIMIEHEN PALLOMERI**

**Meriä on monenlaisia – Tällä kertaa on aika nauttia onnistuneesta seikkailusta ja linnan herruudesta! Valmistele saliin tai muuhun vapaaseen tilaan pallomeri. Varaa lattialle paljon erilaisia palloja, niin että alue on niitä ”täynnä”. Pallot voivat olla myös ilmapalloja! Älä kerro miehistöllesi vaan anna heidän yllättyä. Avaa ovet ja anna miehistön toimia vapaasti. Varaa vaihtelevaa musiikkia ja katso, miten miehistö reagoi siihen. Huomioi turvallisuus!**

#### 4. MIEHISTÖ SILTANA

Joskus aarteen kuljettaminen vaatii uhrauksia. Edessä on suo, eikä aarre taikatomuineen voi kastua. Puolet tai enemmän miehistöstä asetuu vatsalleen makaamaan ympyrän muotoon. Jokainen ottaa edessä olevan varpaista kiinni. Loput miehistöstä ottavat erilaisia palloja ja vierittävät niitä ympyrän muotoista siltaa pitkin. Ympyrä ei katkea, eikä taikatomu aarteesta kastu! Voitte vierittää hiljaa, voimakkaammin, nopeasti tai hitaasti. Vaihtakaa osia.

Lisää palloilusta ja muusta välineliikunnasta!

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino. (s.133-152 ja 109-132)

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino. (159-196).

Leikkejä ja harjoituksia: Liljedahl, T. Treenipankki.

<http://www.kolumbus.fi/tommi.liljedahl/treenipankki.htm>

Pallon käsittelyä ja jalkapalloharjoituksia: Suomen palloliitto. Leikitellen taituriksi. <http://www.lausteennappulat.com/materiaalisalkku>, leikitellen taituriksi.

#### MUSIIKKILIIKUNTA!

Musiikkia ja liikuntaa yhdistämällä voit tukea miehistösi rytmittäjää, oman kehon tuntemista ja hallintaa, itseilmaisua ja liikunnan nautittavuutta. Oikein valittu musiikki luo tunnelmaa jokaiseen liikuntahetkeen tai tuokioon, toimittepa sitten sisällä tai ulkona. Se on virike, joka vapauttaa karskeimmankin merimiehenalun ja inspiroi liikkeeseen. Musiikki liikuntatuokioita tukemassa ei koostu vain tutuista lastenlauluista vaan eri musiikkityyleistä klassisesta hip-hoppiin ja luonnon äänistä veturin puksutukseen ja omalla keholla tai soittimilla tuotettuun musiikkiin. Los Piratoksen musiikki ja lauluihin liittyvät liikuntaleikit toimivat oikein hy-

vin miehistön liikuntakasvatuksen tukena, mutta älä jämähdä siihen. Musiikkia on niin monenlaista – Käytä sitä monipuolisesti!

Rytmi on sekä musiikin, että liikkeen perusta. Paitsi musiikin, niin myös tarinoiden, runojen, värien, taideteosten tai improvisaation tuella voidaan luoda liikettä. Merkittävää on se, kuinka sinä kapteenina luot miehistöllesi tilaisuuksia erilaisen liikkumisen ja erilaisten rytmien kokeiluun. Luova, lajeista ja valmiista liikuntalauluista eriytymätön liikuntaa vaatii myös sinulta enemmän – Uskalla heittäytyä, kokeilla uutta ja luoda tunnelmaltaan vaihtelevia seikkailuja! Luovaa liikuntaa esimerkiksi kehon soittimia apuna käyttäen voitte harjoitella odotushetkissä, ulkona, pienissä tiloissa ja taukoliikuntana!

### **HAASTETTA!**

Voit lisätä haastetta kaikkeen toimintaan tuomalla rytmin osaksi liikettä. Voit haastaa miehistöäsi erilaisilla radoilla paukuttamalla conga- tai kehärumpua eri rytmeissä ja luomalla näin vaihtelua liikkumisen nopeuteen. Joskus liike on hidasta kun taistellaan eteenpäin syvässä suossa ja joskus nopeaa, kun paetaan vihollisia! Muista mielikuvat, leikki ja tarina toiminnan ympärillä!

Luovassa liikunnassa autat miehistöäsi vapautumaan ja uppoutumaan toimintaan ja leikkiin tuomalla tuokioon vähän rekvisiittaa. Jo merimieshuivin, kilven tai silmälapun saaminen on virike, joka vapauttaa toimimaan! Kokeile!

Käytä yhä enemmän suosittujenkin laulujen instrumental – versioita. Sanattomuus ei kahlitse tiettyyn toimintaan, eikä sinun tarvitse pohtia sitä, ovatko sanat miehistösi korville sopivia.

### **TOIMINTAA, TOIMINTAA, TOIMINTAA!**

#### **1. KÄY TAISTELUUN!**

Miehistö liikkuu tilassa vapaasti, taustalla soi jännittävä, voimakas musiikki tai esimerkiksi laukan rytmi. Ollaan hyökkäämässä taisteluun!

Kun musiikki tai rytmi lakkaa, miehistö pysähtyy paikalleen ja alkaa taistella näkymätöntä vihollista vastaan. Taistelu voi aluksi tapahtua kunkin itse valitsemalla tavalla. Kun leikki käy tutuksi, voit pyytää, että taistelu suoritetaan hidastetuin liikkein tai todella hurjaa vauhtia! Vapaan liikkeen aikana soivaa musiikkia tai rytmiä voit vaihdella. Myös liikkumistapaan voit luoda rajoitteita, esimerkiksi ”Saat liikkua miten haluat, mutta et saa juosta.” Miehistön mielikuvitus ja keskittymiskyky kehittyvät rytmitajun, peruskunnon ja erityisesti liikkumistaitojen lisäksi.

## 2. TAIKAHUIVI

Miehistö makaa lattialla silmät suljettuna. Kapteeni käy koskettamassa jokaista vuorollaan taikahuivilla. Kosketuksen saatuaan merimies on valmis taistoon! Hän lähtee liikkumaan tilassa valitsemallaan tavalla ja pitäen samalla ääntä. Voitte keksiä äänen sen hetkisen teeman mukaan; Se voi olla sotahuuto, jokin tuttu taistelulaulu tai komento. Taikahuivin kosketus uudestaan vapauttaa merimiehen taistelusta ja hän palaa lattialle.

## 3. MERIMIEHEN KUNTOJUMPPA

Tämä vaatii sinulta ripauksen etukäteisopettelua. Valmistele yhden tai kahden musiikkikappaleen mittainen kuntojumppa, joka koostuu helpoista leikillä sävytetyistä liikkeistä. Kappaleiden on syytä rakentua perussykkeen ympärille. Kuntojumppaa voitte harjoitella aamuhetkessä, iltapäivällä, odotustoiminnoissa tai varsinaisessa liikuntatuokiassa. Jumppaliikkeet harjaannuttavat miehistön koordinaatiota, peruskuntoa, kehonhahmotusta ja motorisia perustaitoja. Jos valitset kaksi kappaletta, voi toinen niistä olla tempoltaan rauhallisempi ”lihaskuntokappale”. Käytä samaa jumppaa kuukausi tai enemmän, luo tarina jumpan ympärille ja tee siitä rutiini. Lisää haastetta vaikeuttamalla käsiliikkeitä. Jumppaliikkeitä löydät aikuisten jumppatunneilta – Mukaile niitä! Esimerkkijumppa (Timbaland – The way I are instrumental):

- Painonsiirto jalalta toiselle – Keinuta laivaa!

- Kurkota vuorokäsi ylös – Kerää evästä!
- Selän pyöristys ja avaus – Suojaudu ja röyhistä rintaa!
- Kierrä ylävartalo puolelta toiselle – Seis! Tähystä oikealta ja vasemmalle.
- Juokse paikallasi – Kääk! Nyt karkuun!

#### 4. LINNAN TANSSIAISET

Linnan herruus on saatu takaisin ja sen kunniaksi tanssitaan. Ota huiveja, harsoja ja viittoja. Valitse musiikkia, joka sopii linnan tanssiaisiin. Miehistö saa valita rekvisiittaa ja eläytyä. Kun musiikki lakkaa, kukin tekee piruetin, kiepin tai kauniin hypyn ilmassa, kumartaa, niiaa tai menee parin kanssa käsikynkkää ympäri. Valitse erilaisia musiikkejä, lue satu tai näytä tanssiaiskohtaus elokuvasta. Luo tanssiaistunnelma!

#### ODOTUSTOIMINTAA!

Oman kehon tuntemus toimii jäsentyneenä automaattisesti ja on perusta miehistön motoristen taitojen ja niiden sujuvuuden kehittymiselle. Kehon tuntemusta on helppo harjoitella ”välipalaliikuntana” ja odotus-  
hetkissä varsinaisten liikuntatuokioiden lisäksi. Kehonsa tunteva miehistö luottaa itseensä, liikkuu taitavasti ja suoriutuu monista arkielämän tilanteista helposti. Esimerkkejä:

- Laita musiikki soimaan. Musiikin loppuessa ilmoille kajahtaa ohje siitä, mikä tai mitkä kehonosat koskettavat lattiaa. Voit käyttää apuvälineitä: Kuljeta hernepussia tai palloa pään päällä tai jalkojen välissä musiikin soidessa. Kun musiikki lakkaa, vie väline oikealle ohimolle, vasemman polven päälle tai jalkapohjan alle.
- Erilaiset rentoutusharjoitukset kehittävät myös kehon-tuntemusta. Aloita muutamalla minuutilla ja hyödynnä välineitä. Esimerkki: Parista toinen sivelee toisen kasvoja pensselillä rauhallisen musiikin soidessa.

**Lisää musiikkiliikunnasta!**

**Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino. (s.243-272)**

**Satu ja mielikuvaliikuntaa: Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino. (s. 217-222).**

## **4 TALVILAJIT**

Lumi ja jää taas peittää maan.  
Lumikuningatar huurreviitassaan,  
kanssa jääkarhun nousee piilostaan.  
Ken hänen kanssaan uskaltaa ulos seikkailemaan?

## **LUMIKENGÄT!**

Lumikenkien avulla miehistösi pääsee seikkailemaan valloittamattomiin talvisiin metsiin, puistoihin ja pelloille. Talven tulo luo omanlaistaan taikaa tuttuihinkin ympäristöihin ja esimerkiksi läheinen uimaranta ja jäänyt järvi houkuttelevat miehistösi jäseniä tutkimaan, leikkimään ja liikkumaan omaehtoisesti. Lumikenkäily harjoittaa miehistösi fyysistä ja motorista kuntoa ja sen avulla on mahdollista harjoitella niin tasapaino-, liikkumis- kuin käsittelytaitojakin. Hangille voi suunnata lumikengin jo 2-3 – vuotiaiden seikkailijoiden kanssa!

## **TEKNIKKAVINKIT!**

- Onko miehistösi ensimmäistä kertaa lumikengillä? Aloita harjoittelu tasaisessa maastossa, esimerkiksi päiväkodin pihassa!
- Askel on tavalliseen kävelyyn verrattava, kanta nousee ylös ja päkiä työntää.
- Vartalon suunta etuviistoon.
- Ylämäkeen miehistö tarpoo kenkä kohtisuoraan rinteeseen, lyhyin askelin, polkaisten kengän kärjen terävästi mäkeen kiinni.
- Alamäessä miehistön ylväs ryhti säilyy ja paino on kenkien takaosalla, enemmän takimmaisella jalalla.

## **HAASTETTA!**

Jokainen lumikengillä tehty retki haastaa miehistön taidot ja teknisen osaamisen, sillä muuttuva sää ja erilaiset retkeily- ja toimintaympäristöt vaativat aina tekniikan hienosäätöä.

## TOIMINTAA, TOIMINTAA, TOIMINTAA!

### 1. LUMIKENGÄT TUTUKSI

Luo päiväkodin pihaan tai muuhun lapsille entuudestaan tuttuun ja maastoltaan pääasiassa tasaiseen ympäristöön rata, jonka voi kiertää lumikengillä. Radalla miehistö pääsee harjoittelemaan;

- Lumikenkäkävelyä rauhassa, tasaisella alustalla.
- Lumikenkäkävelyä sauvojen kanssa.
- Lumikenkäkävelyä pieneen ylämäkeen ja loivaan alamäkeen.
- Juoksua lumikengät jalassa.
- Käännöksiä kaareissa.
- Käännöksiä nopeasti eli ns. Lapin käännös, jota tehdään suksillakin: Toinen jalka käännetään auki toisen viereen ja toinen siirretään ulkokautta samaan suuntaan.
- Lisäksi voit liittää rataan heti tai myöhemmin haastetta: Lumikengät jalassa voidaan hypätä tasajalkaa, kulkea kyyryssä, limbota oksan alta, heittää, vierittää, lyödä tai työntää palloa tai esimerkiksi isoa lumipaakkua maaliin tai harjoitella eri välineiden kiinniottoa ja väistöä. Lumikenkähypyt pehmeään hankeen ovat lasten mieleen.
- Vaihtelua rataan saat erilaisilla liikkumisnopeuksilla; Välillä voidaan mennä rauhassa, välillä parin kanssa, joskus painetaan täysiä ja joskus radalla saa liikkua ja leikkiä oman mielen mukaan.
- Muista roolisi tunnelman luojana. Voit käyttää pressuja, kankaita, roolivaatteita ja kuvia apunasi! Radan kiertäminen pimeässä taskulampun kanssa sähköistää tuokion. Ripusta reitille heijastimia tietä näyttämään!

## 1. VÄRILLÄ ON VÄLIÄ

Lumikuningatar/ -kuningas seisoo selin muuhun miehistöön. Voit jopa antaa hänelle kruunun, viitan tai valtikan! Muu miehistö seisoo kauempana rivissä lumikengät jalassaan. Kuningatar tai kuningas ryhtyy sanomaan eri värejä ja oikeuksia, joita kyseisen värin haltijalla on. Esimerkki: Se kenellä on punaista saa hypätä yhden mammutin loikan eteenpäin. Oikeudet voivat olla esimerkiksi: Mammutin loikka, tipuaskel lumikengillä ja pakkasukon perusaskel. Voitte keksiä yhdessä uusia tapoja liikkua ja kysellä muutakin, kuin värejä. Se kuka ensin koskettaa kuninkaan tai kuningattaren selkää, saa itse olla seuraava kruunupää. Leikki totuttaa miehistön lumikenkiin ja harjaannuttaa pääasiassa liikumistaitoja, tasapainoa ja jonkin verran kuntoa.

## 2. MAMMUTIN METSÄSTYS

Miehistö on nälissään, on lähdettävä metsälle. Merkitään lumeen kaksi pitkää viivaa, joiden väliin jää suorakaiteen muotoinen alue. Kaksi miehistöstä valitaan metsästäjiksi ja he asettuvat vastakkaisille puolille viivojen taakse. Muu miehistö asettuu suorakaiteen toiseen päähän lumikengät jalassaan. Mammutit lähtevät metsästäjien huudosta liikkumaan suorakaiteen toiseen päähän ja metsästäjät yrittävät osua mammutteihin palloilla, hernepusseilla tai vaikkapa huiveilla. Yritä löytää väline, jolla osuminen ei ole liian helppoa! Viimeisimmiksi jääneet mammutit saavat metsästää seuraavaksi. Saaliiksi jääneet voivat joko katsella sivusta tai osallistua metsästykseseen. Leikin siivellä harjaantuu lumikenkävälityksen tekniikka, miehistön syke nousee ja motorisista perustaidoista jokainen osa-alue saa harjoitusta.

## 3. LÖYDÄTKÖ PAIKAN SALAISEN?

Suunnistus onnistuu lumikengilläkin! Voit käyttää tätä harjoitusta esimerkiksi vanhemmille, jo lumikenkiin totuneille lapsille ensimmäisen harjoituksen sijasta. Lumikuningattaren uusi vihje löytyy kartan avulla,

johon on piirretty hyvin suunniteltu reitti esimerkiksi päiväkodin pihaan tai johonkin muuhun tuttuun ympäristöön. Miehistön jäsenet kulkevat hyvin merkatun reitin läpi ja suorittavat tehtävätauluissa olevia tehtäviä. Tehtävätaulun löydettyään merimies merkkaa karttaan rastin kohtaan, jossa tehtävätaulu on. Seikkailija voi myös etsiä valmiiksi merkatun taulun kartan avulla. Seikkaillessaan miehistö harjaannuttaa huomaamattaan erityisesti liikkumis- ja tasapainotaitojaan sekä kasvattaa rautaista kuntoa!

Tehtävinä voit käyttää muun muassa:

- Lumikasan päälle nousua, sieltä hyppyä pehmeälle alustalle, esteiden yli harppomista, mäen laskua, pujottelua, ryömimistä tai tehtäviä, joissa lapsi tekee omia lumijälkiä tai taideteoksia lumeen.
- Myös takaperin kävelyä voi koittaa. Sitä helpottaa kengän säätäminen niin, ettei kanta pääse nousemaan. Myös kengän irroittaminen ja jalkaan laittaminen voi olla yksi tehtävä. Mitenköhän onnistuisi lumikenkäkävely silmät sidottuna? Tai pääseekö lumikengillä narusta puiden väliin tehdyn sokkelon läpi?

#### 4. VOIMAA VAELLUKSELTA

Lumikengäthän on tehty vaelluksiin! Ota miehistö mukaasi, pakkaa evästä reppuun ja suuntaa metsään, puistoon, pellolle tai rantaan. Välillä on hyvä vaeltaa pitempään ja pitää vauhti maltillisena – Näin kasvaa joukkosi peruskunto. Samalla voitte tutkia luonnon ihmeitä ja voihan se olla, että löydätte retkeltänne lisää vihjeitä aarteen olinpaikastakin. Vaeltakaa erilaisissa maastoissa, se haastaa koko joukon tasapainoa, kuntoa ja liikkumista. Samalla päiväkodin lähiympäristö tulee tutuksi, eikä liikkuminen käy yksitoikkoiseksi.

- Pidemmälle retkelle on hyvä suunnitella taukopaikka, jossa miehistö voi vapaasti leikkiä, tutkia luontoa ja syödä eväitä.

**Voihan tauolla sään salliessa lukaista sadun tai kertoa tarinankin.**

- **Jos miehistösi kaipaa haastetta lumikenkäkävelyyn, voitte ottaa sauvat mukaan. Tätä kannattaa harjoitella ensin tasaisella alustalla!**
- **Kaipaatteko sykettä, hikikarpaloita ja hengästymistä? Vaeltakaa maastoon, jossa on suuri ylämäki ja ottakaa viestijuoksukilpailu, jossa jokainen joukkueen jäsen spurttaa pienen matkan rinnettä ylös lähettäen aina seuraavan matkan kohti huipulla olevaa maalia! Sama toimii toki tasaisessakin maastossa esimerkiksi sukkulaviestinä.**

### **ODOTUSTOIMINTAA!**

**Leikin siivellä voitte käydä läpi lihaksia, jotka lumikengillä liikuttaessa erityisesti työskentelevät. Tämä onnistuu vaikka silloin, kun lumikengät on riisuttu ja odotellaan sisälle pääsyä. Voitte muistella missä liike tuntui ja totutella samalla venyttelyyn. Pakarat ja takareidet, sekä vatsa- ja selkälihakset on hyvä käydä läpi. Käsiä voi koettaa saada maahan seisoviltaan, ylävartaloa voi taivuttaa taakse ja selkää pyöristää.**

**Päiväkodin ulko-ovelle voitte liimata kuvia erilaisista venytyksistä jokapäiväisiä ulkoilu-, sisälle meno- ja odotushetkiä varten. Kuvat voivat vaihdella; Joskus ovelle on ilmestynyt kuvia tasapainoliikkeistä ja toisinaan paritempuista.**

### **LISÄÄ LUMIKENKÄILYSTÄ!**

**Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOY.**

**Arvonen, S. 2001. Talvitouhut. Joka sään ulkoiluvinkit. Helsinki: Edita.**

**Arvonen, S. & Juutilainen, P. 2006. Lumikenkäily. Virkistystä & kuntoa. Jyväskylä: Docendo Finland.**

## HIHTO!

Miehistö on valmis leikkimielisiin suksiseikkailuihin ollessaan kolmesta neljään kokonaista vuotta vanhoja. Hiihto on urheilumuoto, johon liittyy paljon suomalaisia perinteitä, mutta sitä on syytä harjoittaa myös erityisesti sen koko kehoa rasittavan ja motorisia perustaitoja kehittävän olemuksen takia. Kipinä hiihtoon, aivan kuin kaikkeen muuhunkin liikumiseen syntyy lapsuuden leikkimielisissä hiihtoharjoituksissa. Kapteeni käskää: Sukset jalkaan ja sivakoimaan koko komppania!

### TEKNIKKAVINKIT!

- Aloittakaan hiihdon opettelu sen katselulla – Miehistölle syntyy havaintojen seurauksena kokonaiskäsitelmä hiihdon ideasta. Voisiko nuorempi miehistö seurata vanhempien hiihtotuokiota? Pääsettekö retkeillen seuraamaan koulun hiihtokilpailuja? Onko teillä mahdollisuus käyttää dvd:tä tai katsella televisiota?
- Lapsen on hyvä heti alusta asti opetella itse suksien jalkaan laittamista. Järjestä päiväkodin pihassa esimerkiksi seikkailurata, jonka alussa jokainen saa opetella suksien laittamista itse. Tuntumaa hiihtovälineisiin haetaan yhdessä tutussa ympäristössä!
- Myös suksien huoltoa ja voitelua voitte harjoitella leikin siivellä. Voisiko miehistö leikkiä omaehtoisesti erilaisia leikkejä hiihtovälineiden kanssa? He tarvitsevat ehkä ripauksen apuasi; Järjestä pihalle erilaisia leikkipisteitä, joissa on mahdollisuus käydä. Suksien huoltamo, hiihtokilpailut, sauvakävelyä, mäenlaskua ja leiri- tai telttapaikka, jossa voi huilata. Näin miehistö saa opetella paikkaa vaihtaessaan myös suksien jalkaan laittoa!
- Aloita hiihtokokeilut tasaisella maalla ja näytä mallia. Etene pikkuhiljaa maastoon, jossa on pieniä nyppylöitä ja mäkiä, kaarroksia ja isompia laskuja.

- Laita laskuja helpottamaan sauvaportteja, jotta miehistö kyykistyy kunnolla laskiessaan. Ylämäkeen voit kehitellä köyden, josta saa apua kipuamiseen.
- Aloittakaa ilman sauvoja, ensin perinteisellä hiihtotyylillä. Kaatumista, sivuttaisnousua ja auraamista, haaranousua, tasa- ja vuorotyöntöä sekä mäenlaskua on hyvä harjoitella varhaisina hiihtovuosina.

## **HAASTETTA!**

Löytyykö päiväkodin lähiympäristöstä oikeaa, metsän keskellä menevää latureittiä? Taitavien suksimestareiden kanssa reitin kiertäminen on seikkailu, joka sisältää suurempia mäkiä ja laskuja, tunnelmaa sekä talvisen metsän taikaa. Eväät kruunaavat retken! Voit myös käydä ennen hiihtoretkeä ripustamassa erilaisia merkkejä, heijastimia, kuvia tai nauhoja matkan varrelle. Niitä seuratessa matkanteko ei käy tylsäksi!

Hiihtoon saadaan ripaus lisää jännitystä, kun matkataan mäkiseen maastoon. Hurjemmat mäenlaskut, hyppyrit ja suuremmat nousut haastavat jo kehittyneempienkin hiihtäjien taitoja. Samalla reissulla saatatte löytää maaston, jossa on mahdollista hiihtää koskemattomassa lumessa ja tehdä hankeen omia kuvioita.

## **TOIMINTAA, TOIMINTAA, TOIMINTAA!**

### **1. TUULI SUHISEE**

Muodostakaa sukset jalassa rivi tai useita rivejä, joissa miehistö ja aluksi ainakin muutama aikuinen seisoo. Kaveria kädestä kiinni ja yhtä matkaa kohti kentän tai pihan toista laitaa. Potkutellessanne harjoitlette painonsiirtoa sukselta toiselle ja tasapainoa sekä nostatte sykettä. Aikuiset rivin päissä tai keskellä auttavat aloittelevia suksimestareita eteenpäin. Haastetta saatte, kun leikitte leikin vähän vaihtelevammassa

maastossa, lisäätte alituksia ja ylityksiä tai muutatte liikkumisnopeutta ja –rytmiä.

## 2. SUKSI KADOKSISSA

Kuinkas nyt taivalletaan hangessa ja huurteessa, kun osa suksista on unohtunut edelliseen satamaan? Kokeillaan matkantekoa yhdellä suksella! Järjestäkää hippaleikki, jossa liikutaan liukuen yhdellä suksella, toisen jalan potkiessa vauhtia. Kiinni jäädessään merimies sulaa ja pylähtää maahan harjoitellen samalla kaatumista. Jousta jaloista, kallista peppu sivulle ja pyllähdä pehmeälle osalle! Leikki jatkuu, kun kaveri jäädyttää sinut uudestaan koskemalla, kiertämällä kehän ympärilläsi potkutellen tai huutamalla taistelu- ja kannustushuudon ja kyykistymällä edessäsi. Taitava miehistö liikkuu vajaallakin välineistöllä!

## 3. MÖRÖT VASTAAN MIEHISTÖ

Pohjoisen salaperäinen luonto kätkee sisäänsä jos jonkinlaisia kummallisuuksia ja pelottavuuksia. Etsikää iso alue, joka voi olla hieman vaihtelevassakin maastossa. Merkatkaa kolme eri pistettä eripuolille kenttää erivärisin nauhoin, kuvin tai sauvoin. Jokaisella pisteellä on jokin tehtävä; Yhdellä tehdään vaakaa, toisella pyllähdetään ja noustaan seisomaan ja kolmannella muodostetaan jono. Tehtäviä voit keksiä itse lisää.

Keskelle pisteitä merkitään mörön pesä, jonne muuttaa kolme mörköä. Möröt seisovat kasvot vastatusten miehistön kiertäessä sopivan matkan päässä kehää heidän ympärillään. Mörköjen karjahduksen kuullessaan miehistö pakenee kukin johonkin pisteelle mörköjen jahtaamana. Pisteelle päästyään miehistö suorittaa tehtävää siihen saakka, kun kaikki ovat turvassa pisteillä tai saatu kiinni. Mörköjen määrää, pisteiden tehtäviä tai miehistön kehän etäisyyttä mörön pesästä voit säädellä miehistösi tason mukaan. Kiinnijääneet voivat liittyä möröiksi.

#### 4. SAUVAJUMPPAA!

Talvi saattaa Suomessakin olla vähäluminen ja ilmasto vaihteleva. Hiihtoa ei ole lumen lähtiessä syytä kuitenkaan hylätä. Sauvat käteen ja miehistö jumppasille! Jumpan taustalle on hyvä keksiä jokin tarina tai suunnitella siihen sopiva musiikki. Jumpan siivellä on oiva mahdollisuus myös harjoitella kehon osien nimeämistä ja harjaannuttaa näin kehontuntemusta ja – hallintaa. Jumpan lämmittelyksi ja välipaloiksi liikkeiden lomassa voit keksiä sauvakävelyä, -juoksua, erilaisia viestejä tai pelejä. Liikkeinä kannattaa käyttää koko kehoa ja suurimpia lihasryhmiä rasittavia liikkeitä, jotka työskentelevät myös hiihtäessä. Tällaisia liikkeitä ovat muun muassa:

- **Sauvojen veto poikittain rinnan tasolle ja sieltä polven alapuolelle. Alas mentäessä selkä on ihan suorana!**
- **Kiertoliike sauvat poikittain vartalon edestä taakse. Ensin lantion tasolla, sitten hartioden korkeudella. Lopuksi sauvat yläselän päälle ja kiertoja sieltä!**
- **Laske sauvat maahan ja ota niistä tukea. Astu pitkä askel sivulle ja kyykkää. Polvet ja varpaat säilyvät eteenpäin. Voit kokeilla samaa nopeasti puolta vaihdellen ja ”luistellen”. Näin nousee syke!**
- **Ota sauvoista tukea ja astu toisella jalalla pitkä askel taakse. Kyykkää alas. Voit taas vaihdella jalkoja nopeammin, hengästyä ja hikoilla enemmän!**
- **Vie sauvat poikittain pään päälle. Kädet säilyvät suorana. Kyykkää täältä alas – Ei saa heilua suuntaan, ei toiseen!**
- **Päätä tuokio venytyksiin sauvojen kanssa esimerkiksi sisällemenoa odotellessa. Venytyksiä voi tehdä parin kanssa tai itseksensä.**

## **VINKKI!**

Sauvojen kanssa voi touhuta vaikka mitä. Limbotkaa sauvojen ali tai hyppikää yli. Sauvoista saa rakennettua erilaisia tunneleita – Voisivatko lapset keksiä niitä itse? Voisitteko leikkiä freestyle – laskijoita? Sauvat käteen ja juosten hyppyrille, ponnistus ja temppu! Muut seuraavat perässä yhtä hienosti, kuin liikkeen keksijä. Tyyli on vapaa!

## **ODOTUSTOIMINTAA!**

Hiihtolenkin tai ulkoilun jälkeen sisälle menoa odoteltaessa kapteeni voi jakaa miehistön pareihin tai kolmikkoihin ja jakaa jokaiselle yhden sauvan. Sauva asetetaan kevyesti parin keskelle ja pari yrittää vaihtaa paikkaa ennen sauvan kaatumista. Välimatka merimiesten ja sauvan välillä pitenee sen myötä, kun paikan vaihto onnistuu!

## **LISÄÄ HIIHDOSTA!**

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOY.

Hyppänen, T. & Karhu, S. 2001. Muumin hiihto-opit. Helsinki: Edita ja Suomen latu.

Yhdessä hiihtäen. 2002. Toim. Seppo Karhu. Helsinki: Edita.

## LUISTELU!

Talvinen pakkasilma, luistelukenttä, luistimet ja kypärä – Seikkailu jatkuu jäällä! Olisitko arvannut, että miehistösi on niin taitava, että päästessään 4-6 –vuoden iässä toistuvasti seikkailemaan luistimilla, se oppii luistelun lähes itsestään? Tuon ikäisen merimiehen tasapaino ja kehon hallinta ovat kehittyneet riittävästi liukkaalla jäällä liikkumista varten. Taas yksi hyvä syy motoristen perustaitojen harjoitteluun varhaisvuosista lähtien!

Luistelua voi aloitella jo 3-vuotiaan merimiehen kanssa ja totutella yhdessä jään olemukseen. Tällöin tarvitaan aikuisen tukea. Myös esimerkiksi tyhjiä limsakoreja voi hyödyntää tukipilareina jään ominaisuuksiin ja luistimiin totuteltaessa. Luistellen miehistö harjoittelee tasapainotaitoja ja kasvattaa kuntoa hengästyessään ja hikoillessaan. Liikkumistaidoista erityisesti liukuminen ja pysähtyminen harjaantuvat ja käsittelytaitoja voitte treenata erilaisten pelien, välineiden ja tehtävien avulla.

### TEKNIKKAVINKIT!

- Arvioi miehistösi tasapainotaitojen taso oikein ennen jäälle menoa. Jään valloitus on mahdotonta ja epämukavaa kylmässä ilmassa, jos miehistöllä ei ole riittäviä taitoja takataskussaan!
- Harjoitelkaa luistimien jalkaan laittoa sisällä vaikka erillisenä tuokiona luistelukauden alussa. Jos päiväkodin tilat antavat myöten voitte tehdä luistimet ja suojat jalassa kuivaharjoituksia sisällä maton päällä. Harjoitelkaa mielikuvien, musiikin tai leikkien avulla seisomaan nilkat suorassa, terät suoraan eteenpäin! Kuivaharjoitteita voi tehdä myös päiväkodin pihassa.
- Luisteluasennossa polvet pidetään pehmeästi koukussa ja nojataan kevyesti eteenpäin. Potku sivulle tapahtuu terän keskiosalla!

- Harjoitelkaa kaatumista – Leuka rintaan!
- Harjoitelkaa ylösnousua – Kääntyminen vatsalle helpottaa!
- Tue lasta ensimmäisillä kerroilla: Toinen käsi lapsen kainalon alle, toinen pitää kiinni lapsen ranteesta.

### **HAASTETTA!**

Luistelun salat taitavia haastat kehittelemällä jäälle erilaisia ratoja, jotka sisältävät pujottelua, esteiden alittamista, taiteilua, liukuja, pysähtymistä, kiihdytyksiä, kaarroksia ja jopa pieniä hyppyjä. Taitava luistelija nauttii jääpeleistä; Jääkiekko, jääpallo, sähly, polttopallo, tervapata, käsipallo, ultimate – Vain mielikuvitus on rajana siirtäessäsi tuttuja piha- ja sisäpelejä jäälle!

### **TOIMINTAA, TOIMINTAA, TOIMINTAA!**

#### **1. EI MENNÄ IHAN VIELÄ**

Merimiehen on hyvä kuivaharjoitella vähän ennen varsinaista luistelukoikeilua. Luistimet jalkaan sisällä lämpimässä ihan jokaiselle! Samaan tuokioon sopii hyvin kuivaharjoitteiden teko sisällä tai päiväkodin pihassa. Miehistö luistimineen jonoon ja kapteeni jonon kärkeen. Jono kävelee luistimilla etuperin, takaperin ja sivuttain ilman, että yhdenkään merimieskokelaan nilkat lonksuvat. Voitte kävellä luistimen piikeillä, kaatua välillä yhdessä, nousta ylös, kulkea suurina kuin jättiläiset tai pieninä menninkäisinä. Ryömiminen ja hypyt sekä yhdellä jalalla taiteilu sopivat myös tuokioon – Keksi itse lisää! Jonosta voitte vaihtaa riviin tai piiriin ja myös kapteenin vaihto on mahdollista.

Huomio! Yksi keino päättää edellisen kaltainen kuivaharjoittelutuokio on pyytää miehistöä ottamaan opeteltu luisteluasento; Varpaat eteen-

päin, nilkat suorana, polvet pehmeinä , kevyt etunoja ja jäätynyt, tiukka asento. Miehistön jäsen pääsee sisälle tai vaihtamaan luistimia pois, kun aikuinen työntää häntä kämmenellä keskeltä selkää. Samalla näet miehistösi tasapainotaitoja luistimilla ja osaat varautua oikeantasoiisiin leikkeihin ja tehtäviin varsinaisessa luistelutuokiossa jäällä!

## **2. JÄÄ KUTSUU – KUKA USKALTA VASTATA?**

Jäälle astumisesta ja ensimmäisistä luistelukoikeiluista on hyvä tehdä mieluisia, turvallisia ja leikintäyteisiä. Pyri siihen, että jokainen lapsi pääsee ensimmäistä kertaa luistelukentälle aikuisen tukemana! Aikui- nen saattaa lapsen tukipilarin luo. Varaa pilareiksi tyhjiä limsakoreja, ämpäreitä, kartioita ja potkukelkkoja.

Leikkikää kuivaharjoittelussa tutuksi tullut leikki nyt jäällä tukipilarien avustuksella. Liikkeitä voitte käydä läpi ”Seuraa johtajaa” – leikkinä, niistä voidaan askarrella kuvat tai ne voidaan suorittaa rivissä. Rivissä liikutaan eri tavoin reunalta toiselle, kunnes aikuinen huutaa ”Lumi- vyöry tulee, miehistö suojaan!” Suojapaikkana toimii oikein hyvin myös kentän laidalla oleva lumipenkka, jonne lumivyöryä voi paeta! Tätä leik- kiä voit muokata ryhmäsi taitotason mukaan!

## **3. LÄHDETÄÄN LIUKUUN, POTKULLA MATKAAN**

Luo luistelukentälle erilaisia pisteitä, joissa lapset kiertävät. Leikkipis- teessä on valittavana monenlaisia leluja ja leikki on vapaata, pelipis- teessä pyörii jokin mailapeli ja tarkkuuspisteellä voidaan heittää herne- pussia ämpäriin, ampuu kiekkoa verkkoon tai viskoa lumipalloa puun- runkoon. Lepopisteen voit luoda myös, sillä miehistö väsyä aluksi hel- posti luistimilla.

Yksi pisteistä voi olla tekniikkapiste, jossa aikuinen auttaa merimiestä liukumaan ja harjoittelemaan potkuja. Vedä lasta käsistä tai käytä apu- nasi vannetta, mailaa tai naruja. Lapsi voi liukua kahdella terällä, yhdel- lä terällä, vaakana, polvi ylhäällä tai jalka sivulla. Potkuja keskeltä sivul-

le voi harjoitella samalla tyyllillä ensin yhdellä ja sitten kahdella jalalla. Jos lapsi on jo taitava, voit lisätä haastetta mutkittelemalla, kiertämällä esteitä ja vaihtamalla vetäjää. Taitavimmat merimiehistä harjoittelevat tätä pareittain!

#### **4. MIEHISTÖ SEIS!**

Aseta kartioita, pulkkia, keppejä, mailoja tai lippuja kentän reunoille. Jaa miehistö joukkueisiin ja järjestä viesti! Jokaisen kartion kohdalle asetat jälle yhtä monta hernepussia, kuvaa tai esimerkiksi huivia kun joukkueita on. Mielellään tietyn värinen, samaan ryhmään kuuluva tai samanlainen tavara tietylle joukkueelle jokaiseen kohtaan. Lähtölaukaus kajahtaa ja joukkueen ensimmäiset ampaisevat matkaan. Jokaisesta tavara- tai kuvakasasta pitää poimia omalle joukkueelle määrätty. Seuraava viestinviejä vie edellisen tuomat tavarat tai kuvat takaisin ja seuraava taas hakee ne. Nopein joukkue voittaa!

Huomio! Jos haluat varmistaa, että kukin miehistösi jäsen joutuu jarruttamaan vauhtinsa kokonaan pois, laminoi kuvia, jotka laitat ämpäreihin. Tällöin kuvan nappaaminen ”vauhdissa” on vaikeampaa. Menkää kaksi kierrosta putkeen, niin jokainen saa sekä hakea, että viedä kuvan!

#### **5. KUNNON KOETTELEMUS**

Tee luisteluhetkestä todellinen seikkailu ja vie miehistösi Jyväsjärven jäällä olevalle luisteluradalle. Järven jää, erilainen ympäristö, vaihte va maisema ja mahdollisesti mukana olevat eväät luovat erilaista tunnelmaa ja muokkaavat positiivisesti lapsen suhdetta luisteluun. Kiertäkää reittiä pienemmissä ryhmissä, tutkikaa ympäristöä ja leikkikää – Samalla luistelite huomaamattanne pitkän aikaa, vankistatte peruskuntoanne ja harjaannutatte motorisia perustaitojanne!

**VINKKI!**

Anna lapsille erilaisia välineitä ja leikkirauha jäällä. Leikin siivellä luistimiin ja jäähän totuttelu käy luontevasti, vaikka luistelua ei vielä hallitsisikaan. Älä vaadi lasta osaamaan, vaan tue luistelun oppimista harjaannuttamalla lapsen motorisia perustaitoja muuten, miksei aluksi voisi tulla jäälle vaikka kengät jalassa! Hyödynnä tuttuja touhuja ulko- tai sisäliikunnasta ja käytä vaikkapa leikkivarjoa luisteluleikeissä. Luistiradalle kävely ja luistimien kantaminen on liikuntasuoritus itsessään – Muistuta kotiväkeä hyvästä repusta tai kassista luistimille ja kypärälle.

**LISÄÄ LUISTELUSTA!**

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOY.

Arvonen, S. 2001. Talvitouhut. Joka sään ulkoiluvinkit. Helsinki: Edita.

## 5 SEIKKAILE VEDESSÄ

Veden maailma salainen,  
uskallatko seikkailuun?  
Uimataidon oppii joka kansalainen,  
taitaa potkun, pääsee liukuun!

Uimataidon harjoittelu luo miehistöllesi paitsi tilaisuuksia kunnon kasvattamiseen ja motoristen perustaitojen harjoittamiseen, niin myös kykyä oman ja kaverin turvallisuuden takaamiseen myöhemmissä elämän seikkailuissa. Uimataito on tärkeä kansalaistaito ja vesiturvallisuuden perusta.

Vesi on jännittävä elementti ja liikkuminen siellä seikkailu itsessään. Veteen meneminen voi olla pelottavaa uimataidottomalle, eikä lasta saisi koskaan pakottaa veteen tai pelotella. Vesileikeissä ja liikuntahetkissä veden äärellä onkin syytä muistaa maltillinen mielikuvituksen käyttö ja se, että vedessä olemiseen liittyvät negatiiviset kokemukset, kuten veden meneminen korviin, silmiin tai nenään sekä kylmyys ja altaan reunalla palelu tulisi minimoida.

Vesirohkeuden lisääminen ja veteen totuttelu ovat tärkeimpiä painopistealueita, kun on kyse varhaisvuosien uimaopetuksesta. Oikeanlaisten uintitekniikoiden omaksuminen on myöhemmin mahdollista, kun luottamus veteen on syntynyt ja keskittymisen voi kohdentaa oman vartalon aistimiseen vedessä.

### TEKNIKKAVINKIT!

- Käytä aikaa veteen totutteluun!
- Pyri luomaan tilanteita, joissa alle kouluikäinen lapsi joutuu veden kanssa tekemisiin.

- Veden vastuksen ja liikkeen aistimista, veden kantavuuden testaamista ja hengityksen harjoittelua veden pinnan ylä- ja alapuolella miehistö harjoittelee jokaisella uintikerralla.
- Totuttelun jälkeen voit ottaa uimatuokioihin kastautumista, kellumista ja liukumista.
- Muista leikin merkitys ja erilaisten välineiden käyttö – Uintituokiosta jäävä muisto ja kokemus on positiivinen!

## **HAASTETTA!**

Hyödynnä erilaisia uintiympäristöjä! Käy mahdollisuuksien mukaan läheisellä uimarannalla ja polskikaa isomman uimahallin erilaisissa altaissa, joissa veden liike muuttuu sekä päiväkodin omassa uimaaltaassa. Hyödynnä erilaisia kuivalla maalla leikittäviä leikkejä. Haastat miehistösi tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja, jotka heidän tulee sovittaa kuivalta maalta uuteen liikkumisympäristöön!

## **TOIMINTAA, TOIMINTAA, TOIMINTAA!**

### **1. KAPTEENI KIIKAROI**

Laivaston kapteeni seisoo altaan reunalla, rannalla tai laiturilla. Miehistö on vapaasti vedessä kapteenin parhaaksi katsomalla syvyydellä. Kapteeni osoittaa kädessään olevaa pääkallolippua oikealle, vasemmalle, ylös tai alas ja miehistö liikkuu lipun osoittamaan suuntaan mahdollisimman nopeasti. Kun lippu vaihtaa suuntaa, kapteeni voi huutaa taisteluhuudon ja varmistaa, että miehistö huomaa muutoksen. Alas näyttäessään kapteeni toivoo miehistön menevän kyykkyyän ja ylös näyttäessään miehistön hyppäävän vedessä ylöspäin. Oikealle ja vasemmalle on sovittu kohdat, joissa pysähdytään. Kapteenia voidaan vaihtaa välillä.

Haastetta saat, kun otat mukaan eri liikkumistapoja. Juoskaa etuperin, takaperin ja sivuttain. Ottakaa parit, liikkukaa hypellen ja kokeilkaa, miten ballerina selviäisi tehtävästä.

## **2. ANKKURIT ALAS**

Miehistö seisoo vedessä kapteenin parhaaksi katsomalla syvyydellä. Veteen on miehistön lisäksi laitettu kelluvia leluja, yksi miehistön lukumäärää vähemmän. Kapteeni voi soittaa merihenkistä laulua, jonka aikana miehistö voi vapaasti liikkua vedessä. Musiikin loppuessa kapteeni huutaa ”Ankkurit alas” ja miehistön jäsenet yrittävät löytää itselleen aluksen eli napata yhden kelluvista leluista.

Haastetta saatte, kun menette syvempään veteen tai otatte pohjaan painuvia leluja tai esimerkiksi sukellusrenkaita aluksiksi. Tällöin voitte käyttää toisinaan uimalaseja apuna!

Leikit totuttavat miehistöä veden ominaisuuksiin ja vastukseen ja harjaannuttavat tasapainoa miehistön liikkuesssa ja pysähtyessä. Reipas-tahtinen leikki tekee liikkumisesta kuntoa kohottavaa ja ehkäisee palelua ja kylmettymistä.

## **3. TUULTA PURJEISIIN**

Yksilö-, pari- tai joukkuekilpailu. Osallistujat asettuvat vastakkain ja keskelle asetetaan jokin määrä kelluvia leluja. Lähtölaukauksen pamahdettua vastapuolet alkavat puhaltaa leluihin leuka veden pinnassa ja yrittävät saada ne toisen ennalta sovitun maaliviivan yli.

## **4. MIEHISTÖ NÄLISSÄÄN**

Keittiössä tarvitaan malttia! Puhaltakaa ilmaa rauhassa nenän ja suun kautta ulos ensin leuka veden pinnalla, sitten suu veden pinnan alapuolella ja lopuksi nenä vedenpinnan alapuolella. Lopulta kasvot ovat kokonaan vedenpinnan alapuolella. Perunat kiehuvat vihdoinkin!

Leikkien avulla voitte totutella pinnan alla oloon sekä harjoitella rauhallista puhallusta veden alla ja hallittua sisään hengitystä veden yläpuolella.

## 5. MEDUUSANA VEDESSÄ

Kapteeni soittaa musiikkia ja miehistö vaeltaa vapaasti vedessä pareittain. Musiikin lakatessa pareista toinen menee selälleen ja toinen tukee hartioista. Selällään makaava merimies yrittää nostaa jalkansa irti pohjasta. Seuraavalla kierroksella pari vaihtaa paikkaa. Kun kellunta alkaa sujua, voidaan harjoitus tehdä yksin. Vapaan liikkumisen tyylejä voit vaihdella mielesi mukaan!

### VINKKI!

Tee veteen totuttelusta hauskaa ja omaehtoista järjestämällä vesisota! Löytyykö miehistön jäseniltä vesipyssyjä tai suihkupulloja? Uskaltavatko miehistösi jäsenet asettautua kahteen joukkueeseen ja ruiskia vettä järvessä toistensa päälle? Entäs itsensä päälle – Kumpi joukkue saa aikaan suuremman vesiryöpyn? Onnistuuko hippaleikki vesisuihkua apuna käyttäen? Koko joukkohan siinä kastuu, mutta merimies ei siitä piittaa! Kuumat kesäpäivät ovat kuin tehtyjä näitä leikkejä varten.

Voit myös antaa miehistösi jäsenten olla vapaasti uima-altaassa. Voit asettaa tarjolle erilaisia leluja, uimalautoja ja palloja. Kokeilkaa, mitä tapahtuu, kun yritätte painaa laudan pohjaan. Yrittäkää istua pallon päällä – Pysyykö tasapaino?

Erilaiset viestit ja kisailut eri tyylein toimivat myös vedessä! Niillä voit rytmittää uintihetkeä ja sisällyttää siihen sykettä ja leikkiä. Muista, että miehistösi keskittymiskyky tekniikkaharjoituksiin on vielä harjaantumaton!

### ODOTUSTOIMINTAA!

Kuivaharjoitelkaa erilaisten uimatyöliien tekniikkaa ja nostakaa miehistön sykettä! Taustalle soimaan esimerkiksi cd-levy, josta kuulette veden ääntä ja aaltojen kohinaa (Psst. Luonnon ääniä löytyy levyiltä kirjastoista, Internetistä ja isommista kaupoista!) Uikaa seisten krooli-, rinta- tai

perhosuintia, selkäkroolia tai koiraa. Sukeltakaa välillä kyykkyyyn puhaltaen samalla ulos. Kyykyssä käynti saa sykkeen ylös ja lisää liikunta hetken rasittavuutta! Voitte edetä pidemmälle ja harjoitella liikkeitä myös makuullaan. Näin saatte jalatkin mukaan!

Erilaiset uimatyöliien kuivaharjoitukset toimivat myös siirtymätilanteissa! Kroolatkaa kyykyssä kävellen eteiseen, sukeltakaa ulos puhaltaen jokaisen oviaukon ali tai edetkää juosten ja rintauintiliikkeitä tehden takapihalta etupihalle.

### **LISÄÄ UIMAOPETUKSESTA!**

Hakamäki, J., Hotti, K., Laurisalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. 2009. Uimaopetuksen käsikirja. Jyväskylä: Saarijärven Offset.

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton kotisivut ja uimaopetuksen materiaalisalkku: <http://www.suh.fi/materiaalisalkku/uimaopetus>

**KAIPAANKO LAIVASTOSI LISÄÄ VINKKEJÄ VARHAISVUOSIEN LIIKUNTATUOKIOIDEN SUUNNITTELUUN? NUORI SUOMI RY ON LUONUT INTERNETTIIN SUUNNITTELEN LIIKUNTAA – PALVELUN, JONNE KANNATTAA REKISTERÖITYÄ! PALEVLUSSA VOIT VALITA LAJIN, TUOKION KESTON, OSALLISTUJIEN IÄN JA MIKÄ PARASTA MOTORISTEN PERUSTAITOJEN OSA-ALUEISTA SEN, JOTA HALUAT KULLOINKIN TUKEA!**

**PALVELU OSOITTEESSA:**

<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Etusivut/nuorisuomi>

**OLE LUOVA, LIITÄ TOIMINTAAN PÄIVÄKOTISI NÄKÖINEN TARINA JA NAUTI LIIKKEESTÄ. VARHAISVUOSIEN MIELEKÄS, INNOSTAVA JA KEHITTÄVÄ LIIKUNTAKASVATUS VAIKUTTAA MIEHISTÖÖSI POSITIIVISESTI LÄPI ELÄMÄNMITTAISEN SEIKKAILUN.**

## Liite 2: Kysely

Hei,

Olen sosiaali-alan opiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta ja teen opin-  
näytetyökseni liikuntakasvatussuunnitelman päiväkotia Aarresaareen. Tavoit-  
teenä on, että liikuntakasvatussuunnitelmaa voidaan hyödyntää myös päivä-  
koti Aarrelaivassa, Majakkasaarella ja Merikarhussa. Ohessa yksikkönne  
liikuntakasvatusta, omia arvojanne ja näkemyksiänne kartoittava kysely. Toi-  
von, että vastaatte kyselyyn mahdollisimman totuudenmukaisesti ja itsenäi-  
sesti. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Palautathan kyselyn allekir-  
joittaneelle viimeistään 22.2.2008.

Ystävällisin terveisin,  
Sannakaisa Kaski

### Taustatietoja:

Vastaajan sukupuoli ja koulutus

Kuinka kauan olet työskennellyt päiväkotia Aarresaarella tai muissa edellä  
mainituissa päiväkodeissa?

Aarresaari:

Majakkasaari:

Merikarhu:

Aarrelaiva:

### Liikuntakasvatus:

Mitä mielestäsi tarkoitetaan laadukkaalla liikuntakasvatuksella varhaiskasva-  
tuksessa?

Mielestäsi tärkeimmät tehtäväsi kasvattajana, kun on kyse liikuntakasvatuk-  
sesta varhaiskasvatuksessa? Mainitse kolme tärkeintä.

Liikuntakasvatus päiväkotia Aarresaassa (jos mahdollista, mieti myös muita edellä mainittuja päiväkoteja):

Mitkä ovat liikuntakasvatuksen suurimmat voimavarat?

Mitkä ovat liikuntakasvatuksen suurimmat haasteet/kehittävät osa-alueet?

Koetko, että lapset saavat tarpeeksi liikuntaa yksikössäsi? Mikä on mielestäsi riittävä määrä?

Minkälaisista palasista liikunta-annos päivittäin koostuu?

Liikuntakasvatussuunnitelma:

Millaisia teemoja suunnitelman tulisi sisältää?

Miten eri ikäryhmien kehitys ja kasvun tukeminen tulisi ottaa huomioon liikuntakasvatussuunnitelmassa?

KIITOS!