

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Hanna-Elina Kaila, Anni-Maija Seppänen

## **Liikuntaleikit varhaiskasvatuksessa hyvien käytösten kehittäjinä – liikuntaleikkikansio kasvattajan avuksi**

Opinnäytetyö 2013

## Tiivistelmä

Hanna-Elina Kaila, Anni-Maija Seppänen  
Liikuntaleikit varhaiskasvatuksessa hyvien käytöstapojen kehittäjinä – liikuntaleikkikansio kasvattajan avuksi, 38 sivua, 2 liitettä  
Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö 2013  
Ohjaajat: lehtori Outi Kokko-Muhonen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää liikuntaleikkien ja hyvien käytöstapojen opettamisen yhteyttä varhaiskasvatuksessa. Aluksi tarkasteltiin, voidaanko liikuntaleikeillä opettaa hyviä käytöstapoja, ja minkälaiset leikit sopivat siihen parhaiten. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi liikuntaleikkikansio kasvattajan avuksi päiväkotiin.

Teoreettisessa viitekehyksessä on määritelty varhaiskasvatusta sekä käsitelty varhaiskasvatussuunnitelmia ja liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Lisäksi teoriaan kuuluu kuvaus lapsen kokonaisvaltaisesta kehityksestä. Aiempien tutkimusten mukaan sosiaalista ja eettistä kasvua voidaan tukea liikunnalla, kunhan kilpailun sijaan korostetaan yhteistyön, ryhmätoiminnan ja reilun pelin merkitystä.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyöprosessissa oli Lappeenrannassa sijaitseva liikuntapainotteinen päiväkotikoti Tirikka. Päiväkodin 5–6-vuotiaiden ryhmässä ohjattiin kahdeksan liikuntaleikkituokiota. Tuokioilla käytetyt leikit olivat itse kehittelemiämme uusia leikkejä, perinteisiä liikuntaleikkejä tai niistä tehtyjä sovelluksia hyvien käytöstapojen opettamista varten. Aineistonkeruumenetelmiä olivat havainnointi tuokioiden aikana, oppimispäiväkirjan pitäminen ja ryhmän lastentarhanopettajien puolistrukturoitu haastattelu sekä palautekeskustelut.

Ohjaustuokioiden perusteella hyviksi havaitut leikit koottiin liikuntaleikkikansioksi. Lisäksi kansio sisältää ohjeita siitä, mihin ohjaajan tulisi kiinnittää huomiota käytöstavoissa kyseisen leikin aikana. Opinnäytetyön pohjalta nousi esiin liikunnan merkitys lapsen kasvussa ja kehityksessä. Tärkeää päiväkodin ohjatussa liikunnassa on säännöllisyys, jatkuvuus, leikinomaisuus, lasten kehitystason huomioiminen sekä ohjaajan rooli.

Asiasanat: liikuntaleikit, hyvät käytöstavat, liikuntaleikkikansio

## **Abstract**

Hanna-Elina Kaila, Anni-Maija Seppänen

Exercising by playing in early childhood education developing good manners – an exercising by playing binder as an assistance tool for educators, 38 pages, 2 appendices

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Health Care and Social Services, Degree Program in Social Services

Bachelor's Thesis 2013

Instructor: Senior Lecturer Ms. Outi Kokko-Muhonen, Saimaa University of Applied Sciences

The objective of this thesis was to find out whether there exists a link between exercising by playing and good manners in early childhood education. The study examined whether it is possible to teach good manners with exercising by playing and what kinds of games are best for this purpose. An exercising by playing binder was created as a result of this thesis. Cooperation partner for this thesis was the day care center, Tirikka.

The conceptual framework of this thesis is comprised by the concepts of early childhood education, early childhood education plans, physical exercise in early childhood education, and a child's comprehensive development. Studies conducted so far suggest that a child's social and ethical growth and development can be supported with physical exercise if co-operation, group action, and fair play is emphasized instead of competition. The information was gathered from literature, the Internet, and by semi-structured interviews of educators from Tirikka. Eight exercising lessons were given for children aged 5–6 years. These lessons were observed. Games used in the lessons were self-made up new games, traditional games or applications from traditional games. A learning diary, which was written throughout this process, also served as material for this thesis.

Games which were observed as the best games during the exercising lessons were gathered to the exercising by playing binder. The binder also includes instructions about where to pay attention in child's manners during the games in question. The results of this thesis show the importance of physical exercise in early childhood. The main factors in physical exercise activities of day care centers are regularity, continuity, playfulness, taking notice of the development of a child, and the instructor's role.

Keywords: exercising by playing, good manners, exercising by playing binder

## Sisältö

1 Johdanto .....	5
2 Varhaiskasvatus.....	7
3 Hyvät käytöstavat ja liikunta varhaiskasvatussuunnitelmissa.....	8
3.1 Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma .....	8
3.2 Lappeenrannan varhaiskasvatussuunnitelma.....	10
3.3 Tirikan päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma .....	11
4 Lapsen kehityksen tukeminen liikuntakasvatuksen keinoin .....	11
4.1 Leikki ja liikuntatuokio .....	14
4.2 Lapsen käytöstapojen oppiminen .....	15
5 Lapsen kehitys 5–6-vuotiaana .....	16
5.1 Fyysis-motorinen kehitys .....	17
5.2 Kognitiivinen kehitys .....	17
5.3 Sosio-emotionaalinen kehitys .....	19
5.4 Leikin merkitys lapsen kehitykselle .....	20
6 Aikaisempia tutkimuksia liikunnasta varhaiskasvatuksessa .....	21
7 Opinnäytetyön tavoitteet ja selvitystehtävät .....	23
8 Opinnäytetyöprosessi .....	24
8.1 Aineistonkeruumenetelmät .....	26
8.2 Haastattelun antia.....	27
8.3 Voidaanko liikuntaleikeillä opettaa hyviä käytöstapoja?.....	28
8.4 Eettisyys ja luotettavuus .....	29
9 Pohdinta.....	30
Lähteet.....	34

### Liitteet

Liite 1	Haastattelukysymykset
Liite 2	Liikuntaleikkikansio

## 1 Johdanto

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää liikuntaleikkien ja hyvien käytöstapojen opettamisen yhteyttä varhaiskasvatuksessa. Tavoitteenamme on luoda liikuntaleikkikansio, johon kokoamme perinteisiä liikuntaleikkejä sekä aivan uusia leikkisovelluksia. Opinnäytetyömme on toiminnallinen. Toiminnallinen opinnäytetyö vastaa käytännön tarpeisiin, mutta toimii myös teoreettisen tarkastelun lähtökohtana (Vilkkä & Airaksinen 2003, 7-9).

Liikunta on lapselle keskeinen oppimisen väline, jonka vaikutukset näkyvät motorisen kehityksen lisäksi kaikilla muillakin kehityksen osa-alueilla: tiedollisessa, taidollisessa sekä tunne-elämän ja vuorovaikutuksen kehityksessä. Kilpailutilanteissa esimerkiksi joukkuepeleissä ja -kisailuissa tulisi korostaa yhteistyön, ryhmätoiminnan ja reilun pelin merkitystä. Ohjaajalla on myös tärkeä rooli ollessaan esimerkkinä ja palautteen antajana hyvästä käytöksestä ja muiden kunnioittamisesta. (Autio & Kaski 2005, 54–55.)

Opinnäytetyömme suuntautuu varhaiskasvatukseen, sillä hankimme lastentarhanopettajan kelpoisuuden osana koulutustamme. Työmme aihe nousee esiin omista arvoista ja kiinnostuksen kohteistamme. Pidämme tärkeänä sitä, että päiväkotien liikunta on lasten kokonaisvaltaista kehitystä tukevaa, jokapäiväistä ja monipuolista toimintaa. Liikunnallisuus on meille molemmille suuri osa elämää ja yksi vahvuutemme, joten koemmekin luontevaksi yhdistää liikunta-aiheen opinnäytetyöhömme. Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen, sillä Tirkan päiväkodissa tämän toimintakauden teemana ovat hyvät käytöstavat ja tässä 5–6-vuotiaiden ryhmässä on kiinnitetty erityistä huomiota käytöstapojen opetteluun.

Ohjasimme liikuntaleikkituokioita kahden kuukauden ajan Lappeenrannan Tirkan päiväkodin 5–6-vuotiaiden ryhmälle. Tarkoituksenamme oli havainnoida erilaisten leikkien luomia mahdollisuuksia lasten käytöstapojen opettamisessa. Valitsimme hyviksi toteamamme leikit kansioon ohjaamiemme tuokioiden ja niissä tekemiemme havaintojen pohjalta. Lisäksi haastattelimme kahta ryhmän lastentarhanopettajaa liikunnan ja käytöstapojen yhteydestä sekä ohjaamistamme tuokioista.

Käytöstapojen opettamisesta liikunnan avulla on olemassa vain vähän tutkittua tietoa. Haluamme tarkastella erityisesti niitä mahdollisuuksia, joita liikuntaleikit ja ohjatut liikuntatuokiot luovat käytöstapojen opettamisen tueksi. Rajaamme ne käytöstavat, joiden kehittymistä havainnoimme, tarkoittamaan sääntöjen noudattamista, ohjeiden kuuntelua, puheenvuoron antamista toiselle, toisen kannustamista, yhteisen tilan ja tavaran jakamista sekä tappion sietämistä ja käsittelemistä suotuisin keinoin. Vaikka tässä opinnäytetyössä puhutaan hyvistä käytöstavoista, voidaan näitä taitoja pitää myös hyvinä sosiaalisina taitoina. Päädyimme kuitenkin käyttämään hyvien käytöstapojen termiä, sillä se oli käytössä yhteistyökumppanimme Tirikan päiväkodin arjessa.

Opinnäytetyön tavoite oman ammatillisen kehittymisen näkökulmasta on työtämme saatava teoreettinen tietopohja lapsen kokonaisvaltaisesta kehityksestä. Lisäksi syvennämme tietouttamme lasten liikunnasta ja sen merkityksestä psyykkiseen ja fyysiseen kehitykseen sekä hyvinvointiin. Opinnäytetyöprosessin aikana kehitämme omia ohjauksen suunnittelun, valmistelun ja toteuttamisen taitoja, joita tulevassa työssämme päiväkodin arjessa tarvitsemme. Opimme myös havainnoimaan lapsiryhmän kehitystasoa ja suunnittelemaan toimintaa sen mukaisesti.

## 2 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksen käsitettä on määritelty vuosien saatossa monilla eri tavoilla. Varhaiskasvatus laajasti ymmärtäen käsittää kaiken sellaisen yhteiskunnallisen toiminnan, joka pyrkii edistämään lapsen kasvuolosuhteita ja kehitystä. (Karila, Kinos & Virtanen 2001, 13.) Sääkslahden (2007, 32) määritelmässä taas varhaiskasvatus on 0-8-vuotiaiden lasten kasvatusta ja siihen liittyviä yhteiskunnallisia toimia. Varhaiskasvatuksen valtakunnallisissa linjauksissa todetaan myös, että varhaiskasvatus on lapsen elämänpiirissä tapahtuvaa vuorovaikutusta, jolla on kasvatuksellinen luonne. Tavoitteena on edistää lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. (Peltonen 2005, 29.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 11) varhaiskasvatus on määritelty hoidon, ohjauksen ja opetuksen kokonaisuudeksi. Karilan (2001, 13) mukaan sen toteutusympäristöihin kuuluvat koti, päivähoito sekä eri kolmannen sektorin tarjoamat palvelut, kuten urheiluseura- ja kerhotoiminta. Varhaiskasvatus on näissä ympäristöissä tapahtuvaa lasten ja aikuisten välistä vuorovaikutusta. Toiminnasta voidaan erottaa tavoitteellinen kasvatus, sosiaalinen vuorovaikutus sekä kasvatuksen tukitoimet. Peltonen (2005, 29–33) kertoo, että varhaiskasvatuksen valtakunnallisissa linjauksissa korostetaan sitä, että vanhemmilla on ensisijainen kasvatusoikeus ja -vastuu, joita yhteiskunnalliset varhaiskasvatuspalvelut tukevat. Varhaiskasvatuspalveluihin kuuluvat perinteisen päiväkodissa tapahtuvan hoidon rinnalla järjestettävät perhepäivähoito, ryhmäperhepäivähoito ja ohjattu leikkitoiminta.

Varhaiskasvatuksen juuret löytyvät Friedrich Fröbelin lastentarha-aatteesta (Karila et al. 2001, 13). Suomeen ensimmäisenä niin sanotun kansanlastentarhan perusti 1880-luvulla Hanna Rothman, joka halusi sivistää ja valistaa työväenluokan lapsia (Opettaja e-lehti 2008). Teoreettisen perustan varhaiskasvatukselle loi J.A.Comenius jo 1600-luvulla, mutta Suomessa varhaiskasvatus käsitteenä otettiin käyttöön vasta 1970-luvulla. Valtakunnallisissa suunnitelmissa puhuttiin pitkään esimerkiksi päivähoitokasvatuksesta tai pikkulasten kasvatuksesta. (Karila et al. 2001.)

Vuonna 1973 asetetun päivähoitolain tultua voimaan kunnat ovat olleet vastuussa päivähoidon järjestämisestä. Se on aiemmin nähty enemmänkin työvoimapoliittisena kuin pedagogisena toimintana, sillä päivähoidon myötä pienten lasten vanhemmille on tarjottu mahdollisuus työn tekemiseen. (Opettaja e-lehti 2008.) Nykyään varhaiskasvatuksessa nähdään keskeisenä vanhemmuuden ja lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen sekä tiivis yhteistyö vanhempien ja työntekijöiden välillä (Peltonen 2005, 32).

### **3 Hyvät käytöstavat ja liikunta varhaiskasvatussuunnitelmissa**

Tässä luvussa perehdymme valtakunnalliseen, Lappeenrannan kaupungin sekä Tirikan päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmaan käytöstapojen ja liikunnan osalta. Suunnitelmissa korostuvat varhaiskasvatuksen arvot ja kasvatuspäämäärät sekä leikin ja liikunnan kautta tapahtuva kokonaisvaltainen kehitys. Tekstissä käytetään jatkossa varhaiskasvatussuunnitelmasta myös lyhennettä Vasu.

#### **3.1 Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma**

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on kehittämisen ja ohjauksen väline varhaiskasvatuksen toteuttamiseen. Sen avulla pyritään yhdenmukaistamaan varhaiskasvatuksen linjausta maanlaajuisesti. Kunnat ja yksiköt rakentavat omat Vasunsa valtakunnallisen suunnitelman pohjalta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

Arvot ja kasvatuspäämäärät suomalaisessa varhaiskasvatuksessa pohjautuvat lapsen oikeuksia määritteleviin sopimuksiin, joissa keskeisimpänä korostuu lapsen ihmisarvo. Yleisperiaatteet arvopohjalle ovat syrjintäkielto ja lapsen tasa-arvoinen kohtelu, lapsen etu, oikeus elämään ja täysipainoiseen kehittymiseen sekä lapsen mielipiteen huomioon ottaminen. Varhaiskasvatuksen keskeisiä periaatteita ovat lapsen oikeudet turvallisiin ihmissuhteisiin, turvattuun kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen sekä turvattuun ja terveelliseen ympäristöön, jossa lapsi voi leikkiä ja toimia monipuolisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 12–13.)



Kasvatuspäämäärät ohjaavat varhaiskasvatuksen toimintaa. Näitä ovat henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen, toiset huomioon ottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistaminen sekä itsenäisyyden asteittainen lisääminen. Lasta kasvatetaan suhtautumaan myönteisesti itseensä, toisiin ihmisiin, erilaisiin kulttuureihin ja ympäristöihin. Varhaiskasvatuksella luodaan edellytyksiä hyvän yhteiskunnan ja yhteisen maailman rakentumiselle. Valtakunnallinen Vasu korostaa myös lapsen hyvien ihmissuhteiden merkitystä. Vanhempien ja kasvattajien lisäksi suhteet muihin lapsiin ovat ensiarvoisen tärkeitä lapsen hyvinvoinnin kannalta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 12–13.)

Leikkiminen ja liikkuminen ovat lapselle luontaisia tapoja toimia. Luonteva toiminta edistää lapsen hyvinvointia ja tukee käsitystä omasta itsestä. Lapselle ominaisella tavalla toimiminen auttaa häntä myös ilmentämään ajatteluaan ja tunteitaan. Valtakunnallisen Vasun mukaan lasten luova leikki vaatii kasvattajalta suoraa ja epäsuoraa ohjausta, mutta myös vapauden antaminen on tärkeää. Kasvattajan on osattava eritellä leikkejä oppimisen näkökulmasta, esimerkiksi toisen asemaan asettumisen kyvyn ja sosiaalisten taitojen kehittämiseksi. Leikkiympäristöä on ylläpidettävä, luotava ja uudistettava lasten kehitysvaiheiden ja kiinnostuksen kohteiden mukaan. Sisä- ja ulkoleikeissä välineiden tulee olla monipuolisia ja muunneltavia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20–21.)

Valtakunnallinen Vasu korostaa, että jokapäiväinen liikunta on lapsen terveyden ja hyvinvoinnin perusta. Liikunnan avulla lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uusia asioita. Liikunnan tulee olla vauhdikasta, hengästyttävää ja elämyksellistä. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Säännöllinen ohjattu liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista oppimista. Lapselle on tärkeää antaa mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen luomalla virikkeellinen ympäristö, poistamalla esteitä ja opettamalla turvallista liikuntaa ympäristössä. Sopivan haastava liikuntaympäristö motivoi lasta liikkumaan ja leikkimään. Piha on keskeisin liikuntapaikka, joten sen tulisi olla liikuntaan houkutteleva. Liikuntavälineiden, ympäröivän luonnon ja liikuntapaikkojen

monipuolinen käyttö ja mahdollisuudet tulee hyödyntää. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22–23.)

### **3.2 Lappeenrannan varhaiskasvatussuunnitelma**

Lappeenrannan kaupungin sekä eri yksiköiden suunnitelmissa korostuvat leikin ja liikunnan merkitys sekä niiden yhteys lapsen kehitykseen. Lappeenrannan Vasu painottaa leikin olevan lapselle mielekästä toimintaa, joka tukee ajattelun, tunteiden ilmaisun ja säätelyn sekä muistin kehitystä. Lasten kasvaessa toisten lasten merkitys leikkitoiverina lisääntyy. Myös aikuisen rooli on tärkeä leikin taustavaikuttajana luomalla edellytyksiä ja havainnoimalla leikkiä. (Lappeenrannan kaupunki 2012.)

Lappeenrannan Vasussa korostetaan sitä, että liikkuminen on lapselle ominainen tapa kehittyä, oppia ja olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Lapsi oppii liikunnan avulla päivittäisen elämän taitoja. Liikunnalla on vaikutusta myös lapsen minäkuvan ja itseluottamuksen kehitykseen sekä sosiaalisiin ja kognitiivisiin taitoihin. Lappeenrannan Vasussa todetaan myös, että liikuntavälineiden tulee olla lasten saatavilla ja että Lappeenrannan varhaiskasvatus tekee tiivistä yhteistyötä Etelä-Karjalan liikunta ry:n kanssa. Useissa päiväkotiyksiköissä on koulutetut liikuntavastaavat ja yksikkökohtaiset vuosisuunnitelmat sisältävät erityisen liikuntasuunnitelman. (Lappeenrannan kaupunki 2012.)

Lappeenrannan Vasun sisällöllisistä orientaatioista eettinen orientaatio käsittää hyvien käytöstapojen periaatteet. Toisten huomioon ottaminen, arvostaminen ja kunnioittaminen ovat eettisen orientaation lähtökohta. Myös toisten auttaminen, myönteinen elämänasenne, oikean ja väärän kysymykset sekä anteeksiantaminen korostuvat Lappeenrannan Vasussa. (Lappeenrannan kaupunki 2012.)

Lappeenrannan Vasun liitteeseen 2: *Nämä asiat kehittyvät, kun lapsi saa leikkiä ja liikkua* on koottu eri osa-alueita, joihin lapsen liikunnalla ja leikillä on vaikutusta. Vuorovaikutuksen ja hyvien käytöstapojen osalta liitteessä mainittiin säännöt ja normit, ystävyys, keskittyminen, itsehillintä, pettymys, tasa-arvoisuus, vastuunottaminen, empatia ja ilo. (Lappeenrannan kaupunki 2012.)

### **3.3 Tirikan päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma**

Tirikka on yksityinen, liikuntapainotteinen Lappeenrannan päiväkoti, jonka ylläpitäjänä toimii Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Päiväkodin toiminnassa painottuvat leikki, liikunta ja luovuus. Tirikan päiväkodin varhaiskasvatuksen vuosisuunnitelmassa 2012–2013 mainittuja päiväkodin arvoja ovat oikeudenmukaisuus, oppiminen ja ihmisenä kasvaminen, oman itsensä ja muiden sekä luonnon kunnioittaminen, välittäminen, suvaitsevaisuus sekä leikin ja lapsuuden arvostaminen. Päiväkodin arvoissa korostuvat myös yhteen hiileen puhaltamisen ja vuorovaikutuksen tärkeys. (Tirikan päiväkoti 2013.)

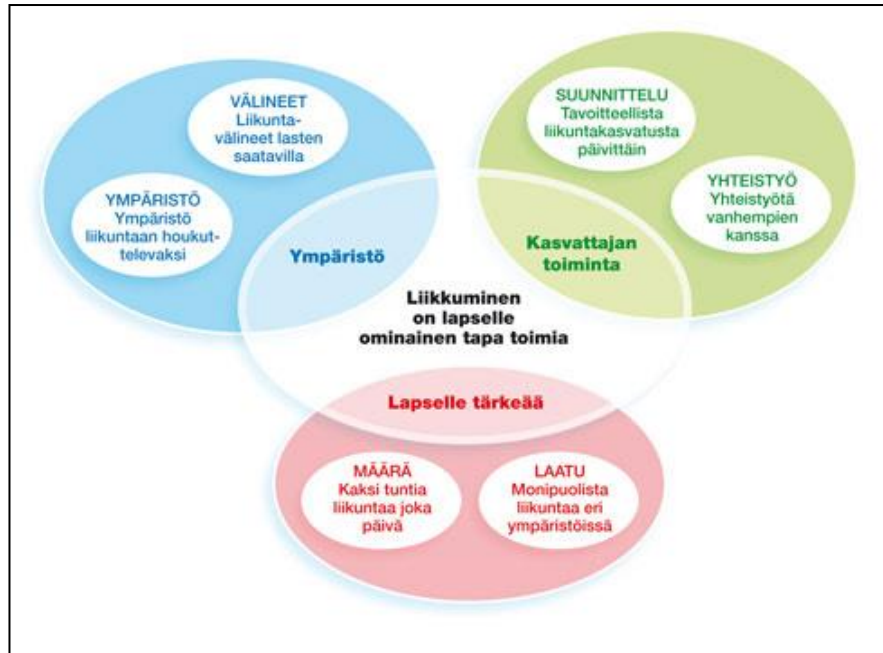
Leikissä Tirikan päiväkoti painottaa suotuisan oppimisympäristön, lapsen kuuntelemisen ja aikuisen mallintamisen merkitystä. Lasten liikunnan tavoitteissa tärkeänä nähdään lähiliikuntapaikkojen hyödyntäminen, omatoimisuus sekä rohkaiseva ja kannustava ohjaus. Tirikan päiväkodin Vasussa esiopetuksen osalta painotetaan sitä, että liikunnalla on tärkeä rooli lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle ja terveydelle. Erityisesti onnistumisen elämyksen ja liikunnan ilon tuottaminen ovat päiväkodin toiminnassa keskeistä. Monipuolisuus, lasten toiveet ja valtakunnalliset liikuntakampanjat ovat olennainen osa Tirikan päiväkodin liikuntaa. Keskeisiä liikuntamuotoja ovat liikuntaleikit, musiikkiliikunta ja pallopelit. (Tirikan päiväkoti 2013.)

Tirikan päiväkoti korostaa hyviä käytöstapoja eettisessä orientaatioissa sekä erikseen esiopetuksen eettisessä kasvatuksessa. Päiväkodissa pidetään tärkeänä sitä, että lapset oppivat kiittämään, tervehtimään ja pyytämään sekä antamaan anteeksi. Tärkeitä asioita ovat myös omista sekä toisten onnistumisista iloitseminen, auttaminen ja ystävyys. (Tirikan päiväkoti 2013.)

## **4 Lapsen kehityksen tukeminen liikuntakasvatuksen keinoin**

Sääkslahden (2007, 39–40) mukaan liikkuminen on lapsen fysiologinen perustarve. Päivittäinen liikunta ja aktiivisuus ovat ehdottoman tärkeitä lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle. Alle kouluikäisen lapsen liikuntasuositus on kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä. Määrän tulisi jakautua pienempiin osiin päivän aikana, ja liikuntaa olisi toteutettava mahdollisimman vaihtelevissa

ympäristöissä motorisia taitoja monipuolisesti harjoittaen. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa painottuu myös vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön, liikuntavälineiden ja suunnittelun merkitys. (Kuva 1) (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)



Kuva 1. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (Nuori Suomi)

Varhaiskasvatuksen liikunnalla on kaksi päätavoitetta: oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla. Liikkumaan oppimisella tarkoitetaan fyysisten ja motoristen tekijöiden osa-aluetta. Varhaiskasvatuksen liikunta luo pohjan fyysisen kunnon ja motoristen taitojen kehittymiselle. (Numminen 1997, 10–11.) Laakso (2007, 19–20) korostaa, että riittävästä fyysisestä suorituskyvystä ja liikuntamäärien vähyydestä on tullut suuri haaste nyky-yhteiskunnalle niin lasten, nuorten kuin aikuistenkin kohdalla. Liikunnan harrastamisella on aiempaa tärkeämpi merkitys koneellistumisen ja vapaa-ajan arkiliikunnan vähentymisen myötä.

Lintusen (2007, 18) mukaan fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä ja ennaltaehkäisee muun muassa sydän- ja verisuonitaudeilta, lihavuudelta ja aikuisiän diabetekselta. Laakso (2007, 25) on samoilla linjoilla tekstissään kertoessaan, että liian vähäisen liikunnan on todettu aiheuttavan Suomessa julkiselle sektorille 100–200 miljoonan euron terveystaloudelliset kustannukset vuosittain. Lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastuksella on myös todettu olevan suuri vaikutus

aikuisuuden liikunta-aktiivisuuteen. Siksi Laakso toteaaakin, että liikuntaan kasvattaminen on yksi merkittävimmistä kasvatustehtävistä.

Nummisen (1997, 11) mukaan motorisia taitoja voidaan kehittää perusliikuntataitojen, kuten juoksemisen, hyppäämisen ja tasapainon ohella myös lajitaidoissa, kuten eri pallopeleissä ja telinevoimistelussa. Myös Laakso (2007, 21, 38) painottaa perusliikuntamuotojen hallintaa. Esikouluikäisen lapsen motoriset perustaidot ovat jo kehittyneet niin pitkälle, että niitä voidaan soveltaa eri ympäristöissä. Autio ja Kaski (2005, 26, 28) määrittelevät 5–6-vuotiaalle lapselle sopiviksi liikuntalajeiksi muun muassa uinnin, jumpan, pyöräilyn, pallo- ja mailapelit, luistelun, painin ja tanssin. Heidän mukaansa juuri tässä iässä erot liikuntaa harrastaneiden ja harrastamattomien kesken ovat selkeimmät.

Liikunta on lapselle keskeinen oppimisen väline, jonka vaikutukset näkyvät motorisen kehityksen lisäksi kaikilla muillakin kehityksen osa-alueilla: tiedollisessa, taidollisessa sekä tunne-elämän ja vuorovaikutuksen kehityksessä. Myös liikunnallisen elämäntavan löytäminen ja uusien elämysten kokeminen on varhaiskasvatuksen liikunnassa tärkeää. (Autio & Kaski, 2005, 54–55.)

Sosiaalista ja eettistä kasvua ja kehitystä voidaan Laakson (2007, 21–22) mukaan tukea liikunnalla, kunhan liiallisella kilpailulla ei estetä yhdessä toimimista. Myös Autio ja Kaski (2005, 102–103) ovat ottaneet esille kilpailutilanteen merkittävänä osana esimerkiksi joukkuepelejä ja -kisailua korostaen yhteistyön, ryhmätoiminnan ja reilun pelin merkitystä. He muistuttavat myös, että hyvästä käytöksestä ja muiden kunnioittamisesta tulee ohjaajan toimia esimerkkinä sekä antaa palautetta. Myös moraalien kehityksessä liikunta on tärkeässä roolissa. Laakso (2007, 22) painottaa mahdollisuutta pohtia liikunnan kautta oikean ja väärän sekä itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita.

4–6-vuotiaan lapsen sosiaaliset taidot mahdollistavat sen, että lapsi voi toimia ryhmässä. Sääkslahden (2007, 37–38) mukaan tässä ikävaiheessa kehittyvät liikuntakasvatuksen kannalta monet tärkeät taidot, kuten toisen huomioonottaminen, ohjeiden kuuntelu ja oman vuoron odottaminen. Esikouluikässä lapsi alkaa myös ymmärtää sääntöjen ja ohjeiden merkitystä liikuntaleikeissä ja -peleissä.

#### 4.1 Leikki ja liikuntatuokio

Sinkkonen (2004, 77) korostaa, että leikki on välttämätön osa lapsen persoonallisuuden tasapainoisessa kehityksessä sekä sopeutumisessa ulkomaailmaan. Leikkiä voi pitää luovan asennoitumisen lähteenä ja sitä kautta merkityksellisenä myös taiteelle ja kulttuurille. Leikki on osa ihmisen tervettä, itseensä luottavaa ja autonomista persoonallisuutta.

Hännikäinen (2004, 150) toteaa artikkelissaan, että yhteenkuuluvuutta ja sen tunnetta voidaan määritellä tunteena siitä, että kuuluu ryhmään ihmisiä, joilla on läheinen suhde toisiinsa. Lasten vuorovaikutuksessa yhteenkuuluvuus näkyy tunteiden, lojaalisuuden ja empatian osoituksina, ryhmän muihin jäseniin kohdistuvana erityishuomiona ja yhteistoimintana. Yhteenkuuluvuuden ilmaisuun kuuluvat monesti ystävälliset keskinäissuhteet ja ystävyys. Yhteiset pelit ja yhteinen leikki ovat tärkeimpiä tilanteita, joilla yhteenkuuluvuuden tunnetta ilmaistaan. Samalla lapset heijastavat ja käsittelevät monia eettisiä, filosofisia ja olemassaolon kysymyksiä, ja joskus leikki ohjaa lapsia keskusteluun, jossa he pohtivat monenlaisia ilmiöitä syvällisesti. Näin leikki muuntuu "vakavaksi" toiminnaksi, ei-leikiksi. (Hännikäinen 2004, 150.)

Varhaiskasvattajan tulee liikuntasuosittelun ja varhaiskasvatussuunnitelmien mukaan järjestää tavoitteellista ohjattua liikuntaa päivittäin. Liikuntatuokio pyrkii tarjoamaan lapsille elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia ja kehittämään liikunnallisia valmiuksia. (Autio & Kaski 2005, 56–57.) Liikuntatuokion suunnittelussa tulee ottaa huomioon lapsiryhmän koko, ikä ja taso, käytettävissä olevat tilat ja materiaalit sekä paikalla olevien aikuisten määrä. 5-6-vuotiaille lapsille sopiva liikuntatuokion kesto on 30–45 minuuttia. (Numminen 1997, 106, 112.)

Leikki opetusmenetelmänä on tärkeä osa lasten liikuntaa. Taitojen opettelu leikin avulla on turvallista ja lapselle mielekästä. Autio ja Kaski (2005, 45–52) jaottelevat liikuntaleikit tutustumis-, yhteistoiminta-, lämmittely-, hippa-, kehontuntemus ja rauhoittumisleikkeihin. Tutustumisleikeissä tarkoituksena on saada ohjaaja ja lapset tutustumaan toisiinsa sekä kehittää vuorovaikutustaitoja. Yhteistoimintaleikki edistää positiivista ilmapiiriä ryhmässä ja vahvistaa yhteishenkeä. Lämmittelyleikit toimivat kehoa lämmittävinä ja myös varsinaisina liikunta-

harjoitteina. Hippaleikit ovat toimivimpia ja hyvin muunneltavissa olevia liikunta-leikkejä. Kehontuntemusleikissä lapsi harjoittelee kehon hallintaa ja hahmotusta. Rauhoittumisleikit soveltuvat liikuntatuokion loppuun rentoutumishetkinä ja hiljaisuutena, joka selkeästi päättää tuokion.

## **4.2 Lapsen käytöstapojen oppiminen**

Lapsen on hyvä oppia monien perustaitojen lisäksi ryhmässä toimimisen ja toisten huomioon ottamisen taidot sekä tuntemaan hyvät käytöstavat (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012). Lappeenrannan varhaiskasvatussuunnitelman yksi kasvatuspäämääristä onkin toiset huomioon ottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistaminen (Lappeenrannan kaupunki 2012).

Liisa Keltikangas-Järvinen (2012, 13–14) toteaa, että hyvää käytöstä ei pitäisi laskea sosiaalisesti taidoksi, sillä se ei edellytä mitään erityisiä psyykkisiä valmiuksia, ja sen sisältö sanellaan ulkopuolelta. Hänen mukaansa kaikki ihmiset huolimatta erilaisista persoonallisuuksista ja valmiuksista voivat oppia vuorovaikutuksen perussäännöt ja sanomaan esimerkiksi "päivää", "kiitos" ja "anteeksi". Tähän riittää pelkkä näiden asioiden opettaminen, joka ei vaadi yksilöllistä, persoonallisuuden huomioon ottavaa otetta.

Käytöstavoissa on kuitenkin eroja ihmisten välillä, mutta ne eivät johdu niinkään erilaisista luonteista vaan siitä, millaisia arvoja kasvattajilla on ollut ja miten tiukasti kasvatuksessa on pidetty kiinni hyvän käytöksen vaatimuksista. Hyvän käytöksen käsite on siis yhteydessä kulttuuriin ja yhteiskuntaan sekä siinä vallitseviin arvoihin ja normeihin. Ihmisen käyttäytyminen on hänen oma valintansa ja hyväkään käyttäytyminen ei vaadi sosiaalisia taitoja tai erityistä empatiaa. Hyvä käytös on siis mahdollista jokaiselle huolimatta taidoista tai temperamentista. (Keltikangas-Järvinen 2012, 13–14.)

Aution ja Kasken (2005, 60, 78–80) mukaan hyvän käytöksen oppimisen kannalta on tärkeää suunnitella liikuntatuokio niin, että lapset ovat yhteistyössä keskenään. Liikunnan kautta lapsen tulisi olla mukana tilanteissa, joissa toisen huomioon ottaminen, auttaminen, sääntöjen noudattaminen ja toisen johdattajana tai johdettavana oleminen ovat keskeisessä roolissa. Näiden taitojen ohjaamisen tavoitteena on sallitun ja hyvän käytöksen lisääntyminen ja epäsopi-

van käytöksen vähentyminen. Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen oppimiseen hyviä liikuntamuotoja ovat sääntöleikit, pelit ja erilaiset pareittain tai ryhmissä tehtävät suoritukset.

Ohjaajan kannustavuus ja omat vuorovaikutustaidot ovat merkittävässä roolissa hyvien tapojen oppimisessa. Ohjaajan tehtävä on tarkkailla lasten toimintaa ja tarpeen tullen antaa palautetta vuorovaikutukseen liittyvistä asioista. Käyttäytymistä on mahdollista ohjata palautteen avulla oikeaan suuntaan. Ohjaaja toimii itse mallina lapsille ja luo myönteisen ilmapiirin, jossa taitoja on turvallista opetella. (Autio & Kaski 2005, 78–79.)

## **5 Lapsen kehitys 5–6-vuotiaana**

Jokainen lapsi on yksilö, joka kehittyy omaan tahtiinsa, joten kaikki ikäkauden kuvaukset ovat vain suuntaa-antavia (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012). Berger (2008, 277) korostaa varhaislapsuuden suurta merkitystä lapsen itsetuottamuksen, sosiaalisten taitojen ja sosiaalisten roolien kehityksessä. 5–6-vuotiaana sosiaalinen maailma monipuolistuu uusien sosiaalisten kontaktien myötä ja jo tutut sosiaaliset suhteet, esimerkiksi sisaruksiin ja pitkäaikaisiin leikkikavereihin, rikastuvat.

5–6-vuotias lapsi tarvitsee tukea kaveripiiriin ja liikkumiseen liittyvässä itsenäistymisessä sekä moraalin kehittymisessä. Kasvattajan tulisi rohkaista lasta ja kiittää häntä yrittämisestä. Esikouluikäinen alkaa nauttia sääntöjä sisältävistä peleistä ja leikeistä, ja hänen yhteisleikki- sekä neuvottelutaitonsa ovat jo hyvät. Häviäminen on kuitenkin vielä vaikeaa. Tämänikäinen lapsi miettii monien ilmiöiden syitä ja pohtii hyvän ja pahan, oikean ja väärän sekä reilun ja epäreilun eroa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2012.)

Kronqvistin ja Pulkkinen (2007, 30) mukaan kehitystä tarkasteltaessa on tavallista erottaa ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen osa-alue toisistaan. Alueet ovat kuitenkin sidoksissa toisiinsa: kehitys yhdellä alueella vaikuttaa myös muihin kehityksen alueisiin. Esimerkiksi kävelemään oppiva lapsi ei kehitä ainoastaan motorista osaamistaan, vaan maailma avartuu myös psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen osalta. Lapsi voi suuntautua yhä aktiivisemmin maail-



maan ja kohtaa uusia asioita, joiden myötä oppimiselle tulee uusia mahdollisuuksia.

### **5.1 Fyysis-motorinen kehitys**

Puhuttaessa kehityksen fyysisestä osa-alueesta tarkoitetaan fyysistä kasvua ja motorista kehitystä. Kasvu on perimän ja kypsymisen kautta tapahtuvia muutoksia. Fyysinen kasvu on suurimmaksi osaksi solujen lukumäärän ja koon muutoksia, ja se on voimakkaasti perimän säätelemää. Myös ympäristötekijöillä ja elinympäristöllä on jatkuva vaikutus ihmisen fyysiseen kehitykseen. Motorinen kehitys on lihasten hallintaan ja liikkumiseen liittyvää kehitystä. Tässä osa-alueessa Kronqvistin ja Pulkkinen (2007, 31, 79) mukaan erotetaan karkeamotorinen ja hienomotorinen kehitys. Harjoittelulla, omalla motivaatiolla, ympäristön virikkeillä sekä yksilön persoonallisuudella on suuri merkitys motoriikan kehittämisessä.

Liikkumisen perustaitojen harjoittelu on vahvimillaan 2-vuotiaasta 7-vuotiaaksi. Tällöin lapsi oppii käyttämään kehoaan ja lihaksiaan monipuolisesti arkipäivän erilaisissa tilanteissa ja on innostunut uusista taidoistaan. Viisivuotiaalle ovat jo kehittyneet kaikki motorisen kehityksen perusvalmiudet, ja lapsi oppiikin monesti tämänikäisenä esimerkiksi hiihtämään, luistelemaan ja ajamaan kaksipyöräisellä polkupyörällä. Yksilölliset erot voivat kuitenkin olla valtavia. Lapsella on luontainen tarve hyödyntää kehittyvää tasapainoaan. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 84–85.)

### **5.2 Kognitiivinen kehitys**

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan havaitsemisen, ajattelun, kielen, muistin ja oppimisen osa-alueita. Lapsen kognitiivinen kehitys on sidoksissa niin ympäristöön kuin perimään. Lapsi tarvitseekin uusien tietojen ja taitojen oppimiseen riittävästi virikkeitä elinympäristöstään. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 86.) Oppimiseen vaikuttavat myös lapsen ominaisuudet, kuten esimerkiksi sosiaaliset taidot sekä käsitys omista oppimisen taidoista. Tärkeää on myös oppimisympäristön ilmapiiri sekä yhteisön sosiaalinen toiminta. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 90–91.) Kognitiivisen kasvun myötä lapsi

oppii ymmärtämään psykologisia rooleja ja omia sekä muiden motiiveja ja tunteita (Berger 2008, 223).

Sveitsiläinen psykologi Jean Piaget loi teorian ajattelun kehittymisestä 1900-luvun alkupuolella. Hän korosti ajatusta siitä, että lapsi ei ole aikuinen pienoiskoossa vaan yksilö, joka ajattelee eri tavalla kuin aikuinen. Jean Piaget'n teoria ajattelun kehittymisestä on vahvasti sidoksissa biologiseen ikään tai biologiseen kypsymiseen. Piaget'n teorian mukaan lapsi muodostaa havaintojensa perusteella skeemoja eli jäsentyneitä kokemuksia. Skeemat muuttuvat ja kehittyvät jatkuvasti assimilaation ja akkomodaation avulla. Assimilaatiossa uusi tieto sulautetaan vanhaan skeemaan ja akkomodaatiossa vanha tieto mukautetaan uuteen tietoon. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 87–88.)

Piaget'n mukaan alle kouluikäisen kognitiivisessa kehityksessä voidaan erottaa toisistaan kaksi kehitysvaihetta, sensomotorinen ja esioperationaalinen vaihe (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 87–88). Harry Beilinin (1997, 87–88, 120–126) artikkelin mukaan esioperationaalinen kausi ulottuu noin kahdesta kuuteen ikävuoteen. Tässä kehitysvaiheessa lapsen ilmaisun mahdollisuudet moninkertaistuvat. Kieltä ja uusia käsitteitä omaksutaan nopeasti. Esioperationaaliselle kaudelle on tyypillistä puolinaisen logiikan kehitys. Esimerkiksi nestemäärän säilyvyydessä lapsi ottaa huomioon vain nesteen pinnan eikä säilytysastian ulottuvuuksia. Kronqvist ja Pulkkinen (2007, 89) toteavat, että Piaget'n teorian mukaan esioperationaalisen vaiheen alussa lapsen ajattelu on vielä monesti egosentristä eli minäkeskeistä. Tällöin lapsi näkee asiat vain omasta näkökulmastaan ja kykenee ymmärtämään vain käsitteitä, jotka ovat hänen toiminnalleen merkityksellisiä. Lapsen on vaikea asettua muiden ihmisten asemaan tai perustella näkemyksiään.

Valkovenäläisen psykologin Lev Vygotskin mukaan aikuisen rooli lapsen oppimisessa ja kognitiivisessa kehityksessä on merkittävä. Hän puhuu lähikehityksen vyöhykkeestä, jolla lapsi toimii aikuisen avulla. Tehtävät, joista lapsi pystyy suoriutumaan lähikehityksen vyöhykkeellä eli aikuisen tuella, hän kykenee tekemään pian itse. (Nurmi et al. 2006, 86–89.)

Muistitoimintoja ovat mieleen painaminen ja muistista palauttaminen. Pitkäkestoiseen muistiin kuuluvat aiemmat tiedot ja taidot, ja lyhytkestoisen muistin tehtävänä on tiedon väliaikainen tallentaminen ja tiedonkäsittely. Lapsi pystyy säilyttämään vain rajatun määrän tietoa lyhytkestoisessa muistissaan, ja tätä kehitystä on tutkittu numerosarjoilla; 5–6-vuotias kykenee pitämään mielessään 4–5 yksikköä. 6-vuotiaan lapsen muistin kehittämisessä keskeistä on ensimmäisten tietojen muististrategioiden käyttö. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapsi alkaa käyttää tiettyjä toimintatapoja hyväkseen, jotta muistaisi paremmin. 6-vuotias lapsi käyttää muististrategioinaan yksittäisten sanojen mielessä toistamista ja hyvin selkeissä tilanteissa myös muistiaineksen ryhmittelyä. (Nurmi et al. 2006, 50–51.)

5–6-vuotias lapsi hallitsee jo äidinkieltänsä perussäännöt, jotka koskevat taivutusmuotoja sekä sanojen yhdistämistä. Lapsi osaa puhuessaan esimerkiksi käyttää adjektiivien vertailumuotoja, aktiivi- sekä passiivilauseita tai taivuttaa verbejä eri persoonamuotojen mukaan. 5-vuotias on jo taitava tarinankertoja ja pystyy muodostamaan johdonmukaisia ja kronologisesti eteneviä tarinoita. Esi-kouluvuoden jälkeen noin puolet lapsista tuntee jo kirjaimet nimeltä ja kolmasosa osaa lukea yksittäisiä sanoja. (Nurmi et al. 2006, 40–47.)

### **5.3 Sosio-emotionaalinen kehitys**

Vuorovaikutukseen liittyvät taidot sekä valmius liittyä ryhmiin ovat osa lapsen sosiaalista kehitystä. Myös lapsen herkkyyys toisen lapsen yhteistyöaloitteille on osa sosiaalisia taitoja. Sosiaalinen kehitys on vahvasti kytköksissä muuhun kehitykseen, kuten ajattelutaitoihin, tunne-elämän ja persoonallisuuden kehitykseen sekä turvallisuuden tunteen vakiintumiseen. Näillä kaikilla on yhteys lapsen vuorovaikutussuhteiden ja ystävyysuhteiden kehittymiseen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 116.) Lapsi oppii kaverisuhteissa reilun pelin sääntöjä ja tasa-puolisuutta muun muassa jakamisen ja vuoron odottamisen myötä (Nurmi et al. 2006, 109.)

Lapsen sosiaalista kehitystä voidaan selittää kahden laajan kehityspsykologisen perinteen pohjalta. Ensimmäinen teorioista on kiintymyssuhdeteoria, joka korostaa vauvan kiintymyssuhteen merkitystä ja sen tärkeyttä kaiken persoonallisen ja sosiaalisen kehityksen pohjana. Erityisesti suhde ensimmäiseen hoitajaan on

hyvin merkityksellinen. Toinen teoria on Judith Harrisin ryhmäsosiaaliteoria vuodelta 2000. Sen mukaan persoonallisuuteen ja sosiaaliseen kehitykseen vaikuttavat enemmän vertaissuhteet, eli muut lapset, kuin vanhemmat. Teorian mukaan lapset haluavat olla toistensa kaltaisia, ja vertaisryhmä onkin tärkein konteksti, jossa lapsi oppii sosiaalisesti. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 116–117.)

On olemassa myös kolmas käsitys lapsen persoonallisuuden ja sosiaalisuuden kehityksestä. Sen mukaan sekä kiintymyssuhteet että vertaissuhteet vaikuttavat kehityksen muotoutumisessa, mutta ne vaikuttavat eri tavoin. Myös lapsen persoonallisuuden piirteet tulisi ottaa huomioon kehitykseen vaikuttavina tekijöinä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 117.)

#### **5.4 Leikin merkitys lapsen kehitykselle**

Leikki on lapsen oikeus, joka on mainittu YK:n Lasten oikeuksien julistuksessa. Leikin merkitys lapsen emotionaaliselle, sosiaaliselle ja kognitiiviselle kehitykselle on olennainen. Leikkiminen on oivallinen tapa kehittää lapsen yhteistoinnallisia taitoja, sääntöjen oppimista, tunteiden säätelyä sekä esineiden käsittely- ja käyttötapoja. Leikkimällä lapsi voi oppia paremmin ymmärtämään sosiaalista vuorovaikutusta, moraalia, arvoja sekä empatiaa. Myös lapsen itsetunto voi parantua leikin avulla. Leikki on myös paras tapa oppia uusia asioita, vaikka lapsi ei leikikään oppiakseen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2012.)

Riihelän (2004, 35) artikkelin mukaan lapsi yhdistelee leikin aikana ajatuksiaan ja kokemuksiaan siihen ilmiöön, jonka kanssa hän leikkii. Lapsi suhteuttaa näkemäänsä omiin kokemuksiinsa, ja näiden uusien kokemusten innoittamana leikki ja kokeileminen etenevät. Leikki yhdistää lapsia ja aikuisia, ja se on luonteva tapa olla yhdessä sekä toteuttaa vapaata vuorottelua. Leikin sisällä on lukemattomia mahdollisuuksia asettua toisen ihmisen asemaan, kuvitella esineiden koostumusta tai olioiden luonnetta. Yksi leikin suurimpia hyötyjä on yhteistoiminnan virittäminen, mikä näkyy esimerkiksi leikin avulla tutustumisessa, leikin yhdistymisessä oppimiseen sekä mielikuvitusleikeissä suurien oivalluksien syntymisessä.

Sinkkonen (2004, 73) kirjoittaa artikkelissaan, että leikillä on nähty olevan myös suuri merkitys traumaattisten kokemusten tai uhkaavien asioiden käsittelyssä.

Lapset voivat työstää leikeissään itselleen sopivina annoksina joitain järkyttäviä tai kuohuttavia tapahtumia tai asioita, joissa hän on joutunut tyytymään passiiviseen osaan ja joita on ollut vaikea käsittää ja sulattaa niiden tapahtumahetkellä. Sinkkosen (2004) mukaan 6–12-vuotiaan lapsen kehityksessä on meneillään latenssi-ikä. Tällöin lapsi on joutunut kohtaamaan pienuuden realiteetin ja on tämän vuoksi hyvin haavoittuvainen. Lapsella voi olla pelko joutua yksin auktoriteetteja vastaan, mikä aiheuttaa hänessä ahdistusta ja hän tarvitseekin tuekseen ystäviä. Kuusivuotiaasta saattaa myös ahdistaa ajatus siitä, ettei voikaan aloittaa enää kaikkea alusta, ja hän on jo kohdannut kuoleman lopullisuuden. (Sinkkonen 2004, 73–74.)

Lapsen ahdistuksista kumpuaa fantasioita, joiden mukaan yhdessä lapset ovat vahvoja ja kaiken voi aina aloittaa uudelleen. Näistä fantasioista johtuvat luonnollisena seurauksena ikäkaudelle tyypilliset joukkuepelit ja -leikit, joissa on selkeät säännöt. Leikissä on säännöt, joita kaikkien tulee noudattaa, mikä luo turvallisuuden tunnetta. Mikään ei kuitenkaan ole peruuttamatonta, sillä pelin voi aina aloittaa uudelleen. (Sinkkonen 2004, 73–74.)

## **6 Aikaisempia tutkimuksia liikunnasta varhaiskasvatuksessa**

Liikunnasta ja sen vaikutuksista sekä merkityksestä varhaiskasvatuksessa on tehty paljon erilaisia tutkimuksia, kansioita ja tietopaketteja hyödynnettäväksi päiväkodeissa. Aihetta on tutkittu laajasti sekä Suomessa että ulkomailla. Liikunnan ja esimerkiksi vuorovaikutus-, tunne- tai sosiaalisten taitojen yhteydestä löytyy useita tutkimuksia ja opinnäytetöitä, mutta suoranaisesti käytöstopojen oppimisesta liikunnan avulla ei löydy aiempia tutkimuksia.

USA:ssa 1990-luvulla tehty laaja ja merkittävä tutkimus National Institute of Child Health and Human Development Study of Early Child Care eli NICHD selvitti päivähoitoon siirtymisen vaikutuksia silloin, kun lapset tulevat hoitoon alle vuoden ikäisinä. Tutkimuksessa tarkasteltiin, voiko varhaislapsuudessa päivähoitossa vietetty aika ennustaa lapsen sosioemotionaalista sopeutumista sekä onko päivähoitolaadun tai vanhemmuuden laadulla merkitystä. Lisäksi selvitettiin sosiaalisen kehityksen yhteyttä kielelliseen sekä kognitiiviseen kehitykseen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 206–221.)

Tulosten mukaan varhaisella kodin ulkopuolisella hoidolla oli vaikutusta lapsen käytösongelmiin ja konflikteihin muiden lasten kanssa esikouluikässä ja sen jälkeen. Tulokset olivat samanlaisia riippumatta päivähoidon laadusta tai kotioloista. Liian varhaisella hoitoryhmässä toimimisella todettiin olevan haittaa lapsen kehitykselle, ja sen todettiin lisäävän lasten aggressiivisuutta. Kontaktien määrää ja ryhmän kokoa pidettiin ratkaisevana, sillä kun lasten lukumäärä lisääntyy, kaikkien lasten keskinäiset vuorovaikutussuhteet muuttuvat ja lisääntyvät. Merkityksellisenä nähtiin se, onko päiväkodin ilmapiiri yksilöllisyyttä vai yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä korostava. (Keltikangas-Järvinen 2010, 206–221.)

Jyväskylän yliopiston Liikunnan sosiaalitieteiden laitoksella tekemässään pro gradu -tutkielmassa *Virikkeitä nassikoille - Nuori Suomi ry lasten liikuttajana* Aho (2002) on selvittänyt alle kouluikäisille suunnatun Nuori Suomi ry:n liikuntaohjelman sisältöä ja pohdittu ohjelman teoreettisia lähtökohtia. Tapaustutkimus toteutettiin Hämeen Liikunta ja Urheilun järjestämällä liikuntaohjelman kursseilla, ja sillä haluttiin selvittää, millaisia vaikutuksia kursseilla oli ollut päivähoitohenkilöstön työhön. Kyselytutkimuksen mukaan kurssit koettiin jonkin verran inspiroiviksi, ja kurssilaiset olivat alkaneet huomioida toiminnassaan aiempaa enemmän kurssilla esiin tulleita asioita, joita olivat esimerkiksi ohjaajan rooli ja liikuntaleikkien merkitys eri taitojen oppimisessa. Lähes kaikki vastanneet pitivät liikuntaa hyvänä tapana opettaa lapsille myös arkielämän taitoja.

Sosiaalisten taitojen kehittymistä vuorovaikutusleikin avulla on tutkittu Jyväskylän yliopistossa. Tämä Luttisen (2006) pro gradu -tutkielma *Miten vuorovaikutusleikki tukee lapsen sosiaalisten taitojen kehittymistä?* toteutettiin Theraplay -menetelmän periaattein tapaustutkimuksena vuoropäiväkodissa. Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista tutkimusotetta täydentäen sitä kvalitatiivisin menetelmin. Taitojen kehittymistä arvioitiin havainnointien, päiväkirjamerkintöjen ja muutamien tilanteiden videoinnin avulla. Tutkimuksen aikana lapsiryhmässä tapahtui positiivista kehitystä monilla sosiaalisten taitojen osa-alueilla, kuten sosiaalisessa yhteistyössä, vuorovaikutuksessa ja sosiaalisessa riippumattomuudessa. Myös lasten ja aikuisten välinen vuorovaikutussuhde kehittyi hienan. Tutkimuksen valmistuttua todettiin, että vuorovaikutusleikin menetelmästä

voi olla hyötyä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa, ja sitä voidaan pitää ennaltaehkäisevänä puuttumisena varhaiskasvatuksessa.

Savonia ammattikorkeakoulussa Niskanen ja Pesonen (2010) ovat tehneet opinnäytetyön *Tunteita liikkuvissa koloissa -kansio: Liikuntaleikkejä Puistolan päiväkodin esikoululaisten tunnetaitojen tukemiseksi*. Päiväkotiin oli suunniteltu yhdeksän liikuntatuokiota, jotka oli sovellettu tehtäväksi pienissä liikuntatiloissa. Ohjatut tuokiot oli jaettu kolmeen teemaan: luottamus, tunteiden ilmaisu ja tunteiden tulkinta. Tuokioista saadun palautteen ja henkilökunnan kokeilun perusteella muotoutui lopullinen kansio. Kansion tavoitteena oli kehittää esikoululaisten tunnetaitoja sekä tuoda päiväkotiin uusia liikuntaleikkejä ja työvälineitä tunnetaitojen kehittämiseen.

Laurea-ammattikorkeakoulussa tehdyn Vanosen ja Sormusen (2010) opinnäytetyön *"Onpas taitava hiiri" - 5–6-vuotiaan lapsen itsetunnon tukeminen päiväkodissa liikuntakasvatuksen avulla* tavoitteena oli vaikuttaa lasten itsetunnon vahvistumiseen liikunnan kautta saatavilla onnistumisen kokemuksilla. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena: päiväkodissa ohjattiin kahdeksan toimintakertaa. Toiminnassa tärkeänä nähtiin muun muassa turvallinen liikuntaympäristö, kannustava ilmapiiri ja lapsilähtöisyys. Ohjaustuokioiden lisäksi päiväkodille toimitettiin lista työntekijöille uusista ja toimiviksi havaituista leikeistä.

## **7 Opinnäytetyön tavoitteet ja selvitystehtävät**

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja kohderyhmänä ovat varhaiskasvatuksen työntekijät. Vilkka ja Airaksinen (2003, 9) toteavat, että toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on toiminnan ohjaaminen, opastaminen, järjeistäminen tai järjestäminen ammatillisella työkentällä. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy aina konkreettinen tuotos, esimerkiksi kansio, opas tai portfolio ohjeeksi tai opastukseksi alan ammattilaisten käyttöön. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa liikuntaleikkikansio hyvien käytöstapojen opettamisen avuksi. Kansioista löytyy uusia leikki-ideoita liikuntatuokiota suunnitteleville varhaiskasvattajille ja ohjeita siitä, mihin tulisi kiinnittää huomiota, jotta leikit kehittäisivät lasten käytöstapoja parhaalla mahdollisella tavalla.

Hyvät käytöstavat määrittelimme tässä opinnäytetyössä tarkoittamaan sääntöjen noudattamista, ohjeiden kuuntelua, puheenvuoron antamista toiselle ja toisen kannustamista. Pidimme tärkeänä harjoiteltavana taitona myös yhteisen tilan ja tavaran jakamista sekä tappion sietämistä ja käsittelemistä suotuisin keinoin. Lisäksi selvitimme tuokioilla havaitut pienetkin kiusaamis- ja pilkkaamistilanteet välittömästi lasten kanssa ja kerroimme, että sellainen ei kuulu hyvään käytökseen.

Opinnäytetyöprosessin aikana kehitimme myös omaa tietouttamme lapsen kasvun ja kehityksen osa-alueista sekä liikunnan merkityksestä lapsen oppimisessa. Lisäksi kehitimme omia ryhmänhallinta ja -ohjaustaitojamme sekä yhteistyötaitojamme päiväkodin henkilökunnan kanssa toimiessamme.

Opinnäytetyömme selvitystehtäviksi muotoutuivat seuraavat kysymykset:

1. Voiko liikuntaleikeillä kehittää lasten hyviä käytöstapoja?
2. Minkälaiset leikit ovat hyviä käytöstapojen kehittämisessä?

## **8 Opinnäytetyöprosessi**

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi keväällä 2012, kun suuntasimme opinnäytetyön varhaiskasvatukseen lastentarhanopettajan kelpoisuuden hankkimisen vuoksi. Lisäksi meille oli alusta asti selvää, että liikunta tulisi jollain tavalla liittymään opinnäytetyöhömmme, sillä liikunta on ollut meille molemmille aina olennainen osa elämää. Koemme myös, että liikunnan tulisi olla merkittävä osa varhaiskasvatuksen arkea sen kokonaisvaltaista kehitystä edistävien vaikutusten vuoksi. Päätimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, jonka tuloksena syntyi konkreettista materiaalia työelämän tarpeisiin. Vilkan ja Airaksisen (2003, 7-9) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö soveltuu aloille, joilla toiminnallinen tieto on tärkeää ja taidot, käytännöllisyys ja sovellettavuus korostuvat. Toiminnallinen opinnäytetyö vastaa siis käytännön tarpeisiin, mutta toimii myös teoreettisen tarkastelun lähtökohtana.

Syksyllä 2012 olimme yhteydessä Tirikan päiväkotiin, sillä se on Lappeenrannan ainut liikuntapainotteinen päiväkoti. Sovimme yhteistyöstä Tirikan henkilö-



kunnan kanssa. Käymämme keskustelun jälkeen aiheeksemme rajautui hyvien käytöstapojen opettaminen liikuntaleikkien avulla, sillä hyvät käytöstavat oli päiväkodissa vuoden aikana keskeinen teema ja käytöstapojen oppimisessa oli havaittu haasteita. Sovimme Tirikan päiväkodin henkilökunnan kanssa, että ohjaisimme sovitussa 5–6-vuotiaiden ryhmässä kahdeksan liikuntatuokiota keväthalvella 2013 ja näiden pohjalta kokoaisimme liikuntaleikkikansion.

Opinnäytetyösuunnitelman teimme vuoden 2012 loppupuolella. Jo tässä vaiheessa kirjoitimme suurimman osan työn teoreettisesta viitekehystä, jotta ennen ohjaustuokioita meillä olisi lisätietoa lapsen kehityksestä, ohjaamisesta, varhaiskasvatuksen liikunnasta ja käytöstapojen oppimisesta. Suunnittelimme tammikuussa 2013 liikuntatuokioiden rungot ja kokosimme sekä luokittelimme liikuntaleikkejä tulevia tuokioita varten. Osan suunnittelemistamme leikeistä olimme kehittäneet täysin itse ja monista tutuista leikeistä teimme uusia sovelluksia vastaamaan tavoitettamme opettaa lapsille hyviä käytöstapoja. Lisäksi ohjasimme muutamia perinteisiä leikkejä, jotka lapset tiesivät jo entuudestaan. Leikkien valinnassa ja tuokioiden suunnittelussa hyödynsimme aiempaa ohjauskokemustamme koulutuksen aikaisista harjoitteluista ja projektiopinnoista sekä lasten liikunnan ohjaamisesta vapaa-aikanamme.

Helmikuusta alkaen ohjasimme tuokioita kerran viikossa kahdeksan viikon ajan. Ensimmäisten tuokioiden aluksi keskustelimme lasten kanssa hyvistä käytöstavoista sekä säännöistä, joita tulisi noudattaa. Jokaisen tuokion aloitimme koontumalla istumaan keskiympyrään asetetuille paikkamerkeille. Olimme suunnitelleet kaikille kerroille tietyn teeman, esimerkiksi vuodenaikojen mukaan. Virittäydyimme tunnelmaan kertomalla lapsille tuokion aiheen ja keskustelemalla heidän kanssaan siihen liittyvistä asioista. Esimerkiksi eläintuokion aluksi lapset kertoivat omista lemmikeistään ja suosikkieläimistään. Tuokio jatkui energianpurkuleikeillä, kuten erilaisilla hipoilla tai muilla juoksuleikeillä. Tarkkailimme lasten vireystilaa ja lisäsimme riehakkaiden energianpurkuleikkien kestoa tarpeen vaatiessa. Tuokiot sisälsivät myös rauhallisempia ja lasten yhteistoimintaan tai parityöskentelyyn painottuvia leikkejä. Päätimme tuokiot loppurentoutukseen ja ohjasimme lapset päivän seuraavaan toimintaan.

Liikuntaleikkikansion tekemisen aloitimme keväällä 2013. Kansioon kokosimme

tuokioilla käytettyjä leikkejä ja jaoin ne eri kategorioihin, esimerkiksi hippa-, energianpurku- ja leikkivarjoleikkeihin. Kansion kuvituksen toteutimme itse. Lue-  
tutimme kansiota sen eri tekovaiheissa monilla kasvatusalan ammattilaisilla ja  
muokkasimme sitä saadun palautteen mukaan. Kansio valmistui syksyn 2013  
aikana.

## **8.1 Aineistonkeruumenetelmät**

Opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelminä ovat olleet suunnittelemamme  
ohjaustuokiot ja havainnointi niiden aikana, opinnäytetyöpäiväkirjamme, ryhmän  
lastentarhanopettajien puolistrukturoitu haastattelu sekä vapaamuotoisemmat  
palautekeskustelut opettajien kanssa päiväkodissa. Aloimme jo varhain kirjoit-  
taa oppimispäiväkirjaa, joka toimi prosessin aikana yhtenä tiedonkeruume-  
netelmänämme. Vilkan ja Airaksisen mukaan (2003, 19–20) opinnäytetyöpäiväkir-  
ja on henkilökohtainen opinnäytetyöprosessin dokumentointitapa, jota voidaan  
toteuttaa raportin kirjoittamisen tueksi joko sanallisena tai kuvallisena. Oppimis-  
päiväkirjaan kokosimme kaikki opinnäytetyöprosessin vaiheet, aiheeseen liitty-  
vää kirjallisuutta sekä omaa pohdintaa esimerkiksi haastatteluista ja prosessin  
etenemisestä. Päiväkirja sisältää myös muun muassa kaikki ohjaamamme tuo-  
kiot, niiden tavoitteet ja oman arvion sekä pohdinnan tuokioiden kulusta.

Neljännän ohjaustuokion jälkeen eli puolivälissä tuokiokokonaisuutta pidimme  
puolistrukturoidun teemahaastattelun ryhmän lastentarhanopettajille. Vilka ja  
Airaksinen (2003, 58) toteavat, että toiminnallisessa opinnäytetyössä teema-  
haastattelu on vapaampi keino aineistonkeruuseen asiantuntijoilta. Haastattelu-  
kysymykset olimme luoneet keskustelun tueksi ja ohjaamaan haastattelua opin-  
näytetyömme kysymysten suuntaan. Nauhoitimme haastattelun ja litteroimme  
sen sekä poimimme litteroimastamme materiaalista opinnäytetyömme kannalta  
olennaiset osat. Vilkan ja Airaksisen (2003, 58–63) mukaan toiminnallisessa  
opinnäytetyössä ei ole aina tarpeellista analysoida aineistoa kovin systemaatti-  
sesti verrattuna tutkimuksellisiin opinnäytetöihin. Haastattelutietoa käytetään  
tällöin lähdeaineistona.

Lisäksi kävimme jokaisen ohjauskerran jälkeen palautekeskustelun tuokiotam-  
me seuranneen lastentarhanopettajan kanssa. Näin saimme vinkkejä ja kehitys-

ideoita seuraaville viikoille. Viimeisen tuokion jälkeen kävimme loppukeskustelun, jossa kertosimme kuluneet viikot ja sovimme kansion valmistumisen aikataulusta.

## 8.2 Haastattelun antia

Neljännän ohjaustuokion jälkeisessä puolistrukturoidussa haastattelussa keskustelimme kahden kyseisen ryhmän lastentarhanopettajan kanssa. He korostivat varhaiskasvatuksen liikunnan tärkeyttä, ja heidän mielestään päiväkodin ohjatussa liikunnassa on huomioitava erityisesti säännöllisyys ja toistuvuus. Jatkuvuuden myötä liikunta muuttuu osaksi jokapäiväistä arkea. Haastattelusamme tuli ilmi myös se, että lastentarhanopettajat pitävät tärkeänä leikinomaisuutta, jonka kautta lapsi oppii huomaamatta uusia taitoja. Lastentarhanopettajat painottivat jokaisen yksilön huomioimista ja kehitystason mukaista ohjausta.

*Et siihen mie niinku itse panostan, että kaikki tekeminen mitä me tehdään, ni ois mahollisimman hauskoja ja mukavia. Sit jää hyvä mieli pienille lapsille ja sit se ku haluaa, tärkein asia, haluan sinne uudestaan, haluan tehdä tätä asiaa uudestaan, et siitä tulee niin hyvä mieli, ni ja sit ku se on jatkuvaa, ni se tulee niiku ittestää sitte se semmonen liikunnallinen tapa ja sitte oppii tietysti paljon erilaisia taitoja.*

Haastateltavat pitivät liikuntatuokioita erityisen hyvänä keinona opettaa hyviä käytöstapoja. Heidän mielestään keskeisiä opeteltavia taitoja ja kykyjä ovat kuunteleminen, puheenvuoron antaminen toiselle sekä sääntöjen noudattaminen. Ryhmässä toimiminen opettaa lapsille toisen huomioonottamista, kannustamista ja vuoron odottamista. Lastentarhanopettajien mukaan päiväkodin arjessa liikuntatuokio on jatkuvaa käytöstapojen opettelua.

*--- koska ollaan ryhmänä siinä on se, että (lapsi) oppii kuuntelemaan. Ensinnäkin se, että katsotaan että mikä sen leikin juoni on ja mitä tehdään ja (lapsi) oppii sen hetken olemaan hiljaa ja kuuntelemaan, ni siinä on just nää hyvät käytöstavat --- (lapsi) antaa sitte taas siinä aikuisille puheenvuoron.*

Haastatteluissa kävi ilmi myös ohjaajan roolin merkitys. Haastateltavat pitivät liikuntatuokiota vaativana hetkenä, sillä tällöin lapsilla on tilaa ja mahdollisuus poistua luvatta aikuisen välittömästä läheisyydestä. Erilainen ympäristö ja sen virikkeet luovat lapsille houkuttelevia tilaisuuksia unohtaa ohjeet ja sääntöjen kuuntelemisen. Aikuisen rooli korostuu myös lasten välisessä kanssakäymises-

sä, ja erityisesti konfliktitilanteet vaativat ohjaajalta tarkkaavaisuutta, havainnointia sekä keinoja ohjeistaa lapsia toivottuun käyttäytymiseen.

*Liikuntatuokioitten vetäminen salissakin ni se on aika vaativa hetki kuitenkin, ku siinä on sitä tilaa minne lähteä viipottamaan ja tekemään omia juttujaan --- ni siin on se aikuisen rooli on siin kohtaa tärkeä.*

### **8.3 Voidaanko liikuntaleikeillä opettaa hyviä käytöstapoja?**

Opinnäytetyömme keskeisenä tavoitteena oli selvittää, voiko liikuntaleikkien avulla kehittää hyvien käytöstapojen oppimista. Jo teorian pohjalta tiedetään, että ohjattu liikunta on lapsen kokonaisvaltaista kehitystä edistävää toimintaa. Lapsi harjoittelee leikkiessään myös toista huomioivaa käyttäytymistä. On selvää, että liikuntaleikeillä on merkitystä lasten käytöstapojen oppimisessa. Opinnäytetyömme lähtökohtana oli tuoda esiin liikunnan merkitystä varhaiskasvatuksessa ja luoda leikkejä, joiden avulla hyviä käytöstapoja voidaan päiväkodin arjessa kehittää. Kansioon koottujen leikkien säännöllinen ja tavoitteellinen toteuttaminen varhaiskasvatuksen liikunnassa sekä leikkien käytöstapoja opettavan vaikutuksen huomioiminen voivat osaltaan kehittää lapsen käytöstapoja.

Olemme samaa mieltä haastateltavien kanssa liikuntaleikkien merkityksestä käytöstapojen opettelussa, sillä ne synnyttävät leikin lomassa jatkuvasti luontevia oppimisen tilanteita. Esimerkiksi tappion sietäminen on lapsille hankalaa, mutta liikuntaleikkien kautta lapset kohtaavat tappiotilanteen yleensä joukkueen kanssa, jolloin tilanteen sietäminen helpottuu. Häviämisen erityisen vaikeaksi kokevat lapset voivat mallioppimisen kautta omaksua hyviä käyttäytymismalleja mielipahan ilmaisussa niin ohjaajalta kuin muilta lapsilta.

Leikkivalinnoilla ja -sovelluksilla on suuri rooli käytöstapojen oppimisessa. Suunnittelimme leikkejä ja tuokioita lasten yhteistoiminnan kehittämiseksi. Eri-tyisen hyviksi havaitsimme leikit, joissa lapsilla on yhteinen tavoite ja jokaisen lapsen panos on tärkeä tavoitteen saavuttamiseksi. Myös esimerkiksi parityökentelyn ja toisen auttamisen taitoja vaativien leikkien avulla lapset oppivat ottamaan muut huomioon.

Sääntöjen noudattamista ja ohjeiden kuuntelua harjoittelimme lasten kanssa säännöllisesti jokaisella tuokiolla. Ensimmäisillä kerroilla kävimme lasten kans-

sa läpi yhteiset säännöt ja toimintatavat. Jatkossa kertosimme sääntöjä leikkien lomassa sekä yhteisesti koko ryhmälle että tarvittaessa myös yksilöllisesti tietyille lapsille. Koska lapset vasta opettelevat hyviä käytöstapoja, on kertaaminen ensiarvoisen tärkeää. Huomasimme, että viikkojen kuluessa muistuttamisen tarve väheni ja lapset oppivat esimerkiksi kuuntelemaan ohjeita ja toisen lapsen puheenvuoroa paremmin. HavaitSIMME huomattavaa kehitystä myös lasten kyvyssä odottaa omaa vuoroaan. Viimeisen tuokiomme päätösleikissä tempuradalla lapset maltoivat pääsääntöisesti odottaa omaa suoritusvuoroaan jonossa etuilematta muita.

Pelkät leikit yksinään eivät kuitenkaan riitä, vaan kasvattajan rooli käytöstapojen oppimisessa on tilanteissa ratkaiseva. Aikuisen tehtävänä on havaita mahdolliset konfliktitilanteet ja oppimisen kannalta tärkeät hetket, esimerkiksi anteeksi pyytämiseen tai vuoron odottamiseen liittyen. Havaittuaan tällaiset tilanteet ohjaajan tehtävänä on muistuttaa ryhmää hyvistä käytöstavoista ja kerrata yhteiset säännöt. Yleensä on myös hyvä ottaa tilanteen osapuolet sivuun lyhyeen keskusteluun ja konfliktin läpikäymiseen. Ohjaaja muistuttaa myös omalla toiminnallaan ja esimerkillään lapsia hyvistä käytöstavoista.

#### **8.4 Eettisyys ja luotettavuus**

Opinnäytetyöprosessiimme liittyy monia eettisiä kysymyksiä. Olemme korostaneet paljon liikunnan merkitystä, mutta kaikille liikunta ei ehkä olekaan yhtä tärkeä osa-alue elämässä tai keskeisin oppimisen keino. Joku lapsista ei välttämättä halua osallistua liikunnalliseen toimintaan yhdessä muiden kanssa, joten voimmeko me häntä siihen pakottaa? Koska Tirikan päiväkotia on liikuntapainotteinen, oletamme kuitenkin, että liikunta on olennainen ja luonteva osa päiväkodin lasten arkea. Lisäksi liikunta kuuluu varhaiskasvatuksen sisältöorientaatioihin, joten sitä tulisi toteuttaa päiväkodeissa.

Toinen opinnäytetyömme keskeinen teema on käytöstavat sekä muiden huomiointi. Entä jos huomaamme, että ryhmässä on lapsia, joiden yhteinen toiminta ei onnistu? Onko meidän silloin oikein yrittää väkiväkällä saada heidät esimerkiksi leikkimään ja liikkumaan yhdessä? Voimmeko olettaa, että kaikkien on mahdollista kyetä yhteiseen leikkiin keskenään?

Myös ryhmän lasten ja kasvattajien anonymiteetin säilyminen oli tärkeää ottaa huomioon. Emme ole maininneet kyseessä olleen ryhmän emmekä sen lastentarhanopettajien nimiä opinnäytetyössämme. Olemme havainnoineet lapsia ryhmänä emmekä ole nostaneet esiin yksittäisiä tapauksia, joista voisi käydä ilmi lasten henkilöllisyys. Alun perin suunnitelmisamme oli kuvittaa kansiota tuokioista otetuin kuvin, mutta luovuimme ideasta varmistaaksemme anonymiteetin. Haastateltuamme lastentarhanopettajia litteroimme haastattelun niin, että haastateltavien nimet eivät tulleet esiin opinnäytetyössä ja poistimme nauhoituksen litteroinnin jälkeen.

Haastattelujen vastauksia litteroidessamme sekä analysoidessamme oli huolehdittava tarkasti siitä, että emme muuttaisi haastateltavien sanoja tai tekisi omia lisäyksiä. Haastattelujen jälkeen huomasimme, että emme olleet saaneet riittävän selkeitä vastauksia kaikkiin kysymyksiin, joten meidän olisi tullut kysyä tilanteessa tarkentavia kysymyksiä.

Opinnäytetyömme teoreettisessa viitekehyksessä esiintyy muutamia hieman vanhempia lähdeoteoksia. Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa olennaisesti käytettyjen lähteiden tuoreus. Perustelemme kuitenkin nämä vanhemmat lähteet sillä, että käsitelty asia ei ole muuttunut viimeisten vuosien aikana, ja kyseiset lähteet ovat merkittäviä perusteoksia käsitellystä aiheesta.

Opinnäytetyömme luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että lasten käytöstopojen kehittymisen tarkkailu perustuu pääosin omaan havainnointiimme. Ryhmän lastentarhanopettajat kuitenkin osallistuivat myös lasten havainnointiin, ja heidän näkemyksensä olivat yhteneviä meidän käsityksemme kanssa. Opinnäytetyömme tuloksia ei myöskään voi yleistää laajemmin, sillä otantaamme kuului vain tietynikäisiä lapsia yhdestä päiväkodista.

## **9 Pohdinta**

Opinnäytetyömme tarkoituksena ei ollut tuottaa tarkkaa tieteellistä faktaa vaan lähinnä selvittää ja pohtia liikuntaleikkien merkitystä hyvien käytöstopojen opettelussa sekä havainnoida tuokioiden ja leikkien vaikutusta lapsiryhmään kahden kuukauden ajan. Opinnäytetyömme olennaisin tuotos on kuitenkin liikuntaleikki-

kansio, johon olemme koonneet ohjaamiemme tuokioiden aikana käytöstapojen opetteluun toimiviksi havaittuja leikkejä.

Opinnäytetyömme aiheen rajaus oli haastavaa käytössä olleen hyvien käytöstapojen termin vuoksi. Määrittelimme lasten kanssa harjoiteltavat taidot hyviksi käytöstavoiksi, vaikka monia näistä voisi mieltää myös hyviksi sosiaalisiksi taidoiksi. Hyvät käytöstavat voidaan käsittää myös ulkoa opituiksi fraaseiksi, kuten ”kiitos”, ”anteeksi” ja ”ole hyvä”, kun taas tuokioidemme aikana harjoitellut käytöstavat vaativat lapselta tilannetajua ja sosiaalista älyä. Tirikan päiväkodin arjessa aikuiset ja lapset puhuivat kuitenkin hyvistä käytöstavoista, jotka olivat päiväkodissa yksi toimintakauden keskeinen teema. Koimme siis selkeämmäksi saman termin käyttämisen opinnäytetyöprosessin aikana. Lisäksi sosiaaliset taidot ovat vielä laajempi ja moniulotteisempi kokonaisuus, ja aiheen rajaaminen olisi muodostunut ongelmalliseksi. Sosiaalisten taitojen opettaminen liikuntaleikkien avulla tällä aikavälillä olisi ollut liiankin kunnianhimoinen tavoite.

Tirikka valikoitui yhteistyökumppaniksemme, koska se on liikuntapainotteinen päiväkotit. Jälkikäteen ajateltuna opinnäytetyömme tuotoksena syntynyt kansio olisi ehkä ollut tarpeellisempi johonkin muuhun kuin liikuntapainotteiseen päiväkotiin. Kävi ilmi, että päiväkodissa on jo paljon liikuntakansioita, joten suunnittelemamme kansio olisi ollut varmasti tarpeellisempi muihin kaupungin päiväkoiteihin, sillä voi olla, että muualla liikunnasta ei ole yhtä paljon materiaalia. Opinnäytetyömme työelämäohjaajien kanssa käydyssä haastattelussa emme aina osanneet kohdentaa kysymyksiämme riittävän hyvin haluamiimme aiheisiin. Niinpä saamamme palaute ei useimmiten käsitellyt käytöstapojen ja liikuntaleikkien yhteyttä vaan meidän ryhmänhallintataitojamme, ohjausta ja ohjauksen suunnittelua.

Opinnäytetyömme aiheesta ei löytynyt tarjoakaan teoreettista tietoa tai aikaisempia tutkimuksia. Käytöstapojen kehittyminen ei myöskään ole tarkasti mitattavissa oleva asia, joten perustimme kehityksen arvioinnin omiin sekä ryhmän kasvattajien havainnoiteihin lapsiryhmästä. Ohjaamiemme liikuntatuokioiden lisäksi lasten käytöstapojen oppimiseen vaikuttavat samaan aikaan monet muutkin seikat. Päiväkodin kasvattajat ja lapsen elämänpiirissä olevat muut aikuiset opettavat lapsille käytöstapoja kaikissa arjen tilanteissa. Siksi onkin mah-

dotonta rajata sitä, mitkä mahdollisesti opitut hyvän käytöksen mallit ovat seurausta juuri liikuntaleikeistä ja -tuokioista. Liikuntaleikit kuitenkin toimivat arjessa opeteltavien käytöstapojen mielekkäänä harjoitteluympäristönä, sillä ne luovat lapselle mahdollisuuden vahvistaa opittuja asioita leikin kautta.

Ohjatessamme liikuntatuokioita tulimme ryhmän lasten kanssa tutuiksi puolin ja toisin. Aluksi oli havaittavissa selvästi niin sanottua vieraskoreutta, jonka vuoksi lapset käyttäytyivät ensimmäisten tuokioiden aikana rauhallisesti tarkkaillen uusia ihmisiä ja uutta tilannetta. Olimme kuitenkin tietoisia siitä, että ryhmä on todella vilkas ja käytöstapojen oppimisessa on haasteita. Viikkojen aikana tämä alkoi näkyä ryhmän lasten toiminnassa. Samalla opimme kuitenkin tuntemaan lapset yksilöllisemmin ja havaitsemaan jo varhain mahdolliset ongelmatilanteet tuokion aikana. Omalla toiminnallamme pystyimme vaikuttamaan lasten käyttäytymiseen leikin aikana, esimerkiksi jakamalla lapset pareihin sen sijaan, että lapset valitsivat itse parinsa.

Ohjasimme liikuntaleikkejä kahdeksan tuokion ajan. Määrä on pieni, mutta tässä ajassa saimme hyvin testattua haluamamme leikit sekä havainnoitua ryhmää. Vaikka leikit kehittävät lasten käytöstapoja, on oppiminen pitkä prosessi ja leikkien toistaminen arjessa pidemmällä aikavälillä tärkeää. Tästä syystä muutama tuokio lisää ei olisi tuonut enää merkittävää lisämateriaalia opinnäytetyötämme varten, vaan käytöstapojen oppiminen vaatii leikkien säännöllistä toteuttamista päiväkodin arjessa.

Sopivilla leikkivalinnoilla on suuri merkitys tuokion onnistumiselle sekä lasten oppimiselle. Ohjaajan tulee tuntea lapsiryhmä ja osata suunnitella toimintaa sen tason mukaisesti. Liian helpot tai liian haastavat leikit eivät kehitä lasten käytöstapoja tai muitakaan opeteltavia taitoja. Lisäksi lapsiryhmän tunteva ohjaaja kykenee esimerkiksi valitsemaan parit tai joukkueet niin, että lapset, joilla on haasteita kyseessä olevan taidon opettelussa, voivat ottaa mallia joukkueen jäseniltä, joilla tämä taito on jo paremmin hallinnassa.

Ohjaajan on myös huomioitava se, että käytöstavat ovat läsnä kaikissa arjen tilanteissa. Siksi olisikin hyvä, että varhaiskasvattajat tekisivät yhteistyötä vanhempien kanssa ja kertoisivat heille ryhmän tavoitteet käytöstapojen opettelus-



sa. Lisäksi olisi tärkeää, että kasvattajat kuuntelisivat vanhempien näkemyksiä siitä, millaiset käytöstavat lapsella on kodin arjessa. Yhteisten keskustelujen pohjalta voisikin olla hyvä luoda yksilölliset tavoitteet lapsen käytöstopojen oppimiseen.

Opinnäytetyömme pohjalta nousee esille useita jatkotutkimusaiheita. Toteutimme tutkimukseen liittyvää havainnointia kahden kuukauden ajan kerran viikossa, mutta kansioista voisi valita muutamia leikkejä, joiden avulla tapahtuvaa käytöstopojen oppimista seurattaisiin systemaattisesti pidemmällä aikavälillä. Käytöstopojen kehittymisen arviointimme perustui pääosin havainnointiin, sillä tarkkoja arviointikriteerejä tai mittausmenetelmiä ei ole, joten sellaisten kehittäminen käytöstopojen oppimiseen voisi myös olla hyvä jatkotutkimusaihe. Lisäksi käytöstopojen ja liikunnan yhteyttä voisi tutkia laajemmalla otannalla, jotta tulokset olisivat yleistettävissä. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, miten varhaiskasvattajat päiväkodin arjessa huomioivat lasten hyvät käytöstavat ja millaisin keinoin he niitä pyrkivät kehittämään.

Opinnäytetyömme tarkoituksena ei ollut tuottaa tarkkaa tieteellistä faktaa vaan lähinnä selvittää ja pohtia liikuntaleikkien merkitystä hyvien käytöstopojen opettelussa sekä havainnoida tuokioiden ja leikkien vaikutusta lapsiryhmään kahden kuukauden ajan. Opinnäytetyömme olennaisin tuotos on kuitenkin liikuntaleikkikansio, johon olemme koonneet ohjaamiemme tuokioiden aikana käytöstopojen opetteluun toimiviksi havaittuja leikkejä.

## Lähteet

- Aho, S. 2012. Virikkeitä nassikoille. Nuori Suomi ry lasten liikuttajana. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9697/suvaho.pdf?sequence=1> Luettu 19.10.2013
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Beilin, H. 1997. Piaget'n teoria. Teoksessa Vasta, R. (toim.) Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä. Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo, 109–160.
- Berger, K. 2008. The Developing Person Through The Life Span. 7th Edition. New York: Worth Publishers.
- Hännikäinen, M. 2004. Leikki ja leikillisuus yhteenkuuluvuuden tunteen rakentajina. Teoksessa Piironen, L. (toim.) Leikin pikkujättiläinen. Helsinki: WSOY, 150–157.
- Karila, K., Kinos, J. & Virtanen, J. 2001. Varhaiskasvatus muuttuvassa yhteiskunnassa. Teoksessa Karila, K., Kinos, J. & Virtanen, J. (toim.) Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Juva: PS-kustannus, 13–23.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Lappeenrannan kaupunki 2012. Lappeenrannan varhaiskasvatussuunnitelma. <http://www.lappeenranta.fi/loader.aspx?id=17c8de96-e649-4518-b607-f42b16456d94> Luettu 24.11.2012
- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 25–30.
- Luttinen, H. 2006. Miten vuorovaikutusleikki tukee lapsen sosiaalisten taitojen kehitystä? Jyväskylän yliopisto. Sosiaalipedagogiikan laitos. Pro gradu -tutkielma. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/7793/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006553.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/7793/URN_NBN_fi_jyu-2006553.pdf?sequence=1) Luettu 19.10.2013
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2012. Vanhempainnetti. 3-6-vuotias. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/ika/3-6/> Luettu 24.11.2012

Niskanen, E. & Pesonen H. 2010. Tunteita liikkuvissa koloissa -kansio: Liikunta-leikkejä Puistolän päiväkodin esikoululaisten tunnetaitojen tukemiseksi. Savonia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

<https://theseus17-kk.lib.helsinki.fi/handle/10024/21644> Luettu 19.10.2013

Numminen, P. 1997. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus Oy.

Nuori Suomi. Liikuntasuositus. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. [http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suosituks](http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks) Luettu 24.11.2012

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Opettaja e-lehti 2008 (21), 36.

[http://www.opettaja.fi/pls/portal/docs/PAGE/OPETTAJALEHTI\\_EPAPER\\_PG/2008\\_21/122398.htm](http://www.opettaja.fi/pls/portal/docs/PAGE/OPETTAJALEHTI_EPAPER_PG/2008_21/122398.htm). Luettu 16.11.2012

Peltonen, H. 2005. Kasvattajana sosiaali- ja terveysalan ammattiteissa. 4. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Riihelä, M. 2004. Elämä on ehkä sittenkin vain leikkiä! Teoksessa Piironen, L. (toim.) Leikin pikkujättiläinen. Helsinki: WSOY, 24–47.

Sinkkonen, J. 2004. Leikki on luovuuden äiti. Teoksessa Piironen, L. (toim.) Leikin pikkujättiläinen. Helsinki: WSOY, 68–77.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Julkaisut. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.

[http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/\\_julkaisu/1065061](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1065061) Luettu 24.11.2012

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 32–41.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Varhaiskasvatus ja päivähoito. Vasu-asiakirja. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/lait/varhaiskasvatus/linjaavat/vasu-asiakirja](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/lait/varhaiskasvatus/linjaavat/vasu-asiakirja) Luettu 16.11.2012

Tirikan päiväkotii 2013. Toiminta.

<http://www.tirikka.fi/index.php?p=2> Luettu 19.10.2013

Vanonen, M. & Sormunen, E. 2010. "Onpas taitava hiiri!" 5-6-vuotiaan lapsen itsetunnon tukeminen päiväkodissa liikuntakasvatuksen avulla. Laurea Tikkurila. Opinnäytetyö.

<http://theseus17-kk.lib.helsinki.fi/handle/10024/21751> Luettu 19.10.2013

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Oppaita 56.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066> Luettu 16.11.2012

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Haastattelulomake

13.3.2013

**Haastattelulomake**

1. Mikä merkitys liikunnalla on varhaiskasvatuksessa?
2. Millaisia taitoja liikunnan avulla voidaan opetella ohjatussa liikunnassa?
3. Voiko liikunnan avulla opettaa hyviä käytöstapoja? Jos voi, niin miten?
4. Mitä hyvää tai parannettavaa on ollut ohjaamissamme liikuntatuokioissa?
5. Olemmeko onnistuneet ottamaan käytöstapojen opettamisen huomioon? Jos olemme, niin miten?

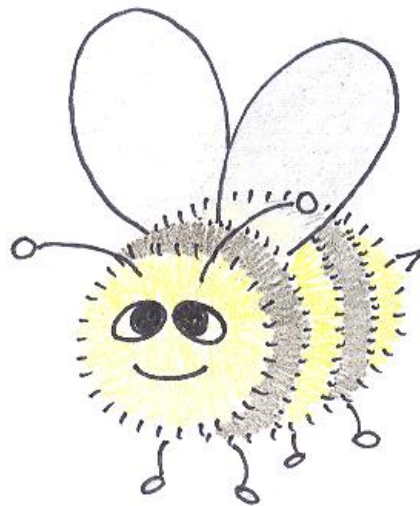
# Liikuntaleikkikansio

- Hyvien käytösten opettelu osana liikuntatuokioita ◦



# SISÄLLYSLUETTELO

Alkusanat .....	3
Tutustumisleikit .....	4
Hippaleikit .....	7
Energianpurkuleikit .....	16
Taito- & tietoleikit .....	26
Viestileikit .....	32
Leikkivarjoleikit .....	38
Temppuradat .....	42
Loppurentoutukset .....	45
Leikit aakkosjärjestyksessä .....	48



# ALKUSANAT

Hei Sinä liikuntatuokiota suunnitteleva varhaiskasvattaja!

Olemme aina olleet kiinnostuneita liikunnasta ja opiskelujen aikana meille heräsi kiinnostus käytösten opetteluun ja liikuntaleikkien yhteydestä. Osana opinnäytetyöprosessiamme ohjasimme Tirikan päiväkodissa useita liikuntatuokioita ja niiden pohjalta kokosimme käsissäsi olevan kansion. Leikit ohjattiin 5-6-vuotiaiden ryhmässä ja suuri osa leikeistä soveltuu parhaiten tämän ikäisille lapsille, mutta pienillä muokkauksilla monet leikit ovat toteutettavissa myös nuorempien lasten kanssa.

Perinteisten leikkien lisäksi kansio sisältää monia uusia leikkisovelluksia, joiden totesimme sopivan erityisen hyvin käytösten opetteluun. Osan leikeistä olemme siis itse kehitelleet ja loput ovat oman ”materiaalipankkimme” sisältöä, jota olemme kerryttäneet opiskelujen myötä sekä vapaa-ajallamme lasten liikuntaa ohjaamalla.

Pidimme tärkeinä opeteltavina taitoina mm. toisen huomioon ottamista, vuoron odottamista, tilan ja välineiden jakamista, kannustamista ja häviön sietämistä. Lisäksi leikeissä tulee jatkuvasti opeteltua ohjeiden kuuntelua, sääntöjen noudattamista sekä puheenvuoron antamista toiselle. Ohjeiden lisäksi jokaisen leikin jälkeen kerromme, mitä erityisesti on hyvä tarkkailla lasten toiminnassa leikin aikana.

Ennen kaikkea liikuntaleikit tarjoavat kuitenkin positiivisia liikuntakokemuksia ja tuovat piristystä lasten päivään. Haluammekin toivottaa riemukkaita liikuntahetkiä Sinulle ja lapsille!

Terveisin,  
Hanna-Elina Kaila & Anni-Maija Seppänen  
sosionomi (AMK)





# TUTUSTUMISLEIKIT

Tutustumisleikit ovat hyvä tapa aloittaa uusi toimintakausi. Ne ovat myös sopivia silloin, kun ryhmään tulee uusi lapsi. Tässä muutamia liikunnallisia tutustumis- ja nimileikkejä!

## **Minä olen ja minä tykkään**

Tarvitset: ~

Leikkijät asettuvat isoon piiriin seisomaan. Jokainen astuu vuorollaan tai haluamallaan hetkellä kaksi askelta eteenpäin, sanoo ”minä olen ja minä tykkään” ja kertoo sekä näyttää jonkin liikumistavan, josta pitää. Esimerkiksi ”Minä olen Ville ja minä tykkään hiihtää/juosta/hyppiä/pyöräillä/uida.” Tämän jälkeen kaikki toistavat lauseen perässä ja liikkuvat piirin keskelle ja takaisin omalle paikalleen tällä liikkumistyyllillä.

Kiinnitä huomiota: vuoron odottamiseen, toisen kuunteluun ja puheenvuoron antamiseen

## **Herne pussin heitto**

Tarvitset: Herne pussi

Lapset istuvat tai seisovat piirissä. Ohjaaja voi aloittaa ensimmäisenä herne pussin heiton kertomalla, kenelle herne pussin aikoo heittää ja tämä kertoo seuraavan ja heittää herne pussin. Näin jatketaan kunnes herne pussi on käynyt kaikilla.



Sovellukset: Jos pienemmille lapsille kopin ottaminen on vielä hankalaa, voidaan hernepussia myös vierittää.

Kiinnitä huomiota: puheenvuoron antamiseen muille, ohjeiden kuunteluun, vuoron odottamiseen

## Lankakerän heitto

Tarvitset: lankakerä

Lapset ja ohjaaja(t) ovat piirissä ja ohjaaja aloittaa: hän ottaa lankakerän päästä kiinni ja heittää kerän lapselle, jonka nimen kertoo. Tämä lapsi ottaa kiinni lankakerän yhdestä kohdasta ja heittää kerän eteenpäin kertoen kiinniottajan nimen. Näin edetään, kunnes piirin keskellä on lankaseitti. Verkko puretaan niin, että kaikki kertovat edelleen, kenelle kerää heittävät ja käärivät samalla lankakerää takaisin kasaan.

Sovellukset: Tehtävää voidaan vaikeuttaa kertaamalla kaikkien jo kerän takaisin heittäneiden lasten nimet.

Kiinnitä huomiota: vuoron odottamiseen, ohjeiden kuunteluun

## Nimihippa

Tarvitset: ~

Lapsista valitaan muutama hippa, jotka lähtevät jahtaamaan muita lapsia. Hipan saadessa kiinni tulee kiinnijääneen jäädä kyykkyyyn paikoilleen. Toiset lapset voivat pelastaa kiinnijääneet koskettamalla olkapäähän ja sanomalla tämän nimen.

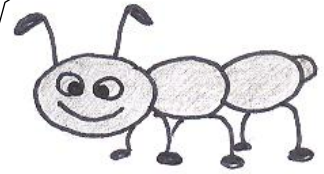
Sovellukset: Karkuun juoksijoilla voi olla mahdollisuus pelastautua menemällä kyykkyyyn ja sanomalla hipan nimen ennen kuin hippa ehtii saada kiinni.

Kiinnitä huomiota: toisen auttamiseen ja huomioon ottamiseen





Kun kaikki ovat  
tulleet tutuiksi  
keskenään, liikku-  
minen yhdessä on  
vielä kivempaa!



# HIPPALEIKIT

Hipat ovat lapsille tuttuja, mielekkäitä ja helppoja energi-  
anpurku- ja lämmittelyleikkejä. Hippoja on olemassa lu-  
kematon määrä ja niitä voi varioida itsekin tilanteen ja  
teeman mukaan.

## **Banaanhippa**

Tarvitset: ~

Banaanhippassa yksi tai useampi lapsi tai ohjaava aikuinen on  
hippa, jonka saadessa kiinni tulee lapsen laittaa kädet päänsä  
päälle yhteen ja pysähtyä paikalleen. Muut lapset voivat pelastaa  
hänet kuorimalla banaanin eli laskemalla kädet alas. Banaanihi-  
palla on hyvä aloittaa lasten tutustuttaminen hippojen maail-  
maan, sillä siinä kiinnijääminen ja pelastaminen tapahtuvat hel-  
polla, mutta hausalla tavalla.

Sovellukset: Banaanhippaa voi varioida mielikuvituksen rajois-  
sa. Mandariinihippa, appelsiinihippa, pääsiäismunahippa...  
Vain kiinnijäämisasento muuttuu esimerkiksi kyykkyasennoksi.

Kiinnitä huomiota: lasten aktiivisuuteen pelastaa kiinnijääneitä

# Töpselihippa

Tarvitset: ~

Töpselihippa kuuluu helppoihin perushippoihin. Kiinnijäänyt jää seisomaan kädet lanteilla ja pelastaminen tapahtuu pujottamalla kädet kiinniotetun käsien välistä.

Kiinnitä huomiota: lasten aktiivisuuteen pelastaa kiinnijääneitä

# Viivahippa

Tarvitset: liikuntasalin, jossa pallopelikenttien rajaviivoja

Viivahipassa lasten joukosta valitaan 1-2 hippaa leikkijöiden määrään suhteutettuna. Kaikkien lasten tulee liikkua vain lattian rajaviivoja pitkin. Hipan saadessa lapsen kiinni, voidaan yhdistää viivahippaan jokin toinen yksinkertainen hippa, kuten haarahippa tai muu lapsille tuttu kiinnijäämis- ja pelastamistapa.

Sovellukset: Haastavuutta viivahippaan saadaan liikkumalla vain tietyn värisiä viivoja pitkin. Myös ajankohtaisen teeman mukaan voi ja kannattaa viivahippaa soveltaa. Esimerkiksi keväällä viivahippaa voidaan leikkiä ”polkuhippana”, jossa lapsille luodaan mielikuva viivoista keväällä sulaneina polkuina, joita pitkin on ainut mahdollisuus liikkua, sillä muu alue on vielä lumen peitossa.

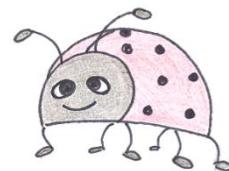
Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen, toisen huomioimiseen vastaan juostessa



# Ketjuhippa

Tarvitset: ~

Tässä hipassa lasten yhteispeli on koetuksella: kuinka jahdata molemmissa päissä ketjua ja pitää se kasassa?



Ketjuhipassa yksi hipoista aloittaa kiinniottamisen. Ensimmäisen lapsen jäädessä kiinni, hän ottaa hippaa kädestä kiinni ja näin he lähtevät jahtaamaan muita. Ketju kasvaa koko ajan kun sen toinen pää ottaa lapsen kiinni.

Sovellukset: Ketjuhippa voidaan aloittaa myös pareittain. Tällöin leikistä voidaan käyttää nimeä amebahippa. Hipaksi valitaan pari, joka liikkuu käsi kädessä. Kun hippapari saa lapsen kiinni, ketju kasvaa. Kiinnijäänyt tarttuu kiinni amebapariin.

Kiinnitä huomiota: muiden huomioonottamiseen ja lasten yhteistoimintaan

# Jäädäyttäjä ja sulattaja ~hippa

Tarvitset: ~

Ryhmästä valitaan jäädäyttäjä eli hippa ja sulattaja eli pelastaja. Kun jäädäyttäjä koskettaa lasta, lapsi jäätyy paikoilleen. Sulattaja käy sulattamassa kaikki jäätyneet lapset. Jäädäyttäjiä voi olla useampia, jos lapsia on paljon.

Kiinnitä huomiota: toisen auttamiseen, vuoron odottamiseen, kun on jäänyt kiinni

# Laastarihippa

Tarvitset: ~

Kun hippa koskettaa, laitetaan käsi eli laastari siihen kohtaan kehoa. Kun kaksi laastaria eli molemmat kädet on jo liimattu, käytetään laastarina jalkoja, kunnes lapsi ei enää pysy pystyssä vaan kaatuu lattialle. Leikki päättyy kun kaikki lapset makaavat lattialla.

Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen, lasten aktiivisuuden pelastaa kiinnijääneitä



# Pallohippa

Tarvitset: keskikokoisen pallon

Pallohippa sopii hyvin palloaiheisen tuokion lämmittelyksi. Hipat saavat pallot, joilla koskettamalla hippa vaihtuu ja pallo annetaan uudelle hipalle. Tässä hipassa yhden hipan vuoro on usein lyhyempi, lähes kaikki saavat olla hippana eikä leikkiä tarvitse keskeyttää uusien hippojen valitsemiseksi.

Sovellukset: Pallohippaa voi toki leikkiä myös niin, että hippa saa heittää palloa. Pienempien kanssa palloon ja hippoihin tutustuminen on kuitenkin parempi aloittaa ilman heittämistä. Myös pallon kosketuksen tunnistaminen on vaikeampaa, sillä heitettäessä kosketus voi olla heikko.

Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen, yhteisen tavaran jakamiseen

## Korhippa

Tarvitset: pehmeän, melko pienen pallon

Korhipassa hipan saadessa kiinni jäädään seisomaan paikoilleen ja tehdään käsillä ”korirengas”. Pelastaminen tapahtuu toisen lapsen heittäessä pallon koriin eli kiinnijääneen käsien välistä maahan. Pelastettu saa jatkaa pelastajana pallon kanssa. Pallon kanssa liikkuvaa pelastajaa ei saa ottaa kiinni.

Kiinnitä huomiota: yhteisen tavaran jakamiseen, sääntöjen noudattamiseen

## Taikurihippa

Tarvitset: -



Taikurihipassa lasten joukosta/ohjaavista aikuisista valitaan 1-2 taikuria. Taikurit voivat lapsen kiinni saadessaan muuttaa lapsen joko kiveksi, puuksi tai puroksi. Kiveksi muutettu lapsi asettuu mahdollisimman pieneksi ”mytyksi”, josta pelastaja hyppää yli asettaen ensin kädet kevyesti kiven päälle eli lapsen yläselkään. Puuksi taiottu lapsi seisoo kädet sivuilla oksina ja pelastaminen tapahtuu kiertämällä puu ympäri oksien alta. Purona lapsi käy maahan makaamaan mutkitteluvaan muotoon, jolloin pelastajan tehtävä on tehdä viereen mahdollisimman samanmuotoinen puro.

Sovellukset: Taikurihippaa voi varioida mielikuvituksen rajoissa ja päivän aiheeseen sopivaksi. Pääsiäisen ajalle sopii pääsiäisnoitahippa, jossa taiottavat voivat olla esimerkiksi tipu, pupu ja pääsiäismuna. Kun noita on taikonut lapsen joksikin näistä, tulee lapsen liikkua matkien eläintään ja etsiä toinen samalla tavalla



liikkuva lapsi. Kun lapset kohtaavat ja sanovat toisilleen esimerkiksi ”pupu”, he saavat jatkaa taas juosten.

Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen, lasten aktiivisuuden pelastaa kiinnijääneitä

## Popcorn~hippa

Tarvitset: ~

Popcorn-hipassa hipan saadessa lapsen kiinni, hän jää maahan kyykkyy odottamaan muiden kiinnijäämistä. Kun kaikki lapset on saatu kiinni, sovitusta merkistä popcornit eli kyykyssä odottavat lapset alkavat poksahdella ja pomppia ympäriinsä. Yhdessä sovittu merkki tästä voi olla esimerkiksi hippojen meneminen myös kyykkyy tai ohjaavan aikuisen ”Popcornit!” -huuto.

Kiinnitä huomiota: vuoron odottamiseen

## Limaklönttihippa

Tarvitset: merkkikartioita alueen rajaamiseen

Limaklönttihipassa leikkialue kannattaa rajata melko pieneksi, sillä hipat liikkuvat maassa ryömien. Hippoja kannattaa olla vähintään kaksi. Kun hippa saa yhden lapsen kiinni, tämä muuttuu myös limaklöntiksi ja hipan apuriksi. Leikki jatkuu niin kauan, kunnes kaikki on saatu kiinni.

Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen

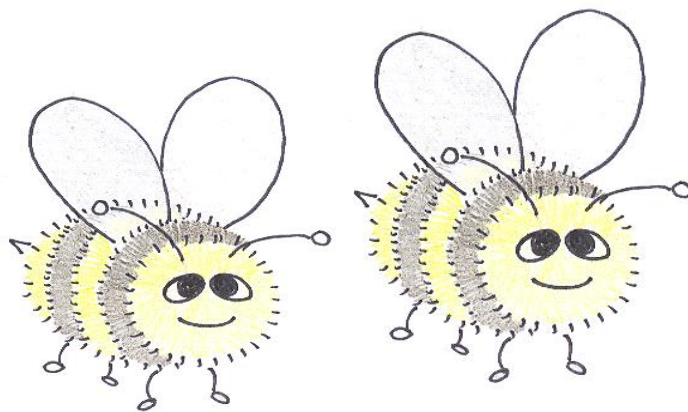
# Parihippa

Tarvitset: ~

Parihipassa kaikki lapset liikkuvat pareittain käsi kädessä. Yksi pari valitaan hippapariksi, kiinnisaadut muodostavat sovitun kuvion, esimerkiksi portin tai tunnelin. Toinen pari voi pelastaa menemällä tunnelista tai portista läpi.

Sovellukset: Pelastamistapoja voi varioida ja kysyä lapsilta. Parihippa sopii myös lapsen ja vanhemman yhteisen liikuntatuokion leikiksi. Lapsi ja vanhempi voivat pelastaa myös itsensä tekemällä sovitun tehtävän, esimerkiksi lapsi ryömii vanhemman tekemästä tunnelista (esim. jalkojen välistä) ja vanhempi tekee lapselle ”helikopterin” eli pyörittää käsistä kiinni pitäen muutaman kierroksen.

Kiinnitä huomiota: pariens yhteistoimintaan



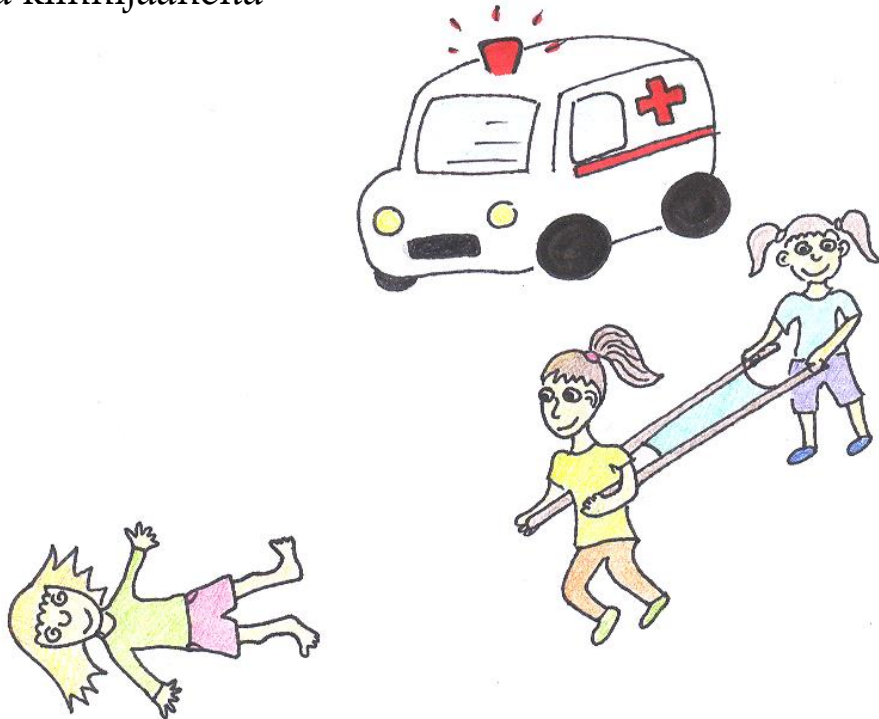
# Ambulanssihippa

Tarvitset: 1-4 patjaa, pyyhettä tai muuten rajattua aluetta

Ambulanssi- tai bakteerihipassa valitaan lasten joukosta tai ohjaavista aikuisista 1-2 bakteeria, jotka ottavat muita kiinni. Kun lapsi saadaan kiinni, hän jää makaamaan maahan selälleen X-asentoon. Lasten iästä riippuen pelastamiseen tarvitaan 2-4 lasta (tai lisäksi aikuisia), jotka ottavat kiinnijäänyttä käsistä ja jaloista kiinni ja kuljettavat sovittuun paikkaan ”sairaalaan”. Esimerkiksi pienet jumppapatjat salin kaikissa nurkissa toimivat hyvin sairaaloina.

Sovellukset: Jos leikkijöitä on paljon, voidaan etukäteen sopia ambulanssin pyörät eli 2-4 lasta, jotka toimivat koko ajan kiinnijääneiden kuljettajina sairaalaan.

Kiinnitä huomiota: lasten yhteistoimintaan ja aktiivisuuteen pelataa kiinnijääneitä





# ENERGIANPURKULEIKIT

Energianpurkuleikit sopivat tuokion alkuun sekä keskittymistä vaativien leikkien jälkeen. Energianpurkuleikit ovat säännöiltään helppoja omaksua ja niitä kannattaakin käyttää runsaasti.

## **Ketut ja tiput**

Tarvitset: 2-4 patjaa kettujen pesäksi, merkkinauhat ketuille

Lapsista valitaan 2-4 kettua, joilla kaikilla on omat pesänsä salin kulmissa. Ketut menevät pesiinsä odottamaan. Loput lapset ovat tipuja, jotka asettuvat parveilemaan keskelle salia. Kun lupa annetaan, lähtevät ketut jahtaamaan tipuja. Saatuaan tipun kiinni, ketun tulee kuljettaa tämä huolellisesti takaisin omaan pesäänsä, josta tiput voivat kannustaa muita. Tiput täytyy kuljettaa yksi kerrallaan pesään asti, muutoin ne saattavat karata. Kun kaikki tiput on napattu kiinni, voidaan laskea, kuka ketuista oli taitavin saalistaja.

Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen, toisen kannustamiseen

## **Eläinpantomiimi**

Tarvitset: eläinkuvia (pienille lapsille)

Lapset esittävät vuorotellen jotakin eläintä ja toiset yrittävät arvata, mistä eläimestä on kyse. Pantomiimin hengessä ääntä ei saisi pitää, joskin pienet lapset voivat myös äännellä. Lapset voivat keksiä eläimensä itse tai aikuinen voi kertoa sen. Kaikki voivat eläimen tultua arvatuksi liikkua kyseisen eläimen tavoin pitkän salia hetken aikaa.

Kiinnitä huomiota: oman vuoron odottamiseen, keskittymiseen toisen esitysvuoron ajan

## Toffee

Tarvitset: -

Lapset asettuvat mahalleen piirin muotoon lattialle ja ottavat vierustoveriaan kädestä kiinni muodostaen näin yhden ison toffeemöykyn. Ohjaajan tehtävänä on yrittää erottaa lapset toisistaan jaloista vetämällä. Kun ohjaaja saa irrotettua lapsen möykystä niin, että hän ei koske enää toisiin lapsiin, hänestä tulee myös irrottaja. Kaksikin toisiaan kädestä kiinnipitävää lasta muodostaa siis vielä pienen toffeemöykyn. Leikki loppuu, kun kaikki lapset on saatu muuttumaan irrottajiksi.

Kiinnitä huomiota: lasten yhteistoimintaan

## Hännänryöstö

Tarvitset: huiveja/nauhoja hänniksi

Kaikille lapsille jaetaan alussa yksi huivi/nauha hännäksi, joka asetetaan roikkumaan takapuolelle kiinni niin, että se on mahdollista irrottaa kevyellä nykäisyllä. Kun leikki alkaa, kaikki alkavat jahdata lisää häntiä itselleen muilta. Vain yksi häntä kerrallaan roikkuu takapuolella, ylimääräiset pidetään käsissä. Jos oma häntä ryöstetään, lapsen tulee pysähtyä ja asentaa mahdollisista käsissä olevista uusi häntä tilalle. Kun lapsi on pysähtynyt asentamaan häntää paikoilleen, häneltä ei saa ryöstää häntää sillä hetkellä.

Kiinnitä huomiota: yhteisen tavaran jakamiseen, sääntöjen noudattamiseen

# Kuka pelkää mustekalaa?

Tarvitset: ~

Lapset asettuvat toiselle puolelle salia riviin ja ohjaaja asettuu keskelle salia selkä lapsiin päin. Hän huutaa aloitushuudon: ”Kuka pelkää mustekalaa?!” jonka jälkeen hän kääntyy ottamaan kiinni lapsia, jotka yrittävät päästä turvaan salin toiselle puolelle. Kiinnijääneistä tulee kiinniottajan paikallaan olevia apulaisia, jotka yrittävät lonkeroillaan ulottua ohikulkijoihin. Leikki päättyy, kun kaikki lapset on otettu kiinni.

Sovellukset: Kuka pelkää jäämiestä -leikissä myös kiinniotetut lapset saavat juosten ottaa muita kiinni.

Kuka pelkää tarhanvartijaa -sovelluksessa lapset valitsevat itselleen eläimen ja liikkuvat kyseisen eläimen lailla, kunnes jäävät kiinni ja muuttuvat tarhanvartijoiksi.

Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen

# Popcorn~kone

Tarvitset: paljon tennispalloja, korin tai laatikon

Ohjaaja asettuu salin etureunaan pallokorin kanssa. Pienemmille lapsille voi tuoda jännitystä, jos ohjaaja on piilossa esim. lakanan takana. Alustuksena hän kertoo korin olevan popcorn-kone, joka on pahaksi epäonneksi päässyt hajoamaan. Hajonnut kone sylkee lakkaamatta popcornia (palloja) ja ainoa keino korjata kone on kerätä kaikki pallot takaisin koriin. Ohjaaja heittelee palloja sattumanvaraisesti ympäri salia ja kannustaa samalla lapsia keräämään palloja mahdollisimman nopeasti takaisin koriin. Pallon heittelytahtia voi hidastaa leikin edetessä, kunnes kaikki pallot ovat korissa ja kone on jälleen korjautunut.

Kiinnitä huomiota: lasten yhteistoimintaan

# Tuolileikki paikkamerkeillä

Tarvitset: paikkamerkkejä, musiikkia

Paikkamerkit asetellaan ympyrän muotoon ja lapset seisomaan merkeille. Merkkejä on yksi vähemmän kuin lapsia. Musiikin alkaessa soida lapset kiertävät sovittuun suuntaan ja musiikin lakattua pyrkivät pääsemään paikkamerkille. Joku lapsista jää aina ilman merkkiä ja hän saa tulla ohjaajan luokse soittamaan musiikkia. Joka kierroksella otetaan yksi paikkamerkki pois.

Kiinnitä huomiota: tappion sietämisen keinoihin, muiden kannustamiseen

# Pidä puolesi puhtaana

Tarvitset: hernepusseja tai palloja

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen ja molemmat joukkueet saavat omat puoliskonsa salista. Salin lattialle ripotellaan hernepusseja ”roskiksi”. Ohjaaja kertoo, että lasten tulee siivota oma puoliskonsa roskista liu’uttamalla hernepussinsa toiselle puolelle salia. On tärkeää vahtia, että lapset eivät heittele hernepusseja, jotta ketään ei satu. Tämä leikki voi periaatteessa kestää loputtomiin, joten ohjaaja puhaltaa pelin sopivassa vaiheessa poikki, minkä jälkeen lasketaan kummankin joukkueen alueella olevat roskat.

Sovellukset: Leikin voi toteuttaa myös palloilla, mutta täytyy olla tarkkana, että palloa ei heitetä. Isompien lasten kanssa leikki onnistuu myös sählymailoilla ja palloilla.

Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen, lasten yhteistöimintään, toisen huomioon ottamiseen



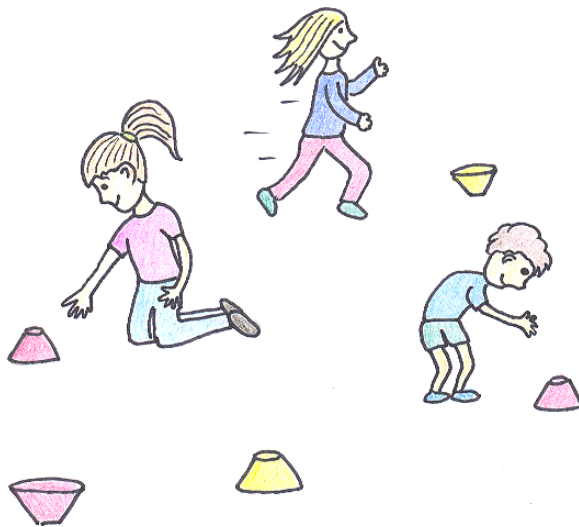
# Hatut ja kupit

Tarvitset: merkkikartioita/paikkamerkkejä

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen, hattuihin ja kuppeihin. Merkkikartioita levitellään ympäri salia niin, että puolet niistä ovat hattuina ja puolet toisinpäin kuppeina. Hattu-joukkueen lapset yrittävät kääntää kaikki merkkikartiot muistuttamaan hattuja, kun taas kuppi-joukkue pyrkii saamaan ne kupeiksi. Peli voi periaatteessa kestää ikuisuuden. Ohjaaja viheltää pelin sopivan ajan kuluessa poikki, minkä jälkeen voidaan laskea, kumpi joukkueista voitti.

Sovellukset: Leikkiä voi leikkiä esim. mansikat ja mustikat -leikkinä. Paikkamerkkeihin voi kiinnittää toiselle puolelle mansikan ja toiselle puolelle mustikan kuvan. Myös sienet, eläimet, kirjaimet yms. tuovat vaihtelua leikkiin.

Kiinnitä huomiota: tappion sietämisen keinoihin



# Maa~meri~laiva

Tarvitset: merkkikartioita

Salin toinen pääty on maa, keskelle jää meri ja toinen pääty on laiva. Lapset asettuvat ensin riviin maalle ja ohjaaja alkaa huutaa ohjeita, esim. LAIVA! Tällöin lasten tulee juosta toiselle puolelle salia laivan viivalle. Hämäykseksi voi huutaa saman paikan, jossa lapset jo ovat. Tällöin kukaan ei saa lähteä juoksemaan. Leikistä voi tiputtaa leikkijöitä pois, mutta se ei ole välttämätöntä. Pieniä lapsia voi helpottaa kuvat maasta, merestä ja laivasta.

Kiinnitä huomiota: tappion sietämisen keinoihin, ohjeiden kuunteluun

# Muumin etsintä

Tarvitset: muumien kuvia

Ohjaaja piilottaa muumien kuvat saliin ja kutsuu lapset paikalle. Hän antaa ohjeistuksen etsiä tiettyä muumia ja lapset voivat sännätä etsimään. Kun muumi löytyy, keräännytään kaikki muumin ympärille kuuntelemaan, mikä on muumin tehtävä. Ohjaaja kertoo muumin tehtävän, joka voi olla esim. hyppiminen, kinkkaaminen, jalkojen tömistäminen, kaverin halaaminen, tasapainoilu yhdellä jalalla, sammakkohypyt tms. Tältä muumi-hahmolta on kuitenkin kaveri eksyksissä ja on etsittävä seuraava muumi.

Kiinnitä huomiota: toisen huomioon ottamiseen, lasten yhteistoimintaan

## Pesänryöstö

Tarvitset: 2 rengasta, merkkikartioita, aarteita pesään (palloja, hernepusseja tms.)

Renkaat asetellaan saliin vastakkaisiin päätyihin ja aarteet laitetaan tasaisesti kumpaankin renkaaseen. Merkkikartiot asetetaan juoksuradan merkiksi niin, että ne muodostavat ison soikion, jonka päädyissä on renkaat. Keskelle jäävän ”lammen” läpi ei saa oikoa. Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka asettuvat odottamaan omalle pesälleen. Merkin saatuaan kaikki lähtevät ryöstöretkelle toisen joukkueen pesälle, kiertäen samaan suuntaan merkkikartioiden muodostamaa reittiä pitkin. Toisen joukkueen pesälle päästyään lapsi ottaa sieltä yhden aarteen kerrallaan ja kuljettaa sen omaan pesäänsä ja lähtee sitten uudelle ryöstöretkelle. Peli voi teoriassa kestää loputtomiin, joten ohjaaja päättää leikin sopivassa vaiheessa.

Sovellukset: Aarteiden kuljetustapaa voi vaihdella, esim. hernepusseja pään päällä, pallot jalkojen välissä yms. Myös liikkumistapaa voi vaihdella: kinkkaaminen, rapukävely tms. tai voidaan tehdä rata, jota pitkin edetään pesältä toiselle.

Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen

## Pallon piilotus

Tarvitset: palloja/hernepusseja tms.

Ohjaaja piilottaa saliin palloja tai hernepusseja ja kutsuu lapset etsimään niitä. Lasten on hyvä tuoda palloja yksi kerrallaan takaisin, jotta kaikilla on mahdollisuus löytää niitä.

Kiinnitä huomiota: toisen huomioon ottamiseen, sääntöjen noudattamiseen



# Hirven metsästys

Tarvitset: pieniä pehmeitä palloja

Lapset asettuvat salin toiselle seinustalle riviin. Ohjaaja on sivustalla usean pallon kanssa. Hän huutaa merkkihuudon: ”Hirvenmetsästyskausi on alkanut”, jolloin hirvet eli lapset lähtevät juoksemaan kohti toista seinustaa, jonne päästyään he ovat turvassa. Ohjaaja yrittää osua palloilla ohi juokseviin lapsiin. Tähdätään vain rinnasta alaspäin, osumia päähän ei hyväksytä. Hirvet, joihin pallo osuu, muuttuvat metsästäjiksi. Leikin loppupuolella metsästäjät siis muodostavat ikään kuin kujan, jota pitkin hirvet yrittävät juosta pallosateen ohi turvaan. Saliin on hyvä merkata rajat, jotta metsästäjät eivät pääse liian lähelle heittämään palloja.

Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen

# Sammakkolampi

Tarvitset: ~

Ohjaaja tai yksi lapsista asettuu salin keskelle pieneksi mytyksi eli sammakoksi ja muut hänen ympärilleen piiriin. Lapset voivat käydä silittämässä kilttiä nukkuvaa sammakkoa. Pian alkaa kuitenkin sataa, kun ohjaaja ja lapset alkavat äännellä sateen merkiksi koko ajan kiihtyvään tahtiin, esim. plop plop plop... Sammakko herää, nousee ylös ja lähtee ottamaan lapsia kiinni. Kiinnijääneestä lapsesta tulee seuraava sammakko.

Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen

# Hiirenhäntä

Tarvitset: pitkän narun

Lapset asettuvat ympyrän muotoon ja leikittäjä käy ympyrän keskelle narun kanssa. Hän lähtee pyörittämään narua matalalla, jolloin lasten tulee hypätä narun yli. Jos naru osuu, lapsesta tulee seuraava pyörittäjä.

Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen, tappion sietämisen keinoihin

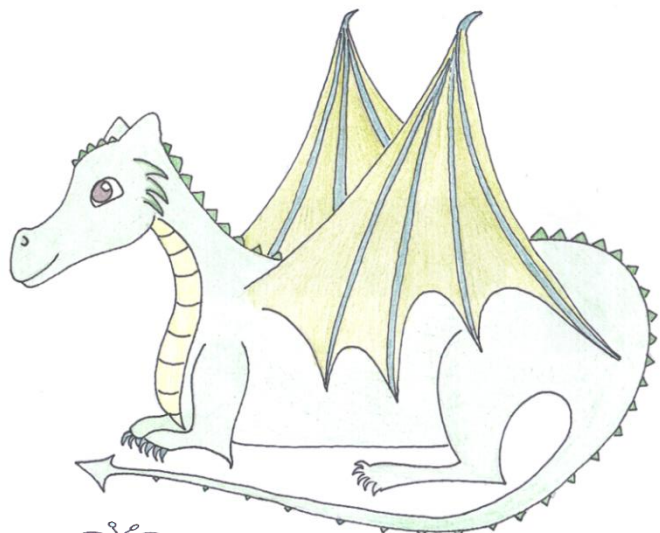
# Hännätön lohikäärme

Tarvitset: -

Lapset asettuvat piiriin ja ohjaaja käy piirin keskelle. Ohjaaja aloittaa laulun (sävel: ”Pikku-Matin autosta”) ja kiertelee piirin sisäpuolella. Laulun loputtua hän loikkaa jonkun lapsen eteen ja tämä ryömii ohjaajan jalkojen välistä ja tarttuu ohjaajaa vyötäröstä kiinni. Laulu lähtee jälleen alusta ja lohikäärmeen häntä kasvaa leikin myötä. Leikin lopuksi kaikki lapset ovat lohikäärmeen häntänä. Laulutyyliä voi varioida isoksi, pienenpieneksi, nopeaksi tai hitaaksi lohikäärmeeksi. Tällöin myös liikkumistyyli vaihtuu.

Kiinnitä huomiota: kaikkien tasapuoliseen huomioon ottamiseen

Pieni lohikäärme  
tuli alas vuorel-  
taan,  
Se käärme oli  
hännätön ja siksi  
suruissaan.  
Kauran etsi  
häntäänsä ja  
viimein löysi  
sen.  
Sanoi: Hei, olet  
häntäni, olen  
jälleen iloinen!

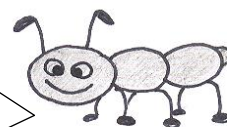




# TAITO- & TIETOLEIKIT

Erilaisissa taito- ja tietoleikeissä lapsilla on tilaisuus liikunnan kautta harjoitella monia tärkeitä taitoja. Tästä osiosta löydät paljon hyviä käytöstapojen opetteluun soveltuvia leikkejä.

Näissä leikeissä tutustutaan niin väreihin, muotoihin kuin eläimiinkin! Erilaisilla liikkumistavoilla kehitetään koordinaatiota.



## Jäätäneet hernepussit

Tarvitset: hernepusseja lasten lukumäärän verran

Jäätäneet hernepussit -leikissä lapset tasapainoilevat hernepussi päänsä päällä salissa kävellen. Jos hernepussi tippuu, sitä ei nosteta vaan jäädään paikalleen siihen asentoon, jossa hernepussi tippui. Tällöin muiden lasten tehtävänä on tulla ja nostaa hernepussi takaisin ”jäätäneen” lapsen pään päälle. Kun auttajankin hernepussi tippuu, on ketjureaktio valmis...

Sovellukset: Liikkumistapoja voidaan vaihdella juoksuun tai hyppimiseen tai antaa lapsille tehtäviä, esimerkiksi kyykyssä tai istumassa käyminen.

Kiinnitä huomiota: lasten aktiivisuuteen auttaa toisia, sääntöjen noudattamiseen

# Jalokiven etsintä

Tarvitset: erimuotoisia ja -värisiä paikkamerkkejä

Lattialle on aseteltuna joko väri- tai väritön puoli ylöspäin ”jalokiviä” eli paikkamerkkejä. Lapset saavat juosta salissa vapaasti musiikin soimisen aikana. Kun musiikki lakkaa, ohjaaja huutaa lapsille muodon ja värin, jonka mukainen jalokivi salista on etsittävä.

Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen, muiden huomioimiseen juostess

# Rotat ja rastaat

Tarvitset: rajamerkkejä/-kartioita

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen: rottiin ja rastaisiin. Joukkueet asettuvat keskelle salia kahdelle viivalle, jotka ovat noin metrin etäisyydellä toisistaan niin, että viiva jää jalkojen väliin. Molemmilla joukkueilla on salin toisessa päässä tai lyhyemmän matkan päässä turvana rajaviiva tai -merkki. Ohjaajan huutaessa ”Rotat!”, lähtevät rotat karkuun kohti omaa turvaansa ja rastaat yrittävät saada rottia kiinni. Sama toistuu toisinpäin, kun ohjaaja päättää huutaa ”Rastaat!”. Kun lapset saavat toisiaan kiinni, he siirtyvät kiinniottajien joukkueeseen. Leikkiä voidaan jatkaa niin kauan, että kaikki kuuluvat toiseen joukkueista.

Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen, ohjeiden kuunteleluun leikin aikana



## Kurkileikki

Tarvitset: paljon hyppynaruja, hernepusseja, palloja tms, vanteita ja ison patjan

Lapset saavat yksin tai pareittain yhden vanteen omaksi pesäkkeeseen ja vanteet asetetaan salin reunoille. Keskelle salia kasataan patjan päälle paljon esineitä eli lampeen kurkien ruokaa: matoja, hyönteisiä ja sammakoita. Ohjaajan huutaessa ”Kurkien ruoka-aika on alkanut!” lapset liikkuvat sovitulla tavalla hakemaan yhden ruoan kerrallaan lammikosta omaan vanteeseensa. Lopuksi lapset saavat laskea saaliinsa määrän.

Sovellukset: Liikkumistapoja vaihdellen leikistä saadaan taitoleikki. Lapset voivat liikkua hyppien tasajalkaa, kontaten tai kinkaten. Juosten pesän ja lammen välillä leikki toimii energianpurkuleikkinäkin. Pareittain leikkien toisen kurjista on vuorotellen jäätävä vahtimaan pesää.

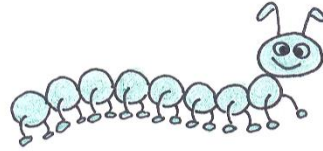
Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen, ohjeiden kuunteluun

## Pallotaituruus pareittain

Tarvitset: keskikokoisia palloja

Lapset saavat erilaisia tehtäviä pallojen kanssa pareittain. Aluksi voidaan harjoitella perusliikkeitä: vierittämistä, heittoa, potkuja ja kiinniottamista. Variaatioita saadaan heittäen esimerkiksi alatai yläkautta, kaksin käsin pään päältä tai jalkojen välistä sekä maan kautta tai suoraan ilmassa parille. Toinen parista voi asettua X-asentoon, jolloin toisen tehtävänä on potkaista pallo jalkojen välistä maaliin. Tarkkuusheittoa voidaan harjoitella heittäen palloa vanteeseen, jota pari pitelee ylhäällä. Lapset ovat myös hyviä itse keksimään erilaisia tapoja.

Kiinnitä huomiota: ohjeiden kuunteluun, parityöskentelyyn



Tämä leikki onnistuu, kun auttaa kaveria!

## Sienten keruu silmät sidottuina

Tarvitset: hernepusseja, vanteita, huiveja

Lapset keräävät sieniä eli hernepusseja pareittain. Toisen lapsen silmät sidotaan huivilla ja parin tehtävä on opastaa sienten keräämisessä. Jokaiselle parille on ripoteltu sieniä omalle alueelle. Punaiset hernepussit ovat kärpässieniä, joiden kerääminen näkevän parin tulee estää ja opastaa hyvien eli muiden väristen sienien luokse. Kun hyvä sieni löytyy, se käydään viemässä vanteeeseen tai koriin ja lähdetään etsimään seuraavaa sientä.

Sovellukset: Leikissä ei ole tarkoitus ensisijaisesti kilpailla muita pareja vastaan vaan kuunnella tarkasti ohjeita ja miettiä keinoja, joilla parin saisi opastettua oikeaan suuntaan. Jos leikkiä on leikitty useamman kerran, voidaan kokeilla myös mahdollisimman nopeaa sienten keräämistä.

Kiinnitä huomiota: kaverin auttamiseen ja ohjeiden kuunteluun

## Löydä eläin

Tarvitset: eläinkuvia

Saliin on teipattu eläinten kuvia pieniin piiloihin esimerkiksi puolapuiden väliin, kulman tai patterin taakse tai penkin alle. Ohjaaja kertoo ensimmäisen eläimen, joka on hukassa. Kun joku lapsista löytää tämän eläimen kuvan salista, pohditaan yhdessä, miten eläin liikkuu ja millaista ääntä se pitää. Musiikin alkaessa soimaan lapset saavat liikkua salissa eläimen tavoin kunnes musiikki taas taukoaa ja on aika etsiä uusi eläin.

Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen, ohjeiden kuunteluun

# Liikennepoliisi

Tarvitset: punaisen ja vihreän paikkamerkin

Lapset asettuvat salin toiselle puolelle riviin ja ohjaaja eli liikennepoliisi asettuu toiselle puolelle kasvot lapsia kohti. Hänellä on kädessään paikkamerkit eli liikennevalot. Vihreän valon näkyessä lapset saavat liikkua kohti ohjaajaa, punaisen valon palaessa täytyy pysähtyä. Tavoitteena on päästä liikennepoliisin luokse mahdollisimman nopeasti.

Sovellukset: Lapset voivat liikkua eri tavoilla, esim. kinkaten, kontaten, rapukävelyllä, karhukävelyllä, hyppien, takaperin... Ensimmäiseksi ohjaajan luokse päässeestä lapsesta voi myös tulla seuraava liikennepoliisi.

Kiinnitä huomiota: sääntöjen noudattamiseen



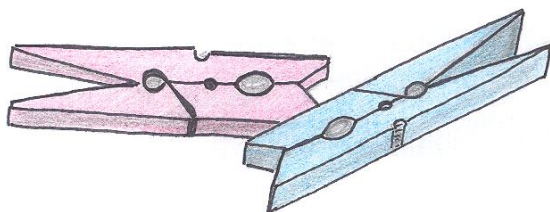
# VIESTILEIKIT

Monenlaisten viestien kautta lapset opettelevat vuoron odottamista, kannustamista ja tappion sietämistä. Viesteissä joukkueen yhteistoiminta on tärkeää ja seuraavassa on esitelty viestejä, joissa on hyvä korostaa lapsille, että koko joukkueen toiminta ratkaisee, ei oma yksilösuoritus.

## Pyykkipoikaviesti

Tarvitset: sinisiä ja punaisia pyykkipoikia, merkkikartioita

Merkkikartiot levitetään salin toiselle puolelle ja siniset ja punaiset pyykkipojat laitetaan sikiin sokin kartioiden alle piiloon. Vaikeustasoa nostaa, mikäli joukossa on paljon tyhjiä kartioita hämmäyssä etsijöitä. Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen, punaisiin ja sinisiin, jotka asettuvat jonoihin salin toiselle laidalle. Jonoista ensimmäiset lähtevät merkin saatuaan etsimään oman joukkueensa värisiä pyykkipoikia. Lapsi juoksee kartioille ja nostaa yhtä; mikäli sen alla on oman joukkueen värinen pyykkipoika, lapsi tuo sen nopeasti joukkueensa luo ja lähettää läppäämällä seuraavan etsijän matkaan. Muussa tapauksessa pyykkipoika jätetään paikalleen. Joukkue pitää lukua pyykkipojista ja peli päättyy, kun toinen joukkue on saanut kaikki pyykkipojat kerättyä.



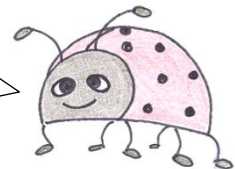
# Tunneliviesti

Tarvitset: isoja palloja

Lapset jaetaan joukkueisiin, jotka asettuvat jonoihin. Jonon ensimmäisellä on pallo ja loput jäsenet asettuvat seisomaan isoon haara-asentoon. Jonon ensimmäinen laittaa pallon jalkojensa välistä liikkeelle ja lapset avustavat käsillä pallon menoa aina kun se on omalla kohdalla. Pallon tulee siis kulkea jokaisen jalkojen välistä. Mikäli pallo karkaa, jatketaan siitä, mihin jäätiin. Kun pallo on kulkeutunut jonon viimeiselle, hän ottaa pallon käsiinsä ja juoksee jonon ensimmäiseksi ja sama alkaa alusta. Jono liikkuu pikkuhiljaa eteenpäin ja voittajajoukkue on se, joka pääsee ensimmäisenä merkityn maaliviivan ylitse.

Sovellukset: Lapset voivat asettua poikittain mahalleen makaamaan, kun pallo on kulkeutunut jalkojen välistä. Jonon viimeisen lapsen tulee pomppia pallo kädessään lasten yli jonon kärkeen. Jonon viimeinen voi myös pujotella edessään seisovien lasten välistä jonon ensimmäiseksi.

Jäälauttaviesti on oivallinen leikki yhteistoiminnan harjoitteluun!



# Jäälauttaviesti

Tarvitset: kevyitä patjoja tai pyyhkeitä

Lapset jaetaan joukkueisiin, joista jokainen saa lasten määrästä riippuen kaksi tai kolme patjaa tai pyyhettä. Lasten tulee ylittää ”meri” käyttäen apunaan patjoja/pyyhkeitä. Kukaan lapsista ei saa koskettaa lattiaa. Voittajajoukkue on se, joka on ensimmäisenä ”vastarannalla”.

# Juoksu- ja hyppyviestit

Tarvitset: merkkikartioita

Juoksu- ja hyppyviestit tapahtuvat sukkulaviestinä tai kiertämällä merkkikartion. Liikkumistavat ovat muutettavissa ja viestejä kannattaa kokeilla myös pareittain esimerkiksi käsi kädessä.

## Hernepusseja

Tarvitset: hernepusseja, merkkikartioita

Lapset jaetaan joukkueisiin ja joukkueet asettuvat sukkulaviesti-asetelmaan eli puolet joukkueen jäsenistä käy jonoon ja toinen puoli omaan jonoonsa esim. toiselle puolelle salia kohdakkain ja kasvot toisiaan vasten. Joukkueelle annetaan yksi hernepussi, jota jonon ensimmäinen lähtee juosten viemään toiselle puolelle salia, antaa pussin siellä jonon ensimmäiselle ja menee siellä jonon viimeiseksi. Viesti on ohi, kun kaikki jonon jäsenet ovat juosseet kerran pussin kanssa.

Sovellukset: Liikkumistapoja kannattaa vaihdella, esim. hernepussi pään päällä tai jalkojen välissä, jolloin edetään tasajalkaa hyppien.

## Formulaviesti

Tarvitset: merkkikartioita

Lapset jaetaan neljään joukkueeseen, jotka asettuvat neliön muotoisen radan kulmiin. Jokaisen joukkueen ensimmäinen juoksija kiertää neliön muotoisen alueen ja omalle kulmalle tullessaan lähettää seuraavan joukkuekaverin liikkeelle läppäämällä. Kun koko joukkue on kiertänyt reitin, joukkue järjestyy suoraan jonoon, nostavat kädet ilmaan ja huutavat ”HEP!”

# Tyynyformula

Tarvitset: 2 tyynyä

Lapset asettuvat lattialle istumaan ympyrän muotoon. Joka toinen lapsista on punaisessa joukkueessa ja joka toinen sinisessä joukkueessa. Molemmat saavat tyynyn, joka lähetetään matkaan vastakkaisilta puolilta ympyrää. Tyynyt liikkuvat myötäpäivään ja tarkoituksena on saada toisen joukkueen tyyny kiinni liikuttaen sitä vain oman joukkueen jäsenillä. Tyyny siis aina hyppää joka toisen lapsen yli liikkeessään ympyrässä. Joukkueiden tyynyt kannattaa erottaa toisistaan erivärisillä tyynyliinoilla.

# Ikuisuusviesti

Tarvitset: merkkikartioita

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka juoksevat neliön muotoista rataa ympäri. Toinen joukkueista lähtee toiselta puolelta neliötä ja toinen toiselta. Tavoitteena on saada toisen joukkueen juoksija kiinni. Jokainen juoksee siis kerrallaan vain yhden kierroksen ja läppää sitten joukkueoverinsa matkaan. Jos joukkueet ovat epätasaiset, voi ohjaaja huutaa kesken viestin: ”Suunta vaihtuu”, jolloin juoksijat lähtevät juoksemaan vastakkaisiin suuntiin. Näin leikkiä voidaan jatkaa niin kauan, että kaikki ovat saaneet juosta riittävästi.



# Sähkötysviesti

Tarvitset: merkkikartioita

Ohjaaja jakaa lapset joukkueisiin, jotka ovat jonossa sovitun viivan takana. Kun ohjaaja antaa merkin, jonon viimeinen koskettaa edellä olevaa olkapäähän. Sähkötysetenee näin ensimmäiselle saakka, joka sähkötyksen tuntiessaan lähtee juoksemaan kiertäen sovitun merkkikartion ja palaa jononsa viimeiseksi ja laittaa sähkötyksen uudelleen liikkeelle. Näin edetään, kunnes kaikki joukkueen jäsenet ovat päässeet juoksemaan.





# LEIKKIVARJOLEIKIT

Leikkivarjo on lapsille mieluinen liikuntaväline ja sitä käyttämällä liikuntatuokioista voi tehdä entistä monipuolisempia. Jos leikkivarjo on jollekin lapsista uusi väline, kannattaa opastaa oikeanlainen ote varjon reunoista tai kahvoista. On hyvä ensin harjoitella helppoja liikkeitä varjolla, kuten ravistelua eri voimakkuuksilla sekä yhdenaikaista ylös-alas -liikettä. Leikkivarjoa käyttäessä on lasten kanssa myös sovittava, että varjoa ei saa reipiä ja riuhtoa.

## **Leo Lepakko**

Tarvitset: leikkivarjon

Leikkivarjo taitetaan kahtia ja ohjaajat ottavat sen päistä kiinni. Lapsille kerrotaan varjon olevan Leo Lepakko, jonka alta lapset saavat juosta. Lapset asettuvat toiseen päähän salia ja Leo lähtee liitelemään tätä päätyä kohti. Aluksi lepakko lentää korkeammalla ja kun lapset rohkaistuvat, voi lepakko mennä niin matalalta, että lasten on kumarruttava tai kontattava varjon alta.

Hyvä tarkkailla: Ohjeiden kuuntelua, sääntöjen noudattamista

## **Krokotiili**

Tarvitset: leikkivarjon

Leikkijät istuvat piirissä jalat varjon alla pitäen kiinni varjon reunoista. Yksi lapsista valitaan krokotiiliksi, joka ryömii varjon alle. Muut lapset ravistavat varjoa, kunnes krokotiili nappaa lasta varpaista ja tällöin lapsi voi ryömiä krokotiilin avuksi samaan tehtävään. Leikkiä jatketaan kunnes kaikki ovat krokotiileina varjon alla.

Hyvä tarkkailla: oman vuoron odottamista

# Sammakkomyrsky

Tarvitset: leikkivarjon ja palloja tai hernepusseja

Lapset ovat leikkivarjon ympärillä varjon reunoista kiinni pitäen. Varjon päälle asetetaan sopiva määrä palloja tai hernepusseja. Lapsille kerrotaan, että sammakot uivat rauhassa lammella, jolloin varjoa voi kevyesti heiluttaa. Mutta entä kun lammelle tulee myrsky? Sammakot on saatava pois lammesta. Nyt lapset saavat heiluttaa varjoa kaikin voimin saadakseen varjon päällä olevat esineet tippumaan ja sammakot pelastetuiksi.

Hyvä tarkkailla: lasten yhteistoimintaa

# Leikkivarjo~hedelmäsalaatti

Tarvitset: leikkivarjon

Jokainen lapsi asettuu tietyn värisen sektorin kohdalle ottaen varjon reunoista kiinni. Pienempien lasten kanssa käydään läpi, mistä väristä kukin pitää kiinni. Varjoa nostetaan ja lasketaan yhtä aikaisesti ja varjon noustessa ja ohjaajan huutaessa jonkin väreistä, tästä väristä kiinni pitäneiden lasten tehtävänä on vaihtaa varjon alla paikkaa. Tällöin muut pitävät varjoa korkealla hetken pidempään. Leikkiä voi vaikeuttaa huutamalla välillä kaksi väriä kerrallaan. Lopuksi ohjaaja voi huutaa ”hedelmäsalaatti” tai ”kaikki värit”. Tällöin kaikki vaihtavat paikkaa samaan aikaan eli käytännössä varjo laskeutuu leikkijöiden päälle ja leikki päättyy.

Hyvä tarkkailla: lasten yhteistoimintaa, ohjeiden kuuntelua

# Kissa ja hiiri

Tarvitset: leikkivarjon

Leikkijät istuvat piirissä jalat varjon alla. Joukosta valitaan yksi kissa ja yksi hiiri. Hiiri pujahtaa varjon alle ja muut leikkijät nostavat varjoa sille korkeudelle, että hiiri voi ryömiä varjon alla lähes huomaamatta. Kissa nousee varjon päälle ja yrittää saada hiiren kiinni. Muut lapset ravistavat varjoa hiiren päällä, jotta hiiri pääsisi huomaamatta liikkumaan kissalta karkuun.

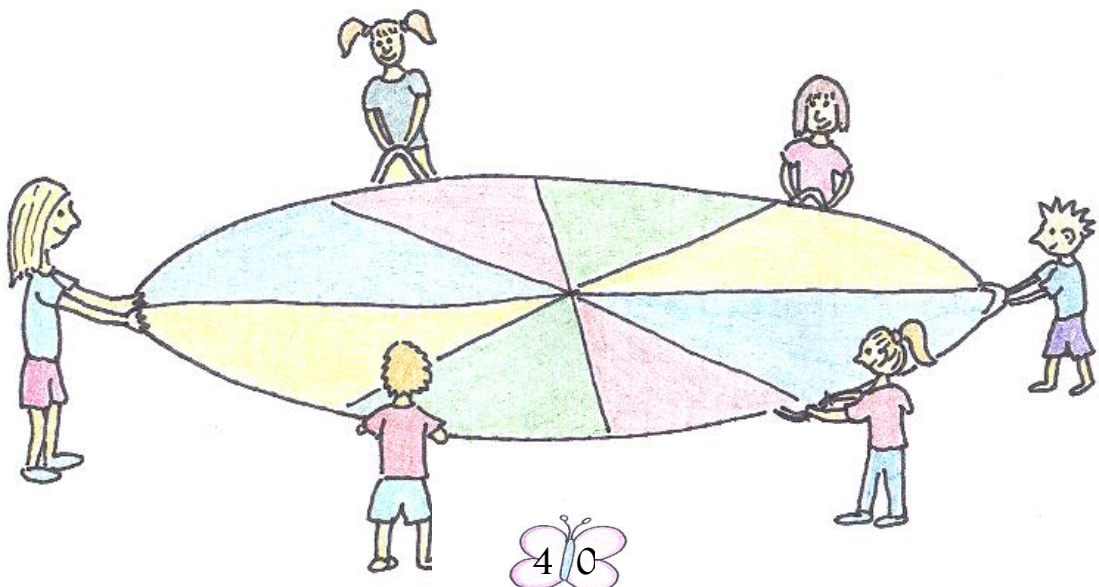
Hyvä tarkkailla: toisen kannustamista, ohjeiden kuuntelua

# Teltha

Tarvitset: leikkivarjon

Teltan teko leikkivarjosta sopii leikkivarjotuokion loppuun. Lasten ja ohjaajien tehtävänä on nostaa ja laskea varjoa ensin samassa tahdissa, kunnes ohjaajan merkistä varjo nostetaan korkealle pään päälle, viedään selän taakse ja istutaan varjon reunalle. Samanaikaisesti tehtynä varjosta muodostuu teltha, jonka sisällä kaikki ovat. Teltan sisällä voidaan pitää tuokion lopetus tai ohjeistaa seuraavaan tehtävään.

Hyvä tarkkailla: lasten yhteistoimintaa

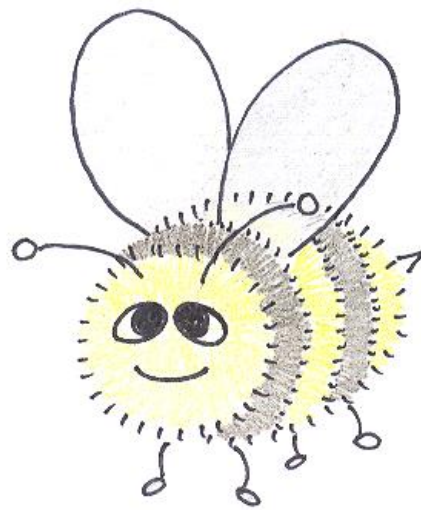




# TEMPPURADAT

Temppuradat ovat mainio keino purkaa energiaa ja samalla opetella liikunnallisia taitoja sekä kehittää koordinaatiota hausalla tavalla. Välineitä tarvitaan melko paljon, mutta radan rakennus on aina palkitsevaa, sillä temppurata on lasten suursuosikki. Tässä muutamia ideoita, mitä temppuradalla voi toteuttaa.

Radalla voidaan opetella vuoron odottamista ja sääntöjen noudattamista.



Kuperkeikka (etuperin, takaperin)

Tukkiyörintä

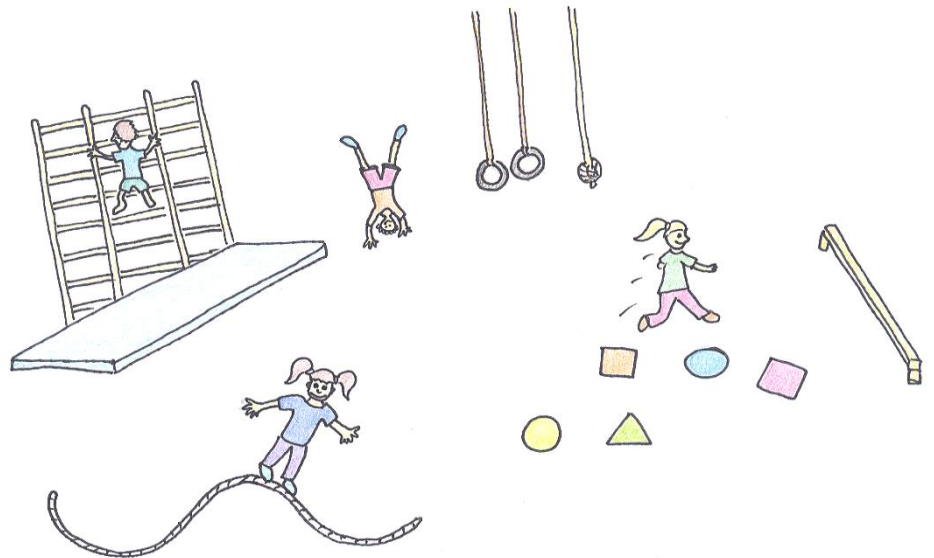
Pukkihyppely

Pujottelu (kartiot, keilat, tuolit yms.)

Trampoliinihyppy patjalle

Tunnelit ja käytävät

Liukumäet (esim. penkki ja puolapuut)



Tasapainoilu (lattialla, puomin päällä, tasapainolaudalla, köyden/narun päällä)

Tarkkuusheitto (hernepussit, pallot, kävyt tms.)

Este- ja aitajuoksu esim. ”jokien” yli

Peikkopolku paikkamerkeillä

Renkaissa roikkuminen

Puolapuissa kiipeäminen (esim. tietty kehonosa kulkee narua pitkin)





# LOPPURENTOUTUKSET

Riehakkaalle tuokiolle loppurentoutus on hyvä päätös, sillä on tärkeää rauhoittaa lapset ennen siirtymistä päivän muihin askareisiin. Rentoutumista on hyvä harjoitella välillä pidempäänkin, mutta myös lyhyt rauhoittumishetki lattialla maaten on lapsille merkki liikuntatuokion päättymisestä.

Hyvä tarkkailla: ohjeiden kuuntelua

## Spagetti~rentoutus

Lapsia kehoitetaan makaamaan maassa mahdollisimman rentoina ja lötköinä, kuin keitetyt spagetit. Ohjaaja kiertää tarkistamassa ja ravistelemassa lapsia käsistä ja jaloista.

## Pallorentoutus

Tarvitset: palloja

Pallorentoutuksessa ohjaaja hieroo pehmeillä palloilla tai esimerkiksi tennispalloilla lattialla mahallaan makaavia lapsia. Pallohieronnassa lapset voivat myös hieroa pareittain toinen toisinaan.

Hyvä tarkkailla: ohjeiden kuuntelua, toisen huomioonottamista

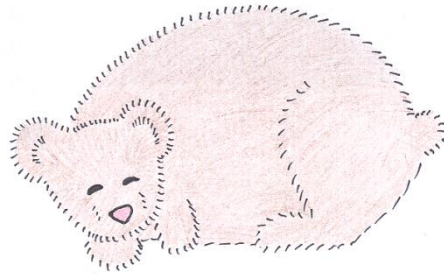
# Jääpuikkorentoutus

Lapsilta kysellään, millaisia he olisivat jääpuikkoina talvella. En-  
tä, kun jääpuikot keväällä alkavat sulaa. Lapset laskeutuvat  
maahan haluamallaan tavalla ja ohjaaja voi käydä tarkistamassa,  
ovatko kaikki jääpuikot sulaneet ja heilutella lapsien käsiä ja jal-  
koja.

## Karhut talviunilla

Tarvitset: patjoja tai mattoja

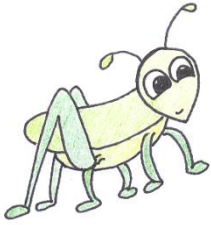
Rentoutus sopii hyvin eläinaiheisen liikuntatuokion loppuren-  
toutukseksi. Ohjaaja kertoo patjojen tai muiden pehmeiden alu-  
eiden olevan karhunpesiä, joihin pikkukarhut menevät talven  
tullen talviunille ja käpertyvät pesäkoloihinsa. Kevään tullessa  
karhut vähitellen heräävät talviunilta ja viruttelevat käsiään ja  
jalkojaan pitkän unen jäljiltä.



## Kalanruoto

Lapset asettuvat maahan selälleen ja sulkevat silmänsä. Ohjaaja  
kertoo tekevänsä lapsista tietynlaisen muodostelman ja siirtää  
yhden lapsista makaamaan muista erilleen. Seuraava lapsista  
siirretään pää edellisen mahan päälle ristiin ja kolmas taas sa-  
malla tavalla ristiin samaan suuntaan kuin ensimmäinen lapsis-  
ta. Kun kaikki lapset ovat muodostelmassa, he saavat avata sil-  
mänsä ja purkaa kalanruotoa jokainen vuorollaan.





# LEIKIT AAKKOSJÄRJESTYKSESSÄ

## **A**

Ambulanssihippa 14

## **B**

Banaanhippa 7

## **E**

Eläinpantomiimi 16

## **F**

Formulaviesti 34

## **H**

Hatut ja kupit 20

Hernepussin heitto 4

Hernepussiviestit 34

Hiirenhäntä 24

Hirven metsästys 23

Hännänryöstö 17

Hännätön lohikäärme 24

## **I**

Ikuisuusviesti 35

## **J**

Jalokiven etsintä 27

Juoksu- ja hyppyviestit 34

Jäädyttävä ja sulattaja -hippa 9

Jäälauttaviesti 33

Jääpuikkorentoutus 46

Jäätäneet hernepussit 26

## **K**

Kalanruoto 46

Karhut talviunilla 46

Ketjuhippa 9

Ketut ja tiput 16

Kissa ja hiiri 40

Korhippa 11

Krokotiili 38

Kuka pelkää mustekalaa? 18

Kurkileikki 28

## **L**

Lankakerän heitto 5

Laastarihippa 10

Leikkivarjo-hedelmäsalaatti 39

Leo Lepakko 38

Liikennepoliisi 30

Limaklönttihippa 12

Löydä eläin 29

## **M**

Maa-meri-laiva 21

Minä olen ja minä tykkään 4

Muumin etsintä 21

## **N**

Nimihippa 5

## **P**

Pallohippa 10

Pallon piilotus 22

Pallorentoutus 45

Pallotaituruus pareittain 28

Parihippa 13

Pesänryöstö 22

Pidä puolesi puhtaana 19

Popcorn-hippa 12

Popcorn-kone 18

Pyykkipoikaviesti 32

## **R**

Rotat ja rastaat 27

## **S**

Sammakkolampi 23

Sammakkomyrsky 39

Sienten keruu silmät sidottuina 29

Spagetti-rentoutus 45

Sähkötysviesti 36

## **T**

Taikurihippa 11

Teltta 40

Toffee 17

Tuolileikki paikkamerkeillä 19

Tunneliviesti 33

Tyynyformula 35

Töpselihippa 8

## **V**

Viivahippa 8

