

Liite 3

Liikuntaleikkipussi

1-2-luokkalaisille

- Liikunnan perusteita ja ohjaamisen taito
- Ohjevihko liikuntaleikkipussin käyttöön
- Liikuntaleikkipussin sisältämät leikit
- Liikunnan suunnittelun pohja



Tessa Turkulainen
kevät 2014
Diakonia-ammattikorkeakoulu

SISÄLLYS

1 ALKUSANAT.....	3
2 OHJEITA LIIKUNTALEIKKIPUSSIN KÄYTTÄJÄLLE.....	4
3 LIIKUNTALEIKKIEN MERKITYS LAPSELLE	5
4 LIIKUNTA OSANA 7–8 -VUOTIAIDEN LASTEN KEHITYSTÄ.....	7
4.1 Kehityksen erityispiirteitä 7–8-vuotiailla lapsilla	8
4.2 Vinkkejä liikuntatunnille.....	10
5 LIIKUNNAN OHJAAMISEN TAITO	12
5.1 Erilaiset ohjaustyyliä	13
5.2 Leikinohjaajan 10 kultaista sääntöä	14
6 LIIKUN, LEIKIN, ILOITSEN! LIIKUNTALEIKKIPUSSIN KORTIT	15
6.1 Kategoriat	15
6.1.1 Alkuleikit.....	15
6.1.2 Energianpurku: Hippaleikit	18
6.1.3 Reagointi ja tarkkuus	23
6.1.4 Ideointi ja ryhmäleikit	27
6.1.5 Rentoutus	33
6.1.6 Lasten omat leikit.....	36
7 LOPUKSI	41
LÄHTEET.....	42
LIITE 1: LIIKUNNAN SUUNNITTELUN POHJA OHJAAJILLE.....	44

1 ALKUSANAT

Liikuntaleikkipussin idea lähti alun perin omasta kiinnostuksestani liikuntaan ja liikunnan kokemisesta tärkeänä elementtinä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Vantaan NMKY:n iltapäiväkerhoissa ajatus lähti siitä, miten liikuntaa voisi mielekkäällä tavalla lisätä ja miten sekä ohjaajille, että lapsille saisi hauskan liikuntaa lisäävän välineen kerhoihin. Tästä ajatuksesta lähti liikkeelle kiinnostukseni tehdä kerhoille oma liikuntaleikkipussi, jota voisi eri tavoin hyödyntää. Liikuntaleikkipussin leikeiksi olen valinnut omia lempileikkejäni tai muuten löytämiäni mielestäni elämyksellisiä ja hauskoja leikkejä. Liikuntaleikkipussin leikkien valintaan vaikutti myös opinnäytetyössäni perehtymäni teoria lasten liikunnasta.

Liikuntaleikkien leikkimisen muistan elävästi myös omasta lapsuudestani hyvin positiivisena ja elämyksellisenä kokemuksena. Vantaan NMKY:llä ollessani koin suurta riemua heittäytyessäni lasten kanssa mukaan leikkeihin. Lasten kanssa leikkiessä ikään kuin palaa omaan lapsuutensa ja leikin ihmeelliseen maailmaan. Tästä saa myös leikinohjaaja itselleen paljon positiivista energiaa. Lasten kanssa leikkiessä on parasta, kun lapset heittäytyvät leikkeihin ja innostuvat uusista leikeistä. Lapset myös helposti lähtevät mukaan erilaisiin roolileikkeihin ja leikkeihin, joissa eri hahmot seikkailevat. Lasten halu ymmärtää, keksiä ja oppia uusia leikkejä on valtavan suuri.

Liikuntakansio sisältää teoriaa liikunnan ohjaamisen taidosta ja antaa vinkkejä liikuntatunneille. Liikuntaleikkipussien ohjeet löydät helpoiten kappaleesta 2 (sivu 4), johon perehtymällä voit ottaa liikuntaleikkipussin heti käyttöösi!

2 OHJEITA LIIKUNTALEIKKIPUSSIN KÄYTTÄJÄLLE

Hei iltapäiväkerhon ohjaaja!

Kädessäsi on liikuntapussin ohjevihko, josta näet mitä leikkejä liikuntaleikkipussi sisältää.

Haastan sinua käyttämään liikuntaleikkipussia ohjatessasi lasten liikuntaa. Liikuntaleikit on suunniteltu monipuolisesti ja kerhokohtaisesti. Tarkoituksena on, että voit jatkossa jatkaa liikuntaleikkipussin tekemistä yhdessä lasten kanssa ja siitä tulisi kerhonne oma liikuntapussi. Aina kun löydätte tai keksitte uuden leikin, voitte tehdä siitä liikuntaleikkikortin, joka laitetaan liikuntaleikkipussiin. Liikuntaleikkipussin tarkoituksena on motivoida lapsia liikkumaan ja antaa hauskoja ideoita ohjaajille toteuttaa liikunnallisia leikkejä ja pelejä niin ulkona, kuin sisälläkin. Leikit on myös pyritty suunnittelemaan niin, että ne soveltuvat kerhonne ja ovat 7–8 -vuotiaille lapsille sopivia.

Leikit on jaoteltu viiteen (5) eri kategoriaan: **1.Alkuleikit**, **2.Energianpurku: Hippaleikit**, **3.Reagointi ja tarkkuus**, **4.Ideointi ja ryhmäleikit**, **5.Rentoutus**. Liikuntaleikkipussissa nämä kategoriat toimivat samoilla taustaväreillä, esimerkiksi jos haluat etsiä sopivan alkuleikin, valitse pussista lilat kortit. Liikuntaleikkipussi sisältää yhteensä 5 alkuleikkikorttia, 12 energianpurkukorttia, 8 reagointi- ja tarkkuus korttia, 8 ideointi- ja ryhmäleikkikorttia sekä 8 rentoutuskorttia. Lisäksi **lasten haluamia ja toivomia leikkejä** on toisessa liikuntaleikkipussissa 10 korttia.

Liikuntaleikkipussi sisältää myös 4 **keltaista naamakorttia**: Apea, kiukkuinen, surullinen sekä iloinen, joiden avulla voit käydä läpi liikuntatunnin onnistumista lasten kanssa. Jokaiselta lapselta voi kysyä vuorotellen liikuntatuokion jälkeen, miltä tuokio tuntui. Jokainen lapsi voi lisäksi kertoa, mikä harjoitus oli kaikista hauskin ja itselle mieluisin. Naamakorttien tarkoituksena on, että jokainen lapsi huomioidaan tunnin lopussa sekä ohjaaja saa myös lapsilta myös arvokasta palautetta liikuntatunnin onnistumisesta.



(Microsoft word: clip art, 2013.)

Liikuntaleikkipussia voit käyttää kahdella tavalla. Halutessasi voit ottaa vain osan kategorioista pussiin, esimerkiksi pelkät hippaleikit ja nostaa pussista aina seuraavan leikin, jota leikitään. Toisella tavalla voit liikunnan suunnittelun pohjan avulla (Liite 1) suunnitella liikuntatuokion, johon sisältyy eri kategorioita. Silloin voit ottaa ne kortit pussista valmiiksi, jota tullaan leikkimään liikuntahetkessä. Kun valitset jokaisesta kategoriasta yhden kortin, saat mielekkään kokonaisuuden toteuttaa liikuntatuokion. Lapsille voi myös antaa vuorollaan mahdollisuuden nostaa pussista liikuntakortteja.

3 LIIKUNTALEIKKIEN MERKITYS LAPSELLE

Yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet lasten liikunnan määrää huomattavasti viime vuosien aikana. Alle kouluikäisten lasten ja alakoululaisten perheissä laitteiden ja tietokonepelien lisääntyminen on muuttanut lasten ajankäyttöä siten, että lapsi saattaa viettää suuren osan ajasta sisällä pelaamassa tietokonepelejä ulkoleikkien sijaan. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa varhaislapsuudessa ja päivittäinen liikunta on hyvinvoivan lapsen ja terveen kasvun perustana. Vähän liikkuvien lasten tukeminen liikuntaan on hyvin tärkeää. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17, 7; 9.)

Lapset antavat leikeille aina tarkoituksensa. Laatikosta tulee äkkiä merirosvolai-va ja pehmopallot muuttuvat kädenkäänteessä ammuksiksi, jolla pitää estää vihollisten pääsy merirosvolaivaan. Lapset usein valitsevat leikkeihinsä aihe-alueita, jotka ovat lähtöisin heidän omasta mielikuvituksestaan tai todellisesta elämästään. Lapsen luomat kuvat ja kokemukset todellisesta elämästä usein käsitellään leikin avulla. Leikki antaa lapselle mahdollisuuden käsitellä päivän tapahtumia ja elämyksiä yhä uudelleen ja uudelleen. (Zimmer 2011, 73.)

Leikki ja liikunta ovat lapsen alkuperäisiä ilmaisumuotoja. Liikunnan avulla lapsi ilmaisee itseään, työstää kokemuksiaan ja ajatusmaailmaansa. Lasta ei voi pakottaa leikkimään ja liikkumaan. Silloin, kun lapsi liikkuu hyvillä mielin ja vapaaehtoisesti, mahdollistuu lapsen persoonallisuuden kehittyminen. Leikeissä olisi tärkeää myös antaa lapsille tilaa valintojen tekoon ja itsenäiseen päätöksente-koon. Liikuntaleikeissä, kuten muissakin leikeissä lapsen oma motivaatio toimintaan on tärkeää ja usein, mitä sisältörikkaampi ja elämyksellisempi leikki on, sitä enemmän lasta motivoi liikuntaleikkitalanne. (Zimmer 2011, 75; 79.)

Liikuntatuokioiden tarkoituksena olisi aistitoimintojen ja fyysisten sekä motoris-ten valmiuksien kehittäminen. Liikuntatuokiot myös edistävät lapsen kykyä hahmottaa kehontuntemustaan erilaisten harjoitteiden avulla. Liikuntatuokioissa harjoitellaan keskittymistä sekä parannetaan havainnointikykyä. Liikunnallisia taitoja vahvistetaan sekä lapsen itseluottamusta. Lapsen itseluottamus paranee, kun hän saa positiivisia kokemuksia sekä onnistumisen kokemuksia liikunnasta. Liikuntatuokiot kehittävät myös sosiaalisia taitoja sekä vuorovaikutustaitoja, sillä lapset joutuvat toimimaan ryhmässä ja liikunta antaa sosiaalisille taidoille oman erityisen harjoittelun mahdollisuuden yhteisten leikkien avulla. Hyvä on myös muistaa lasten omaehtoisuuden ja omien ideoiden huomioiminen liikuntatuoki-oissa. (Autio & Kaski 2005, 56–57.)

Leikeissä olisi tärkeää myös antaa lapsille tilaa valintojen tekoon ja itsenäiseen päätöksentekoon. Liikuntaleikeissä kuten muissakin leikeissä lapsen oma moti-vaatio toimintaan on tärkeää ja usein, mitä sisältörikkaampi ja elämyksellisempi leikki on, sitä enemmän lasta motivoi liikuntaleikkitalanne. (Zimmer 2011, 75,

79.) Fyysinen ja psyykinen turvallisuuden kokemus liikunnassa on tärkeää. Viihtymistä tukevat elämykset, joita lapsi saa liikunnasta. Onnistuminen, jännitys ja yhdessäolo ovat tärkeitä seikkoja liikunnassa. (Telama & Laakso 1998, 285–286.)

Zimmer(2001) on jaotellut liikkumisen neljä eri merkitysulottuvuutta seuraavallisesti:

- ❖ *Instrumentaalinen merkitys*: Liikkumalla saavutetaan, kokeillaan sekä muutetaan. Liikkumista käytetään arjessa instrumentaalisesti sekä funktionaalisesti.
- ❖ *Aistiva ja kokeva merkitys*: Liikkumalla lapsi kerää tietoa omasta ruumiillisuudestaan, tavaroiden aineellisuudesta sekä muista ihmisistä.
- ❖ *Sosiaalinen merkitys*: Liikkumalla kommunikoidaan muiden kanssa ja ilmaistaan asioita. Leikissä pelin säännöt ovat ikään kuin sosiaalisia sopimuksia, joita noudatetaan.
- ❖ *Omaakohtainen kokemus*: Lapsi kokee itsensä oman liikkumisensa kautta ja huomaa, että liikkumalla voi toteuttaa itseään. (Zimmer 2001,14–15.)

4 LIIKUNTA OSANA 7–8 -VUOTIAIDEN LASTEN KEHITYSTÄ

Nuoren Suomen (2008) fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kaikkien 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolista liikuntaa ja ikätasoaan vastaavaan liikuntaa. (Ahonen; Hakkarainen; Heinonen; Kannas; Kantomaa & Karvonen ym. 2008, 18.) Lasten ja nuorten liikunnan määrässä ja fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa on väestökohtaisesti suuria eroja. Kokonaisuudessaan noin puolet lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10: Muutosta liikkeellä, 16.)

Päivittäinen liikunta on kouluikäisille lapsille terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys. Koululainen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta jokaisena päivänä viikossa. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää runsaasti reippaata liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Reippaan liikunnan lisäksi päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. Tehokkaan liikunnan jaksoja on lapsilla yleensä hetkittäin, muutamasta sekuntista minuuttiin, jossa liikunta sekä lepo hetket vaihtelevat. 7–8-vuotiailta lapsilta ei tule vaatia jatkuvaa ja kovatehoista liikuntasuoritusta. (Ahonen ym. 2008, 19–20.) Lasten liikuntaa tulisi järjestää niin, että se on hauskaa ja lapset saavat liikunnasta iloa sekä elämyksiä. Liiallista kilpailullisuutta pitää välttää ja liikuntaa olisi hyvä toteuttaa pitkälti lapsen omilla ehdoilla. (Ahonen ym. 2008, 21.)

Alakouluikäisen fyysinen kasvu on jatkuvaa, mutta suhteellisen tasaista ja siksi alakouluikäiset kehittyvät liikunnassa nopeasti ja oppivat uusia taitoja helposti. Alakouluikäiset tarvitsisivat runsaasti liikuntamahdollisuuksia ja päivittäin purkaakseen liikkumistarvettaan ja saadakseen monipuolisia liikkumiskokemuksia. Jokaisen lapsen perusoikeutena on liikunnallisten perustaitojen oppiminen. Hyvät liikuntataidot ovat lapselle tärkeä varustus arjessa. Monipuolinen liikunta tukee myös lasten hermostollista kehitystä ja edistää uusien tiedollisten asioiden oppimisen. (Ahonen ym. 2008, 21.)

Kouluiässä painottuvat eri perustaitojen ja liikkeiden yhdistelmät sekä opetellaan eri lajien perustaitoja. Esimerkiksi lapsi, joka harrastaa liikuntaa 1–2 kertaa viikossa liikkuu perustavanlaatuisesti hyvin, mutta tärkeää kokonaisuuden kannalta on, kuinka paljon lapsi liikkuu esimerkiksi kotona, koulussa ja pihalla. Hyvät liikuntataidot avaavat ovia myös myöhemmälle liikunnan harrastamiselle aikuisuudessa. (Ahonen ym. 2008, 22.)

4.1 Kehityksen erityispiirteitä 7–8-vuotiailla lapsilla

Kehityspsykologiassa 7–8-vuotiaiden ikävaihe liittyy keskilapsuuteen, jolloin lapsen elämää siivittää yhtenä suurena asiana koulumaailmaan siirtyminen.

Lapsi siirtyy kodista yhä laajempiin sosiaalisiin konteksteihin, joka myös vaikuttaa lapsen kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Lapsi saa uuden roolin koululaisena ja oppijana, jolloin lapsi alkaa suoriutua hänelle annettavista tehtävistä. Lapsi muodostaa käsityksen omasta oppimisestaan ja pärjäämisestään niin koulussa, kuin muissakin sosiaalisissa konteksteissa. Lapsen muodostaessa positiivisen käsityksen itsestään oppijana ja onnistujana, vaikuttaa tämä suuresti lapsen psyykkiseen hyvinvointiin. (Nurmi ym. 2006, 71.)

Keskilapsuuteen siirryttäessä lapsi tarvitsee fyysistä kehitystä, voimaa sekä kestävyyttä, jotta voi suoriutua entistä itsenäisemmin. Fyysiseen kasvuun vaikuttavat geneettisen perimän lisäksi ruokavalio sekä yleinen terveydentila lapsella. Kouluun mentäessä lapsi tarvitsee myös hienomotorisia taitoja esimerkiksi harjoitellessaan kirjoittamista tai solmiessaan kengännauhoja. Keskilapsuudessa lihastenhallinta paranee ja liikkeet alkavat sujumaan niiden automatisoittua. Lapsella kehittyy koordinaatio, toiminnan suunnittelu ja kyky arvioida omia suorituksiaan. (Nurmi ym. 2006, 72; 76.)

Kehittyviä motorisia taitoja tarvitaan eri leikkitilanteissa ja leikeissä alkavatkin korostua fyysistä aktiivisuutta korostavat leikit. Fyysisillä leikeillä on myös tärkeä sosiaalinen merkitys, ja lapset usein ottavat mittaa toisistaan kilpaillessaan keskenään. (Nurmi ym. 2006, 77.) Kouluikäinen voi oppia jo vaativia erityistaitoja ja voi alkaa harrastamaan eri lajeja. Kouluikäisen lapsen tulisi saada mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikuntamuotoja. (Autio & Kaski 2005, 36.)

Kuuden ja kahdeksan vuoden ikävaiheessa lapsen aivotoinnoissa tapahtuu muutoksia, jotka kehittävät lapsen kognitiivisia kykyjä, erityisesti ajattelua sekä toiminnanohjausta. (Nurmi ym. 2006, 73–74.) Kouluikäinen hallitsee jo loogisia tehtäviä ja ymmärtää asioiden käänteisyyden. Kouluikäinen on usein tarkka säännöistä ja tietää oikean ja väärän eron. Siksi myös liikunnassa sääntöleikit onnistuvat. (Autio & Kaski 2005, 29.)

4.2 Vinkkejä liikuntatunnille

Liikuntatuokiossa voi käydä joskus niin, että ryhmän lapsi/lapset eivät kuuntele ohjeita, jonka vuoksi se voi haitata koko ryhmän yhteistä tekemistä, eikä ryhmä pysty nauttimaan liikuntatunnista. Mitä tehdä silloin, jos ryhmässä on levotonta, eivätkä lapsi/lapset jaksa keskittyä, kuunnella tai ei pysty noudattamaan annettuja ohjeita. Leikkitilanteessa olisi tärkeää, että jokainen lapsi voisi saada onnistumisen kokemuksia, joka vahvistaa itsetuntoa sekä saada liikunnasta iloa sekä elämyksiä. Tärkeää olisi myös huomioida jokainen lapsi yksilöllisesti liikuntatunnin jossakin vaiheessa. Ohjaaja voi painaa mieleensä itselleen, että kehuu jokaista lasta jossain välissä tuntia.

Lapsen ollessa haastava voi aihetta pohtia temperamenttityylin kautta. Temperamentti kuvaa lapsen yksilöllisyyttä. Temperamenttiin voidaan ajatella kuuluvan: mielialojen ilmaisu, vahvuus, aktiivisuus, pitkäjänteisyys ja ärsyyntyvyys. Elämishakuisuus näyttäytyy ihmisen käyttäytyessä eri tavoin. Joskus toiminta on sosiaalisesti hyväksyttävää, ja toisinaan taas ei. (Kokljuschkin 2000, 27, 29.)

Temperamenttityylit on usein jaettu kolmeen luokkaan: helppoihin, haastaviin ja hitaasti lämpeneviin temperamentteihin. Mikään temperamenttityyppi ei oikeastaan ole toista parempi tai huonompi, sillä kaikilla on omat vahvuutensa ja haasteensa. Niin sanottu helppo lapsi ei ole aina helppo kaikissa tilanteissa eikä niin sanottu haastava lapsi käyttäydy aina hankalalla tavalla. Lapsen leimaamista tietynlaiseksi kannattaa välttää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.) Lapsen hyvinvointi liittyy olennaisesti haastavaan käytökseen. Leikkiminen ja liikunta ovat yksi hyvä väline rauhoittaa lasta ja suunnata käyttäytymistä johonkin mielekkääseen tekemiseen.

Lapsen temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka hän toimii eri tilanteissa, mutta lapsen tekemiseen vaikuttaa myös se, minkälaisista palautetta hän saa ympäristöltään. Lapsen kehitymiselle erityisen merkityksellistä on hänen temperamenttinsa ja vanhemman temperamentin ja käyttäytymistyylin keskinäinen sopivuus. Vahvatahtoinen lapsi ei välttämättä hätkähdä räiskyvän äitinsä kovaa ääntä ja nopeaa tempoa, kun taas toiselle lapselle sopii paremmin rauhallisempi tekemi-

nen ja puhetyyli. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.) Ohjaajan tuntiessa lapsen hyvin, onnistuu häneltä myös soveltaminen ja hän pystyy ohjaamaan lapsia eri tavoin. Räiskyvä lapsi saattaa vaatia tiukkoja ohjeita ja selkeitä raameja, jotta pystyy toimimaan ryhmässä. Rauhalliselle ja herkälle lapselle tarvitsee taas madaltaa ääntä ja rauhallinen puhe riittää. Lapsi, jolla on esimerkiksi kehityksen viivästymää saattaa tarvita selkeämpiä ohjeita ja enemmän aikaa, jotta pääsee mukaan leikkeihin.

Liikunnan ohjaamisessa lasten erilaisten temperamenttityylien tunnistaminen ja ohjaajan löytäessä parhaat keinot sekä välineet toteuttaa liikuntaa, on liikuntatunti mielekästä toimintaa koko ryhmälle. Ohjaajan on hyvä huomata tilanteita, jossa lapsen käytöstä joutuu jatkuvasti kritisoidaan, jolloin syntyy noidankehä, eikä lapsesta meinaa löytää mitään positiivista. Tällöin lapsi saattaa alkaa itsekin uskomaan, että on paha ja ilkeä lapsi. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.) Toisaalta liikunnan kautta lapsi voi saada positiivista palautetta, jos ei esimerkiksi kouluympäristössä sitä saa. Sen vuoksi olisi tärkeä antaa lapselle mahdollisimman paljon mahdollisuuksia kokeilla erilaista liikuntaa.

Joskus on myös lapsia, jotka eivät leikkitalanteessa lähde mukaan leikkiin ja jäävät sivummalle yleensä yksinään oleskelemaan. Leikkitalanteissa lapsella on usein jokin syy, jos tämä ei lähde mukaan leikkiin. Joko lapsi kokee taidoissaan olevan puutetta, tai lapsi kokee olevansa kömpelö tai ettei saa ideoitansa tarpeeksi ilmaistua leikkitalanteissa. Lapsi voi myös kokea itsensä syrjityksi, jos hänellä on vaikeuksia kuulua muiden leikkijöiden joukkoon. (Pietilä 2005, 93–94.) Lapsi joka jää helposti syrjään, tarvitsee yhä enemmän ohjaajan tukea ja kannustusta sekä sellaisia ohjattuja liikuntaleikkejä, jotka tempaavat väistämättä mukaansa.

Suuren ryhmän kanssa kannattaa jakaa ryhmä pieniin osiin, missä toteuttaa liikuntaa. Jos mahdollista, liikuntatuokion voi suunnitella yhdessä toisen ohjaajan kanssa, jolloin kumpikin tietää oman roolinsa liikuntatuokiassa. Tämä helpottaa liikunnan ohjaamista, kun on etukäteen suunniteltu mitä tehdään. Haastavan ryhmän kanssa ohjaaja myös tarvitsee aina toisen suunnitelman, jos ensimmäinen ei ota onnistuakseen. Myös yhteisten pelisääntöjen luominen lasten

kanssa siitä, miten toimitaan ja käyttäytyään liikuntasalissa, auttaa liikunta-
tuokioiden toteuttamisessa.

5 LIIKUNNAN OHJAAMISEN TAITO

Lasten ryhmien ohjaaminen ei ole helppoa, siksi se vaatiikin harjoittelua sekä välineitä, miten liikuntaa toteuttaa. Liikunnanohjaajaa myös helpottaa, jos hän tuntee lapsiryhmän sekä välineet ja liikuntaympäristön. Lasten liikunnanohjaaminen onkin usein prosessi, joka elää. Jos ensimmäisellä kerralla ei onnistu, toisella kerralla tietää jo paremmin, miten tunnin voisi toteuttaa. (Autio & Kaski 2005, 63.) Onnistuneen liikuntatunnin ohjaaminen vaatiikin ohjaajalta etukäteissuunnittelua, heittäytymistä omalla persoonallaan sekä halua kokeilla erilaisia elämyksiä lasten kanssa. Kun ohjattavat lapset ovat energisiä sekä liikkuvaisia, ohjaaja alkaa yhä enemmän pohtia, miten voisin rakentaa tunnista motivoivan ja täysipainoisen liikuntatunnin.

Ohjaajan tärkeitä ominaisuuksia ovat aitous, hyvä itsetuntemus, luotettavuus ja turvallisuus sekä välittäminen. Jokaisella ohjaajalla on oma persoonallinen tapansa ohjata lapsiryhmää, eikä ohjaamisessa ole väärää tai oikeaa tapaa. Aitous on kuitenkin tärkeää, sillä lapset aistivat helposti, jos ohjaaja ei ole aidosti esimerkiksi kiinnostunut ohjaamisesta. Ohjaaja voi myös kertoa lapsille aidosti, jos on tällä kertaa väsynyt. Ohjaajan itsetuntemuksella tarkoitetaan ohjaajan tiedostamista lasten toimintaan tai lapsiin kohdistuvia tunteita, motiiveja sekä käsityksiä. Ohjaaja ei välttämättä esimerkiksi pidä kaikista lapsista yhtä paljon, mutta ohjaaja voi olla itselleen rehellinen ja tiedostaa tämän. Se helpottaa tiedostamista ja mahdollisuutta kuitenkin pyrkiä olemaan kaikkia lapsia kohtaan tasapuolinen. Hyvä ohjaaja osaa olla myös kannustava ja huomioi jokaisen lapsen senhetkisen kehitystason. Rakentavan ja myönteisen palautteen antamista ei saa unohtaa. Ohjaajan luotettavuus on tärkeää, jotta lapset voivat luottaa ohjaajan sanaan ja kokevat tämän olevan rehellinen. Yksi tärkeimpiä asioita lasten

ohjaamisessa on, että ohjaaja välittää lapsista, sillä näin lapset kokevat olevansa hyviä ja tärkeitä ohjaustilanteessa. (Autio & Kaski 2005, 64–66.)

5.1 Erilaiset ohjaustyyli

Erilaisten opetustapojen käyttö ohjatessa lasten liikuntaa on tärkeää. Enää eivät riitä pelkkä mallin näyttäminen ja komentotyyli. Tämän sijasta on tullut kehitystä tukevia ohjaustyyliä, joissa korostetaan lapsilähtöisyyttä sekä ohjaavaa oivaltamista, jossa lasta kuunnellen ja kysymyksiä esittäen päästään tekemään oikeita liikkeitä. Samalla liikuntatunnilla voidaan käyttää useita erilaisia ohjaustyyliä leikin ja ryhmän luonteesta riippuen. Oppimisen edetessä on hyvä, jos lapselle voi jättää yhä enemmän vastuuta. (Pulli 2001, 45.)

Opetus- ja ohjaustyyliä voi jaotella erilaisiin. Komentotyyli ohjaaja ilmaisee suoraan, mitä tehdään ja millä tavoin. *Komentotyyli* on hyvä niissä tilanteissa, joissa jotain tapahtuu nopeasti ja kaikkien tulee tehdä liikettä samanaikaisesti. *Vuorovaikutustyyli* korostetaan lasten keskinäistä kommunikointia yhteisen toiminnan hyväksi. Vuorovaikutustyyliä käytettäessä lisätään lasten edellytyksiä ottaa muun muassa vastaan ohjeita toisiltaan. *Itsearviointityyli* on hyvä silloin, kun halutaan, että lapsi ottaa vastuuta omasta oppimisestaan. Esimerkiksi kehoitetaan lasta arvioimaan, kuinka pitkälle pystyy hyppäämään. *Ohjatussa oivaltamisessa* lapselle ei anneta valmiita ratkaisuja, vaan sen sijaan esitetään kysymyksiä kyseisestä tehtävästä. Ohjattua opetustyyliä käyttäessä tuetaan lapsen ajattelun kehittymistä sekä edistetään lapsen kykyä arvioida omaa tekemistään. *Ongelmanratkaisutyyli* lapselle annetaan mahdollisuus itse keksiä esimerkiksi erilaisia tapoja toteuttaa eri liikkeitä. (Pulli 2001, 46–48.)

Mahdollistavalla ohjauksella tarkoitetaan ohjausta, jossa lapsia ei pyritä kontrolloimaan yhtenä massana, vaan lasten omaehtoiselle liikkumiselle annetaan tilaa. Ohjauksella annetaan lapsille mahdollisuus hyödyntää kerhossa tarjottavia tilaa ja toimintaan liittyviä mahdollisuuksia. Mahdollistavassa ohjauksessa harvoin kielletään tai käsketään, vaan lasta houkutellaan toimimaan suotuisalla tavalla. Mahdollistavassa ohjaustavassa lapselle esitetään epäsuoria ohjaustapoja, joissa lapsi joutuu miettimään ja korjaamaan toimintatapojaan. Tarkoituk-

sena on, että lapsi itse löytäisi milloin on toiminut oikein tai väärin. (Strandell 2012, 143.)

Ohjauksen ilmapiirin tulisi olla myönteinen ja kaikkia lapsia osallistava. Myönteisyys syntyy kannustuksesta, rohkaisusta, innostavuudesta ja ohjattavien huomioon ottamisesta. Ryhmän ilmapiirin tulisi olla rakentava ja turvallinen, sillä kaiken kasvun ja kehityksen edellytyksenä on, että myönteistä ilmapiiriä on enemmän kuin kielteistä. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 59, 66.)

5.2 Leikinohjaajan 10 kultaista sääntöä

- ❖ Leikinohjaajan tulee huolehtia, että kaikki tarvittavat välineet ovat hankittuina leikkejä varten.
- ❖ Leikinohjaajan tulee varmistaa, että kaikki lapset ovat ymmärtäneet leikin säännöt kun, leikki aloitetaan.
- ❖ Jos leikinohjaaja on itse leikkinyt leikkiä aikaisemmin, on ohjaaminen huomattavasti helpompaa.
- ❖ Leikinohjaajan heittäytyessä mukaan leikkiin, leikkihetki onnistuu parhaiten.
- ❖ Hyvä leikinohjaaja pystyy myös näkemään tilanteita, mitkä leikit sopivat mihinkin tilanteisiin.
- ❖ Leikinohjaaja on johdonmukainen ja pitää kiinni säännöistä.
- ❖ Leikinohjaaja varmistaa, ettei ketään nolata tai syrjitä leikeissä.
- ❖ Hyvä leikinohjaaja huomaa, milloin leikki kannattaa lopettaa. (Mäkinen 2011, 13.)
- ❖ Leikinohjaajan kannattaa huomioida useat kanavat ohjeistaessaan liikuntaa. Kertoen, esittäen sekä kuvia näyttäen voi mahdollistaa, että jokainen lapsi ymmärtää.
- ❖ Säilytä maltti! Aloita yksinkertaisesta, jotta kaikki pääsevät mukaan ja saavat kokemuksia toiminnasta. (Salmela 2009.)

6 LIIKUN, LEIKIN, ILOITSEN! LIIKUNTALEIKKIPUSSIN KORTIT

6.1 Kategoriat

Liikuntaleikkipussiin on koottu viisi erilaista kategoriaa: 1.Alkuleikit, 2.Energianpurku: Hippaleikit, 3.Reagointi ja tarkkuus, 4.Ideointi ja ryhmäleikit, 5.Rentoutus. Lisäksi *lasten haluamia ja toivomia leikkejä* on toisessa liikuntaleikkipussissa. Liikuntaleikkipussissa näistä kategorioista on tehty kortit, jotka toimivat samoilla taustaväreillä. Esimerkiksi jos haluat etsiä sopivan alkuleikin, valitse pussista lilat kortit.

Kategorioiden tarkoituksena on, että ohjaajan on mahdollista valita jokaisesta kategoriasta leikki, jonka avulla voi rakentaa mielekkään tunnin toteuttaa liikuntaa lasten kanssa. Kategoriat on suunniteltu niin, että ensimmäisessä kohdassa lukee *osa-alue*, josta näkee, minkälainen leikki on kyseessä. Toisessa kohdassa on *tarvikkeet* kohta, jonka avulla näkee, mitä tarvikkeita leikkiin tarvitsee. Kolmannessa kohdassa lukee *sopiva-alue*, joka kertoo, missä leikkiä voi leikkiä.

Esimerkkileikki: Polttopallo

Osa-alue: Energianpurku leikki

Tarvikkeet: Pallo

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

6.1.1 Alkuleikit

Alkuleikkien tarkoituksena on antaa liikuntatunnille hyvä aloitus, jossa jokainen lapsi tulee huomioiduksi. Alkuleikki on hyvä ottaa mukaan liikuntatuntiin ja siinä voi jo esimerkiksi kertoa lapsille, mitä tunti pitää sisällään ja mitä tullaan tunnilla tekemään. Lasten oppiessa, että liikuntatunti alkaa, he yleensä menevät ympyrään tai sovittuun paikkaan odottamaan tunnin alkamista.

Kannustusjuoksu

Osa-alue: Alkuleikki

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Kokoonnutaan istumaan rinkiin, josta jokainen nousee vuorollaan seisomaan, kertoo oman nimensä ja juoksee ringin ympäri. Muut kannustavat huutamalla juoksijan nimeä sekä taputtamalla käsiä yhteen.

Vieritä palloa!

Osa-alue: Alkuleikki

Tarvikkeet: Pallo

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Tunnin alussa kokoonnutaan piiriin. Lapset menevät seisomaan haara-asennossa kasvot keskustaan päin. Ohjaaja vierittää pallon lasten jalkojen välistä ja lapsi ottaa sen kiinni. Jokaiselle lapselle vieritetään vuorotellen pallo. (Nuori Suomi: Liikuntaleikkikoulu 2005, 61.)

Keksin liikkeen!

Osa-alue: Alkuleikki ja ideointi

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Lapset kerääntyvät tunnin alussa ympyrään ja jokainen saa näyttää vuorollaan jonkin hauskan liikkeen. Muut toistavat liikkeen ja sanovat samalla kaverin nimen tavuttaen.

Mikä on tänään ollut mukavaa?

Osa-alue: Alkuleikki ja kerronta

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Jokainen lapsi saa vuorotellen kertoa päivän tapahtumista jonkin mukavan asian. Pidetään lyhyt kuulumiskierros, jossa jokainen huomioidaan.

Ryhmän oma kannustushuuto!

Osa-alue: Alkuleikki ja ideointi

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Lapset keksivät yhdessä ideoiden ohjaajan kanssa ryhmälle oman hauskan kannustushuudon. Huutoa voidaan jatkossa käyttää leikkien alkaessa tai loppuessa.

Kehokiipeily

Osa-alue: Alkuleikki

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Istutaan jalat eteenpäin piirissä. Leikitään, että kädet ovat kääpiöitä, jotka alkavat kiivetä ylöspäin. Kädet aloittavat varpaista ja päättyvät päälle. Niiden päästessä päälle lapsi kellistyy selälleen. (Nuori Suomi: Liikuntaleikkikoulu 2005, 48.)

6.1.2 Energianpurku: Hippaleikit

Hippaleikkien tarkoituksena on, että lapset saavat purkaa energiaa. Hippaleikkien salaisuus piilee niiden jännittävyudessa ja lapset usein jaksavat leikkiä hippaleikkejä kerta toisensa jälkeen pitkiä ajanjaksoja. Hippaleikkejä kannattaa valita heti tunnin alussa, sillä lapset ovat yleensä alkutunnista energisiä. Jos aluksi valitsee leikkejä, jotka vaativat paljon keskittymistä ja tarkkaavaisuutta, lapset eivät välttämättä jaksu alkuinnostuksessaan keskittyä niihin.

Hippaleikkejä ohjaavan ohjaajaan on tärkeää muistaa, että hippojen sekä leikkijöiden määrä kannattaa valita tarkasti, jotta hippaleikki olisi mielekästä. Lasten yksilölliset kyvyt tulee huomioida, jotta jokaisella on mahdollisuus onnistua suorituksessaan. Hippaa sekä hippaleikkejä tulee vaihtaa sopivin väliajoin, sillä jos lapset kyllästyvät tai väsyvät leikkiin, he helposti vetäytyvät pois leikistä. Rajojen laittaminen leikkitalanteessa on sitä tärkeämpää, mitä suurempi vaikeus on hahmottaa tilaa. Myös selkeiden ohjeiden antaminen leikkitalanteessa helpottaa leikin aloittamista. Lapsia voi myös pyytää toistamaan leikin ohjeet, jos haluaa tietää, onko lapsi ymmärtänyt annetut ohjeet. (Taipale-Oiva 2006, 14–15.)

Kanat varokaa kettua!

Osa-alue: Energianpurku ja reagointi

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Yksi leikkijöistä valitaan ketuksi ja muut leikkijät ovat kanoja. Ketun pesäksi valitaan esimerkiksi salissa yksi nurkkaus. Kettu odottelee pesässäänsä ruoka-aikaansa, joka alkaa kello yksi. Kanat taas oleskelevat huoneen toisessa päädyssä kanalassaan ja he lähtevät nokkimaan jyviä ympäri huonetta. Vuorotellen kanat kysyvät ketulta: ”Paljonko kello on?” Kettu vastaa: ”Ihan mikä aika tahansa!” Jossain vaiheessa kettu vastaa kuitenkin, että kello on yksi, jolloin kanat lähtevät kiireesti kanalaansa takaisin. Ketun ruoka-aika on alkanut ja kettu yrit-

tää pyydystää kanoja. Kun kettu saa kanan kiinni, tulee tästä myös seuraavalla kierroksella kettu. Peli vaikeutuu, sillä kettujen määrä kasvaa leikin edetessä.

Pantteri häntähippa

Osa-alue: Energianpurku ja reagointi

Tarvikkeet: Lyhyitä naruja tai esimerkiksi huiveja

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Leikin tarkoituksena on kerätä paljon häntiä, menettämättä omaa häntäänsä. Lapsille jaetaan narut jotka laitetaan kevyesti esimerkiksi housun resoriin. Narujen täytyy irrota helposti niitä vedettäessä. Lapset yrittävät ryöstää muiden lasten häntiä. Tarkoituksena olisi kerätä niin monta häntää kuin mahdollista, niin ettei kukaan ryöstä omaa häntää. Leikin alussa voidaan päättää, kuinka monta häntää pitää kerätä, jotta voittaa. Kerätyt hännät laitetaan talteen esimerkiksi olkapäälle. Jos menettää oman häntänsä, tilalle laitetaan toinen häntä, jonka on ottanut toiselta.

Ambulanssihippa

Osa-alue: Energianpurku ja ryhmäleikki

Tarvikkeet: 2 patjaa

Sopiva alue: Salissa

Ambulanssihippassa valitaan 1 tai 2 hippaa, jotka ovat "bakteereita" ja ottavat muita lapsia kiinni. Saadessaan lapsen kiinni tämä käy makaamaan kipeänä, sillä on saanut bakteerin ja sairastunut. Kaksi muuta lasta voivat "pelastaa" lapsen viemällä tämän sairaalaan kantamalla tätä käsistä ja jaloista. Sairaaloita ovat 2 patjaa, jotka on levitetty salin kumpaankin pätyyn. Silloin kun sairastunut ollaan viemässä sairaalaan, eli patjalle, heitä ei voi jättää. Eli kun toinen lapsi ottaa sairastunutta kiinni käsistä ja toinen jaloista, ovat he "turvassa".

Töpselihippa

Osa-alue: Energianpurku

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Lapsista valitaan 1 tai 2, jotka ottavat muita kiinni. Kun hippa saa toisen lapsen kiinni tämä jää paikalleen seisomaan kädet puuskassa. Jääneen voi pelastaa laittamalla kädet jääneen käsien välistä kainalon alta. Ikään kuin töpseli laitettiin paikoilleen. Lapsi on pelastunut ja saa jatkaa matkaa.

Apinat puuhun ja krokotiili

Osa-alue: Energianpurku ja kiipeäminen

Tarvikkeet: Puolapuut

Sopiva alue: Sisällä salissa

Yksi leikkijöistä on krokotiili, joka ottaa muita lapsia, eli apinoita kiinni. Krokotiili makaa ensin nukkumassa keskellä salia, jonka aikana apinat saavat juosta salissa vapaasti. Kun krokotiili huutaa ”Apinat puuhun” lapset juoksevat äkkiä puolapuulle. Puolapuut ovat puita, josta krokotiili ei saa enää apinoita kiinni. Jos apina saadaan kiinni ennen kuin tämä ehtii puolapuulle, muuttuu tämä krokotiiliksi ja ottaa myös seuraavalla kierroksella muita lapsia kiinni. Pyritään saamaan kaikki apinat kiinni.

Lima ja keiju

Osa-alue: Energianpurku

Tarvikkeet: - tai pallot

Sopiva alue: Sisällä salissa

Leikissä valitaan rajattu alue ryhmän koosta riippuen. Valitaan kaksi, jotka ovat limoja ja he saavat edetä siten, että vatsa koskee maahan. Alueen sisällä on keijujen maa ja ulkopuolella limameri. Keijut etenevät palloja pompottaen eteenpäin ja pyrkivät väistelemään limoja. Liman osuessa keijuun, keiju muuttuu limaksi. Leikin lopussa kaikki keijut ovat muuttuneet limoiksi. Leikkiä voi myös leikkiä ilman palloja.

Hedelmäsalaatti

Osa-alue: Energianpurku ja ryhmähenki

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Lapset jaetaan neljään ryhmään: Omenat, appelsiinit, päärynät sekä vesimelonit. Hedelmät ovat omissa nurkissaan omilla paikoillaan. Ohjaajan huutaessa: ”Appelsiinit ja Päärynät!” vaihtavat nämä hedelmät paikkoja. Kun huudetaan hedelmäsalaatti kaikki vaihtavat paikkoja ja silloin saa mennä mihin vain toisen hedelmän paikalle. Tässä leikissä tulee noudattaa varovaisuutta, etteivät lapset törmää keskenään. Jos leikki ei onnistu, voidaan hedelmäsalaatin kohdalle määrätä, että kaikkien tulee kävellen vaihtaa paikkaa. (Simon 2001, 29.)

Piparkakkuhippa

Osa-alue: Energianpurku ja ryhmähenki

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Valitaan hippa ja piparkakku, jota hippa yrittää ottaa kiinni. Kaikki muut leikkijät hajaantuvat ja muodostavat käsikoukkupareja. Piparkakku yrittää pelastautua liittymällä pariin kolmanneksi. Kolmen ketjun toisessa päässä olevasta tulee piparkakku, joka lähtee juoksemaan karkuun. Kun hippa saa piparkakun kiinni, piparkakusta tulee uusi hippa ja hipasta taas piparkakku.

(Pija Lindenbaum 2000, 33.)

Rokkihippa

Osa-alue: Energianpurku ja ideointi

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Rokkihipassa valitaan yksi tai kaksi hippaa, jotka ottavat muita kiinni. Kun kaveri saadaan kiinni, täytyy alkaa rokkaamaan. Tyyli on vapaa ja lapset saavat kokeilla erilaisia tapoja tanssia ja rokata. Rokkaamisen jälkeen saa taas jatkaa juoksemista.

Taputushippa

Osa-alue: Energianpurku ja ideointi

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Taputushipassa valitaan yksi tai kaksi hippaa, jotka ottavat muita kiinni. Hipan saadessa kiinni, pitää pysähtyä paikoilleen. Jääneen voi mennä pelastamaan siten, että käy taputtamassa kaverin kanssa. Taputukset voidaan sopia etukäteen, minkälaisilla taputuksilla pelastuu.

Kuka pelkää vierasta miestä?

Osa-alue: Energianpurku ja nopeus

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Yksi leikkijöistä valitaan vieraaksi mieheksi, joka asettuu esimerkiksi salissa keskikohtaan salia. Kaikki muut leikkijät menevät salin toiseen päähän. Kun vieras mies huutaa: ”Kuka pelkää vierasta miestä!” Leikkijät huutavat ”En ainakaan minä!” ja lähtevät juoksemaan salin toiseen päähän turvaan. Vieras mies yrittää saada leikkijöitä kiinni ja saadessaan jonkun kiinni, tulee tästäkin pelin vieras mies. Lopulta on vaikeampi päästä toiseen päähän turvaan, sillä vieraita miehiä on enemmän. (Mäkinen 2011, 74.)

Varvashippa

Osa-alue: Energianpurku ja reagointi

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Leikkijät asettuvat toisen jalan varpaat vastakkain ja yksi on pelissä jääjä. Kaikki huutavat VARVASHIPPA ja hyppäävät yhden askeleen taaksepäin. Tämän jälkeen jääjä yrittää ottaa varpailla kiinni muita lapsia. Kaikki saavat edetä vain sen verran, kuin jääjä liikkuu. Jos jääjä hyppää yhden kerran, muutkin saavat hypätä vain kerran. Seuraava jää silloin, jos jääjä saa kosketettua varpailla toisen varpaita. Tässä leikissä tulee noudattaa varovaisuutta, ettei toisen jalalle tallota liian kovaa.

6.1.3 Reagointi ja tarkkuus

Reagointi ja tarkkuus leikeissä on valittu leikkejä, joissa lapsi tarvitsee nopeutta ja reagointia liikkueessaan. Reagointi- ja tarkkuusleikit kehittävät lapsen ketteryyttä sekä nopeutta. Reagointi ja tarkkuus leikeissä lapsi tarvitsee keskittymistä käsillä olevaan leikkiin.

Kuuma peruna

Osa-alue: Keskittyminen ja reagoiminen

Tarvikkeet: Pallo tai muu pehmeä esine

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Lapset asettuvat ringiin seisomaan ja yksi lapsi jää ringin ulkopuolelle. Ringin ulkopuolella oleva lapsi sulkee silmänsä. Lapset kuljettavat esinettä, eli kuumaa perunaa pikaisesti aina seuraavalta seuraavalle. Esinettä ei saa heittää. Yhtäkkiä ringin ulkopuolella ollut sanoo ”Seis!” Se jonka kohdalle kuuma peruna jää hänestä tulee seuraava pysäyttävä. Rinki harvenee pikkuhiljaa ja viimeinen, joka jää ringiin ja selviytyy vahingoittumana, hän kuiskaa taikasanan ja vapauttaa kaikki palaneet. Leikkiä voi leikkiä myös musiikin kanssa, aina kun musiikki pysähtyy, se palaa, jonka kohdalla kuuma peruna on.

Polttopallo

Osa-alue: Reagointi ja nopeus

Tarvikkeet: Pehmeä pallo

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Lapset menevät ringin keskelle ja yksi on alussa polttaja, joka heittää palloa ringin ulkopuolelta. Kun pallo osuu lapseen, lapsi siirtyy ringin ulkopuolelle polttamaan muita ringissä olevia. Jos pallo osuu päähän, silloin ei jää. Muista kehonosista kuitenkin joutuu ringin ulkopuolelle.

Punainen paroni

Osa-alue: Reagointi ja ideointi

Tarvikkeet: Pehmeä naru

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Joku leikkijöistä jää ensimmäiseksi punaiseksi paroniksi. Punainen paroni alkaa pyörittää pehmeää narua päänsä yläpuolella ja muut leikkijät asettuvat narun alle kyykkyasentoon. Punainen paroni alkaa lausua sanoja P kirjaimella. Hän sanoo aina esimerkiksi: Punainen peruna, punainen puu, punainen pallo. Silloin kun hän sanoo PUNAINEN PARONI! Leikkijät juoksevat turvaan ennalta valittuun kohteeseen. Punainen paroni yrittää ottaa muita lapsia kiinni. Saadessaan lapsen kiinni, tulee tästä vuorostaan seuraavan punainen paroni, joka alkaa pyörittää narua.

Kissa ja hiiri

Osa-alue: Liikkuminen ja yhteishenki

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Leikin alussa valitaan kissa sekä hiiri. Muut lapset menevät piiriksi pitäen toisiaan kädestä kiinni. Hiiri jää piirin sisäpuolelle ja kissa menee piirin ulkopuolelle. Kissa yrittää päästä piirin sisäpuolelle ja pyydystää hiiren. Piirissä olevat yrittävät kehollaan estää kissaa pääsemästä piirin sisäpuolelle. Kun kissa saa hiiren kiinni heitä lähinnä olevat jäävät seuraavaksi kissaksi ja hiireksi. (Pija Lindenaum 2000, 29.)

Tonttupeili

Osa-alue: Reagointi ja nopeus

Tarvikkeet: Talon tai liikuntasalin seinä

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Leikin alussa piirretään lähtöviiva noin kymmenen metrin päähän seinästä, tai sellaiselle etäisyydelle, kun tuntuu sopivalta. Seuraavaksi valitaan tonttu, joka asettuu seisomaan kasvot seinää vasten. Kaikki muut menevät viivan taakse. Tonttu alkaa antaa ohjeita muille lapsille, esimerkiksi "tontun askelia" ja hän las-

kee hitaasti kymmeneen ja kääntyy sen jälkeen katsomaan muita. Silloin, kun tonttu laskee kaikki saavat edetä eteenpäin, mutta kun tonttu kääntyy pitää yrittää pysyä paikoillaan. Se joka liikkuu joutuu palaamaan takaisin lähtöviivalle. Se joka ensimmäisenä ehtii tontun luokse, saa seuraavalla kerralla olla tonttu.

Tonttu voi valita erilaisia askelia:

- ❖ Banaanaskeleet (Makaa maassa ja kurottele, pääset siihen kohtaan, mihin sormenpääsi ylettävät.)
- ❖ Muurahaisen askeleet (Niin lyhyet askeleet, kuin mahdollista.)
- ❖ Ihmisen askeleet
- ❖ Jättiläisaskleet (Mahdollisimman pitkät askeleet.)
- ❖ Sateenvarjoaskeleet (Pyörähdä ympäri joka askeleella.)
- ❖ Tontun askeleet (Kävele niin, että kantapää ja toisen jalan varpaat osuvat yhteen.) (Pija Lindenbaum 2000, 34.)

Ryömivät ilmapallot

Osa-alue: Reagointi ja nopeus

Tarvikkeet: Kaikille osallistujille ilmapallot

Sopiva alue: Sisällä salissa

Osallistujat asettuvat lähtöviivalle siten, että jokaisella on ilmapallonsa lattialla. Merkin jälkeen kaikki alkavat puhaltaa ilmapallojansa kohti ennalta sovittua maaliviivaa huoneen toisessa päässä. Jalat sekä kädet tulee pitää lattiassa puhaltamisen aikana.

Maa – Meri – Laiva

Osa-alue: Reagointi ja nopeus

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Sisällä salissa tai ulkona

Valitaan 3 eri paikkaa, joista 1 paikka on maa, 1 paikka on meri ja yksi paikka on laiva. Valitaan lapsi tai leikinohjaaja, joka tulee reunalle huutamaan mihin muiden pitää juosta. Voidaan myös tehdä niin, että viimeisenä perille ehtinyt tulee huutamaan ja näin huutaja aina vaihtuu.

Lapanen

Osa-alue: Reagointi ja nopeus

Tarvikkeet: Lapanen

Sopiva alue: Sisällä salissa tai ulkona

Leikki tapahtuu hieman samalla lailla, kuin tervapata. Lapset menevät ringiin kasvot keskustaan päin ja laittavat kädet taaksepäin. Lapanen kantaja hyppii yhdellä jalalla leikkijöiden takana kantaen lapasta. Lapanen kantaja voi laulaa: ”Lapasta kannan, lapasta kannan, enkä mä kerro kelle sen annan!” Lapanen kantaja sujauttaa äkkiä lapanen jonkun lapsen käteen, jonka jälkeen lähtee juoksemaan ringiä ympäri. Lapanen saaja lähtee myös juoksemaan, mutta vastapäivään lapanen antajan kanssa. Kummatkin yrittävät ehtiä tyhjälle paikalle. Se kumpi ei ehdi tyhjälle paikalle, jää lapanen kantajaksi. (Mäkinen 2011, 66.)

6.1.4 Ideointi ja ryhmäleikit

Ideointi ja ryhmäleikkien leikit on valittu siten, että niissä painottuvat ryhmäytyminen sekä lasten oma luovuus ja ideointikyky. Ryhmäleikeissä on myös leikkejä, joissa lapset toimivat ryhmässä sekä oppivat sosiaalisia taitoja. Ideointi ja ryhmäleikkejä voit käyttää missä tahansa tunnin vaiheessa, mihin ne parhaiten sopivat. Nämä leikit vaativat lapsilta ryhmässä toimimisen taitoja, ja jos ryhmä on kovin riehakas, kannattaa suosia enemmän energianpurkuleikkejä ja rauhallisemmassa vaiheessa ottaa keskittymistä vaativa leikki.

Ideointi ja ryhmäleikeissä tarkoituksena on ryhmähengen parantaminen ja lapset saavat toimia ryhmässä. Ryhmän ideoidessa yhdessä se kasvattaa ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ideointikykyä.

Tuli on irti

Osa-alue: Ryhmäleikki sekä energianpurku

Tarvikkeet: Purkki, esimerkiksi jogurttipurkki

Sopiva alue: Ulkona, jossa on hyviä piilopaikkoja

Valitaan maali, joka voi olla esimerkiksi puu tai suuri kivi. Valitaan tulenkätkijä. Hän kätkee tulta esittävän kepin tai esineen. Sen jälkeen kaikki alkavat etsiä tulta. Tulenkätkijä kertoo sanoillaan ”polttaa” tai ”jäähdy” sen mukaisesti onko tuli lähellä vai kaukana. Kun joku löytää tulen, tulenkätkijä huutaa: ”Tuli on irti!” Se joka on löytänyt tulen, yrittää koskettaa toisia tulella. Se johon hän osuu, on palanut. Ne jotka ehtivät takaisin maaliin pääsevät uudelle kierrokselle. Tuli piilotetaan uudestaan, ja leikki jatkuu kunnes kaikki osanottajat ovat ”palaneet.” (Pija Lindenbaum 2000, 26.)

Ryhmäkone

Osa-alue: Ryhmähenki ja ideointi

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Sisätiloissa

Kerhon lapset jaetaan kahteen erilliseen tilaan. Toinen ryhmä jää luokkaan ja toinen menee ulos. Kumpikin ryhmä keksii mielessään koneen/laitteen, joka muodostuu kaikista ryhmän jäsenistä. Se voi olla mielikuvituskone, esimerkiksi ”unikone”. Koneelle päätetään myös käynnistys ja sammutusnappula. Laitteen toiminnan tulee olla sellaista, että sen voi esittää liikkein ja äänin (Esimerkiksi pumpaten ja sihisten.) Sanoja ei käytetä. Toisen ryhmän tulee arvata, minkälai-

sesta koneesta on kysymys ja yrittää löytää kojeen käynnistys ja sammutusnappula. (Simon 2001, 28.)

Eläinarvausleikki

Osa-alue: Ideointi ja ryhmäytyminen

Tarvikkeet: Sideharso/huivi

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Yksi ryhmän jäsenistä menee piirin keskelle ja muut menevät ringiin tämän ympärille. Ringin keskimmäiselle laitetaan side silmille. Ringin keskellä ollut alkaa pyöriä ympyrää ja osoittaa pysähtyessään sormellaan jotain lasta. Ringin keskellä olija sanoo jonkin eläimen nimen, esimerkiksi: Kissa. Lapsi, jonka kohdalle sormi osoittaa alkaa äännellä kissaa miauuu. Keskellä olija yrittää arvata kuka lapsista äänтелеe. Jos arvaus osuu oikeaan, tämä lapsi menee vuorostaan ringin keskelle.

Taukotanssi

Osa-alue: Liikkuminen ja koskettaminen

Tarvikkeet: Musiikkia

Sopiva alue: Sisätiloissa

Lapset liikkuvat salissa tanssimusiikin tahdissa vapaasti. Ohjaaja seisoo musiikkisoittimen luona ja pysäyttää sen välillä. Tanssijat jähmettyvät paikoilleen siksi aikaa, kunnes musiikki alkaa taas soida. Tanssin kuluessa ohjaaja alkaa antaa tehtäviä, miten tanssia.

- Tanssikkaa selät vastatusten kaverin kanssa.
- Tanssi kädet selän takana, päänpäällä, varpaissa yms..
- Tanssi paikallasi
- Tanssi kaverin kanssa kämmenet vastakkain

- Lapset voivat myös keksiä itse eri tapoja tanssia, joita näyttävät muulle ryhmälle. (Simon 2001, 20.)

Purkkis

Osa-alue: Ryhmäleikki sekä energianpurku

Tarvikkeet: Purkki, esimerkiksi jogurttipurkki

Sopiva alue: Ulkona

Valitaan etsijä eli aloittaja, joka laittaa jalkansa purkin päälle ja laskee 100. Sillä aikaa muut juoksevat piiloon. Sitten etsijä lähtee etsimään toisia. Kun hän löytää jonkun pelaajan hän lähtee juoksemaan purkkia kohden, asettaa jalkansa purkin päälle ja huutaa löydetyn nimen. ”Peppi purkissa!” Pepin täytyy tällöin tulla pelistä pois valitulle alueelle odottamaan. Jos joku muu, kuin pelin etsijä ehtii purkille ennen ja potkaisee sitä, kaikki jo aikaisemmin jääneet vapautuvat. Tällä kertaa etsijä laskee vain 75 ja sitä seuraavalla kerralla vain 50 ja seuraavaksi vain 25:een. Ensimmäiseksi löydetty on seuraava pelin etsijä. (Pija Lindenbaum 2000, 20.)

Saatko kynän pulloon?

Osa-alue: Ryhmäleikki sekä keskittyminen

Tarvikkeet: Kaksi pulloa, esimerkiksi muovipulloa sekä kyniä ja naruja

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Osallistujista tehdään kaksi joukkuetta ja kaikille sidotaan vyötärölle naru, josta roikkuu kynä. Joukkueet menevät jonoon ja pullot asetetaan sopivan välimatkan päähän joukkueista. Lähtömerkistä joukkueet lähtevät juoksemaan ja pullon kohdalla he yrittävät saada kynän pulloon käyttämättä käsiään. Siinä onnistuttuaan he vetävät kynän pois ja jatkavat matkaa. Seuraava jonossa lähtee vuorostaan yrittämään onneaan. (Pija Lindenbaum 2000, 65.)

Leikkivarjo

Osa-alue: Ryhmäleikki sekä yhteishenki

Tarvikkeet: Leikkivarjo

Sopiva alue: Sisällä salissa

Erilaisia tapoja leikkiä leikkivarjolla

❖ Kissa ja hiiri

Lapset ja aikuiset istuvat polvi-istunnassa varjon reunalla pitäen varjosta kiinni. Varjon päälle asettuu yksi lapsi, joka on leikin kissa. Varjon alle puolestaan menevät yksi tai kaksi lasta leikkien varjon alla liikkuvia hiiriä. Kissa yrittää saada hiiriä kiinni. Varjon reunalla olevat heiluttavat leikkivarjoa ja yrittävät auttaa hiiriä pysymään piilossa. Kissoja ja hiiriä vaihdellaan niin, että kaikki halukkaat saavat mahdollisuuden kokeilla molempia rooleja.

❖ Karuselli

Karusellissa kokeillaan liikkua varjon kanssa karusellin tavoin ympyrässä. Leikkivarjosta pidetään kiinni yhdellä kädellä ja kuljetaan ympyrää nopeutta sekä suuntaa vaihdellen. Parin kierroksen harjoittelun jälkeen jokainen lapsi pääsee leikkivarjon keskelle istumaan ja muut jatkavat karusellin pyörittämistä. Huolehditaan, että jokainen lapsi saa kokeilla karusellissa olemista.

❖ Krokotiili

Yksi lapsista menee leikkivarjon alle ikään kuin krokotiiliksi. Muut lapset laittavat varpaansa leikkivarjon alle ja leikkivarjoa aletaan heiluttaa. Se jonka varpaita krokotiili ”haukkaa” pääsee krokotiiliksi varjon alle. Krokotiili etenee konttaamalla varjon alla. Leikkiä voidaan myös leikkiä niin, että krokotiilien joukko kasvaa, ja lopulta kaikki muuttuvat krokotiileiksi varjon alle.

❖ Pallot leikkivarjossa

Otetaan 1-3 pehmeää palloa, jotka laitetaan leikkivarjon päälle. Kaikki alkavat heiluttamaan leikkivarjoa ja yhteisenä tehtävänä on varmistaa, että pallot pysy-

vät leikkivarjon päällä. Voidaan leikkiä, että pallot ovat arvokkaita, eivätkä saa hajota tai ne ovat esimerkiksi pommeja, jotka räjähtävät, jos osuvat maahan. Jos pallo tippuu, voidaan se laittaa takaisin varjon päälle ja jatkaa leikkiä. Palloja voidaan myös pikkuhiljaa lisätä, jolloin alussa varjon päällä on 1 pallo ja lopulta leikki vaikeutuu, kun mukaan tulee yhteensä 3 palloa.

❖ Patsasleikki

Yksi tai useampi lapsi menee leikkivarjon alle ja muut reunalla olevat alkavat heiluttaa leikkivarjoa ylös ja alas. Varjon alla olevat lapset tekevät varjon alla patsaita ja erilaisia asentoja ja jähmettyvät, kun varjo taas nousee. Leikkiä toistetaan, että kaikki halukkaat pääsevät varjon alle kokeilemaan patsaina olemista.

❖ Värileikki

Kaikki leikkijät ottavat leikkivarjon jostain väristä kiinni. Leikinohjaaja alkaa huuhtaa värejä, jotka vaihtavat varjon alla paikkaa. Leikkivarjon noustessa ilmaan esimerkiksi siniset ja punaiset vaihtavat paikkaa.

❖ Intiaanin satutelтта

Leikkivarjosta tehdään intiaanitelttä nostamalla varjo ilmaan, jonka jälkeen mennään istumaan peppu leikkivarjon päälle. Yritetään saada mahdollisimman ilmava telttä. Teltassa voidaan kertoa tarinoita jokainen vuorotellen. Myös liikunnanhjaaja voi kertoa hauskan tarinan lapsille teltan alla.

Pantomiimi

Osa-alue: Ideointi ja näytteleminen

Tarvikkeet: paperilappuja ja kynä

Sopiva alue: Sisällä tai ulkona

Pantomiimissa yksi tai useampi lapsi esittää vuorollaan ja muut yrittävät arvata, mitä tämä esittää. Liikunnalliseksi pantomiimin saa, kun valitaan hahmoja, jotka ovat liikkeessä. Esimerkiksi pikajuoksukilpailu. Leikinohjaaja kertoo lapsille vuo-

rollaan, mitä he esittävät tai kirjoittaa tai piirtää paperilapuille näyteltävät hahmot eläimet tai esimerkiksi ammatit. (Mäkinen 2011, 55.)

6.1.5 Rentoutus

Lasten ja nuorten liikunnassa rentoutumisella on tärkeä tehtävä. Rentoutuminen nopeuttaa fyysistä palautumista, auttaa laukaisemaan lihasjännitystä, vaikuttaa myönteisesti oppimiskykyyn, parantaa keskittymiskykyä sekä antaa mahdollisuuden levätä. Lasten ryhmää ohjattaessa rentoutuminen ei voi kestää kovin kauaa. Rentoutumista voi harjoitella pikkuhiljaa, ensin pitäen vain lyhyen rentoutushetken ja lasten tottuessa niihin, rentoutushetkiä voi pidentää. (Autio & Kaski 2005, 138–139.)

Mitä vilkkaampi lapsiryhmä on, sitä haastavampaa rentoutuminen on, sillä lapset haluaisivat usein jatkaa esimerkiksi salissa olemista ja juoksemista. Jos lapset ovat viljejä, eivätkä keskity rentoutumiseen, voi esimerkiksi kerätä lapset loppupiiriin ja ottaa naamakortit esille. Tunti kannattaa kuitenkin lopettaa keräämällä lapset yhteen rinkiin ja päättämällä yhteiseen loppupiiriin.

Säätiedotuskartta

Osa-alue: Rentoutus ja keskittyminen

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Sisällä salissa

Lapset jakautuvat saliin pareittain. Toinen lapsista makaa vatsallaan, ja toinen polvillaan kaverin vieressä. Leikinohjaaja alkaa kertoa säätiedotusta.

- ❖ Huomenna tihuttaa vettä (Lapset naputtelevat kevyesti sormenpäillä.)
- ❖ Aurinko paistaa (Sivellään kaverin selkää.)
- ❖ Tulee sadekuuro (Rummutetaan kämmenillä.)
- ❖ Yhtäkkiä sataa rakeita (Rummutetaan sormilla.)

- ❖ Raju ukonilma (Koputellaan nyrkeillä hellästi.)
- ❖ Illalla alkaa sataa lunta (Pehmeät painallukset sormilla.)
- ❖ Yöllä paistaa kuu (Syvä hiljaisuus ja kädet laskeutuvat hiljaa selän päälle.) (Zimmer 2011, 241.)

Kalanruoto

Osa-alue: Rentoutus

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Sisällä

Kaikki menevät makaamaan päät toistensa vatsojen päällä. Kuunnellaan toisen hengitystä. Valot voidaan laittaa kiinni tai himmentää, jotta rentoutus onnistuu.

Taikahuivin kosketus

Osa-alue: Rentoutus

Tarvikkeet: Huivi

Sopiva alue: Sisällä

Lapset saavat mennä vapaasti ihan mihin vaan salia makaamaan ja rauhoittumaan. Ohjaaja koskettaa vuorotellen lapsia huivilla ja kosketuksen jälkeen lapsi saa lähteä rauhallisesti loppupiiriin tai jos tunti loppuu niin ulko-ovelle päin. Ohjaaja lähettää vuorotellen kaikki lapset liikkeelle. Näin saadaan mukava ja rauhallinen lopetus päivään.

Letut ympäri

Osa-alue: Rentoutus

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Sisällä

Lapset makaavat lattialla ikään kuin lettuina. Ohjaaja käy kääntämässä jokaisen lapsen ympäri, ikään kuin lettu paistuisi kummaltakin puolelta. Kun kaikki letut on käännetty ja ne ovat paistuneet kypsiksi, rentoutus päättyy.

Tarinatuokio

Osa-alue: Rentoutus ja kuuntelun taito

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Sisällä salissa

Leikkien lopussa lapset saavat mennä mukaville paikoille makaamaan, kuitenkin siten, että kuulevat leikinohjaajan. Jos leikinohjaaja haluaa, voi tämä alkaa kertoa tarinaa, jossa liikuntahetkessä olleet lapset seikkailevat. Voidaan myös keksiä yhdessä jatkotarina, jossa jokainen lapsi saa sanoa yhden lauseen tarinaan lisää. (Simon 2001, 14.)

Suriseva ampiainen

Osa-alue: Rentoutus ja keskittyminen

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Sisällä salissa

Lapset istuvat piiriin silmät kiinni pidettyinä. Valoja voi myös himmentää salissa ollessa. Pehmeää palloa siirretään kädestä toiseen, ensin vasemmasta kädestä oikeaan ja sen jälkeen vieressä istuvan käteen. Lapsi, jonka käteen pallo tulee, alkaa surisemaan ja antaessaan pallon vieruskaverille, alkaa tämäkin surista. Koko kierros käydään läpi. Leikkiä kannattaa harjoitella ensin silmät auki. (Simon 2001, 17.)

Piirrä kaverin selkään

Osa-alue: Rentoutus ja ideointi

Tarvikkeet: - tai rauhallinen musiikki

Sopiva alue: Sisällä salissa

Lapset menevät pareittain rauhallisille paikoille salissa. Rauhallisen musiikin soidessa lapset piirtävät vuorotellen toistensa selkään. Voidaan keksiä erilaisia kuvioita, jota parin pitää arvata. (Nuori Suomi: Liikuntaleikkikoulu 2005, 28.)

Ravistele rennoksi

Osa-alue: Rentoutus

Tarvikkeet: - tai rauhallinen musiikki

Sopiva alue: Sisällä salissa

Lapset menevät pareittain rauhallisille paikoille salissa. Vuorotellen lapset ravistavat kaverin jalat ja kädet rennoiksi. Tulee noudattaa varovaisuutta, mutta myös tulee pitää jämäkästi kiinni.

(Nuori Suomi: Liikuntaleikkikoulu 2005, 26.)

6.1.6 Lasten omat leikit

Lasten omia leikkejä kerätessä ideana oli osallistaa kerhon lapsia liikuntaleikkipussin tekoon. Lapset kertoivat leikkejä innoissaan. Lasten ideoimista leikeistä on myös tehty omat liikuntakortit. Jatkossa ohjaajat voivat lisätä lasten keksimiä tai osaamia leikkejä liikuntaleikkipussiin. Tämä vahvistaa myös lasten kokemuksia liikunnan mielekkyydestä ja lapsi kokee, että saa vaikuttaa liikuntaleikkien valitsemiseen. Lapsi kokee mielipiteensä olevan tärkeä ja saa vaikuttaa yhteiseen tekemiseen.

Lapsi pyrkii varsin pian autonomiaan ja omatoimisuuteen. Lapsella on tarve ymmärtää ympäristöään sekä vaikuttaa siihen. Lapsi on luova ja kasvaa omatoimiseksi yrittämisensä kautta. Lapselle tulisi antaa tulla ”oman kehityksensä päähenkilöiksi”. (Zimmer 2011, 24–25.) Iltapäivätoiminnassa on tärkeää, että lapset tulevat kuulluksi toiminnassa ja voivat osallistua sen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Osallisuus, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo ehkäisevät kiusaamista ja siten syrjäytymistä. (Opetushallitus 2011, 10–11.)

Noitahippa

Osa-alue:

Tarvikkeet:

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Yksi valitaan noidaksi, joka on leikin hippa. Kun noita saa kiinni, tulee jäädä siihen asentoon, missä on silloin, kun noita jättää. Jääneen voi pelastaa menemällä jääneen viereen ja tekemällä saman asennon. Silloin saa jatkaa juoksemista.

Valohippa

Osa-alue: Energianpurku

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Sisällä salissa

Valohipassa leikinohjaaja on lähellä valokatkaisinta. Aina kun valo sammuu, tulee pysähtyä. Kun valo taas syttyy päälle saa salissa juosta vapaasti.

Kuka pelkää mustekalaa?

Osa-alue: Energianpurku

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Sisällä tai ulkona

Yksi valitaan hipaksi, joka ottaa muita lapsia kiinni. Lapset juoksevat salissa aina päästä päähän. Kun hippa lähtee keskiviivalta jahtaamaan muita tämä huutaa ”MUSTEKALA!” Hipan saadessa leikkijän kiinni tulee tästä mustekala, joka saa liikkua vain käsiä heiluttaen. Leikin loppuvaiheessa kaikki muuttuvat mustekaloiksi.

Jääkaappihippa

Osa-alue: Energianpurku

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Sisällä tai ulkona

Jääkaappihipassa valitaan 2 hippaa ja heidän saadessa kiinni muita leikkijöitä, pitää mennä valitulle alueelle. Tämä alue on kuvitteellinen jääkaappi. Jääkaapista pääsee poistumaan, kun seuraava leikkijä joutuu sinne. Jääkaappeja voi myös ottaa tarpeen mukaan leikkiin mukaan kaksi.

Kroonihippa

Osa-alue: Energianpurku

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Sisällä tai ulkona

Hipassa valitaan yksi jääjä, joka ottaa muita kiinni. Hipan saadessa kiinni täytyy jäädä siihen asentoon, mihin hippa jättää. Kaverin voi pelastaa, tekemällä samanlaisen liikkeen.

Ketjuhippa

Osa-alue: Energianpurku ja yhteishenki

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Ketjuhippassa tarkoituksena on saada kaikki lapset yhdeksi isoksi ketjuksi. Yksi lapsi aloittaa, ja saadessaan seuraavan lapsen kiinni he ottavat toisiaan kädestä kiinni ja alkavat yhdessä jahtaamaan muita lapsia. Ketjuhippassa leikki-alueen on oltava kohtalaisen pieni, jotta hipat saavat kaikki kiinni ja ketju saadaan kerättyä kokoon.

Hiirenhäntä

Osa-alue: Hyppiminen

Tarvikkeet: Pehmeä naru

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Hiirenhännässä narun pyörittäjä pyörittää narua, jota muut leikkijät hyppivät. Välillä muistetaan vaihtaa pyörittäjää.

Banaanhippa

Osa-alue: Energianpurku

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Lapsista valitaan 1 tai 2, jotka ottavat muita kiinni. Kun hippa saa toisen lapsen kiinni, tämä jää seisomaan kädet ylhäällä. Jääneen voi pelastaa ikään kuin avaamalla banaanin, eli lapsen kädet. Lapsi on pelastunut ja saa jatkaa matkaa.

Hirven metsästys

Osa-alue: Energianpurku ja tarkkuus

Tarvikkeet: Palloja

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Leikissä valitaan yksi jäänyt, joka on metsästäjä. Muut ovat hirviä ja seisovat sovituksen viivan takana. Kun metsästäjä huutaa: "Hirvet saavat mennä!" juoksevat hirvet toiselle puolelle salia/kenttää. Metsästäjä yrittää osua palloilla hirviin ja jos tämä osuu, hirvi vaihtaa roolia metsästäjäksi tai valinnaisesti tippuu pois pelistä. Leikki vaikeutuu ajan kuluessa, sillä metsästäjiä on lopussa enemmän.

Kalastaja

Osa-alue: Energianpurku ja ideointi

Tarvikkeet: -

Sopiva alue: Ulkona tai sisällä

Kalastajaleikissä pitää olla pariton määrä leikkijöitä, jos lapsiryhmässä sattuu olemaan parillinen määrä, ohjaaja voi mennä mukaan leikkiin. Leikin alussa jokainen valitsee, mikä kala haluaa olla. Vaihtoehtoina: hauki, silakka ja lohi. Lapset voivat myös ideoida, mitä kaloja valitsevat leikkiin. Kun jokainen on valinnut mikä kala on, menevät parit seisomaan vieretysten johonkin kohtaan salia. Yksi valitaan kalastajaksi, joka alkaa luetella kalojen nimiä. Sanoessaan lapsen valitseman kalan, lähtee tämä juoksemaan ja yrittää päästä toisen lapsen kanssa pareiksi. Se joka jää ilman paria jää uudeksi kalastajaksi. Kalastaja voi myös huutaa "Myrsky!" jolloin kaikki lapset etsivät itselleen uuden parin. Taas pariton jää kalastajaksi.

7 LOPUKSI

Lopuksi haluan kiittää Vantaan NMKY:tä yhteistyökumppanuudesta opinnäyte-työprosessissa. Kiitos työntekijöille, jotka avoimuudellaan ja ystävällisyydellään ottivat minut iloisesti vastaan työyhteisöön. Sain myös tilaa kokeiluun sekä ideointiin iltapäiväkerhoissa. Kiitos mahdollisuudesta tutustua iltapäivätoimintaan ja muistakaa, että teette tärkeää työtä!

Toivon, että liikuntakansioista sekä liikuntaleikkipussista on hyötyä sekä apua tulevaisuudessa, kun ohjaatte lasten liikuntaa. Parhaimmassa tapauksessa liikuntaleikkipussi jäisi elämään kerhonne omana liikuntaleikkipussina, jonne kerättäisiin jatkossakin uusia leikki-ideoita. Toivon, että otatte lapset mukaan liikuntaleikkipussin jatkokehittämiseen, sillä lapsilta saa hyviä ideoita liikuntaleikeistä ja lapset ovat taitavia keksimään uusia leikkejä sekä soveltamaan vanhoja leikkejä. Liikuntaleikkipussin kehittämisessä voitte hyödyntää omaa ammattitaitoanne ja lisätä sekä muokata sitä kerhollenne sopivaksi ja toimivaksi. Toivottavasti sekä lapset että ohjaajat löytävät liikunnan iloa liikuntaleikkipussin avulla.

Lopuksi haluan vielä toivottaa onnea ja iloa liikuntahetkiin lasten kanssa!

LÄHTEET

- Ahonen, Timo; Hakkarainen, Harri; Heinonen, Olli.J; Kannas, Lasse; Kantomaa; Marko & Karvonen, Jukka ym. 2008 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Viitattu 5.11.2013.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja%28kevyt%29_08.pdf
- Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Kalliola, Tiina; Kurki, Arja; Salmi, Marjaana; Tamminen-Vesterbacka Tutta 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kokljuschkin, Mikael 2000. Seikkailuun! Varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Helsinki: Tammi.
- Lindenbaum, Pija 2000. Hippa! 49 sisä- ja ulkoleikkiä. Helsinki: WSOY
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. Lapsen ja nuoren temperamentti ja persoonallisuus. Viitattu 29.10.2013.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/ lapsen-temperamentti/
- Mäkinen, Pia 2011. Ollaanko kirkkistä? Pelejä ja leikkejä koululaisille. Helsinki: Otava.
- Nuori Suomi 2005. Liikuntaleikkikoulu. Ohjaajakansio. Helsinki: Nuori Suomi
- Nurmi, Jan-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea; Ruoppila, Isto 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Opetushallitus 2011. Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2011. Tampere: Opetushallitus.
- Pietilä, Mauri 2005. Leikki psykomotorisessa ryhmäkuntoutuksessa. Teoksessa Rintala, Pauli; Ahonen, Timo; Cantell, Marja & Nissinen, Anu (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 93–105.
- Pulli, Elina 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Helsinki: Tammi.

- Salmela, Paula 2009. Voiko liikuntatunti olla hauska ja haastava kaikille? Viitattu 29.10.2013. <http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli?id=16298099-voiko-liikuntatunti-olla-hauska>
- Simon, Eva 2001. Löysin rantein. Jännittäviä ja rentouttavia leikkejä. Helsinki: Lasten keskus.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Muutosta liikkeellä!
- Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Strandell, Harriet. Lapset iltapäivätoiminnassa. Koululaisten valvottu vapaa-aika. Helsinki: Gaudeamus.
- Taipale-Oiva, Sirpa 2006. Hippa Litta Natta. Hippaleikki havaintomotorisena kokemuksena. Jyväskylä: Haukkarannan koulu.
- Telama, Risto & Laakso, Lauri 1998. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaaliseen kehityksen ympäristönä. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korhonen & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 275–288.
- Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Nuori Suomi ry.
- Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: KV-Kustannus.

LIITE 1: LIIKUNNAN SUUNNITTELUN POHJA OHJAAJILLE

Päivämäärä: _____

Teema: _____

Tila: _____

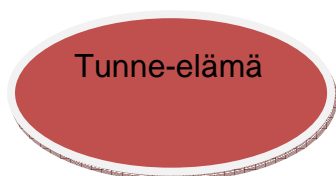
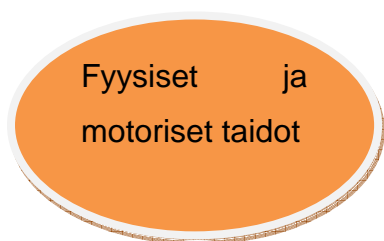
Kesto: _____

Lasten määrä: _____

Välineet: _____

Liikuntatuokion oppimistavoitteet

☺ Ohjaaja voi pohtia liikuntatuokiota suunnitellessaan kehityksen osa-alueiden toteutumista. Miten liikuntahetkessä eri liikuntaleikit kehittävät näitä osa-alueita?



Aloitussleikki: _____

Energianpurku: _____

Reagointi ja tarkkuus: _____

Ideointi ja ryhmäleikit: _____

Rentoutus: _____

Miten tuntini onnistui tänään: Hyvin OK Heikosti (Ympyröi vastaus)

Miksi? _____

Mitä ideoita sain seuraavalle kerralle? _____

Mitä uusia ideoita lapset keksivät liikuntaleikeistä? _____

Pohdittavaksi ohjaajalle:

- ☺ Minkälainen ilmapiiri liikuntatunnilla oli? Miksi?
- ☺ Olinko tasa-arvoinen kaikille, rohkaiseva, kannustava, välittävä ja myönteinen?
- ☺ Olinko aktiivinen ja läsnä tunnilla?
- ☺ Minkälaista ohjaustyyliä pääosin käytin?
(Komentotyyli, harjoitustyyli, vuorovaikutustyyli, itsearviointityyli, ohjattu oivaltaminen vai ongelmanratkaisutyyli?)