

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta
Sosiaalialan koulutusohjelma

Hanna Ruuska

LASTEN TANSSIKASVATUS VARHAISKASVA- TUKSESSA

Opinnäytetyö 2011

TIIVISTELMÄ

Hanna Ruuska

Lasten tanssikasvatus varhaiskasvatuksessa, 37 sivua, 3 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu, Lappeenranta

Sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö, 2011

Ohjaaja: lehtori Outi Kokko-Muhonen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, voiko tanssitunteja hyödyntää osana varhaiskasvatuksen liikunta- ja taidekasvatusta. Tarkoituksena oli tuoda päiväkodin arkeen jotakin uutta, minkä vuoksi opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena. Opinnäytetyön selvitystehtävinä olivat tanssituntien pitäminen sekä niiden sisältöjen ja tavoitteiden kirjaaminen, teemahaastattelun avulla tiedon kerääminen tanssituntien soveltuvuudesta varhaiskasvatukseen sekä kirjallisuuden avulla tanssikasvatuksen kuvaaminen.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus pidettiin Raution päiväkodin esikouluryhmälle syksyllä 2010. Tanssitunteja oli kaikkiaan kymmenen, joista jokainen kesti 45 minuuttia. Ryhmässä oli 22 lasta, minkä vuoksi myös ryhmän aikuiset osallistuivat tunneille. Aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla. Haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna, ja siihen osallistui kaksi päiväkodin työntekijää.

Haastattelusta saadun tiedon mukaan tanssitunteja voi soveltaa hyvin osana päiväkodin liikunta- ja taidekasvatusta. Niin liikunta- kuin taidekasvatuskin ovat isoja kokonaisuuksia varhaiskasvatuksessa, ja niitä toteutetaan jollakin tavalla päivittäin. Tanssitunneilla tehtiin paljon myös sellaisia harjoituksia, joita päiväkodin henkilökunta oli käyttänyt tavallisillakin liikuntatuokioilla. Näin ollen tanssin ei tarvitse olla mitään erikoista, vaan se voi olla täysin arkistakin liikkumista.

Opinnäytetyön myötä syntyi kooste pidetyistä tanssitunneista. Koosteeseen on kirjattu tuntien suunnitelmat ja tavoitteet, tarvittavat välineet sekä musiikkivalinnat. Koosteen tarkoituksena on mahdollistaa tanssituntien pitäminen myös sellaisille henkilöille, joilla ei ole aiempaa tanssitaustaa. Koosteen suunnitelmia voi käyttää sellaisenaan tai muokata niitä kullekin ryhmälle sopivaksi. Kooste palvelee opinnäytetyön tarkoitusta siitä, että tanssikasvatus voisi alkaa elää päiväkodin arjessa osana liikunta- ja taidekasvatusta.

Asiasanat: tanssikasvatus, liikuntakasvatus, taidekasvatus, lasten ohjaaminen

ABSTRACT

Hanna Ruuska

Children's dance education in early childhood education, 37 pages, 3 appendices

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Health Care and Social Services, Degree Program in Social Services

Bachelor's Thesis, 2011

Instructor: Senior Lecture Outi Kokko-Muhonen, Saimaa University of Applied Sciences

This scholarly thesis aimed to determine if dance classes can be used in early childhood education as a part of physical education and art education. The goal was to create something new for children's day care and for this reason, this thesis is functional. The tasks in this thesis were dance class implementation and characterization, collecting information from dance classes by doing a theme interview, and dance education characterization with the help of literature.

The thesis was organized as functional. Dance classes were held in the Rautio nursery school for children who were in pre-school in the fall, 2010. All in all there were ten dance classes and each of them lasted 45 minutes. In the pre-school there were 22 children. Also the group's adults took part in the classes because the group was so big. After all the classes, two of the nursery's employees were interviewed together to collect material for this thesis.

According to the interview, dance classes are good for use in early childhood as a part of physical education and art education. Both physical education and art education have big roles in early childhood education. Dance classes included just the kinds of exercises that had been used in the physical education sessions at the nursery, so that dance could be a part of their everyday activities.

As a result of this thesis, a collection of all the information about organizing and teaching the dance classes was made enable that almost anyone to teach dance education for the children. The dance classes can be held in the same fashion, or they can be modified to be more suitable for each group. The collection of information is an important part of this thesis because the goal was that dance education could become a natural part of early childhood education.

Keywords: Art Education, Dance Education, Instructing Children, Physical Education

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 LIIKUNTAKASVATUS.....	6
2.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet ja sisällöt	7
2.2 Motorinen kehitys lapsuudessa	9
2.3 Liikunta eri ikävuosina	10
2.4 Liikuntakasvatus Raution päiväkodissa	11
3 TAIDEKASVATUS	13
4 TANSSIKASVATUS.....	15
4.1 Mitä tanssi on?.....	16
4.2 Tanssin merkitys lapselle.....	17
5 AIKUISEN ROOLI LAPSEN LIIKKUMISESSA.....	19
6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTUS.....	22
6.1 Opinnäytetyön tavoitteet	22
6.2 Opinnäytetyön selvitystehtävät	22
6.3 Opinnäytetyön toteutus.....	22
6.4 Aineiston keruu.....	24
7 TANSSITUNNIT RAUTION PÄIVÄKODISSA	26
7.1 Tanssituntien tavoitteet.....	26
7.2 Tanssituntien rakenne	27
7.3 Tuntien onnistuminen ohjaajan näkökulmasta.....	29
7.4 Palaute tanssitunneista.....	30
8 POHDINTA	32
LÄHTEET.....	36

LIITTEET

Liite 1 Tutkimuslupahakemus

Liite 2 Teemahaastattelun runko

Liite 3 Tanssituntien suunnitelmat

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena on tutustua lasten tanssikasvatukseen sekä sen mahdollisuuksiin varhaiskasvatuksessa. Tarkoituksena on hyödyntää tekijän aiempaa tanssialan perustutkimtoa, ja liittää se sujuvalla tavalla sosionomin työhön. Aiheeltaan opinnäytetyö on tärkeä, sillä lapselle päivittäinen liikkuminen on merkittävää hyvinvoinnin ja terveen kasvun kannalta. Nykypäivänä puhutaan paljon myös lasten liikalihavuudesta, jolloin liikunnan tärkeys korostuu entistä enemmän.

Liikuntakasvatus on osa varhaiskasvatussuunnitelmaa, ja tanssi voi olla luonteva osa liikuntakasvatusta. Liikunnan avulla lapsi voi kokea iloa sekä oppia uutta, ja lisäksi liikunta luo erinomaisen mahdollisuuden ilmaista itseään. Tanssin kautta lapsi pääsee käyttämään omaa luovuuttaan ja kehoaan kokonaisvaltaisesti. Tanssimisen myötä lapsen kehontuntemus ja -hallinta lisääntyvät, mikä luo pohjaa myös terveelle itsetunnolle. Koska liikkuminen on lapselle luontaista, on tärkeää luoda mahdollisuudet päivittäiseen liikkumiseen. Liikkumisen avulla lapsi tutustuu itsensä lisäksi myös toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Myös taiteelliset kokemukset ovat lapselle merkittäviä. Niiden avulla lapsi kehittyy yksilönä ja ryhmän jäsenenä. Taide antaa myös mahdollisuuden kokea mielikuvitusmaailma, jossa vain taivas on rajana. (SeutuVasu 2005, 21–23.)

Tanssissa yhdistyy loistavasti juuri liikkumisen ilo ja taiteen mahdollisuudet. Se on luovaa toimintaa, jossa liike ja musiikki yhdistyvät omanlaiseksi kokonaisuudeksi. Tanssikasvatukseen perehdyttäessä pääsee tutustumaan lähemmin myös taide- ja liikuntakasvatukseen, jotka molemmat ovat tärkeä osa varhaiskasvatussuunnitelmaa. Kovinkaan monessa päiväkodissa ei välttämättä tunneta tanssikasvatusta ja sen mahdollisuuksia, joten opinnäytetyöllä on mahdollisuus luoda jotakin uudenlaista päiväkodin arkeen.

Tanssi antaa paljon iloa, uusia kokemuksia ja oivalluksia, ja tärkeä osa opinnäytetyötä onkin lapsille pidettävät tanssitunnit. Tanssitunnit pidetään Imatralla Raution päiväkodissa esikouluikäisille lapsille. Tanssitunnit ovat 45 minuutin

pituisia, ja niitä pidetään kerran viikossa. Tanssitunneilla on tärkeää, että lapset pääsevät toteuttamaan omaa luovuuttaan vapaasti. Luovuuden lisäksi tunneilla harjoitellaan leikin avulla myös tanssitekniikkaa. Tärkeintä kuitenkin on, että lapset pääsevät liikkumaan ja toivottavasti myös kokemaan sen ilon, mitä tanssi voi parhaimmillaan tuoda.

Tämä opinnäytetyö on selvitys, jossa tarkastellaan pidettyjen tanssituntien soveltuvuutta varhaiskasvatukseen. Opinnäytetyöhön kuuluu siis toiminnallinen osuus, sillä tanssitunnit sekä niiden sisältö ja suunnitelmat ovat tärkeä osa opinnäytetyötä. Tarkoituksena on haastatella Raution päiväkodin esikouluryhmän työntekijöitä, jotta heidän mielipiteensä ja näkökulmansa tanssituntien soveltuvuudesta varhaiskasvatukseen tulevat esiin. Haastattelu toteutetaan teemahaastattelun avulla. Päiväkodin työntekijöillä on kokemuksen tuoma tieto päiväkotimaailmasta, joten heiltä saa arvokasta tietoa siitä, pystyykö tanssitunteja soveltamaan osana varhaiskasvatusta. Raution päiväkodissa pidetyistä tanssitunneista tehdään kooste, johon kirjataan suunnitelmat sekä niiden tanssilliset tavoitteet. Opinnäytetyöraportti koostuu siis tanssikasvatuksen teoriasta ja haastattelusta saadusta tiedosta. Teoriaosuudessa käsitellään myös liikunta- ja taidekasvatusta, sillä tanssi liittyy läheisesti näihin molempiin. Tuntisuunnitelmat sijoittuvat opinnäytetyön liitteeksi.

2 LIIKUNTAKASVATUS

Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. Liikkumisen avulla lapsi tutustuu itselleen luonnollisella tavalla niin itseensä kuin toisiinkin ihmisiin sekä ympäristöönsä. Oman kehon tuntemus ja sen hallitseminen luovat pohjaa lapsen terveen itsetunnon rakentumiselle. Kun lapsi liikkuu, hän samalla ajattelee, kokee iloa ja ilmaisee itseään. Liikunnan avulla lapsi myös oppii uutta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää, että lapsille annetaan mahdollisuuksia päivittäiseen liikkumiseen. Lapsia myös tulee kannustaa liikkumiseen, sillä liikunnalla on tärkeä merkitys motoriselle oppimiselle ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle.

Myös ympäristön tulee tukea lapsen halua liikkumiseen. Ympäristön tulee olla riittävän haasteellinen ja muunneltavissa oleva, sillä liikkuaakseen lapsi tarvitsee paljon tilaa. Ohjatun liikunnan ohella myös omaehtoinen liikunta on tärkeää. Näin ollen erilaisten liikuntavälineiden on hyvä olla lasten käytettävissä muulloinkin, kun vain liikuntatunnin aikana. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

Leikki ja liikkuminen ovat lapselle luontaisia keinoja hankkia kokemuksia ja löytää ilmaisumahdollisuuksia. Ihminen on olennaisesti riippuvainen liikkumisesta, ja liikunnallinen kehitys alkaa jo äidin kohdusta. Liikkumisen käsite pitää sisällään monenlaisia asioita, kuten kävelemisen, juoksemisen, tanssimisen, kirjoittamisen ja syömisen. Liikkumisella ei tarkoiteta ainoastaan liikuntaa urheilullisessa mielessä, vaan jopa kehon ollessa täysin liikkumaton olemme silti liikkeessä: sydän lyö, veri kiertää verisuonistossa, keuhkoissa kiertää ilma ja niin edelleen. Lapsille paikallaan olo on hankalaa, ja se merkitsee yleensä samaa kuin rangaistus. Ihmisen kehittyessä liike ja liikkuminen painottuvat laajempiin, koko kehoon ulottuviin toimintoihin. Siksi vanhemmat ihmiset pystyvät olemaan pidempään toimeentomina päinvastoin kuin lapset. (Zimmer 2001, 14.)

2.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet ja sisällöt

Suomessa liikuntakasvatuksen tavoitteita tarkastellaan usein kahdesta eri näkökulmasta. Tarkoitus on kasvattaa liikuntaan, mutta toisaalta myös kasvattaa liikunnan avulla. Eri tarkastelutapojen mukaan liikunnalla nähdään siis olevan joko itseisarvoa tai tärkeitä välinearvoa. (Laakso 2003, 17.)

Liikuntakasvatus vaikuttaa oleellisesti fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn. Tutkimustulosten mukaan liikunnan harrastaminen lapsena ja nuorena lisää liikuntaharrastuksen todennäköisyyttä myös aikuisiällä. Yhtä tärkeä tavoitealue on kuitenkin myös liikunnan avulla tapahtuva kasvattaminen. Liikunta antaakin hyvät mahdollisuudet ryhmässä toimimiseen ja uusien ihmisten tapaamiseen. Lisäksi liikuntaan sisältyy eettisiä kasvatustavoitteita, kuten oikean ja väärän sekä itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden välisten suhteiden pohtimista. Liikunta

vaikuttaa myös inhimilliseen kasvuun ja kognitiiviseen oppimiseen toiminnallisuutensa ansiosta. Liikunta pitää sisällään myös esteettisiä, ilmaisuun liittyviä ja luovuutta edistäviä elementtejä. Lisäksi liikunta on oleellinen osa kansallista kulttuuriperintöä, ja esimerkiksi talviliikuntamuotojen säilyttämistä voidaan tästä näkökulmasta katsoen pitää erityisen tärkeänä. (Laakso 2003, 17–21.)

Liikuntakasvatukseen sisältyy monenlaisia tavoitteita. Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatus painottuu pitkälti siihen, että lapsille annetaan liikunnan muodossa mahdollisuuksia oppia tuntemaan niin itseään, muita ihmisiä kuin ympäristöäänkin. Liikuntakasvatuksen tulee vastata myös lasten suureen liikkumistarpeeseen. Lisäksi motoristen taitojen ja kykyjen parantaminen ovat tärkeässä asemassa samoin kuin se, että lapsi oppii luottamaan omiin motorisiin kykyihinsä. Olennaista on myös se, että liikuntakasvatuksella autetaan lasta säilyttämään hänelle luontainen liikkumisen ilo, uteliaisuus ja toimintahalu. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on myös kehittää koordinaatiokykyä ja varsinkin tasapainoa. Lisäksi onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä, jotta myönteinen minäkuva voi kehittyä (Zimmer 2001, 121–122; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 96.)

Liikuntakasvatuksen tärkeitä periaatteita ovat muun muassa lapsilähtöisyys, avoimuus, elämyksellisyys, vapaaehtoisuus ja omatoimisuus. Lasten kiinnostuksen kohteiden, tarpeiden ja kykyjen tulisi luoda pohja liikuntakasvatukselle. Toimintaan rohkaiseminen on tärkeää, mutta lapsilta ei tule kuitenkaan vaatia liikaa. Turvallisuuden tunteen kannalta liikunnan on hyvä olla osin lapsille tuttua, mutta sen on hyvä sisältää myös jotain yllätyksellistä. Tämä edesauttaa lasten uteliaisuuden ja tutkimisen halun täyttymistä ja ylläpitämistä. (Zimmer 2001, 122–123.)

Liikuntakasvatuksessa liikuntatuokiot ovat usein ohjaajan ennalta suunnittele-
mia. Suunnitelmien tulee kuitenkin olla joustavia, jotta myös sen hetkisiä tapahtumia voidaan hyödyntää ja sisällyttää toimintaan. Myös lasten spontaaneja ideoita on hyvä toteuttaa liikuntatuokiossa. Liikuntatuokioiden tulee myös perustua vapaaehtoisuuteen. Usein varsinkin nuoret lapset tarvitsevat aikaa tilanteen seuraamiseen, jonka jälkeen he usein liittyvät toimintaan itsestään. Ohjaaja voi

rohkaista lapsia, mutta heitä ei saa yrittää pakottaa tai ylipuhua. Toiminnalla, joka perustuu vapaaehtoisuuteen, on mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti lapsen itsenäistymiskehitykseen. Lisäksi elämyksellisyydellä on suuri rooli liikuntakasvatuksessa. Liikuntatilanteissa tuleekin antaa tilaa lapsen mielikuvituksen kehitykselle. (Zimmer 2001, 123.)

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa on tärkeää antaa lapselle useita erilaisia kokemuksia. Liikuntavälineisiin, -tapoihin ja -lajeihin tutustutaan monipuolisesti. Liikuntakasvatuksessa oman kehon kokeminen, minän kokeminen, sosiaalinen kokeminen, erilaiset aistikokemukset ja materiaalien kokeminen ovatkin tärkeässä asemassa. Liikunnan avulla lapsille tulee antaa mahdollisuuksia kehon hahmottamiseen ja fyysisten tilojen kokemiseen. On oleellista, että lapsi saa luottamuksen omaan suorituskyykyynsä ja luo käsityksen omista motorisista kyvyistään, joita liikuntakasvatuksessa sovelletaan ja vahvistetaan. Liikuntakasvatuksessa hyödynnetään monipuolisesti myös eri aisteja, jotta lapsi voi käsitellä ympäristöään kaikilla aisteilla. Näin ollen aistikokemukset ja niiden tietoinen havaitseminen ovat tärkeitä liikuntakasvatuksessa. Liikunnan tulee antaa lapsille mahdollisuuksia myös ilmaista itseään ja luoda kontakteja toisiin lapsiin samalla heitä huomioiden. (Zimmer 2001, 124–125; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 96–97.)

2.2 Motorinen kehitys lapsuudessa

Liikunnassa lapsen motorisella kehityksellä on suuri merkitys ja liikuntatuokiota suunniteltaessa motoriset taidot tulisi ottaa huomioon. Motorisessa kehityksessä on kolme suuntaa: kokonaisvaltaisten massaliikkeiden muuttuminen hiljalleen eriytyneiksi liikkeiksi, päästä jalkoihin etenevä kehon hallinta sekä keskeltä ulospäin etenevä suunta. Vastasyntynyt lapsi reagoi ärsykkeisiin koko keholleen. Vähitellen lapsi oppii hallitsemaan ensin päätään, sitten ylävartaloaan ja yläraajojaan ja lopuksi jalkojaan. Tämän jälkeen lapsi oppii hallitsemaan ääreisosiin kuuluvat osat eli raajat ja viimeisenä raajojen ääreisosat eli sormet ja varpaat. (Huisman & Laukkanen 2000, 37.)

Lapsen ensimmäiset liikkeet ovat refleksiliikkeitä. Ne ovat spontaaneja, kokonaisvaltaisia, ja ne ovat yleensä ulkoisen ärsykkeen aikaansaamia. Liikkeiden säätely mahdollistuu, kun keskushermoston kehityksen myötä yhteys aivoihin syntyy. Refleksiliikkeet alkavat siis korvautua tahdonalaisilla liikkeillä, joiden säätelyyn vaikuttaa aivopuoliskojen välinen yhteistyö ja eriytyminen. Kun aivopuoliskojen välinen yhteistyö kypsyy, pystyy lapsi tekemään symmetrisiä liikkeitä, kuten taputtamaan käsiään. Aivopuoliskojen työnjaon selkiytyminen näkyy myös lapsen motoriikassa esimerkiksi vasen- ja oikeakätisyytenä. Lisäksi syntyy yhteisymmärrys siitä, kumpi aivopuolisko johtaa työskentelyä. (Huisman & Laukkanen 2000, 37.)

Motorinen oppiminen perustuu kognitiivisten ja motoristen toimintojen yhteistyöhön sosiaalisessa ympäristössä. Sen ensimmäinen vaihe on karkean hallinnan vaihe, jolloin lapsi on tyypillisesti 2–3-vuotias. Tällöin liikkeet ovat kömpelöitä, koordinoimattomia, rytmittömiä ja karkeita. Myös tilan ja voiman käyttö sekä ajoitus ovat epätarkoituksenmukaisia. Toisessa vaiheessa, eli hallinnan vaiheessa, lapsen liikkeet tulevat sulavammiksi. Niiden suorittaminen vaatii kuitenkin vielä lapsen koko tarkkaavaisuuden. Lapsi alkaa tarkkailla suoritustaan ja korjata toimintaansa. Myös voiman ja tilan käyttö selkiintyvät ja ajoitus ja rytmitys paranevat. Aluksi lapsi saattaa ohjata tekemistään ääneen puhumalla, mutta vähitellen puheen merkitys vähenee. (Huisman & Laukkanen 2000, 38.)

Liikemallit muuttuvat autonomisiksi toistojen avulla. Suorituksesta tulee kokonaisuus, jolloin osat seuraavat toisiaan saumattomasti ja oikea-aikaisesti. Liikkeen tekeminen ei vaadi enää koko keskittymiskykyä, vaan lapsi voi samalla havainnoida uusia asioita. Lisäksi liikkeen voiman käyttö ja nopeus muuttuvat tarkoituksenmukaisiksi, ja lapsi pystyy säätelemään niitä. (Huisman & Laukkanen 2000, 38.)

2.3 Liikunta eri ikävuosina

Vauvaikäiselle leikki on liikuntaa. Tällöin liikunnantarve tulee tyydytetyksi jo arkipäiväisiä toimintoja tehdessä. Kuitenkin myös ohjattua toimintaa on tarjolla

alle 2-vuotiaille lapsille. Näitä ovat muun muassa vauvauinti, musiikkileikkikoulu, aikuinen-vauvajumppa ja vauvahieronta. (Sääkslahti 2003, 33.)

Näköaistin kautta tuleva informaatio on tärkeää 1–3-vuotiaalle lapselle, sillä lapsi oppii paljon mallista (Numminen 1996, Sääkslahden 2003, 33 mukaan). Liikkuminen alkaa olla itsenäistä ja jokapäiväisessä elämässä tarvittavien motoristen taitojen oppimiseen tähtäävää. Näitä taitoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen ja potkaiseminen. Perustaidot vakiintuvat toistojen avulla, ja samalla liikkumisesta tulee vähitellen sujuvampaa. (Gallahue & Ozmun 1997, Sääkslahden 2003, 33–34 mukaan.) Ohjattuun toimintaan 1–3-vuotias lapsi voi osallistua muun muassa perheuinnissa ja aikuinen-lapsijumpissa. Lisäksi 3-vuotiailla on mahdollisuus päästä mukaan liikuntaleikkikoulutoimintaan. (Sääkslahti 2003, 35.)

Neljästä ikävuodesta eteenpäin lapsella on edellytyksiä osallistua ryhmätoimintaan, sillä hänen sosiaaliset taitonsa ovat jo kehittyneet tarpeeksi ja hän pystyy huomioimaan myös muita lapsia (Poikkeus 1997, Sääkslahden 2003, 35 mukaan). Lisäksi lapsi jaksaa kuunnella ohjeita ja odottaa omaa vuoroaan aiempaa paremmin (Sääkslahti 2003, 35). Myös lapsen mielikuvitus kehittyy, ja sitä kannattaakin hyödyntää liikunnassa (Luukkonen & Sääkslahti 2002, Sääkslahden 2003, 36 mukaan). Motoriset perustaidot ovat 4-6-vuotiaalla lapsella kehittyneet jo niin, että hän haluaa kokeilla taitojaan välineillä ja erilaisissa ympäristöissä. Tämän ikäisille lapsille onkin tarjolla paljon erilaista ohjattua liikuntaa urheiluseuroissa, järjestöissä ja kunnissa. (Sääkslahti 2003, 36–37.)

2.4 Liikuntakasvatus Raution päiväkodissa

Päiväkodissa varhaiskasvatussuunnitelma toimii ohjenuorana liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Liikunta on iso osa päiväkodin työtä, mikä näkyy arjessa päivittäin tavalla tai toisella. Varsinaisia liikuntatunteja Raution päiväkodissa on kerran viikossa, mutta myös omaehtoiseen liikuntaan kannustetaan. Lisäksi liikuntaa voidaan hyödyntää myös muissa kasvatuksen osa-alueissa, kuten äidinkieliessä, sillä liikkuminen on lapsille hyvin luontainen tapa oppia ja tutustua uu-

siin asioihin. Erilaisia liikuntaleikkejä myös ujutetaan arjen eri tilanteisiin, kuten aamupiireihin. (Haastattelu 29.4.2011.)

Päiväkodin liikuntakasvatuksessa opetellaan liikunnan perusjuttuja. Eri lajeihin tutustutaan monipuolisesti. Toisiin lajeihin, kuten hiihtoon ja luisteluun, käytetään enemmän aikaa, kun taas joitain lajeja kokeillaan vaan pintapuolisesti. Myös erilaisiin liikuntavälineisiin tutustuminen ja niiden kokeileminen ovat tärkeä osa liikuntakasvatusta. Itse liikunnan lisäksi opeteltavia asioita on myös monia muita. Liikuntatunnilla opetellaan kuuntelemaan ohjeita ja toimimaan niiden mukaisesti, opetellaan toimimaan ryhmässä ja odottamaan omaa vuoroa. Lisäksi liikunnassa hyödynnetään tehokkaasti eri vuoden aikoja, minkä vuoksi sisä- ja ulkoliikunta vuorottelevat pitkin vuotta. (Haastattelu 29.4.2011.)

Raution päiväkodissa henkilökunta käy aina mahdollisuuksien mukaan erilaisissa liikuntakoulutuksissa, ja liikunta nähdään muutenkin tärkeänä osana lapsen arkea. Lapsia kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen, ja siihen annetaan tilaa sekä aikaa. Paljon jää kuitenkin myös vanhempien vastuulle, sillä liikunnan ohella päiväkodin arki koostuu myös monista muista tärkeistä kasvatuksen osa-alueista. Vanhemmille pyritään myös painottamaan hyvien liikuntavälineiden, kuten luistimien ja suksien tärkeyttä, jotta lapsen innostus liikuntaa kohtaan heräisi. (Haastattelu 29.4.2011.)

Vaikka ohjattua liikuntaa on päiväkodissa rajallinen määrä, saavat lapset kuitenkin jo huomaamattaankin päivän aikana paljon liikuntaa. Tärkeää liikuntakasvatuksessa onkin herättää lapsen innostus ja mielenkiinto liikuntaa kohtaan, jotta se tarttuisi myös päiväkodin ulkopuolelle. Eri lajien kokeilu mahdollistaa sen, että lapsi hahmottaa liikunnan monipuolisesti ja voi mahdollisesti valita itselleen mieluisan harrastuksen lajien joukosta. (Haastattelu 29.4.2011.)

Vuosien saatossa päiväkotien liikuntakasvatus on jonkin verran muuttunut, mutta sitä on aina kuitenkin pidetty tärkeänä. Myös aiemmin liikuntakasvatuksen periaate oli sama kuin nykyään, eli tutustutaan monipuolisesti eri liikuntalajeihin ja -välineisiin. Nykyään lajeja on kuitenkin tullut runsaasti lisää, jolloin pitääkin miettiä, mitkä niistä ovat tärkeimpiä. Lisäksi liikuntavälineiden taso on nykypäi-

vään tultaessa kehittynyt suuresti. Perusasiat olivat aiemminkin samat, mutta nyt mukaan on tullut myös entistä enemmän musiikkia. Muutos varhaiskasvatuksen liikunnassa ei ole kuitenkaan ollut yhtä suuri kuin esimerkiksi kouluissa, sillä päiväkodissa harjoiteltava liikunta on vielä hyvin perustasolla. (Haastattelu 29.4.2011.)

3 TAIDEKASVATUS

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaan, että lapsi kehittyy yksilönä ja ryhmän jäsenenä taiteellisen kokemisen ja tekemisen kautta. Taidemielymykset ja kulttuuriset arvostukset muovautuvat jo varhaislapsuudessa, minkä vuoksi lapsena koettu ja tehty taide on tärkeää. Taiteelliset peruskokemukset lapsi voi saada musiikista, kuvataiteesta, tanssista, draamasta, kirjallisuudesta tai kädentaidollisista tehtävistä. Taide on intensiivistä ja sen kokeminen yhdistelee eri aistialueiden kokemuksia. Taiteessa kaikki on mahdollista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23–24.)

Taidekasvatuksessa on tärkeää antaa tilaa lapsen omille oivalluksille ja etenkin luovuudelle. Lapsen tulee saada kokea taiteen maailmaa kokonaisvaltaisesti ja monipuolisesti siten, että hänen omia valintoja ja havaintoja kunnioitetaan. Lapsi itse asettaa omat tavoitteensa, joiden toteutumisessa kasvattaja auttaa. Lisäksi on tärkeää, että lapsille järjestetään mahdollisuuksia omien taiteellisten tuotosten esittämiseen. Myös varhaiskasvatusympäristön tulee tukea taidekasvatusta, sillä jo ympäristö itsessään voi olla taide-elämys. Lapsen taiteellinen osaaminen ja ilmaisu tuodaan ympäristössä esille. Varhaiskasvatuksen taidekasvatusta voidaan rikastuttaa tekemällä yhteistyötä esimerkiksi kulttuuritoimen kanssa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 24.)

Taidekasvatus vaikuttaa hyvin moniulotteisesti. Se rikastuttaa persoonallisuuden eri osa-alueita ja edistää kokonaisvaltaista kehitystä. Taidekasvatus voi koostua pienistäkin arkipäiväisistä asioista, sillä se integroituu helposti kaikkeen. Taidetta myös koetaan kaikilla aisteilla. Jo heti kehityksen alussa aistinvarainen tajunta onkin ihmiselle ominaista. Tällöin pienen lapsen taidekasvatuk-

sessä moniaistinen kokeminen on etusijalla, ja se luo myös lähtökohdan esteettiselle kasvatukselle. (Ruokonen 2006, 11.)

Taide on tekemistä ja sen perusta on tavallisessa arjessa (Mäkinen 2006, 66-67). Taidekasvatuksen perimmäinen tarkoitus on välittää rakkaus taiteita kohtaan. Jokaisella tulisi olla oikeus taiteellisiin elämyksiin, sillä taide kuuluu kaikille. Se tuo mielihyvää, nautintoa ja virittää toiminnallisuuteen. Kaikki luovuuden mahdollisuudet sisältyvät siihen inhimilliseen toimintaan, jossa lapsi tuntee, aistii ja tajuaa. Harrastuksina taiteet antavat välineitä rakentaa omaa minuutta ja maailmankuvaa kuhunkin kehitysvaiheeseen sopivalla tavalla. (Ruokonen 2006, 11–12.)

Taidekasvatus Raution päiväkodissa

Taidekasvatus on käsitteenä laaja ja sen puitteet määräytyvät varhaiskasvatussuunnitelmassa. Taidekasvatuksen periaatteena on, että lapset pääsevät tutustumaan monipuolisesti ja laajasti erilaisiin taiteissa käytettäviin välineisiin, materiaaleihin ja väreihin. Lisäksi tutustumisen kohteena ovat myös erilaiset kulttuuriin liittyvät asiat. Taidekasvatuksen tarkoituksena ei siis ole perehtyä mihinkään yhteen tiettyyn asiaan, vaan tarkoitus on antaa lapsille laaja-alainen käsitys taiteesta ja sen mahdollisuuksista. (Haastattelu 29.4.2011.)

Raution päiväkodissa taidekasvatus koostuu sekä lapsien itse tekemästä taiteesta että muiden tekemästä taiteesta. Omatekoisten juttujen lisäksi lapset käyvätkin mahdollisuuksien mukaan katsomassa toisten tekemiä esityksiä ja taideteoksia. Näin ollen taidekasvatukseen kuuluu myös se, että harjoitellaan toimimaan yleisönä erilaisissa kulttuuritilaisuuksissa. Monipuolisuus onkin avainsana, kun ajatellaan taidekasvatusta ja kun siihen pyritään tietoisesti. Liikunnan ohella myös taide näkyy päiväkodin arjessa päivittäin. Välttämättä ajatuksena ja tavoitteena ei ole aina taidekasvatus, mutta se kulkee hyvin monen eri asian rinnalla, jolloin taidekasvatusta toteutetaan usein huomaamattakin. Lisäksi kuvaamataitotuokioita järjestetään päiväkodissa viikoittain. (Haastattelu 29.4.2011.)

Myös taidekasvatus on iso osa päiväkodin arkea. Se on näkyvillä päivittäin ja sitä myös pidetään tärkeänä. Taiteessa tärkeintä ei ole lasten tekemä valmis tuotos, vaan prosessi ja matka, joka tuotoksen eteen on tehtävä. Usein esimerkiksi vanhemmat näkevät vain valmiin tuotoksen, jolloin he eivät pääse näkemään lapsen kehityskaarta. Taiteessa oleellista on siis monipuolisuus ja se, mitä tehdään, miten tehdään ja miten siinä kehitetään. (Haastattelu 29.4.2011.)

4 TANSSIKASVATUS

Tanssi on sekä liikuntaa että taidetta. Se on kokonaisvaltaista kehon ja mielen hyvinvointia lisäävää toimintaa. Tanssin avulla lapsi voi ilmaista itseään ja tunteitaan sekä käyttää luovuuttaan yhdistämällä liikkeen ja musiikin toisiinsa. Tanssia voi harrastaa jo pienten lasten kanssa eikä se vaadi välttämättä tanssintunnille menoa. Tanssi voi tapahtua arkisten asioiden yhteydessä, esimerkiksi pukiessa tai leikkiessä. Eri-ikäisille lapsille on olemassa erilaisia ohjattuja tanssiryhmiä, joissa lapsi oppii tanssin lisäksi myös muita taitoja, kuten ryhmässä olemista, sosiaalisia taitoja ja sääntöjen noudattamista. Monissa tanssikouluissa ja työväenopistoissa ympäri Suomea onkin tarjolla lapsille erilaisia tanssitunteja aina luovasta tanssista streettanssiin.

Tanssikasvatuksella on havaittavissa kaksi päämäärää. Ensinnäkin se kehittää yksilöä ihmisenä, mutta toisaalta se myös kehittää yksilöä tanssitaiteen vastaanottajana, tulkitelijana ja luojana. Usein tanssi on liitetty osaksi liikuntakasvatusta. Tanssin taiteelliset ja esteettiset näkökulmat alkoivat kuitenkin painottua ja saada huomiota 1960-luvulta lähtien. Nykyään tanssi nähdäänkin yleisesti osana taidekasvatusta. Omaksi aineekseen tanssia ei ole vielä yleisesti saatu yrityksistä huolimatta. (Anttila 1994, 11 B.)

Ihmisillä on taipumus luokitella eri lähestymistapoja, ja sama pätee myös tanssikasvatukseen. Tanssia voidaankin ajatella joko liikkeenä tai taiteena. Tanssi liikkeenä tähtää yleisen kehityksen tukemiseen tanssin kautta, kun taas tanssi taiteena korostaa taiteellista ja esteettistä kehitystä. Toinen tarkastelutapa puolestaan kysyy, onko tanssikasvatus oppimista tanssin kautta vai tanssin oppi-

mista. Jos ajatellaan tanssikasvatusta oppimisena tanssin kautta, korostetaan silloin tanssin välineellistä arvoa. Tanssi nähdään liikkeenä ja osana liikuntakasvatusta. Tämän ajattelutavan mukaan tanssi-ilmaisu pohjautuu sisäisiin kokemuksiin ja spontaaniin itseilmaisuun. Jos taas ajatellaan tanssikasvatusta tanssin oppimisena, pidetään tanssia arvokkaana jo itsessään. Tanssi nähdään taiteena ja omana, itsenäisenä aineena. Tässä ajattelutavassa korostuu tanssitaidon ja -taiteen kehittäminen. Tanssi-ilmaisu pohjautuu ulkoisiin kokemuksiin, tanssitaitoon ja tanssitaiteen kokemuksiin. Kuitenkin eri lähestymistapoihin liittyvä joko-tai -asetelma ei ole hyväksi tanssikasvatuksen käytännölle. Tanssikasvatus voi palvella niin kasvatuksellisia kuin taiteellisiakin päämääriä. (Anttila 1994, 11 B–12 B.)

4.1 Mitä tanssi on?

Tanssi on ilmaisuliikuntaa, joka toimii liikuntakasvatuksen yleisillä tavoitealueilla. Tanssin kognitiivisena tavoitteena on tietoisuus liikkeen elementeistä. Psykomotoriset tavoitteet puolestaan pyrkivät motoristen taitojen, kinesteettisen aistin ja koordinaatiokyvyn parantamiseen. Lisäksi tanssilla on sosioemotionaalisia tavoitteita, joita ovat muun muassa rohkeus koskea, kokea ja hyväksyä niin oma kuin toistenkin kehot ja niiden tuottamat liikeratkaisut. (Nieminen 2003, 222.)

Tanssi voi lähteä hyvin pienestäkin liikkeelle, vaikka liikkuvasta ranteesta, josta liike hiljalleen siirtyy koko kehoon ja tilaan. Tanssin eri liiketekijöitä pohtimalla saa jo aikaan lukuisia eri tanssitapoja. Liiketekijöitä ovat keho tai kehon eri osat, kehon liikkeet, tila, liikelaadut ja aika (Nieminen 2003, 222–223). Liikettä voi tehdä esimerkiksi nopeasti, hitaasti tai vaikka terävästi. Liike voi tapahtua eri tasoissa, paikallaan tai tilassa liikkuen.

Suomalaisessa kasvatustieteessä tanssilla on vielä heikko asema, sillä on vaikea määrittellä, miksi tanssia tarvitaan. Tanssiin liittyy usein ennakkoluuloja ja sen ajatellaan yleisesti kuuluvan vain harvoille, etenkin tytöille. Ennakkoluuloja voi purkaa sitä paremmin, mitä varhaisemmassa vaiheessa lapsi saa ensimmä-

mäiset tanssikokemuksensa. Tämän vuoksi päiväkodissa tanssin maailmaan tutustuminen kävisikin varsin luontevasti. (Anttila 1994, 11 A.)

Kuten on jo useasti mainittu, tanssi on sekä liikuntaa että taidetta. Tanssi kuitenkin eroaa lähes kaikista muista liikuntamuodoista. Tähän vaikuttaa todennäköisesti juuri se, että liikunnan lisäksi tanssiin liittyy vahvasti taide. Mutta mikä sitten tekee tanssista taidetta? Anttilan mukaan tanssin liikkeisiin tulee yhdistyä taiteellinen ilmaisu, ”se jokin”. Juuri tämä tekee tanssista taidetta. Kuitenkin on hyvin vaikea määritellä, mitä ”se jokin” on. Ei riitä, että liike olisi tarkka ja täsmällinen, vaan liikkeeseen tarvitaan aina myös omakohtainen kokemus. Tästä kokemuksesta syntyy taiteellinen ilmaisu, joka on tanssissa hyvin oleellinen. Pienten lasten tanssissa taiteellinen ilmaisu ei kuitenkaan nouse vielä kovinkaan suureen arvoon. Usein onkin niin, että mahdollisuus liikkeen ja kehollisen ilmaisun omakohtaiseen kokemiseen avautuu vasta aikuisuuden tai ammattilaisuuden kynnyksellä. (Anttila 2005, 74–75.)

4.2 Tanssin merkitys lapselle

Kehollisen ja liikkeellisen ilmaisun mahdollistaminen lapselle on tärkeää, sillä kehon kieli on lapselle välitön tapa ilmaista tunnetiloja ja kokemuksia. Luovan liikunnan ja tanssin avulla lapsi voi rakentaa terveyttä kokonaisvaltaisesti, itseohjautuvasti ja yhteisöllisesti. Tanssikasvatus rakentaa myös ei-välineellistä arvomaailmaa, joka luo kestävän perustan hyvinvoinnille. Parhaimmillaan tanssi voi voimistaa, liikuttaa ja koskettaa niin lapsia kuin aikuisiakin. Se voi hoivata, lohduttaa ja parantaa. (Anttila 2009, 18–21.)

Tanssia ja sen merkitysulottuvuuksia ei tulisi koskaan aliarvioida ihmisen kehityksessä, inhimillisessä kulttuurissa ja henkisessä kulttuuriperinnössä. Lasten tanssitunti on leikkikenttä, jossa lapsille tulee antaa mielen ja ajattelun avaruutta sekä mahdollisuuksia toteuttaa heidän luontaista nerouttaan ja kykyä luoda uusi, parempi maailma. Tämä voi tapahtua rohkeutta ja luovuutta rohkaisevassa oppimisympäristössä, joka on myös turvallinen, oikeudenmukainen sekä itseä ja toista kunnioittava. (Vähä-Antila-Nieminen 2008.)

Tanssilla on monia hyviä vaikutuksia lapsen liikunnalliseen ja henkiseen kehitykseen. Tanssin avulla lapsi voi muun muassa ilmaista itseään ja ajatuksiaan, tutustua kehoonsa, kehittää fyysistä kuntoaan sekä saada onnistumisen kokemuksia. Tanssi kehittää myös lapsen mielikuvitusta, luovuutta ja rytmittäjää, ja tanssin avulla lapsen itsetunto paranee ja käsitys omasta itsestä laajenee. Lisäksi lapsi oppii havainnoimaan tilaa, jota hän käyttää. Liikunta ja erityisesti tanssi antavat luontevia mahdollisuuksia lapsen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittämiseksi. Tanssi, kuten muukin liikunta, kehittää lapsen fyysisiä ominaisuuksia monipuolisesti. Tanssin tuottamat fyysiset vaikutukset ovat ilmeisiä, mutta erityisesti tanssissa korostuu sen psyykkinen ja sosiaalinen puoli.

Kun lapsi kohtaa toisen lapsen tanssin kautta, synnyttää se jaetun kokemuksen, joka voi johtaa yhteiseen seikkailuun ja mielikuvitusmatkaan. Samalla lapsi muuttuu, kasvaa ja eläytyy maailmaan, jonka hän rakentaa tanssin kautta. Tanssiessa lapsi voi unohtaa arjen vaatimukset ja heittäytyä tanssin vietäväksi. (Anttila 2009, 20.) Lapset tarvitsevat toisia lapsia kasvaakseen sosiaalisesti taitaviksi. Varsinkin eri-ikäisten lasten kohtaamiset tarjoavat mahdollisuuksia auttaa toinen toistaan, oppia toinen toiseltaan, hyväksyä toisten vahvuudet ja heikkoudet sekä huomioida toiset. Esimerkiksi ryhmä- ja paritanssissa nämä asiat korostuvat. Lasten tanssiessa esiintyy usein tilanteita, joissa lasten täytyy tulla toimeen muiden lasten kanssa, oppia selvittämään riitatilanteita, omaksua erilaisia rooleja ja sopia yhteiset säännöt, joiden mukaan toimia. Usein lapset myös matkivat toisten lasten käyttäytymistapoja ja sisäistävät ne. (Zimmer 2001, 26–28.)

Tanssin kautta syntyvät positiiviset kokemukset ovat keskeisessä asemassa lapsen itsetunnon ja minäkuvan kehitykselle. Tanssin avulla lapsi oppii käsittelemään myös negatiivisia tunteitaan, ja tanssi kasvattaa lasta pitkäjänteisyyteen. (Kuopion yliopisto 1996.) Tanssi on erilainen väylä ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan. Tanssissa lapsia kiinnostaa erityisesti esiintyminen ja huomion keskipisteenä olo. Muille esiintyminen lujittaa lapsen itseluottamusta, tuo lisää rohkeutta ja muuttaa minäkäsitystä myönteisemmäksi.

5 AIKUISEN ROOLI LAPSEN LIIKKUMISESSA

Aikuisen osallistuminen tanssiin ja liikkumiseen kannustaa myös lasta jatkaamaan ja keksimään uusia variaatioita liikkeeseensä. Aikuisen on tärkeää osallistua lasten toimintaan eikä vain seurata sivusta. On myös keskeistä, että aikuinen kunnioittaa lasta ja on valmis kuuntelemaan häntä. Mitä nuorempi lapsi, sen tärkeämpi on aikuisen kyky keskittyä lapsen yksilöllisiin kokemuksiin ja elämyksiin. (Huisman & Laukkanen 2000, 40–41.)

Lasta voi rohkaista liikkumaan hyvän ilmapiirin sekä sopivan ympäristön avulla. Ilmeet, eleet, tilat ja välineet vaikuttavat suuresti myös lapsen liikkumishaluun. Lapsille tuleekin viestittää, että heidän ponnistelujaan ja ilmaisuaan arvostetaan taidoista riippumatta. Lisäksi luovaan toimintaan rohkaiseminen on tärkeää. Lapsilla tulisi olla mahdollisuuksia ilmaista itseään monin eri tavoin ja tehdä asioita omalla tavallaan. Myös sensomotorisen tietoisuuden rohkaisu on merkittävää. Lapselle tuleekin tarjota tilanteita, joissa on paljon mielenkiintoista koskeltavaa, maistettavaa, haistettavaa, kuultavaa ja nähtävää. (Huisman & Laukkanen 2000, 40–41.)

Pienten lasten liikunnassa aikuinen ei ole niinkään johtaja, vaan osallistuja. Aikuisen tehtävänä voi olla lasten eri liikkeiden seuraaminen ja yhdisteleminen. Aikuinen voi myös ohjata lasta tiedostamaan omaa tekemistään esimerkiksi matkimalla lapsen liikettä tai muuntelemalla sitä. Useimmiten lapset jäljittelevät aikuisen liikettä, mutta tärkeämpää on, että lapset tulisivat tietoisiksi omista liikkeistään ja nauttisivat niistä. (Huisman & Laukkanen 2000, 41.)

Haasteellisinta aikuiselle on varmasti heittäytyminen mukaan lasten toimintaan. Se vaatii kykyä improvisoida ja olla itse mukana luovassa liikkeellisessä prosessissa. Liikkuminen on lapselle luontainen tapa ottaa selvää asioista ja osallistua maailmaan. Aikuisen ohjaama luova liikunta on tämän jatke. Se lähtee lapsen omasta liikkeestä, leikistä ja yhteisen toiminnan ilosta. (Anttila 2009, 17–19.)

Lasten ohjaaminen

Lapsia ohjattaessa hyvä ennakoivaltautuminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä muuten ohjaaminen voi päätyä helposti kaaokseen. Varasuunnitelmia on hyvä olla useampia. Suunnitelmissa on hyvä ottaa huomioon se, ettei odottelua ja jonottamista synny turhaan. Nämä ovat juuri sellaisia tilanteita, joissa tilanne voi karata käsistä, sillä lasten keskittyminen herpaantuu. (Autio & Kaski 2005, 63.)

Myös Raution päiväkodissa pidettyjen tanssituntien perusteella voi helposti todeta, että etukäteen tehdyt suunnitelmat ovat ensiarvoisen tärkeitä tuntien onnistumisen kannalta. Suunnitelmissa on hyvä pohtia tuntien rakennetta sekä siirtymätilanteita eri harjoitusten välillä. Juuri siirtymätilanteissa tilanne muuttuu helposti kaoottiseksi, kun lapsilla ei ole tarkkoja ohjeita toiminnasta. Suunnitelmissa tulee huomioida myös käytössä oleva tila, lapsiryhmän koko sekä tarvittavat välineet. Suunnitelmien tekoon vaikuttaa suuresti myös kyseessä olevan lapsiryhmän ikäjakauma, sillä tehtävissä harjoituksissa tulee huomioida kunkin lapsiryhmän kehitystaso. Harjoitukset eivät saa olla liian vaativia, mutta ei ole myöskään hyvä, jos niissä ei ole lainkaan haastetta. Lisäksi ohjaaja saa luotua suunnitelmien avulla tunnille selkeän suunnan ja tavoitteen. Onkin tärkeää tietää, mitä tekee varsinkin silloin, jos kyseessä on lapsiryhmä. Lapset huomaavat helposti epävarmuuden, jolloin tilanne usein karkaa käsistä. Tarkat suunnitelmat mahdollistavat myös sen, että ohjaaja voi paremmin havainnoida meneillään olevaa tilannetta ja tarvittaessa muuttaa toimintaansa luovasti. Suunnitelmien tarkoitus ei olekaan se, että niitä seurataan orjallisesti. Valmiita suunnitelmia on helppo muokata kunkin tilanteen vaatimalla tavalla.

Lapsiryhmän ohjaajan tärkeitä ominaisuuksia ovat muun muassa aitous, hyvä itsetuntemus, kannustavuus, luotettavuus, turvallisuus ja luovuus. On tärkeää, että ohjaaja on tunnilla aito oma itsensä, sillä lapset vaistoavat yllättävän helposti epäaitouden. Jos ohjaajalla on huono päivä, on se hyvä kertoa lapsille. Lapset ajattelevat melko itsekeskeisesti, jolloin he luulevat, että ohjaajan kiertäisyys johtuu heistä. Myös hyvä itsetuntemus on ohjaajalle tärkeä. Lapsiryhmää ohjattaessa herää paljon tunteita, niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Ne on hyvä tiedostaa ja käsitellä, sillä vain siten niihin voi vaikuttaa. Ohjaaja voi

esimerkiksi palautteen avulla kehittää itsetuntemustaan ja sitä kautta omaa toimintaansa ohjaajana. (Autio & Kaski 2005, 64–66.)

Myös kannustaminen on tärkeää lapsia ohjattaessa. Kannustaminen yhdessä myönteisen ja rakentavan palautteen kanssa antaa lapsille onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta motivaatiota jatkaa. Tärkeää kannustamisessa on myös se, että ohjaaja osaa motivoida lasta jatkamaan, vaikka joku toinen osaisi tehdä enemmän asioita kuin kyseinen lapsi. Ohjaajan onkin hyvä muistaa, että taitojen oppiminen etenee yksilöllisesti. (Autio & Kaski 2005, 65.)

Lisäksi hyvä ohjaaja on luotettava. Vanhemmat ja lapset voivat luottaa häneen, ja hän itse voi luottaa lasten kykyyn tehdä ja toimia. Tätä kautta myös lapset alkavat hiljalleen luottaa itseensä. Näin lasten itseluottamus kasvaa, omaaloitteisuus lisääntyy ja myönteinen minäkäsitys liikkujana vahvistuu. Luotettavuuden ohella myös turvallisuuden tunteen välittäminen on tärkeää. Turvallisuus liittyy niin tuntisuunnitteluun kuin tunnilla olemiseenkin. Tunnilla onkin hyvä olla jotakin lapsille jo entuudestaan tuttua, mikä lisää turvallisuuden tunnetta. Lisäksi ohjaajan tulee edustaa aikuista, joka asettaa selkeät rajat toiminnalle. (Autio & Kaski 2005, 65–66.)

Lasten ohjaaminen sujuu harvoin ohjaajan suunnitelmien mukaan. Tämän vuoksi ohjaaja tarvitsee luovuutta ja hyvää tilannetajua, jotta erilaisista tilanteista selvittää. Luovuus tarjoaakin hyviä oppimismahdollisuuksia ja onnistumisen iloa. Lapsille on myös tärkeää kokemus siitä, että ohjaaja välittää. Tämän tulee välittyä vuorovaikutustilanteissa ja ohjaustilanteissa. Välittämisen tunne on tärkeä varsinkin mahdollisten epäonnistumisten takia. Jos lapsi tuntee, että hänestä välitetään siitä huolimatta, että hän teki väärin, lisää se lapsen itsevarmuutta ja motivaatiota jatkaa. (Autio & Kaski 2005, 66.)

6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTUS

6.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kuvata tanssikasvatusta ja siihen läheisesti liittyviä liikunta- ja taidekasvatusta. Tavoitteena on myös selvittää, voiko tanssitunteja hyödyntää osana varhaiskasvatuksen liikunta- ja taidekasvatusta. Tarkoituksena onkin tuoda päiväkodin arkeen jotakin uutta, jolloin opinnäytetyön toiminnallinen osuus korostuu. Tuntisuunnitelmien kirjaamisen tavoitteena on luoda päiväkodeille työkalu, jonka avulla tanssikasvatusta voisi toteuttaa osana päiväkodin arkea. Opinnäytetyön tavoitteena on myös lisätä tietoisuutta tanssikasvatuksesta sekä sen merkityksestä ja mahdollisuuksista.

6.2 Opinnäytetyön selvitystehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, voivatko tanssitunnit olla luonteva osa varhaiskasvatuksen liikunta- ja taidekasvatusta. Tarkoituksena on siis selvittää Raution päiväkodissa pidettyjen tanssituntien soveltuvuutta päiväkodin arkeen.

Opinnäytetyön selvitystehtävät ovat

1. tanssituntien pitäminen Raution päiväkodissa ja tuntien sisältöjen ja tavoitteiden kuvaaminen
2. teemahaastattelun avulla tiedon kerääminen tanssituntien soveltuvuudesta varhaiskasvatukseen
3. tanssikasvatuksen kuvaaminen.

6.3 Opinnäytetyön toteutus

Idea opinnäytetyöhön lähti tekijän aiemmasta tanssialan perustutkinnosta, joka on suoritettu näyttötutkintona Suomen Kansallisbaletin Balettioppilaitoksessa. Ajatus opinnäytetyön toiminnallisuudesta muotoutui keväällä 2010. Toiminnallinen osa oli luonteva toteuttaa sosionomikoulutuksen viimeisten projektiopinto-

jen puitteissa. Projektipaikka löytyi loppukevästä 2010 helposti Imatran varhaiskasvatuskoordinaattorin kautta. Moni Imatran päiväkodeista oli kiinnostunut tanssitunneista, mutta Raution päiväkotiehti ensimmäisenä ilmoittamaan halukkuutensa tuntien toteuttamiseen.

Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja se koostuu teoriaosasta, haastatteluaineistosta sekä toiminnallisesta osasta. Toiminnallinen osuus pidettiin tanssituntien merkeissä Raution päiväkodin esikouluryhmälle syksyllä 2010. Tanssitunteja pidettiin kaikkiaan kymmenen, ja ne sijoituivat aikavälille 22.9.–8.12.2010. Yhden tanssitunnin pituus oli 45 minuuttia. Esikouluryhmässä lapsia oli kaikkiaan 22, joista tanssitunnille osallistui vähimmillään 18. Ryhmän suuri koko aiheutti haasteita tanssituntien toteuttamiselle, minkä vuoksi toimintaan osallistui myös kolmesta neljään ryhmän aikuista.

Tehtäessä toiminnallista opinnäytetyötä on tärkeä pohtia kohderyhmää. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tapahtuma tai ohjeistus tehdään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi. Tavoitteena on ihmisten osallistuminen toimintaan tai tapahtuman selkiyttäminen oppaan tai ohjeistuksen avulla. Kohderyhmän määrittäminen työalussa on tärkeää, sillä se rajaa opinnäytetyön aihealuetta ja vaikuttaa oleellisesti työn sisältöön. Lisäksi kohderyhmää voi hyödyntää työn kokonaisarviointissa silloin, kun työn on valmis ja käytännössä testattu. (Vilka & Airaksinen 2003, 38–40.) Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä olivat sekä lapset että varhaiskasvattajat. Tarkoituksena oli saada päiväkotiryhmä mukaan uudenlaiseen toimintaan, eli tanssiin. Lapset saivat uusia elämyksiä ja aikuiset puolestaan uusia ideoita arjen työhön sekä taide- ja liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Jotta toiminnasta voisi tulla osa arkea ja jotta se jäisi elämään päiväkodeihin, oli tärkeää myös kirjata tanssituntien suunnitelmat ja niiden tavoitteet. Opinnäytetyössä testattiin tanssikasvatuksen soveltuvuutta päiväkotiin, ja jälkeinpäin toimintaan osallistuneilta varhaiskasvattajilta pyydettiin palautetta siitä. Juuri tämä periaate on ominaista toiminnalliselle opinnäytetyölle.

Toiminnallisuuden ohella tämä opinnäytetyö on myös laadullinen selvitys. Vilkan & Airaksisen (2003, 57) mukaan toiminnallisissa opinnäytetöissä selvitystä käytetään, jos tapahtuma halutaan toteuttaa kohderyhmälähtöisesti, mutta kohde-

ryhmän tarpeita ei vielä tunneta. Jos taas aiheesta on vähän julkaistua tietoa, kerätään se usein selvityksen keinoin. Joissain tapauksissa selvityksen avulla varmistetaan opinnäytetyönä valmistetun toiminnallisen työn lopullinen muoto. Tutkimuskäytäntöjä käytetään toiminnallisissa opinnäytetöissä väljemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. Saadun tiedon laatu turvataan käyttämällä tutkimuskäytäntöjä perustasolla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57.) Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli selvittää tanssikasvatusta ja sen soveltuvuutta varhaiskasvatukseen niin teoreettisesti kuin käytännönläheisestikin. Teoria-aineisto kerättiin siten, että se kuvaa mahdollisimman hyvin tanssikasvatusta ja sen eri ulottuvuuksia. Koska tanssikasvatus liittyy läheisesti liikuntakasvatukseen, oli lähdemateriaalia melko paljon tarjolla. Suoranaista tanssikasvatukseen liittyvää materiaalia sen sijaan oli melko vähän. Myös tanssituntien sisältöön löytyi materiaalia eri lähdeeteoksista. Ideoita sai myös Nuoren Suomen järjestämästä Lasten tanssin avaimet -koulutuksesta, joka järjestettiin Lappeenrannassa syksyllä 2010.

6.4 Aineiston keruu

Kun toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään laadullista tutkimusmenetelmää, kerätään aineisto usein yksilölle tai ryhmille suunnattujen lomake- tai teemahaastattelujen avulla. Selvityksen toteuttaminen laadullisesti on toimiva, kun tavoitteena on ymmärtää ilmiötä kokonaisvaltaisesti. Lähtökohtana on halu ymmärtää, millaiset uskomukset, halut, ihanteet ja käsitykset vaikuttavat ihmisten toiminnan taustalla. Lomake- tai teemahaastattelun kysymykset ovat avoimia teemaan liittyviä kysymyksiä silloin, kun selvitys toteutetaan laadullisella tutkimusmenetelmällä. Haastattelun litterointi ei ole toiminnallisissa opinnäytetöissä yhtä välttämätöntä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä, sillä usein riittää niin sanottu suuntaa antava tieto. Myöskään aineiston analysointi ei ole välttämätöntä, sillä sitä voidaan käyttää lähteenä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57–64.)

Tässä opinnäytetyössä aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla. Lupa haastatteluun tuli anoa Imatran kaupungin sosiaali- ja terveystoimelta (liite 1). Haastattelu toteutettiin ryhmähaastattelun muodossa, ja siihen osallistui kaksi Rauti-

on päiväkodin esikouluryhmän työntekijää. Haastattelu pidettiin 29.4.2011 Raution päiväkodilla, ja se kesti noin puolitoista tuntia. Haastateltavat saivat etukäteen tiedon haastattelussa käytettävistä teemoista. Lisäksi haastatteluun osallistuminen oli heille vapaaehtoista. Haastattelu nauhoitettiin, minkä jälkeen se litte- roitiin siten, että opinnäytetyön kannalta tärkeä tieto tuli kirjattua ylös. Koska toiminnallisissa opinnäytetöissä haastatteluaineiston analysointi ei ole välttämätöntä, päädyttiin tässä opinnäytetyössä käyttämään aineistoa lähteenä.

Ryhmähaastattelu on tehokas tapa kerätä tietoa, sillä tietoja saadaan usealta henkilöltä samaan aikaan. Ryhmähaastattelu mahdollistaa myös sen, että ryhmä voi auttaa esimerkiksi silloin, kun kyseessä on muistinvaraiset asiat. Ryhmä voi myös korjata väärinymmärryksiä. Toisaalta on myös huomioitava, että ryhmässä voi olla dominoivia henkilöitä, jotka voivat pyrkiä määräämään keskustelun suunnan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 205-206.) Opinnäytetyötä varten tehdyssä haastattelussa haastateltavat olivat toisilleen entuudestaan hyvin tuttuja, jolloin kaikki uskalsivat todennäköisesti kertoa oman mielipiteensä. Näin ollen myös riski, että joku pyrki johdattelemaan keskustelua, minimoitui.

Teemahaastattelussa oleellista on, että haastattelu etenee keskeisten teemojen mukaan sen sijaan, että kysymykset olisivat yksityiskohtaisia. Näin haastateltavien näkökulma tulee esiin ja haastatteliija jää enemmän taka-alalle. Teemahaastattelu huomioi sen, että ihmisten tulkinnat asioista ovat keskeisiä ja että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, koska teema-alueet ovat kaikille samat. Teemahaastattelu lähtee oletuksesta, että kokemuksia, ajatuksia, tunteita ja uskomuksia voidaan tutkia teemahaastattelun avulla. Näin ollen haastateltavien elämysmaailma ja heidän määritelmänsä eri tilanteista korostuvat. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.)

Tätä opinnäytetyötä varten tehdyssä teemahaastattelussa oli viisi teemaa (liite 2). Ensimmäinen teema käsitteli haastateltavien työnimikkeitä sekä työkokemuksen pituutta. Toinen teema käsitteli liikuntakasvatusta ja sen toteutusta sekä tärkeyttä Raution päiväkodissa. Kolmas teema liittyi taidekasvatukseen ja sen toteuttamiseen. Neljännessä teemassa pohdittiin syksyllä 2010 pidettyjen tanssituntien soveltuvuutta varhaiskasvatukseen osana liikunta- ja taidekasva-

tusta. Viidennessä teemassa haastateltavilla oli vapaa sana, eli he saivat lisätä omia mielipiteitään mihin tahansa teemaan liittyen.

7 TANSSITUNNIT RAUTION PÄIVÄKODISSA

Tanssitunnit pidettiin Raution päiväkodin esikouluryhmälle syksyllä 2010. Tunteja pidettiin yhteensä kymmenen, ja jokainen niistä kesti 45 minuuttia. Ryhmässä oli kaikkiaan 22 lasta, joista oli aina vähintään 18 mukana tunnilla. Ison ryhmän vuoksi myös ryhmän aikuiset osallistuivat tanssitunnille, jotta ryhmän hallinta mahdollistuisi.

Tanssituntien harjoitukset pyrittiin pitämään monipuolisina. Jokaisella tunnilla lapset pääsivät tanssimaan vapaasti käyttäen omaa luovuuttaan, mutta myös tarkemmin ohjattuja harjoituksia tehtiin. Ideoita tuntien sisältöön sai erilaisista lähdemateriaaleista, kuten liikuntakasvatuksen kirjoista. Myös Lasten tanssin avaimet -koulutuksesta, joka järjestettiin Lappeenrannassa syksyllä 2010, sai paljon materiaalia. Tätä materiaalia pystyi hyödyntämään hyvin tanssitunneilla. Lisäksi apua tuntien suunnitteluun ja sisällön valintaan sai tanssinopettajaopiskelijalta. Hänen apuaan hyödynnettiin varsinkin aluksi.

7.1 Tanssituntien tavoitteet

Tanssitunneilla tärkeänä tavoitteena oli liikkumisen ilon löytäminen sekä oman luovuuden kokeilu ja kehittäminen kehon avulla. Tunneilla harjoiteltiin kehon hahmottamista sekä sen monipuolista käyttämistä. Lisäksi tunneilla kehitettiin koordinaatiokykyä ja harjoiteltiin leikinomaisesti tanssin perusliikkeitä ja asentoja. Ei ollut oikeaa tai väärää, vaan jokaisen lapsen tapa tuottaa liikettä oli yhtä tärkeä ja arvokas. Tärkeintä oli, että jokainen lapsi yritti eikä se, että liikkeet olisivat menneet ohjaajan ennalta suunnitteleman tavalla.

Positiivisen ja kannustavan ilmapiirin luominen oli myös tärkeässä asemassa tanssitunneilla. Jokainen lapsi sai ainakin pienen yksilöllisen huomion ohjaajalta

jokaisella tunnilla. Myös positiivinen palaute oli olennainen osa tunteja, sillä onnistumisen kokemukset lisäävät lapsen itsetuntoa ja antavat puhtia uuden oppimiseen. Palaute toimi myös samalla kiitoksena hyvin tehdystä asiasta, mikä viestitti lapselle, että hänen tekemisensä ja yrityksensä huomioitiin.

Lapsia ohjattaessa turvallisuuden tunteen luominen on tärkeää. Ohjaajan tulee olla riittävän jäykkä ja hänen pitää tietää, mitä on tekemässä. Myös tutut asiat edesauttavat turvallisuuden tunteen syntymistä, sillä silloin lapset tietävät, mitä odottaa. Uusi ja tuntematon asia voikin olla monelle pelottava, minkä vuoksi uuteen asiaan tarttuminen saattaa aluksi olla hankalaa. Tämän takia jokaisella tunnilla tehtiin aina jotakin vanhaa ja sen rinnalle lisättiin jotain uutta. Lapset omaksuivat eri harjoitteet todella nopeasti ja kun niitä kerrattiin seuraavilla tunneilla, olivat lapset niissä vielä paremmin mukana. Ajatus siitä, että lapsi tietää ja osaa tehtävän harjoituksen, lisää onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta motivaatiota. Myös tunnin perusrakenteen oli tarkoitus lisätä turvallisuutta, minkä vuoksi jokainen tunti alkoi ja päättyi samalla tavalla.

Tanssitunneilla hyödynnettiin lasten luontaista kykyä käyttää mielikuvitustaan. Moni harjoitus tehtiinkin leikinomaiseksi, jolloin lapset lähtivät siihen paremmin mukaan ja jolloin he myös muistivat sen seuraavalla kerralla yllättävän tarkasti. Mielikuvitusta käytettäessä myös ohjaajan on tärkeää eläytyä ja heittäytyä mukaan. Tunneilla huomasikin pian, että mitä enemmän ohjaaja eläytyi tehtävään asiaan, sitä paremmin lapset olivat siinä mukana ja sitä enemmän he siitä nauttivat. Vaikka monelle aikuiselle improvisointiin heittäytyminen voi olla vaikeaa, palkitsee se kuitenkin pian tekijänsä. Tuntiin eläytyminen ja muutenkin mukana oleminen helpottuivat selvästi käytännön tekemisen ja kokemuksen myötä.

7.2 Tanssituntien rakenne

Jokainen tanssitunti alkoi nimipiirillä, jossa käytiin läpi paikalla olevat lapset. Oman nimen kuullessaan lapsen tuli tehdä pyydetty asia, kuten näyttää oma patsasasento. Näin jokainen sai oman yksilöllisen huomionsa ohjaajalta ja samalla tuli harjoiteltua luovuutta ja toisten edessä tekemistä. Nimipiiri olisi ollut

todennäköisesti toimivampi pienemmässä ryhmässä, jolloin siihen ei kuluisi niin kauan aikaa. Vaikka lapsia kuitenkin oli tunneilla paljon, jaksoivat he silti melko hienosti keskittyä nimipiirin ajan. Monia lapsi kiinnostikin, mitä toiset lapset keksivät näyttää asentona tai liikkeenä, jolloin myös keskittyminen parani. Jokaisella tunnilla tehtiin niin tilassa liikkuvia kuin paikallaankin tehtäviä harjoituksia. Liikkuvat harjoitukset olivat selvästi lapsille mieluisimpia, mutta myös paikallaan tehtäviä harjoituksia tarvittiin rauhoittamaan ilmapiiriä ja lapsia. Vaikka jotkut paikallaan tehtävistä harjoitteista olivatkin melko pitkiä, maltoivat lapset rauhoittua ja tehdä ne keskittyneesti. Tunti lopetettiin aina rentoutumiseen, sillä myös paikallaan olo ja oman kehon kuuntelu ovat tärkeitä taitoja tanssissa. Toisille lapsille rentoutuminen oli hyvin hankalaa, minkä vuoksi sitä olikin hyvä harjoitella joka tunnin loppuksi.

Tuntien onnistumisen kannalta oli tärkeää kiinnittää huomiota myös tuntien rakenteeseen. Alkuun tanssitunteja olikin vaikeampi suunnitella, kun ei ollut tarkempaa tietoa lapsiryhmästä, lasten taustoista ja muista asioista, joita olisi hyvä huomioida tuntien suunnittelussa. Käytännön kokemuksen kautta suunnittelu tuli kuitenkin yhä helpommaksi ja luontevammaksi. Kun ryhmää oppi tuntemaan, pystyi paremmin pohtimaan, mihin kohtaan olisi hyvä laittaa liikkuvia harjoituksia ja milloin taas paikallaan oleminen voisi onnistua paremmin. Myös ajankäytön hahmottaminen ja suunnitteleminen helpottuivat kokemuksen myötä. Tärkeää suunnitelmissa oli myös se, että harjoituksia oli mieluummin liikaa kuin liian vähän. Harjoituksia oli helppo jättää tekemättä, kun taas tyhjän aukon täyttäminen voi olla yhtäkkiä yllättävänkin hankalaa. Hyvien tuntisuunnitelmien tekeminen edesauttoi huomattavasti myös ohjaajan työtä. Lapset huomaavat helposti epävarmuuden ja osaavat käyttää sen hyödykseen. Suunnitelmien ansiosta ylimääräinen levottomuus jäi pois, ja tunneilla oli selkeä suunta.

Tuntien hallinnassa auttoi myös se, että suunnitelmia tehtäessä huomioitiin siirtymät eri harjoitusten välillä. Juuri siirtymätilanteet voivat lisätä kaoottisuutta varsinkin silloin, jos lapset joutuvat odottamaan kauan. Suunnitelmissa olikin hyvä pohtia, mihin edellinen harjoitus loppui ja mistä seuraava alkoi. Lisäksi oli syytä miettiä, miten harjoitukset ohjeistettiin lapsille riittävän yksinkertaisesti,

lyhyesti ja selvästi. Tanssitunneilla lapset usein istuivatkin ohjeistuksen ajan, jolloin ylimääräinen liikehdintä minimoitiin.

Eri harjoituksia tehtäessä huomasi pian, mikä toimi ja mikä taas ei. Esimerkiksi tilassa liikkuvissa harjoituksissa lapset useimmiten tekivät liikettä yhdessä kassassa lähellä toisiaan. Tällöin lapsia voi kannustaa käyttämään koko tilaa, jolloin myös helpommin välttyttiin törmäyksiltä. Myös mielikuvia hyödyntämällä lasten liikkumistapaa voitiin muokata enemmän haluttuun suuntaan. Lapset ottivat melko hyvin vastaan ohjeita myös silloin, kun harjoitusta oltiin samalla tekemässä. Toisinaan vauhti taas kiihtyi niin suureksi, että harjoituksen ajatus ja tavoite katosivat. Tällöin oli hyvä ottaa aikalisä ja kerrata, mitä oli tarkoitus tehdä. Lapset osasivat kuitenkin itse hyvin kertoa harjoituksen kulun ja uusintakierros menikin useimmiten paremmin.

7.3 Tuntien onnistuminen ohjaajan näkökulmasta

Lapset selviytyivät tehtävistä harjoitteista hienosti. Tärkeintä ei ollut se, miltä liike näyttää, vaan se, että yritti. Tätä ajatusta oli tärkeä viestittää myös lapsille. Välillä jotkut lapsista totesivat, että liikkeet olivat liian vaikeita, eivätkä he mielestään osanneet niitä. Kun lapsi kuitenkin yritti tehdä liikkeen, meni se useimmiten juuri tarkoitetulla tavalla. Yrittämisestä ja onnistumisesta palkitseminen positiivisen palautteen avulla olikin merkittävää, jotta lapsi sai onnistumisen kokemuksi ja myös jatkossa motivoitui tekemään liikkeitä.

Vaikka tuntien pitäminen isolle ryhmälle oli haastava tehtävä, kannatti se ottaa vastaan. Se tarjosi mielenkiintoisen oppimisprosessin, jonka aikana pääsi harjoittelemaan ohjaajan taitoja ja myös tutustumaan entistä paremmin lasten kanssa toimimiseen ja heidän ohjaamiseensa. Monet lapset yllättyivät tanssituntien sisällöstä, sillä he olivat saattaneet tehdä joitain harjoitteita myös omissa liikuntatuokioissaan. Monilla olikin ajatuksissa tanssista tietty mielikuva, johon liittyi usein vahvasti esimerkiksi paritanssit. Joku lapsista totesikin tanssitunnilla, että koska me oikein alamme tanssia, kun eihän tämä mitään tanssia ole. On totta, että tanssia on monenlaista, ja se riippuu myös paljon ohjaajasta, mitä

tunnit pitävät sisällään. Toisinaan mielikuva tanssista on kuitenkin harhaanjohtava. Tanssi saatetaan mieltää hienosteluksi, johon niin sanottu ylitaiteellisuus kuuluu oleellisena osana. Useimmiten tanssi on kuitenkin aivan muuta. Varsinkin lasten tanssi koostuu useimmiten samankaltaisista harjoituksista, joita tehdään myös aivan tavallisilla liikuntatunneilla. Ajatus liikkeen takana ja harjoituksen tavoite voivat vain olla erilaisia. Lisäksi harjoituksia usein myös niin sanottusti jalostetaan pidemmälle. Oleellisena osana tanssiin kuuluu myös musiikki, joka tuo siihen uuden ulottuvuuden.

Ohjaajan näkökulmasta vaikutti, että tanssitunneilla koettiin tavoitteiden mukaisesti niin onnistumisen hetkiä kuin liikkumisen iloakin. Musiikki tuki liikettä ja tempasi lapset paremmin myös mukaan harjoituksiin. Kaikki ei ollut aina kivaa, eikä tarvinnutkaan olla. Oli hyvä oppia myös se, että aina ei voi valita, mitä tekee. Toivottavasti tunneilta kuitenkin tarttui edes pieni kipinä liikkumiseen. Yhdessä tekeminen, kokeminen ja harjoittelemineen ovat jotakin sellaista, mikä syntyy hetkessä ja parhaimmillaan se voi tuottaa jotakin taianomaista.

7.4 Palaute tanssitunneista

Raution päiväkodin esikouluryhmän henkilökunnan mukaan tanssitunteja voi hyvin hyödyntää päiväkodin arjessa osana liikunta- ja taidekasvatusta. Tanssitunneilla tehtiin jonkin verran samoja juttuja, kuin mitä he olivat aiemminkin käyttäneet liikuntatuokioissaan. Kuitenkin myös erilaisia ja uusia asioita sisältyi tanssitunteihin, mikä koettiin hyvänä. Henkilökunnan mukaan tanssitunneilla käytetyt tavat tehdä eri asioita olivat hyvät, sillä tunneilla harjoiteltiin kehonhallintaa ja tasapainoa, mitkä ovat muutenkin tärkeitä liikunnassa. Lisäksi tunneilla venyteltiin lihaksia. Henkilökunta kertoikin huomanneensa, että lapset olivat yllättävän jäykkiä. (Haastattelu 29.4.2011.)

Haastattelussa tuli myös esiin se, olisivatko lapset motivoituneempia, jos he omaehtoisesti menisivät tanssitunnille. Nyt tunnille osallistuivat kaikki halusta riippumatta. Toisaalta oli kuitenkin myös hyvä opetella, ettei kaikkea tekemistä saa aina valita. Ohjaajan oli myös hyväksyttävä se, että jotkut lapset tarvitsivat

enemmän aikaa totutella uuteen yhteiseen tekemiseen. Yleensä lapset pitävätkin siitä, missä ovat jo taitavia. Mukana pitää kuitenkin olla myös sellaista, mitä lapset eivät vielä hallitse, sillä se mahdollistaa kehittymisen. Oli hyvä, että tanssitunneilla kerrattiin ja tehtiin myös vanhoja harjoituksia, sillä niihin lasten oli helppo tulla mukaan. (Haastattelu 29.4.2011.)

Päiväkodin työntekijöiden näkökulmasta oli mukava, että tunteja oli pitämässä ulkopuolinen. Tämä mahdollisti sen, että he pääsivät seuraamaan kauempaa lasten tekemisiä, jolloin he myös oppivat lapsista uusia asioita. Kyseessä ollut esikouluryhmä oli äänekäs ja kooltaan suuri, jolloin tunnin rakenne olisi henkilökunnan mukaan voinut olla erilainen. Alussa olisi voinut olla joku liikkuva juttu, missä lapset olisivat päässeet purkamaan energiaa. Nyt tunnit alkoivat nimipiirillä, jossa tarkoituksena oli tanssituntiin rauhoittuminen ja se, että jokainen lapsi sai oman yksilöllisen huomionsa ohjaajalta. Ohjaajan näkökulmasta nimipiiri ei kuitenkaan tuntunut kaoottiselta, vaikka se kesti suuren lapsiryhmän takia melko kauan. Henkilökunta kiinnitti huomiota myös ohjaajan äänenkäyttöön. Varsinkin alussa äänenkäytön olisi hyvä olla jämää. Vilkas lapsiryhmä tarvitseekin usein konkreettisempaa pysäyttämistä, kuin mitä tunneilla nyt käytettiin. Henkilökunnan mukaan hiljainen äänenkäyttö on kuitenkin myös joissain tilanteissa eduksi, joten aina se ei ole huono asia. Liikuntatilanteissa ääni kuitenkin usein hukkuu isoon tilaan, jolloin voisi miettiä esimerkiksi pillin käyttöä oman äänen säästämiseksi. (Haastattelu 29.4.2011.)

Ohjaamisen näkökulmasta on tärkeä ottaa huomioon, että lasten on vaikea olla pitkään paikallaan tai tehdä liian pitkään samaa liikettä. Liikkeen oikea-aikainen lopettaminen vaatii ohjaajalta lapsiin tottumista. Samaa vaatii myös se, että osaa tarvittaessa vaikeuttaa tai toisaalta myös helpottaa jotakin liikettä. Tärkeää ohjaajan toiminnassa on myös kannustaminen ja onnistumisista palkitseminen rehellisellä kehumisella. Tätä henkilökunnan mukaan tanssitunneilla tulikin hyvin. (Haastattelu 29.4.2011.)

Hyvänä tanssitunneilla pidettiin myös sitä, että lapsilta vaadittiin esimerkiksi tiettyjä asentoja, sillä tavallisella liikuntatunnilla tällaista ei useinkaan ole. Myös sadunomaisuus oli hyvää, sillä sellaiseen lapset lähtevät helpommin mukaan.

Sen takia usein myös leikkien nimet ovat hullunkurisia. Tanssitunneille lapset lähtivät kuitenkin mielellään, vaikka kaikki tunneilla tehdyt harjoitukset eivät olleetkaan välttämättä mieluisia. Tuntien jälkeen lapsilta kerätyn palautteen mukaan kaikki oli heistä kuitenkin kivaa ja mukavaa. Osittain tämänkaltainen palaute saattoi johtua myös siitä, että lapset halusivat miellyttää heille tuntematonta ohjaajaa. Palautteen kysymisessäkin voisi pohtia erilaisia vaihtoehtoisia tapoja. Pienille lapsille sanallisen palautteen antaminen on usein haastavaa. Palautteen näkeekin parhaiten juuri lasten tekemisissä siinä hetkessä, kun harjoitus on meneillään. (Haastattelu 29.4.2011.)

Henkilökunnalle jäi kuitenkin kaiken kaikkiaan hyvä mieli ja tunnelma tanssitunneista. He ottaisivat mielellään myös jatkossa vastaavanlaista toimintaa, sillä toisenlainen tekeminen rikastuttaa päiväkodin arkea. He pitivät myös siitä, että ohjaaja oli tietoinen tekemisistään tanssitunneilla. Ohjatessa tuleekin olla nopeasti etenevä, sillä pitkät tauot lisäävät helposti tilanteen hallitsemattomuutta. Lisäksi he sanoivat ottavansa mielellään vastaan tuntien suunnitelmat. Näin tanssituntien hyödyntäminen arjessa on helpompaa, sillä ulkomuistista voi olla vaikea muistaa, mitä joskus aiemmin on tehty. Myös harjoitusten tavoitteen on heidän mielestään hyvä olla suunnitelmissa esillä, koska silloin myös eitänsitaustainen ohjaaja voi helpommin pitää tanssitunteja. (Haastattelu 29.4.2011.)

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata tanssikasvatusta ja siihen läheisesti liittyviä liikunta- ja taidekasvatusta. Suuri painoarvo oli myös opinnäytetyön toiminnallisella osuudella, eli lapsille pidetyillä tanssitunneilla. Tanssituntien tarkoituksena oli tuoda jotakin uutta päiväkodin arkeen. Kirjattujen tuntisuunnitelmien tarkoituksena oli puolestaan mahdollistaa se, että kuka vain voi niiden pohjalta toteuttaa tanssikasvatusta ilman, että tarvittaisiin jonkinlaista tanssitaustaa.

Opinnäytetyölle asettamani tavoitteet toteutuivat melko hyvin. Vaikka tanssikasvatuksesta ei suoranaisesti löytynyt paljon lähteitä, oli materiaalia saatavilla kui-

tenkin runsaasti liikunta- ja taidekasvatuksen puolelta. Näin ollen teoriaosuuden kasaaminen ei tuntunut ylivoimaiselta. Lisäksi opinnäytetyön tuloksena todellakin syntyi kooste pitämien tanssituntien suunnitelmista, joka palvelee tarkoitustani siitä, että tanssikasvatus voisi mahdollisesti alkaa elää päiväkodin arjessa. Myös näkökulmani siitä, että tanssi on niin liikuntaa kuin taidettakin, sai vahvistusta opinnäytetyön tekemisen myötä. Opinnäytetyöprosessissa toiminnallinen osuus korostui melko paljon verrattuna teoriaosuuteen, mutta näkemykseni mukaan tämä ei ollut huono asia. Juuri toiminnallisen osuuden tekemisessä opin todella paljon sellaisia asioita, joita tulen varmasti myös jatkossa työelämässä hyödyntämään.

Koko prosessissa eniten aikaa vei tanssituntien suunnitteleminen, niiden pitäminen sekä suunnitelmien kirjaaminen. Tunteihin ja niiden suunnitelmiin kannatti kuitenkin panostaa. Kokonaisuutena olen esikouluikäisille lapsille pitämiini tanssitunteihin tyytyväinen varsinkin, kun minulla ei ole aiempaa kokemusta tämänkaltaisesta työskentelystä. Vaikka sain jonkin verran palautetta esimerkiksi tuntien rakenteesta, seison silti omien ratkaisujeni takana. Minulle oli tärkeää, että tunti alkoi aina tietyllä tavalla siten, että lapset rauhoittuivat tunnin aloittamiseen. Halusin myös huomioida jokaisen lapsen yksilöllisesti edes keran tunnin aikana, ja tämä mahdollistui nimipiirissä. En myöskään kokenut nimipiirin aikana vallinnutta tilannetta mitenkään huonona, sillä kokemukseni mukaan lapset maltoivat keskittyä siinä melko hienosti. Oli kuitenkin totta, että ison ryhmän takia nimipiiriin kului melko paljon aikaa, ja pienen ryhmän kanssa se olisi varmasti toiminut vielä paremmin. Pidin kuitenkin nimipiirin hyviä puolia tärkeimpinä, jolloin mahdolliset huonot puolet jäivät niiden varjoon.

Oman kokemukseni mukaan tanssitunnit olisivat olleet kokonaisuutena parempi toteuttaa pienemmälle ryhmälle. Aluksi pohdimmekin päiväkodin henkilökunnan kanssa sitä mahdollisuutta, että esikouluryhmä olisi jaettu kahteen ryhmään. Ryhmät olisivat osallistuneet näin ollen vuoroviikoin tanssitunneille. Oli kuitenkin päiväkodin toive, että kaikki 22 lasta voisivat osallistua tunneille, jotta tunnilta poisjääminen ei aiheuttaisi kenellekään pahaa mieltä. Henkilökunnan osallistuminen tunneille mahdollisti tämän ratkaisun. Lapsiryhmän hallitseminen oli kuitenkin toisinaan haasteellista, sillä ison ryhmäkoon lisäksi kyseessä oli melko

vilkas ryhmä. Tanssitunteja pitäessäni pääsinkin kehittämään ohjaajan taitojani aivan uudenlaisen haasteen edessä. Eräs ystäväni, joka on ammatiltaan tanssinopettaja, rauhoitti kuitenkin hermojani sanomalla, että se, mikä itsestä tuntuu kaoottiselta tilanteelta tanssitunneilla, ei todennäköisesti ole lapsille kaoottinen. Lapsille nämä ohjaajan näkökulmasta katsottuna kaaosmaiset tilanteet ovatkin usein mieluisia, sillä he pitävät liikkumisesta ja usein rajustakin menosta. Tämä näkökulma olikin hyvä tiedostaa ja hyväksyä tehdä ennen ohjaustyön alkua.

Vaikka tanssi on minulle aihealueena varsin tuttu, tuli opinnäytetyöprosessissa vastaan paljon minulle uusia asioita. Pääsin todella pohtimaan tanssin olemusta ja sen elementtejä sekä sitä, miten sen voi perustellusti yhdistää sekä liikuntaan että taiteeseen. Liikuntaan tanssi onkin helppo yhdistää, sillä se koostuu näkyvistä liikkeistä, mutta taide on jo hieman haastavampi juttu. Taide mielletäänkin helposti erilaisiksi taideteoksiksi, kun se todellisuudessa on myös paljon muuta. Mielestäni Eeva Anttila sanoi osuvasti, että tanssissa on ”se jokin”, mikä erottaa sen muusta liikunnasta ja yhdistää sen taiteeseen. Tanssissa ei riitä, että liikkeet tehdään puhtaasti, vaan liikkeisiin tulee yhdistää omakohtainen kokemus. Juuri se tekee tanssista taidetta ja katsomisen arvoista. Tietenkään tämä ei korostu vielä lasten tanssissa, jossa liikkeitä vasta harjoitellaan. Mitä pidemmälle tanssissa kuitenkin mennään, sen tärkeämmäksi tekemisen laatu nousee.

Lähes kaikilla on jonkinlainen mielikuva tanssista. Se voi aiheuttaa ennakkoluuloja ja luoda asenteen, jonka mukaan vain tietynlaiset ihmiset tanssivat. Tosi-asiassa tanssia on kuitenkin hyvin monenlaista eikä sitä voi kategorisoida mihinkään tiettyyn luokkaan. Tanssin ajatellaan usein myös olevan jotakin todella hienoa ja ylitaiteellista, kun se todellisuudessa voi olla aivan arkistakin liikkumista. Pitäessäni tanssitunteja Raution päiväkodissa olivat mielikuvat sielläkin havaittavissa. Lasten oli vaikea hahmottaa tunteja tanssitunneiksi, ja he pitivätkin niitä jumppana. Syksyllä 2010 televisiosta tuli ohjelma *Tanssii tähtien kanssa*, ja se vaikutti lasten mielikuviin. Päiväkodin henkilökunta sanoi, että moni lapsista kuvitteli, että tunneilla harjoitellaan paritansseja, kuten valssia. Myös henkilökunta löysi tanssitunneista paljon yhtäläisyyksiä verrattuna heidän pitämiinsä liikuntatuokioihin. Tanssi ei siis välttämättä ole mitään ylitaiteellista hienostelua,

vaan liikkumista, jossa hyödynnetään omaa kehoa ja tarkastellaan sen eri liike-
mahdollisuuksia. Myös musiikki on vahvasti läsnä tehostaen liikettä.

Kokonaisuutena olen siis opinnäytetyöprosessiini tyytyväinen. Oma toimintani
muokkasi mahdollisesti tanssiin liittyneitä negatiivissävytteisiä ennakkoluuloja.
Mitä aikaisemmin lapsi kokee tanssia, sitä avoimemmin hän siihen myös suh-
tautuu. Tanssi kuuluu kaikille ja kaikkialle. Sitä voi toteuttaa tanssituokioissa,
arkisissa askareissa, siirtymätilanteissa ja mielikuvituksen avulla vaikka missä.
Tanssi auttaa lasta niin sosiaalisten kuin fyysistenkin taitojen kehittämisessä.
Tanssin avulla voi ilmaista itseään lukuisin eri tavoin käyttäen omaa luovuut-
taan. Kuten opinnäytetyöprosessini aikana selvisi, niin liikunta- ja taidekasvatus
ovat isoja kokonaisuuksia varhaiskasvatuksessa. Ja mikä parasta, tanssia to-
dellakin voi hyödyntää näissä molemmissa. Tekemäni opinnäytetyön myötä
tanssikasvatus voi alkaa elää päiväkodin arjessa. Tämä ei tarkoita sitä, että sen
tulisi syrjäyttää liikunta- tai taidekasvatus, vaan se voisi osaltaan rikastuttaa mo-
lempia. Kuten on jo sanottu, tanssi kuuluu kaikille ja sitä voi olla kaikkialla. Jo-
kainen voi löytää oman tapansa käyttää kehoaan ja ilmaista itseään; se on
tanssia.

LÄHTEET

- Anttila, E. 2009. Tanssii tätien kanssa – luova liikunta ja tanssi varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A-L. (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, opas 3. Helsinki, 16–21.
- Anttila, E. 2005. ”Tanssin, siis ajattelen” – pohdintoja tanssista, oppimisesta ja kehotietoisuudesta. Teoksessa Karppinen, S., Ruokonen, I. & Uusikylä, K. Taidon ja taiteen luova voima. Kirjoituksia 9-12-vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab, 71–84.
- Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 139. Helsinki.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Haastattelu 29.4.2011. Raution päiväkot.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki University Press: Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uud. painos. Helsinki: Tammi.
- Huisman, T. & Laukkanen, A. 2000. Liikunnan merkitys ja luonne alle kolmevuotiaan lapsen kehityksessä. Teoksessa Karppinen, S., Puurula, A. & Ruokonen I. Elämysten alkupoluilla. Lähtökohtia alle 3-vuotiaiden taidekasvatukseen. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab, 37–42.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK – Kustannus Oy.
- Kuopion yliopisto. 1996. Liikunnan merkitys lapsen psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle. <http://ffp.uku.fi/intro/lapspsy.htm> (Luettu 1.9.2010.)
- Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 14–23.
- Mäkinen, K. Lapsuuden taidekokemukset voimavarana. Teoksessa Tarkkonen, T. & Sassi, P. (toim.) Lapsi ja taide. Puheenvuoroja taidekasvatuksesta. Helsinki: CULTURA OY, 65–70.
- Nieminen, P. 2003. Tanssin monet kasvot. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 218–231.

Ruokonen, I. Taide lapsen elämän ilmauksena. Teoksessa Tarkkonen, T. & Sassi, P. (toim.) Lapsi ja taide. Puheenvuoroja taidekasvatuksesta. Helsinki: CULTURA OY, 11–19.

SeutuVasu – seutukunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma. 2005. Imatra, Joutseno, Ruokolahti. <http://www.imatra.fi/> (Luettu 17.11.2010)

Sääkslahti, A. 2003. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 1. painos. Helsinki: WSOY, 30–40.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56. 2. tarkistettu painos. Helsinki: STAKES.

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

Vähä-Antila-Nieminen, J. 2008. Mitä jää jäljelle lasten tanssista? <http://www.liikekieli.com/kolumnit/699-mita-jaa-jaljelle-lasten-tanssista.html>. (Luettu 5.9.2010)

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



IMATRAN KAUPUNKI
Sosiaali- ja terveystoimi
Virastokatu 2
55100 IMATRA

LUPA-ANOMUS / PÄÄTÖS

LIITE 1
1 (2)

TUTKIMUSSUUNNITELMA

Opiskelija / opiskelijat: Sosionomi (AMK)- opiskelija Hanna Mattila

Ohjaaja / ohjaajat: Lehtori Outi Kokko-Muhonen, Saimaan AMK, sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan koulutusohjelma, outi.kokko-muhonen@saimia.fi

Tutkimuksen nimi: Lasten tanssikasvatus varhaiskasvatuksessa

Luvan myöntäjä: Imatran kaupunki

1. Tutkimuksen tausta, tarkoitus ja tutkimustehtävät: Opinnäytetyöni on selvitys, johon kuuluu toiminnallinen osuus. Toiminnallinen osuus koostuu tanssitunneista, joita pidin Raution päiväkodin esikouluryhmälle syksyllä 2010. Opinnäytetyössäni tarkoituksena on selvittää, voiko pitämiäni tanssitunteja hyödyntää päiväkodin arjessa osana liikunta- ja taidekasvatusta. Selvitystehtävät ovat: 1. tanssituntien pitäminen ja niiden sisältöjen ja tavoitteiden kuvaaminen, 2. teemahaastattelun avulla tiedon kerääminen tanssituntien soveltuvuudesta varhaiskasvatukseen sekä 3. tanssikasvatuksen kuvaaminen.

2. Keskeiset käsitteet ja lähteet: Selvitykseni keskeisiä käsitteitä ovat tanssikasvatus, lapsi ja motorinen kehitys. Lähteinä käytän kirjallisuutta niin tanssikasvatuksesta kuin liikunta- ja taidekasvatuksestaakin.

3. Tutkimuksen lähestymistapa, aineiston keruumenetelmä ja aineisto: Selvitykseni on laadullinen ja aineiston kerään teemahaastattelun avulla ryhmähaastattelun muodossa. Tarkoitukseni on haastatella Raution päiväkodin esikouluryhmän henkilökuntaa. Haastattelusta saamani aineiston analysoin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

4. Tutkimuksen ajoitus- ja rahoitus-suunnitelma
Selvitys tapahtuu syksyllä 2010 sekä keväällä ja syksyllä 2011. Selvitys ei tarvitse rahoitusta.

Päiväys: 27.7.2011

Hanna Mattila

Allekirjoitukset:

[Handwritten signature]
TRISA NUMMELA, YLIOPISTO-A
PÄIV. 571898

Lupa myönnetään



Lupaa ei myönnetä




Luvan saannin ehdot / perustelut:

Päiväys:

Allekirjoitus:

[Handwritten signature]

Asia	Tutkimuslupahakemus / Hanna Mattila
Valmistelija	Vaittinen Leena
Johdanto	<p>Sosionomi (AMK) -opiskelija Hanna Mattila hakee tutkimuslupaa tutkimukselle Lasten tanssikasvatus varhaiskasvatuksessa.</p> <p>Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, voiko tanssitunteja hyödyntää päiväkodin arjessa osana liikunta- ja taidekasvatusta.</p> <p>Tutkimuksen toiminnallinen osuus koostuu Raution päiväkodin esikouluryhmälle syksyllä 2010 pidetyistä tanssitunneista. Lisäksi Hanna Mattilan tarkoituksena on haastatella Raution päiväkodin esikouluryhmän henkilökuntaa.</p>
Päätös	Myönnän Hanna Mattilalle tutkimusluvan Lasten tanssikasvatus varhaiskasvatuksessa -tutkimusta varten.
Perustelu	Imatran kaupungin hallintosääntö 1.2.2011 § 47
Allekirjoitus ja nimenselvennys	 Ulla Laine Kasvatus- ja opetuspäällikkö
Tiedoksi	<ul style="list-style-type: none">- Sivistyslautakunta- Hanna Mattila- Raution päiväkot

Teemahaastattelun runko

1. Taustakysymykset
 - Mitkä ovat työnimikkeenne?
 - Kuinka pitkä työkokemus varhaiskasvatuksessa?
2. Liikuntakasvatus ja sen toteuttaminen päiväkodissa
 - Mitä liikuntakasvatus on ja mitä se pitää sisällään?
 - Miten liikuntakasvatusta toteutetaan Raution päiväkodissa?
 - Kuinka suuri painoarvo liikuntakasvatukselle annetaan?
3. Taidekasvatus ja sen toteuttaminen päiväkodissa
 - Mitä taidekasvatus pitää sisällään?
 - Millä tavoin taidekasvatus on läsnä päiväkodissa eli miten sitä toteutetaan?
 - Kuinka paljon taidekasvatusta on?
4. Pitämäni tanssitunnit
 - Mitä mieltä olitte syksyn 2010 tanssitunneista?
 - Voiko niitä mielestänne soveltaa päiväkodissa? Jos voi, niin miten?
 - Voisivatko tanssitunnit olla osa liikunta- ja taidekasvatusta? Millä tavalla?
 - Onko kehittämisideoita ja käytännön kokemuksia/vinkkejä?
 - Mitä kokisitte tarvitsevanne, jotta voisitte hyödyntää tanssituntien suunnitelmia päiväkodissa?
 - Tuliko lapsilta minkäänlaisia kommentteja?
5. Vapaa sana
 - Haluaisitteko vielä lisätä jotakin käsiteltyihin teemoihin?

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta
Sosiaalialan koulutusohjelma

Hanna Ruuska

LASTENTANSITUNTIEN SUUNNITELMAT

Olen koonnut oheen tuntisuunnitelmani niiltä tanssitunneilta, jotka pidin syksyllä 2010 Raution päiväkodin esikouluryhmälle. 45 minuutin pituisia tanssitunteja oli yhteensä kymmenen, ja toteutin ne projektiopintojeni puitteissa. Niistä koostuu opinnäytetyöni toiminnallinen osuus. Lapsia ryhmässä oli kaikkiaan 22, joista paikalla oli aina vähintään 18. Myös ryhmän aikuiset osallistuivat tuntien sisältöön ja auttoivat omalta osaltaan ison ryhmän hallinnassa.

Tanssituntieni tavoitteena oli liikunnan ilon löytyminen, oman kehon hahmottaminen ja erilaisten liiketapojen kokeileminen. Tunneilla pidin tärkeänä sitä, että ilmapiiri on kannustava, rohkaiseva ja hyväksyvä. Jokaisen lapsen suoritus huomioitiin ja positiivinen palaute oli tärkeässä asemassa.

Tuntisuunnitelmiin olen lisännyt myös musiikit, joita käytin. Suurimmaksi osaksi käytin kahta eri CD-levyä, toisinaan käytin myös eri teemoihin liittyviä musiikkeja, kuten joululauluja. Kaksi CD:tä, joita käytin paljon ja joista löytyy musiikkia monenlaiseen harjoitukseen, ovat:

Karhinen, M. et al. & From, P. et al. 2003. LIMUSIINI: liikuntamusiikkia: Let's move to the music. Helsingin konservatorio. Helsinki.

Mäkiranta, K. & Nuori Suomi -tiimi. NOPSANILKAT: liikuntamusiikkia - musiikkiliikuntaa 2. Nuori Suomi. Helsinki.

Tuntien harjoituksia voi käyttää sellaisenaan, mutta ne ovat myös helposti muokattavissa kullekin lapsiryhmälle sopiviksi. Eri teemoihin liittyvät harjoitukset (minulla oli esim. jouluteema) voi muokata muihin teemoihin vaihtamalla nimiä ja musiikkeja.

Jokaisen tuntisuunnitelman loppuksi on myös lisäharjoituksia. Nämä olin sisällyttänyt alkuperäisiin harjoituksiin, mutta niitä ei ehditty tekemään. Jos aikaa jää, voi myös näitä harjoituksia käyttää sopivissa väleissä muiden harjoitusten lomassa.

ENSIMMÄINEN TUNTI 22.9.2010

Tarvittavat välineet: Hernepussi, liina.

1. Nimikierrros esineen avulla (esim. pallo tai hernepussi)

Asetutaan piiriin istumaan. Ohjaaja kertoo, että puheenvuoro on aina sillä, kuka pitää kädessään valittua esinettä. Tarkoituksena on omalla vuorollaan kertoa oma nimi ja yksi asia itsestään. Ohjaaja voi aluksi antaa esimerkkejä asioista, joita itsestään voi kertoa (esim. lempiväri, perheenjäsenet, paras kaveri jne.). Kierroksen aloittaa ohjaaja, jonka jälkeen esine annetaan seuraavalle. Kierros loppuu, kun kaikki ovat saaneet kertoa nimensä ja yhden asian itsestään. Jos joku ei uskalla kertoa, voi joku aikuisista tai lapsista auttaa.

Tavoite: Tutustuminen, oman vuoron odottaminen ja toisen kuunteleminen. Kierroksen aikana jokainen lapsi saa myös lyhyen yksilöllisen huomion ohjaajalta.

2. Kehon hahmottaminen

Seisotaan piirissä. Tarkoituksena on käydä läpi keho eri osia. Ohjaaja koskettaa päätään ja kysyy, kukahan mahtaisi tietää, mikä se on. Kun oikea vastaus tulee, liikutetaan kyseessä olevaa kehon osaa niin, että se herää kunnolla. Samalla tavalla käydään läpi olkapäät, kyynärpäät, selkä, peppu, vatsa, kädet ja jalat. Lopuksi ravistellaan ja liikutellaan koko kehoa, jotta varmasti ollaan hereillä.

Tavoite: Oman kehon hahmottaminen, kehon osien tunnistaminen ja nimeäminen, kehonosien erilaisten liiketapojen kokeileminen.

3. Tilassa liikkuminen kävelemällä (Nopsanilkat, kappale 2)

Kun musiikki soi, liikutaan tilassa kävelemällä. Ohjaaja voi kävellä mukana ja kannustaa lapsia käyttämään tehokkaasti koko tilaa, jotta vältetään mahdollisilta törmäyksiltä. Kun musiikki pysähtyy, tulee jokaisen kuunnella tarkasti ohjaajan antamaa ohjetta. Musiikin pysähtyessä ohjaaja huutaa "Kädet lentää polville!" ja näyttää esimerkkiä. Jokaisen tulee siis laittaa kätensä polvilleen ja pysyä asennossa, kunnes musiikki alkaa taas soida.

Samaa jatketaan muutaman kerran. Seuraavaksi kädet lentävät pään päälle, sitten olkapäille ja lopuksi selälle. Tempo on hyvää pitää melko nopeana, jotta harjoitus ei veny liian pitkäksi.

Tavoite: Reaktionsopeuden harjoittelu, liikkeen ja liikkumattomuuden eron tunnistaminen ja kokeileminen, oman kehon hahmottaminen.

4. Hassun hauskat kävelyt (Nopsanilkat, kappale 9)

Aluksi käydään läpi, mitä tarkoittaa patsasasento. Lapsilta voi kysyä, liikkuuko patsas tai pitääkö se ääntä. Patsasasento voi siis olla millainen tahansa, kunhan se ei liiku eikä päästä ääntä. Tämän jälkeen liikutaan tilassa musiikin tahdissa ohjaajan kertomalla tavalla. Aluksi kävellään niin, että kädet ovat nilkoissa. Kun musiikki pysähtyy, tulee jokaisen ottaa oma patsasasento ja pysyä siinä, kunnes musiikki taas jatkuu. Ohjaaja voi käyttää aina pienen hetken upeiden patsaiden ihasteluun.

Seuraavaksi kävellään niin, että jalat ja yksi käsi ovat maassa ja tämän jälkeen siten, että kädet ja yksi jalka on maassa. Kävelytyylejä voi keksiä useita erilaisia, mutta harjoitukseen kannattaa valita vain muutama, jottei se veny turhan pitkäksi.

Tavoite: Oman kehon hahmottaminen, erilaisten liikkumistapojen löytäminen, musiikin ja ohjeiden kuunteleminen.

5. Ruokapöytä (Limusiini, kappale 1)

Mennään piiriin seisomaan siten, että jokaisella on tilaa. Otetaan ryhdikäs asento ja seisotaan jalat vierekkäin polvet suorina, kädet ovat vartalon vieressä. Harjoituksessa käytetään apuna mielikuvia. Ollaan todella hienon ruokapöydän ääressä, jolloin käytöksen pitää olla hyvä ja ryhdin ylväs, eli olkapäätt alas ja pää korkealle. Aluksi harjoitellaan pöytään istumista: koukistetaan polvia siten, että kantapäät pysyvät maassa ja jalat yhdessä. Toistetaan musiikin tahtiin neljä kertaa.

Seuraavaksi kurkistetaan aikuisten pöytään, mikä on lasten pöytää korkeammalla, eli nouseaan korkealle puolivarpaille, jalat pidetään ojennettuina koko ajan. Toistetaan neljä kertaa musiikin tahtiin.

Tämän jälkeen näytetään omalla polvella lasten pöydän korkeus. Koukistetaan toista polvea nilkka ojennettuna siten, että varpaat tulevat tukijalan polven viereen. Koukistunut polvi osoittaa suoraan eteenpäin. Lasketaan jalka alas ja tehdään sama toisella jalalla. Toistetaan musiikin tahtiin molemmille puolille neljä kertaa. Tämän jälkeen aloitetaan harjoitus alusta: istutaan, kurkistetaan aikuisten pöytään ja näytetään lasten pöydän korkeus. Jos käytettävä musiikki on riittävän lyhyt, voi harjoitusta toistaa kunnes musiikki loppuu.

Tavoite: Tanssin perusasentojen ja -liikkeiden harjoittelu, tanssiasennon löytäminen.

6. Pupujussi (Limusiini, kappale 4)

Ollaan piirissä kyykkyasennossa kädet maassa. Musiikin tahdissa pupu joustaa siten, että kädet pysyvät maassa ja polvet tekevät pientä joustoliikettä. Seuraavaksi pupu aistii lähellä vaanivan ketun ja laittaa päänsä pensaseen; suoritetaan polvet ja pidetään kädet maassa, peppu on kohti kattoa.

Jos lapsia on riittävän vähän, voi ohjaaja toimia kettuna ja käydä katsomassa, että jokaisen pupun pää on varmasti pensaassa. Kun vaara on ohi, jatkaa pupu joustoa kyykyssä. Tämä toistetaan pari kertaa.

Seuraavaksi pupu haluaa venytellä; joustetaan jälleen kyykyssä, suoristetaan polvet kuten edellä ja nostetaan vielä toinen jalka suorana niin korkealle, kuin suinkin mahdollista. Taas joustetaan ja tehdään sama toisella jalalla. Toistetaan pari kertaa.

Tämän jälkeen pupun on aika tehdä superloikka. Jälleen joustetaan kyykyssä, kunnes hypätään mahdollisimman korkealle ja nostetaan kädet samalla kohti kattoa. Tämäkin tehdään pari kertaa, minkä jälkeen harjoituksen voi aloittaa alusta. Pää pensaaseen, venyttely ja superloikka.

Tavoite: Oman kehon venyttely leikin ja mielikuvien avulla.

7. Viidakoretki (Limusiini, kappale 18)

Lähdetään retkelle viidakkoon. Ohjaaja voi kysyä lapsilta, onko Suomessa viidakkoa. Eipä ole, vaan sinne on hurjan pitkä matka. Matkantekoon tarvitaan juna, lentokonetta ja laivaa. Aluksi lähdetään matkaan junalla. Kävelään tilassa, kädet ovat kyynärpäistä 90 asteen kulmassa ja tekevät eteenpäin suuntautuvaa pyörivää liikettä (junan pyörät). Välillä juna joutuu pysähtymään asemalle, jolloin pysähdytään paikalle ja tehdään jalat vierekkäin niausliikettä, kädet jatkavat omaa liikettään. Kun asemalla on oltu riittävä aika, lähtee juna taas liikkeelle.

Kun junamatka on ohi, täytyy hypätä lentokoneen kyytiin. Kädet toimivat lentokoneen siipinä eli niitä pidetään suorina sivuilla. Lentokone lentää välillä lähellä maata ja välillä taas korkealla pilvien yläpuolella.

Lopuksi matkustetaan vielä laivalla. Seistään jalat hieman harallaan ja keinutaan puolelta toiselle. Välillä aallokko on hyvin pieni ja välillä taas suuren suuri, jolloin keinumisliike on myös iso.

Kun lopulta ollaan päästy viidakkoon, täytyy olla hyvin varovainen. Ikinä ei voi tietää, mitä tulee vastaan. Lähdetään hiipimään tilassa varovasti ja hiljaa. Välillä eteen tulee niin tiheää kasvustoa, että täytyy mennä sen ali. Tällöin ryömitään lähellä lattiaa, kunnes esteen ali on päästy. Toisinaan eteen taas tulee puutukki, jonka yli täytyy harpata. Nostetaan jalat mahdollisimman korkealle, jotta päästään tukin yli. Ohjaaja kyselee hiipimisen lomassa lapsilta, mitä kaikkia eläimiä viidakossa voi tulla vastaan. Lasten sanoessa eri eläimiä valitaan aina yksi eläin kerrallaan ja liikutaan niin, kuin kyseessä oleva eläin liikkuu. Norsu esimerkiksi ottaa isoja ja raskaita askelia, apina liikkuu ketterästi käyttäen myös käsiään ja tiikeri menee sulavasti ja vaanivasti.

Kun viidakossa on käytetty tarpeeksi aikaa, tuleekin tiheiköstä näkyviin meidän laivamme. On aika lähteä kotimatalle. Ensin mennään aallokoissa laivalla, sitten lennetään lentokoneella kierrellen ja kaarrellen ja lopuksi mat-

kustetaan vielä junalla. Junan pääteasema on piirissä, jolloin kaikki matkavaivat omalla junallaan piiriin.

Tavoite: Mielikuvituksen ja erilaisten liikelaatujen käyttö.

8. Rentoutus (Nopsanilkat, kappale 10)

Mennään maahan pötkölle ja suljetaan silmät. Vartalo on aivan rento ja keskitytään kuuntelemaan musiikkia. Ohjaajalla on kädessään liina, jolla hän käy koskettamassa jokaista lasta rentoutuksen lopussa. Kun lapsi tuntee liinan kosketuksen, saa hän nousta hiljaa paikallaan istumaan.

Tavoite: Hiljentyminen ja rauhoittuminen.

9. Loppupiiri

Tunnin lopuksi kaikki menevät piiriin istumaan. Ohjaaja kysyy, mitä mieltä lapset olivat tunnista. Mikä oli kivaa ja mikä ei niin kivaa? Lyhyen palautteen jälkeen nouseaan seisomaan piirissä ja kiitetään tanssitunnista. Pojat kumartavat ja tytöt niaavat.

Lisäharjoitukset:

- Rytmipiiri

Istutaan lattialla piirissä. Taputetaan käsiä vuorotellen lattiaan ja yhteen. Ohjaaja sanoo yhden lapsen nimen kerrallaan, jolloin lapsi saa lähteä juoksemaan piirin ympäri ulkokehää pitkin. Kun lapsi on palannut paikalleen, sanoo ohjaaja seuraavan lapsen nimen. Muut taputtavat koko ajan. Harjoitus loppuu, kun kaikki ovat saaneet juosta piirin ympäri.

Tavoite: Rytmien löytäminen ja sen ylläpitäminen, oman vuoron odottaminen. Harjoituksessa lapsi pääsee harjoittelemaan myös sitä, että uskaltaa tehdä yksin muiden edessä.

- Peili

Jaetaan lapset pareihin tyttö-poika-periaatteella. Ensin liikkeen johtajana toimivat tytöt ja pojat ovat peileinä. Lapsia on hyvä kannustaa hitaaseen ja yksinkertaiseen liikkeeseen, jotta seuraaminen on mahdollista. Peilinä toimivan täytyy seurata tarkasti johtajan liikettä ja tehdä sama peilikuvana. Sopivan ajan päästä vaihdetaan osia.

Tavoite: Toisen kehon kuunteleminen, tarkkaavaisuuden harjoittelu, toisen tuottaman liikkeen kokeileminen.

TOINEN TUNTI 29.9.2010

Tarvittavat välineet: Hernepussi, erivärisiä pyöreitä kartonkeja, puiden lehtiä.

1. Nimipiiri

Istutaan piirissä. Piirin keskellä on jokin esine, kuten hernepussi. Ohjaaja sanoo yhden lapsen nimen kerrallaan ja se, kenen nimi sanotaan, voi käydä koskettamassa esinettä ja palata sitten paikalleen. Käydään kaikki lapset samalla tavalla läpi.

Tavoite: Tanssituntiin rauhoittuminen, yksilöllisen huomion saaminen, oman vuoron odottamisen harjoittelu.

2. Liikkuminen tilassa (Nopsaniikat, kappale 2)

Harjoituksen aluksi käydään lasten kanssa läpi eri tasoja. On korkea, keskitaso ja matala. Tasoja voi myös havainnollistaa eläimien avulla: lintutaso, tiikeritaso ja matotaso.

Kun tasot on käyty läpi, lähdetään liikkumaan tilassa musiikin soidessa taustalla. Kun musiikki pysähtyy, pitää lasten ottaa oma patsasasento ohjaajan määräämässä tasossa.

Aluksi liikutaan kävellen. Tämän jälkeen liikkumistapaa, ja sen kautta liikelatua voi vaihtaa. Musiikki tukee liikelaadun muutosta. Ohjaaja voi sanoa esimerkiksi, että pitää liikkua kuin purukumi, jolloin liike on hidasta ja venyvä (Nopsaniikat, kappale 21). Seuraavaksi liikutaan kuin robotti, jolloin liike on katkonaista ja kulmikasta (Nopsaniikat, kappale 8). Sitten liikutaan kuin keiju, eli liike on keveää ja liihottelevaa (Nopsaniikat, kappale 11). Tämän jälkeen liikutaan kuin pienen pieni olio, eli liike on mahdollisimman pientä (Nopsaniikat, kappale 5). Lopuksi liikutaan kuin suuren suuri otus, jolloin liike on suurta (Nopsaniikat, kappale 7). Eri liikelaatujen välissä on aina patsasasento ohjaajan kertomassa tasossa.

Tavoite: Eri tasojen havainnointi ja käyttäminen, mielikuvien avulla erilaisten liikelaatujen löytäminen, tarkkaavaisuuden harjoittelu.

3. Kehonosat

Käydään läpi eri kehon osia (pää, olkapäät, kyynärpäät, selkä, vatsa, kädet, jalat) ja liikutellaan kukin osa hereille. Lopuksi ravistellaan koko kehoa.

Tavoite: Kehon osien tunnistaminen ja jokaisen liikuttaminen erikseen ja yhdessä.

4. Maalipurkit (Nopsanilkat, kappale 17)

Harjoitukseen tarvitaan erivärisiä ympyränmuotoisia kartonkeja, jotka toimivat maalipurkkeina. Maalipurkit asetetaan lattialle ja käydään samalla läpi purkkien värit. Ohjaaja kertoo, mikä kehon osa tulee kastaa maalipurkissa. Lapset saavat itse valita mieleisensä värin, jota käyvät koskettamassa kyseessä olevalla kehon osalla. Jos useampi lapsi valitsee saman värin, on huomioitava törmäysvaara.

Kun kehon osa on kastettu maalipurkkiin, lähdetään ”maalaamaan” sillä tilaa musiikin soidessa. Toisin sanoen lähdetään liikkumaan tilassa siten, että valittu kehon osa johtaa liikettä. Tarkoituksena on maalata ilmaa eikä seiniä, joten säännöksi onkin hyvä laittaa, ettei seiniä saa maalata. Lapsia voi myös kannustaa käyttämään eri tasoja. Kun musiikki pysähtyy, ohjaaja sanoo toisen kehon osan, joka kastetaan maaliin. Toistetaan muutaman kerran aina eri kehon osalla.

Tavoite: Liikkeen kokeilu siten, että eri kehon osat johtavat sitä sekä eri kehon osien merkityksen ja toisaalta kehon kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen.

5. Ruokapöytä (Limusiini, kappale 1)

Mennään piiriin seisomaan siten, että jokaisella on tilaa. Otetaan ryhdikäs asento ja seisotaan jalat vierekkäin polvet suorina, kädet ovat vartalon vieressä. Harjoituksessa käytetään apuna mielikuvia. Ollaan todella hienon ruokapöydän ääressä, jolloin käytöksen pitää olla hyvä ja ryhdin ylväs, eli olkapäät alas ja pää korkealle. Aluksi harjoitellaan pöytään istumista: koukistetaan polvia siten, että kantapäät pysyvät maassa ja jalat yhdessä. Toistetaan musiikin tahtiin neljä kertaa.

Seuraavaksi kurkistetaan aikuisten pöytään, mikä on lasten pöytää korkeammalla, eli nouseaan korkealle puolivarpaille, jalat pidetään ojennettuina koko ajan. Toistetaan neljä kertaa musiikin tahtiin.

Tämän jälkeen näytetään omalla polvella lasten pöydän korkeus. Koukistetaan toista polvea nilkka ojennettuna siten, että varpaat tulevat tukijalan polven viereen. Koukistunut polvi osoittaa suoraan eteenpäin. Lasketaan jalka alas ja tehdään sama toisella jalalla. Toistetaan musiikin tahtiin molemmille puolille neljä kertaa. Tämän jälkeen aloitetaan harjoitus alusta: istutaan, kurkistetaan aikuisten pöytään ja näytetään lasten pöydän korkeus. Jos käytettävä musiikki on riittävän lyhyt, voi harjoitusta toistaa kunnes musiikki loppuu.

Tavoite: Tanssin perusasentojen ja -liikkeiden harjoittelu, tanssiasennon löytäminen.

6. Pupujussi (Limusiini, kappale 4)

Ollaan piirissä kyykkyasennossa kädet maassa. Musiikin tahdissa pupu joustaa siten, että kädet pysyvät maassa ja polvet tekevät pientä joustoliikettä. Seuraavaksi pupu aistii lähellä vaanivan ketun ja laittaa päänsä pensaaseen; suoristetaan polvet ja pidetään kädet maassa, peppu on kohti kattoa. Jos lapsia on riittävän vähän, voi ohjaaja toimia kettuna ja käydä katsomassa, että jokaisen pupun pää on varmasti pensaassa. Kun vaara on ohi, jatkaa pupu joustoa kyykyssä. Tämä toistetaan pari kertaa.

Seuraavaksi pupu haluaa venytellä; joustetaan jälleen kyykyssä, suoristetaan polvet kuten edellä ja nostetaan vielä toinen jalka suorana niin korkealle, kuin suinkin mahdollista. Taas joustetaan ja tehdään sama toisella jalalla. Toistetaan pari kertaa.

Tämän jälkeen pupun on aika tehdä superloikka. Jälleen joustetaan kyykyssä, kunnes hypätään mahdollisimman korkealle ja nostetaan kädet samalla kohti kattoa. Tämäkin tehdään pari kertaa, minkä jälkeen harjoituksen voi aloittaa alusta. Pää pensaaseen, venyttely ja superloikka.

Tavoite: Oman kehon venyttely leikin ja mielikuvien avulla.

7. Syksyn lehdet (Nopsanilkat, kappale 18)

Ohjaajalla on vaahteran lehtiä, joista jokainen lapsi saa yhden käteensä. Lehteä tulee käsitellä varoen, jottei se rikkoonnu. Jokainen lapsi ottaa tilassa oman alkuasennon. Lapsille voi painottaa sitä, että tanssi alkaa aina hiljaisuudesta ja jostakin asennosta ja se myös loppuu johonkin asentoon. Kun kaikilla on alkuasento, laittaa ohjaaja musiikin soimaan. Tarkoituksena on liikkua kuin tuulella kulkeva syksyinen lehti. Kun lapset ovat saaneet tanssia tarpeeksi, alkaa tuuli hiipua ja lehdet tippuvat maahan. Lapset ottavat siis loppuasennon maatasossa.

Tavoite: Oman liikkeen tuottaminen ja oman luovuuden löytäminen.

8. Rentoutus (Nopsanilkat, kappale 10)

Edellisen harjoituksen jäljiltä kaikki ovat jo lattialla. Tarkoitus on rauhoittua ja vain kuunnella musiikkia silmät kiinni. Tällä välin ohjaaja voi käydä keräämässä edellisessä harjoituksessa käytetyt lehdet pois. Kun rentoutusta on kestänyt tarpeeksi, voi ohjaaja pikkuhiljaa laittaa musiikin pienemmälle ja lopulta kokonaan pois ja antaa lapsille luvan nousta hiljaa istumaan.

Tavoite: Rauhoittuminen ja rentoutuminen.

9. Lopetus

Käydään piiriin istumaan ja keskustellaan hieman tunnista, kuten edellisellä kerralla. Lopuksi kiitetään tanssitunnista. Pojat kumartavat ja tytöt niaavat.

Lisäharjoitukset:

- Rytmipiiri (Limusiini, kappale 7)

Istutaan lattialla piirissä. Taputetaan käsiä vuorotellen lattiaan ja yhteen. Ohjaaja sanoo yhden lapsen nimen kerrallaan, jolloin lapsi saa lähteä juoksemaan piirin ympäri ulkokehää pitkin. Kun lapsi on palannut paikalleen, sanoo ohjaaja seuraavan lapsen nimen. Muut taputtavat koko ajan. Harjoitus loppuu, kun kaikki ovat saaneet juosta piirin ympäri.

Tavoite: Rytmien löytäminen ja sen ylläpitäminen, oman vuoron odottaminen. Harjoituksessa lapsi pääsee harjoittelemaan myös sitä, että uskaltaa tehdä yksin muiden edessä.

- Peili (Nopsanilkat, kappale 11)

Jaetaan lapset pareihin tyttö-poika-periaatteella. Ensin liikkeen johtajana toimivat tytöt ja pojat ovat peileinä. Lapsia on hyvä kannustaa hitaaseen ja yksinkertaiseen liikkeeseen, jotta seuraaminen on mahdollista. Peilinä toimivan täytyy seurata tarkasti johtajan liikettä ja tehdä sama peilikuvana. Sopivan ajan päästä vaihdetaan osia.

Tavoite: Toisen kehon kuunteleminen, tarkkaavaisuuden harjoittelu, toisen tuottaman liikkeen kokeileminen.

KOLMAS TUNTI 6.10.2010

Tarvittavat välineet: Erivärisiä pyöreitä kartonkeja.

1. Nimipiiri

Istutaan piirissä. Ohjaaja luettelee lasten nimet yksi kerrallaan. Kun lapsi kuulee oman nimensä, tulee hänen ottaa oma patsasasento ja palata sitten istumaan paikallensa. Lapsia on hyvä muistuttaa, että patsas voi olla minkäläinen tahansa.

Tavoite: Oman vuoron odottaminen, uskaltautuminen tehdä muiden edessä, yksilöllisen huomion ja sitä kautta onnistumisen kokemuksen saaminen.

2. Tilassa liikkuminen (Nopsanilkat, kappale 2)

Liikutaan tilassa musiikin tahdissa. Kun musiikki pysähtyy, pitää ottaa mahdollisimman nopeasti oma patsasasento. Ensin liikutaan kävellen, sitten pomppien ja lopuksi laukaten. Laukatessa kädet laitetaan taikaliimalla vyötärölle kiinni, jolloin ne pysyvät vyötäröllä aina, kun laukataan. Eri liikkumistavat käydään ennen harjoituksen alkua läpi. Harjoituksen aikana ohjaaja voi tehdä mukana ja antaa siten mallia lapsille.

Tavoite: Eri liikkumistapojen kokeilu, reaktionopeuden ja tarkkaavaisuuden harjoittelu.

3. Ruokapöytä (Limusiini, kappale 1)

Mennään piiriin seisomaan siten, että jokaisella on tilaa. Otetaan ryhdikäs asento ja seisotaan jalat vierekkäin polvet suorina, kädet ovat vartalon vieressä. Harjoituksessa käytetään apuna mielikuvia. Ollaan todella hienon ruokapöydän ääressä, jolloin käytöksen pitää olla hyvä ja ryhdin ylväs, eli olkapäät alas ja pää korkealle. Aluksi harjoitellaan pöytään istumista: koukistetaan polvia siten, että kantapäät pysyvät maassa ja jalat yhdessä. Toistetaan musiikin tahtiin neljä kertaa.

Seuraavaksi kurkistetaan aikuisten pöytään, mikä on lasten pöytää korkeammalla, eli nouseaan korkealle puolivarpaille, jalat pidetään ojennettuina koko ajan. Toistetaan neljä kertaa musiikin tahtiin.

Tämän jälkeen näytetään omalla polvella lasten pöydän korkeus. Koukistetaan toista polvea nilkka ojennettuna siten, että varpaat tulevat tukijalan polven viereen. Koukistunut polvi osoittaa suoraan eteenpäin. Lasketaan jalka alas ja tehdään sama toisella jalalla. Toistetaan musiikin tahtiin molemmille puolille neljä kertaa.

Uutena liikkeenä otetaan mukaan jalan harjaus. Pöydän alle on tippunut ruuan muruja, ja ne pitää siivota jalalla harjaten. Aloitetaan ryhdikkästä asennosta, jalat ovat suorina vierekkäin. Toinen jalkaa harjaa lattiaa pitkin eteenpäin ja irtoaa hieman maasta siten, että nilkka samalla ojentuu. Palautetaan jalka takaisin toisen viereen ja tehdään sama toisella jalalla. Toistetaan molemmille puolille neljä kertaa.

Tämän jälkeen aloitetaan harjoitus alusta: istutaan, kurkistetaan aikuisten pöytään, näytetään lasten pöydän korkeus ja harjataan. Jos käytettävä musiikki on riittävän lyhyt, voi harjoitusta toistaa kunnes musiikki loppuu.

Tavoite: Tanssin perusasentojen ja -liikkeiden harjoittelu, tanssiasennon löytäminen.

4. Rytmipiiri (Limusiini, kappale 7)

Istutaan lattialla piirissä. Taputetaan käsiä vuorotellen lattiaan ja yhteen. Ohjaaja sanoo yhden lapsen nimen kerrallaan, jolloin lapsi saa lähteä juoksemaan piirin ympäri ulkokehää pitkin. Kun lapsi on palannut paikalleen, sanoo ohjaaja seuraavan lapsen nimen. Muut taputtavat koko ajan. Harjoitus loppuu, kun kaikki ovat saaneet juosta piirin ympäri.

Tavoite: Rytmien löytäminen ja sen ylläpitäminen, oman vuoron odottaminen. Harjoituksessa lapsi pääsee harjoittelemaan myös sitä, että uskaltaa tehdä yksin muiden edessä.

5. Oma tanssi (Nopsanilkat, kappale 11)

Tarkoituksena on tehdä oma tanssi, jossa on aiheena leija. Lapset ottavat alkuasennon tilassa, minkä jälkeen ohjaaja laittaa musiikin soimaan. Musiikin tahdissa lapset lähtevät liikkumaan tilassa leijaillen kuin leija. Ohjaaja ilmoittaa lapsille, milloin on aika etsiä oma loppuasento. Musiikki loppuu, kun kaikki ovat saaneet tanssinsa päätökseen ja ottaneet loppuasennon.

Tavoite: Oman luovuuden löytäminen, omanlaisen liikkeen tuottaminen mielikuvan avulla.

6. Pupujussi (Limusiini, kappale 4)

Ollaan piirissä kyykkyasennossa kädet maassa. Musiikin tahdissa pupu joustaa siten, että kädet pysyvät maassa ja polvet tekevät pientä joustoliikettä. Seuraavaksi pupu aistii lähellä vaanivan ketun ja laittaa päänsä pensaaseen; suoristetaan polvet ja pidetään kädet maassa, peppu on kohti kattoa. Jos lapsia on riittävän vähän, voi ohjaaja toimia kettuna ja käydä katsomassa, että jokaisen pupun pää on varmasti pensaassa. Kun vaara on ohi, jatkaa pupu joustoa kyykyssä. Tämä toistetaan pari kertaa.

Seuraavaksi pupu haluaa venyttellä; joustetaan jälleen kyykyssä, suoristetaan polvet kuten edellä ja nostetaan vielä toinen jalka suorana niin korkealle, kuin suinkin mahdollista. Taas joustetaan ja tehdään sama toisella jalalla. Toistetaan pari kertaa.

Tämän jälkeen pupun on aika tehdä superloikka. Jälleen joustetaan kyykyssä, kunnes hypätään mahdollisimman korkealle ja nostetaan kädet samalla kohti kattoa. Tämäkin tehdään pari kertaa, minkä jälkeen harjoituksen voi aloittaa alusta. Pää pensaaseen, venyttely ja superloikka.

Tavoite: Oman kehon venyttely leikin ja mielikuvien avulla.

7. Pannukakku (Nopsanilkat, kappale 3)

Istutaan piirissä siten, että jalat ovat sivuilla leveässä haara-asennossa. Ohjaaja kysyy lapsilta, mitä aineksia tarvitaan pannukakun tekoon. Kun lapset alkavat luettelemaan eri aineksia, valitaan niistä aina yksi kerrallaan ja otetaan se hyllystä. Kädellä pitää kurottaa hyllyyn, joita on kaikkialla: ylhäällä, edessä, sivuilla jne. Tarkoitus on siis venyttää eri kehon osia, kun aineksia kurotetaan.

Kun tarvittavat ainekset on saatu, täytyy taikina sekoittaa. Tämä tapahtuu taputtamalla käsiä yhteen. Seuraavaksi taikina levitetään pellille. Kurotetaan käsillä eteenpäin siten, että vatsa menee jalkojen väliin mahdollisimman lähelle lattiaa ja liikutetaan käsiä lattialla.

Sitten täytyy odotella pannukakun valmistumista uunissa. Istutaan edelleen haara-asennossa ja ojennetaan ja koukistetaan nilkkoja vuoronperään. Lopuksi jokainen näyttää oman valmistuneen pannukakkunsa laittamalla vat-

san jalkojen väliin mahdollisimman lähelle lattiaa, kädet ovat sivuilla lattiassa kiinni. Jos lapsia on tarpeeksi vähän, voi ohjaaja käydä ihastelemassa kaikkien pannukakkuja. Jotkut ovat hieman enemmän kohonneita, kun taas jotkut voivat olla täysin lättöniä.

Tavoite: Kehon venyttely leikin avulla.

8. Maalipurkit kahdessa ryhmässä (Nopsanilkat, kappale 17)

Aluksi keskustellaan, miten tanssiesityksissä käyttäytyään. Siellä on yleisö ja esiintyjät. Tanssijat aloittavat alkuasennosta, tanssivat ja lopettavat lopuasentoon. Yleisö seuraa esitystä hiljaa ja antaa lopuksi esiintyjille aplodit.

Tämän jälkeen jaetaan lapset kahteen ryhmään. Toinen ryhmää toimii ensin yleisönä ja toiset esiintyvät, minkä jälkeen vaihdetaan osia. Esiintyjät esittävät edellistunnilta tutun maalipurkki-harjoituksen.

Harjoitukseen tarvitaan erivärisiä ympyränmuotoisia kartonkeja, jotka toimivat maalipurkkeina. Maalipurkit asetetaan lattialle ja käydään samalla läpi purkkien värit. Ohjaaja kertoo, mikä kehon osa tulee kastaa maalipurkissa. Lapset saavat itse valita mieleisensä värin, jota käyvät koskettamassa kyseessä olevalla kehon osalla. Jos useampi lapsi valitsee saman värin, on huomioitava törmäysvaara.

Kun kehon osa on kastettu maalipurkkiin, lähdetään "maalaamaan" sillä tilaa musiikin soidessa. Toisin sanoen lähdetään liikkumaan tilassa siten, että valittu kehon osa johtaa liikettä. Tarkoituksena on maalata ilmaa eikä seiniä, joten säännöksi onkin hyvä laittaa, ettei seiniä saa maalata. Lapsia voi myös kannustaa käyttämään eri tasoja. Kun musiikki pysähtyy, ohjaaja sanoo toisen kehon osan, joka kastetaan maaliin. Toistetaan muutaman kerran aina eri kehon osalla.

Tavoite: Liikkeen kokeilu siten, että eri kehon osat johtavat sitä sekä eri kehon osien merkityksen ja toisaalta kehon kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen. Harjoitellaan myös tanssiesitykseen liittyviä tapoja niin yleisön kuin esiintyjänkin kannalta.

9. Rentoutus (Nopsanilkat, kappale 10)

Lapset makaavat selällään silmät kiinni. Ohjaaja pyytää liikuttamaan pehmeästi yhtä raajaa kerrallaan, minkä jälkeen se lasketaan rentona lattialle. Kun molempia käsiä ja jalkoja on liikuteltu, maataan hetki rentona lattialla kuunnellen musiikkia. Tämän jälkeen ohjaaja koskettaa liinalla jokaista lasta. Liinan kosketuksen tuntiessaan lapsi saa nousta hiljaa istumaan.

Tavoite: Rentoutuminen, rauhoittuminen.

10. Lopetus

Istutaan piirissä ja käydään lyhyt palautekierros. Tämän jälkeen kiitetään tanssitunnista.

NELJÄS TUNTI 13.10.2010

Tarvittavat välineet: Vanteita, naruja.

1. Nimipiiri

Istutaan piirissä. Ohjaaja käy läpi kaikkien lasten nimet. Kun lapsi kuulee oman nimensä, tulee hänen näyttää kaikille jokin hieno hyppy.

Tavoite: Luovuuden ja kekseliäisyyden käyttäminen, oman vuoron odottaminen, yksilöllisen huomion saaminen.

2. Liikkuminen musiikkiin (Limusiini, kappale 6)

Liikutaan musiikin tahtiin kävellen. Kun musiikin rytmi vaihtuu nopeammaksi, tulee lasten alkaa sipsuttaa eteenpäin pienin ja nopein askelin. Kun rytmi jälleen hidastuu, aletaan kävellä jne.

Tavoite: Rytmien erottaminen musiikista, rytmien vaikutuksen huomioiminen liikkeessä.

3. Seuraa johtajaa (Limusiini, kappale 3)

Jaetaan lapset tyttö-poika-pareihin. Tyttö toimii ensin johtajana, jolloin poika asettuu hänen taakseen. Pojan tarkoitus on siis seurata ja matkia tytön liikkeitä mahdollisimman tarkasti. Hetken päästä vaihdetaan osia. Lapsia on hyvä kehottaa yksinkertaiseen liikkeeseen.

Tavoite: Tarkkaavaisuuden ja hahmottamisen harjoittelu, toisen keksimän liikkeen kokeilu.

4. Merenneito (Limusiini, kappale 20)

Istutaan lattialla piirissä siten, että jalat ovat suorina edessä lonkista auki-kierrettyinä ja nilkat ojennettuina. Ariel-merenneito heiluttaa pyrstöään, jolloin nilkkoja vuoronperään ojennetaan ja koukistetaan.

Seuraavaksi Ariel sukeltaa. Laitetaan kädet suorina ylös kämmenet yhdessä ja sukellaan kädet edellä kohti nilkkoja ja nouseaan takaisin ylös. Rintakehä pyritään saamaan sukelluksen aikana mahdollisimman lähelle reisiä. Toistetaan muutaman kerran.

Tämän jälkeen tehdään meritähti. Istutaan jalat haara-asennossa ja kädet sivuilla ja venytetään raajoja mahdollisimman suoriksi ja pitkälle. Seuraavaksi meritähti vetäytyy kasaan, jolloin kädet ja jalat vedetään pieneen kippuraan vartaloon kiinni mahdollisimman nopeasti. Sitten taas venytetään mahdollisimman pitkälle ja sitten nopeasti kippuraan.

Seuraavaksi mennään rapukävelyasentoon. Nostetaan kädet ja jalat yksitellen ilmaan. Jalkaa nostettaessa heilutetaan nilkkaa ja kädet napsuttavat kuin ravun sakset. Näin Sebastian-rapu verryttelee ja naksuttelee saksillaan.

Sitten laitetaan jalat salmiakkiasentoon, eli jalkapohjat yhteen. Otetaan käsillä nilkoista kiinni ja pidetään selkä suorana. Seuraavaksi pyöristetään selkä ja laitetaan pää lähelle jalkapohjia ja sitten taas nouseaan suoraksi. Toistetaan muutaman kerran. Tällä tavalla simpukka aukeaa ja sulkeutuu vuorotellen.

Lopuksi näytetään vielä simpukan sisällä oleva helmi. Pidetään jalat edelleen salmiakkiasennossa ja kädet nilkoissa. Yritetään nostaa jalat ilmaan siten, että vain peppu koskettaa maata ja tasapainoillaan siinä.

Tavoite: Kehon hallinta ja tasapaino sekä venyttely.

5. Pannukakku (Nopsanilkat, kappale 18)

Istutaan piirissä siten, että jalat ovat sivuilla leveässä haara-asennossa. Ohjaaja kysyy lapsilta, mitä aineksia tarvitaan pannukakun tekoon. Kun lapset alkavat luettelemaan eri aineksia, valitaan niistä aina yksi kerrallaan ja otetaan se hyllystä. Kädellä pitää kurottaa hyllyyn, joita on kaikkialla: ylhäällä, edessä, sivuilla jne. Tarkoitus on siis venyttää eri kehon osia, kun aineksia kurotetaan.

Kun tarvittavat ainekset on saatu, täytyy taikina sekoittaa. Tämä tapahtuu taputtamalla käsiä yhteen. Seuraavaksi taikina levitetään pellille. Kurotetaan käsillä eteenpäin siten, että vatsa menee jalkojen väliin mahdollisimman lähelle lattiaa ja liikutetaan käsiä lattialla.

Sitten täytyy odotella pannukakun valmistumista uunissa. Istutaan edelleen haara-asennossa ja ojennetaan ja koukistetaan nilkkoja vuoronperään. Lopuksi jokainen näyttää oman valmistuneen pannukakkunsa laittamalla vatsan jalkojen väliin mahdollisimman lähelle lattiaa, kädet ovat sivuilla lattiassa kiinni. Jos lapsia on tarpeeksi vähän, voi ohjaaja käydä ihastelemassa kaikkien pannukakkuja. Jotkut ovat hieman enemmän kohonneita, kun taas jotkut voivat olla täysin lättäniä.

Tavoite: Kehon venyttely leikin avulla.

6. Laukka neliössä (Nopsanilkat, kappale 9)

Aluksi harjoitellaan laukka-askelta vapaasti tilassa liikkuen musiikin tahtiin. Kädet laitetaan kiinni taikaliimalla vyötärölle.

Harjoittelun jälkeen mennään jonoon tyttö-poika-järjestykseen salin reunaan. Tarkoitus on liikkua neliössä. Salin pitkät sivut mennään laukka-askeleella. Toisella lyhyellä sivulla on vanteita. Vanteesta vanteeseen hypätään tasajalkahypyillä. Toisella lyhyellä sivulla on puolestaan naru, jotka pitkin tulee kävellä kuin trapetsilla. Neliötä kuljetaan musiikin tahtiin useamman kerran. Ohjaaja huolehtii sopivista lähtöväleistä.

Tavoite: Erialaisten liikkumistapojen kokeilu, tasapainon ja tarkkaavaisuuden harjoittelu.

7. Oma tanssi (Nopsanilkat, kappale 5)

Tarkoituksena on tehdä omanlainen tanssi, jossa on mahdollisimman paljon erilaisia hyppyjä ja pomppuja. Tanssi alkaa aloitusasennosta ja päättyy johonkin lopetusasentoon.

Tavoite: Oman luovuuden löytäminen, oman liikkeen keksiminen.

8. Rentoutus (Nopsanilkat, kappale 10)

Ollaan selin makuulla silmät kiinni ja keskitytään kuuntelemaan musiikkia. Ohjaaja kertoo, kun on aika ruveta heräilemään ja nousta istumaan.

Tavoite: Rauhoittuminen ja rentoutuminen.

9. Lopetus

Käydään piirissä istuen läpi lyhyt palautekierros. Mikä oli kivaa ja mikä ei? Lopuksi kiitetään tanssitunnista.

Lisäharjoitukset:

- Tanssiesitys (Nopsanilkat, kappale 5)

Tehdään oma tanssi -harjoituksen pohjalta esitys. Jaetaan lapset kahteen ryhmään, toiset esiintyvät ensin ja toiset ovat yleisönä. Tämän jälkeen vaihdetaan osia. Lapset siis esittävät toisilleen omat tanssinsa, joissa on hyppyjä ja pomppuja. Tanssi alkaa aina jostakin alkuasennosta ja loppuu loppuasentoon. Ohjaaja päättää tanssin pituuden ja pyytää lopuksi tanssijoita etsimään oman loppuasennon.

Tavoite: Oman liikkeen näyttäminen toisille, uskaltautuminen olla toisten katseiden alla.

VIIDES TUNTI 27.10.2010

Tarvittavat välineet: Vanteita, naruja.

1. Nimipiiri

Ohjaaja luettelee lasten nimet yksi kerrallaan. Kun lapsi kuulee oman nimensä, tulee hänen näyttää oma patsasasento keskitasossa. Ennen nimi-kierroksen aloittamista kerrataan, mitä tarkoitti keskitaso ja patsasasento.

Tavoite: Oman huomion saaminen, tanssituntiin keskittyminen.

2. Liikkuminen musiikkiin (Limusiini, kappale 6)

Liikutaan musiikin tahtiin mahdollisimman isosti ja hitaasti. Kun musiikin rytmi vaihtuu nopeammaksi, tulee lasten alkaa sipsuttaa eteenpäin pienin ja nopein askelin. Kun rytmi jälleen hidastuu, aletaan liikkumaan hitaasti jne.

Tavoite: Rytmien erottaminen musiikista, rytmien vaikutuksen huomioiminen liikkeessä.

3. Peili (Limusiini, kappale 23)

Jaetaan lapset pareihin tyttö-poika-periaatteella. Ensin liikkeen johtajana toimivat tytöt ja pojat ovat peileinä. Lapsia on hyvä kannustaa hitaaseen ja yksinkertaiseen liikkeeseen, jotta seuraaminen on mahdollista. Peilinä toimivan täytyy seurata tarkasti johtajan liikettä ja tehdä sama peilikuvana. Sopivan ajan päästä vaihdetaan osia.

Tavoite: Toisen kehon kuunteleminen, tarkkaavaisuuden harjoittelu, toisen tuottaman liikkeen kokeileminen.

4. Pupujussi (Limusiini, kappale 4)

Ollaan piirissä kyykyasennossa kädet maassa. Musiikin tahdissa pupu joustaa siten, että kädet pysyvät maassa ja polvet tekevät pientä joustoliikettä. Seuraavaksi pupu aistii lähellä vaanivan ketun ja laittaa päänsä pensaaseen; suoristetaan polvet ja pidetään kädet maassa, peppu on kohti kattoa. Jos lapsia on riittävän vähän, voi ohjaaja toimia kettuna ja käydä katsomassa, että jokaisen pupun pää on varmasti pensaassa. Kun vaara on ohi, jatkaa pupu joustoa kyykyssä. Tämä toistetaan pari kertaa.

Seuraavaksi pupu tasapainoilee; joustetaan jälleen kyykyssä, suoristetaan polvet kuten edellä ja nostetaan vastakkainen jalka ja vastakkainen käsi ilmaan. Taas joustetaan ja tehdään sama toisinpäin. Toistetaan pari kertaa.

Tämän jälkeen pupun on aika tehdä superloikka. Jälleen joustetaan kyykyssä, kunnes hypätään mahdollisimman korkealle ja nostetaan kädet samalla

kohti kattoa. Tämäkin tehdään pari kertaa. Lopuksi pupu lähtee liikkumaan tilassa eli lapset voivat lähteä liikkumaan musiikin tahdissa kuin pupu.

Tavoite: Kehon hahmottaminen, venyttely, tasapainoilu, voiman saaminen.

5. Merenneito (Limusiini, kappale 20)

Istutaan lattialla piirissä siten, että jalat ovat suorina edessä lonkista auki-kierrettyinä ja nilkat ojennettuina. Ariel-merenneito heiluttaa pyrstöään, jolloin nilkkoja vuoronperään ojennetaan ja koukistetaan.

Seuraavaksi Ariel sukeltaa. Laitetaan kädet suorina ylös kämmenet yhdessä ja sukellaan kädet edellä kohti nilkkoja ja noustaan takaisin ylös. Rintakehä pyritään saamaan sukelluksen aikana mahdollisimman lähelle reisiä. Toistetaan muutaman kerran.

Tämän jälkeen tehdään meritähti. Istutaan jalat haara-asennossa ja kädet sivuilla ja venytetään raajoja mahdollisimman suoriksi ja pitkälle. Seuraavaksi meritähti vetäytyy kasaan, jolloin kädet ja jalat vedetään pieneen kippuraan vartaloon kiinni mahdollisimman nopeasti. Sitten taas venytetään mahdollisimman pitkälle ja sitten nopeasti kippuraan.

Seuraavaksi mennään rapukävelyasentoon. Nostetaan kädet ja jalat yksitellen ilmaan. Jalkaa nostettaessa heilutetaan nilkkaa ja kädet napsuttavat kuin ravun sakset. Näin Sebastian-rapu verryttelee ja naksuttelee saksillaan.

Sitten laitetaan jalat salmiakkiasentoon, eli jalkapohjat yhteen. Otetaan käsillä nilkoista kiinni ja pidetään selkä suorana. Seuraavaksi pyöristetään selkä ja laitetaan pää lähelle jalkapohjia ja sitten taas noustaan suoraksi. Toistetaan muutaman kerran. Tällä tavalla simpukka aukeaa ja sulkeutuu vuorotellen.

Lopuksi näytetään vielä simpukan sisällä oleva helmi. Pidetään jalat edelleen salmiakkiasennossa ja kädet nilkoissa. Yritetään nostaa jalat ilmaan siten, että vain peppu koskettaa maata ja tasapainoillaan siinä.

Tavoite: Kehon hallinta ja tasapaino sekä venyttely.

6. Oma tanssi (Limusiini, kappale 15)

Ohjaaja antaa aiheen tanssille. Tarkoitus on tanssia kuin tuulesa hiljalleen leijaileva lumuhiutale. Lapsia voi kannustaa käyttämään eri tasoja ja tilaa mahdollisimman tehokkaasti. Tanssi alkaa hiljaisuudesta omasta aloitusasennosta, joka on tällä kertaa lattiatasossa. Lattialta lumuhiutale lähtee leijailemaan hiljalleen tilassa. Tanssi loppuu lattiatasolla olevaan lopetusasentoon ohjaajan niin sanoessa.

Tavoite: Oman luovuuden löytäminen, omanlaisen liikekielen keksiminen, aiheen mukaisen liikkeen ideoiminen.

7. Tanssiesitys (Limusiini, kappale 15)

Jaetaan lapset kahteen ryhmään. Toiset tanssivat ensin ja toiset ovat yleisönä. Lopuksi vaihdetaan osia. Lasten on tarkoitus esittää toisilleen oma lumihiiutaletanssinsa. Ennen harjoituksen aloittamista voidaan kerrata periaatteet, miten tanssiesityksissä käyttäytyään.

Tavoite: Esillä oleminen, oman liikkeen muille näyttäminen.

8. Rentoutus (Nopsaniikat, kappale 18)

Lapset makaavat rentoina lattialla silmät kiinni ja keskittyvät kuuntelemaan musiikkia. Ohjaaja kertoo, milloin voi nousta rauhallisesti istumaan.

9. Lopetus

Istutaan piirissä ja käydään lyhyt palautekierros. Sen jälkeen kiitetään tanssintunnista. Pojat kumartavat ja tytöt niaavat.

Lisäharjoitukset:

- Polvennostohyppy (Nopsaniikat, kappale 9)

Harjoitellaan polvennostohyppyä aluksi tilassa musiikin tahtiin liikkuen. Kädet ovat taikaliimalla kiinni vyötäröllä.

Harjoittelun jälkeen mennään jonoon tyttö-poika-järjestykseen salin reunaan. Tarkoitus on liikkua neliössä. Salin pitkät sivut liikutaan polvennostohypyillä. Toisella lyhyellä sivulla on vanteita. Vanteesta vanteeseen hypätään tasajalkahypyillä. Toisella lyhyellä sivulla on puolestaan naru, jotka pitkin tulee kävellä kuin trapetsilla. Neliötä kuljetaan musiikin tahtiin useamman kerran. Ohjaaja huolehtii sopivista lähtöväleistä.

Tavoite: Erilaisten liikkumistapojen kokeilu, tasapainon ja tarkkaavaisuuden harjoittelu.

KUUDES TUNTI 3.11.2010

1. Nimipiiri

Ohjaaja käy läpi paikalla olevat lapset. Oman nimen kuullessaan tulee lapsen näyttää jonkinlainen pyörähdys.

Tavoite: Kekseliäisyyden käyttäminen, oman huomion saaminen.

2. Kulkuvälineet

Tarkoitus on lähteä koko tanssitunnin ajaksi retkelle viidaksoon. Sinne on pitkä matka, joten matkustamiseen pitää käyttää useita kulkuneuvoja.

Aluksi matkustetaan junalla. Istutaan lattialla jalat suorina edessä ja lähdetään liikkeelle peppukävelyllä. Lapsille on hyvä painottaa, etteivät junat saa törmäillä.

Seuraavaksi matkaa taitetaan lentokoneella. Mennään makaamaan lattialla vatsalleen siten, että kädet ovat suorina sivuilla lentokoneen siipinä. Nostetaan ylävartalo ylös ja kallistellaan puolelta toiselle ikään kuin lentokone kaartelisi ilmassa. Lapsilta voi aina välillä kysellä, minkä maan yläpuolella kulloinkin ollaan.

Lopuksi kuljetaan vielä laivalla. Seisotaan jalat haara-asennossa ja keinutaan puolelta toiselle. Välillä aallokko voi olla suuren suuri, jolloin keinuminen on myös suurta. Toisinaan aallokko taas on pientä.

Tavoite: Pienen ja suuren liikkeen eron huomioiminen, lihasvoiman saaminen.

3. Saapuminen viidaksoon (jokin viidakkoteemaan sopiva taustamusiikki)

Viidakossa pitää hiipiä varovasti. Välillä edessä on puun runko, jonka yli pitää harpata. Toisinaan kasvillisuus taas on niin tiheää, että sen ali pitää ryömiä. Koko ajan pitää olla valppaana ja hiirin hiljaa. Välillä kuuluu jokin ääni, jolloin pitää pysähtyä täysin liikkumattomaksi ja sitten taas jatkaa hiipimistä.

Ohjaaja kysyy lapsilta eri eläimiä, joita viidakossa voi tulla vastaan. Valitaan aina yksi eläin kerrallaan ja liikutaan samalla tavalla, kuin kyseessä oleva eläin liikkuu. Esimerkiksi norsun askeleet ovat isota ja raskaat, käärme luitertelee sulavasti, tiikeri ja leijona taas kävelevät pehmeään vaanivasti.

Lopuksi viidakossa vastaan tulee intiaaneja. Laitetaan kädet taikaliimalla vyötärölle ja lähdetään tekemään polvennostohyppyjä tilassa. Lopuksi liikutaan polvennostohypyillä omalle piiripaikalle.

Tavoite: Mielikuvituksen käyttäminen, eläytyminen, erilaisten liikekielien kokeileminen.

4. Intiaanitanssi (Limusiini, kappale 22)

Seisotaan piirissä jalat suorina vierekkäin. Kädet ovat vartalon edessä kyynärvarret päällekkäin ns. intiaanasennossa. Aluksi intiaanit tervehtivät toisiaan. Koukistetaan ja ojennetaan polvia vuoron perään siten, että jalat pysyvät yhdessä ja kantapäät maassa. Toistetaan muutaman kerran.

Seuraavaksi laitetaan jalat leveään haara-asentoon. Kädet ovat yhä intiaanasennossa. Siirretään painoa puolelta toiselle vartalolle mahdollisimman matalalla.

Tämän jälkeen tehdään tasapaino yhdellä jalalla. Seistään jalat suorina vierekkäin ja nostetaan jalkoja vuorotellen ilmaan siten, että varpaat tulevat tukijalan polven viereen. Liikkeen aikana nilkka tulisi ojentaa. Kädet pysyvät koko ajan intiaanasennossa.

Kuvitellaan, että piirin keskellä on toteemipaalu, jota tulee katsoa koko ajan. Tehdään kierros itsensä ympäri molempiin suuntiin siten, että katse pysyy mahdollisimman pitkään toteemipaalussa pyörähdyksen alussa ja palaa siihen takaisin mahdollisimman pian pyörähdyksen loppupuolella.

Sitten on vuorossa intiaanien aurinkotervehdys. Seistään jalat suorina vierekkäin ja laitetaan kämmenet yhteen. Nostetaan kädet ylös ja kurotetaan pitkältä kädet kohti lattiaa. Ollaan hetki asennossa, jossa selkä on pyöreänä ja kämmenet mahdollisimman lähellä lattiaa ja rullataan sitten pehmeästi takaisin ylös. Toistetaan sama uudelleen. Lopuksi otetaan vielä ryhdikäs ja ylväs intiaanasento.

Tavoite: Kehon venyttäminen, tanssin perusasentojen ja -liikkeiden kokeileminen ja tekeminen, tasapainon harjoittelu.

5. Polvennostohyppy (Limusiini, kappale 22)

Harjoitellaan polvennostohyppyä aluksi tilassa musiikin tahtiin liikkuen. Kädet ovat taikaliimalla kiinni vyötäröllä.

Harjoittelun jälkeen mennään jonoon tyttö-poika-järjestykseen salin reunaan. Tarkoitus on liikkua neliössä. Salin pitkät sivut liikutaan polvennostohypyillä. Toisella lyhyellä sivulla on vanteita. Vanteesta vanteeseen hypätään tasajalkahypyillä. Toisella lyhyellä sivulla on puolestaan naru, joka on kuin rotkon yli kaatunut puu. Sitä pitkin tulee kävellä todella varovasti, ettei vain tipu vahingossa rotkoon. Neliötä kuljetaan musiikin tahtiin useamman kerran. Ohjaaja huolehtii sopivista lähtöväleistä.

Tavoite: Erilaisten liikkumistapojen kokeilu, tasapainon ja tarkkaavaisuuden harjoittelu.

6. Paluu viidakosta

Sitten onkin aika palata Suomeen viidakosta. Matka on jälleen pitkä. Aluksi mennään laivalla eli seistään jalat haara-asennossa ja keinutaan puolelta toiselle.

Sitten on vuorossa lentokone. Maataan vatsallaan lattialla kädet sivuilla lentokoneen siipinä. Nostetaan ylävartalo maasta irti ja lähdetään kaartelevaan puolelta toiselle.

Lopuksi matkustetaan vielä junalla. Istutaan jalat suorina edessä ja kuljetaan eteenpäin peppukävelyllä.

Tavoite: Pienen ja suuren liikkeen eron huomioiminen, lihasvoiman saaminen.

7. Rentoutus (Nopsanilkat, kappale 10)

Maataan lattialla silmät kiinni, rauhoitutaan ja keskitytään kuuntelemaan musiikkia. Ohjaaja antaa luvan, milloin voi nousta hiljaa istumaan.

Tavoite: Rauhoittuminen ja rentoutuminen, oman kehon kuunteleminen.

8. Lopetus

Käydään läpi lyhyt palautekierros ja kiitetään sen jälkeen tanssitunnista.

Lisäharjoitukset:

- Rytmipiiri (Limusiini, kappale 7)

Istutaan lattialla piirissä. Taputetaan käsiä vuorotellen lattiaan ja yhteen. Ohjaaja sanoo yhden lapsen nimen kerrallaan, jolloin lapsi saa lähteä juoksemaan piirin ympäri ulkokehää pitkin. Kun lapsi on palannut paikalleen, sanoo ohjaaja seuraavan lapsen nimen. Muut taputtavat koko ajan. Harjoitus loppuu, kun kaikki ovat saaneet juosta piirin ympäri.

Tavoite: Rytmien löytäminen ja sen ylläpitäminen, oman vuoron odottaminen. Harjoituksessa lapsi pääsee harjoittelemaan myös sitä, että uskaltaa tehdä yksin muiden edessä.

SEITSEMÄS TUNTI 10.11.2010

Tarvittavat välineet: Huiveja.

1. Nimipiiri

Ohjaaja käy lasten nimet läpi yksi kerrallaan. Nimen kuullessaan lapsen tulee näyttää oma patsasasento, joka seisoo yhdellä jalalla.

Tavoite: Tasapainon löytäminen, luovuus ja oman huomion saaminen.

2. Kosketusviesti

Seisotaan piirissä. Ohjaaja koskettaa vieressä olevaa lasta johonkin kehon osaan ja kosketuksen saanut lapsi koskettaa vieressään olevaa samaan paikkaan jne. Kun viesti on kulkenut koko kierroksen, vaihdetaan kosketuspaikkaa. Tehdään muutama kierros.

Tavoite: Kosketuksen sietäminen ja toisen koskettaminen, keskittyminen, kehon hahmottaminen.

3. Musiikkiin liikkuminen (Nopsanilkat, kappale 3)

Musiikin soidessa lasten tulee liikkua tilassa mahdollisimman isoilla liikkeillä. Kun musiikki pysähtyy, tulee mennä nopeasti lattiatasoon. Musiikin soidessa tehdään taas isoa liikettä jne.

Jonkun ajan päästä vaihdetaan osia siten, että musiikin soidessa liikutaan lähellä lattiaa ja musiikin pysähtyessä nouseaan mahdollisimman korkealle.

Tavoite: Eri liikelaatujen tekeminen, tasojen käyttäminen.

4. Pannukakku (Nopsanilkat, kappale 18)

Istutaan piirissä siten, että jalat ovat sivuilla leveässä haara-asennossa. Ohjaaja kysyy lapsilta, mitä aineksia tarvitaan pannukakun tekoon. Kun lapset alkavat luettelemaan eri aineksia, valitaan niistä aina yksi kerrallaan ja otetaan se hyllystä. Kädellä pitää kurottaa hyllyyn, joita on kaikkialla: ylhäällä, edessä, sivuilla jne. Tarkoitus on siis venyttää eri kehon osia, kun aineksia kurotetaan.

Kun tarvittavat ainekset on saatu, täytyy taikina sekoittaa. Tämä tapahtuu taputtamalla käsiä yhteen. Seuraavaksi taikina levitetään pellille. Kurotetaan käsillä eteenpäin siten, että vatsa menee jalkojen väliin mahdollisimman lähelle lattiaa ja liikutetaan käsiä lattialla.

Sitten täytyy odotella pannukakun valmistumista uunissa. Istutaan edelleen haara-asennossa ja ojennetaan ja koukistetaan nilkkoja vuoronperään. Lo-

puksi jokainen näyttää oman valmistuneen pannukakkunsa laittamalla vatsan jalkojen väliin mahdollisimman lähelle lattiaa, kädet ovat sivuilla lattiassa kiinni. Jos lapsia on tarpeeksi vähän, voi ohjaaja käydä ihastelemassa kaikkien pannukakkuja. Jotkut ovat hieman enemmän kohonneita, kun taas jotkut voivat olla täysin lättäniä.

Tavoite: Kehon venyttely leikin avulla.

5. Kirja (Nopsaniikat, kappale 18)

Istutaan piirissä jalat aluksi suorina edessä. Käännetään jalat lonkista vuoronperään auki ja kiinni, jolloin kirja aukeaa ja sulkeutuu. Muutaman kerran jälkeen jätetään jalat aukikiertoon ja luetaan kirjaa. Laitetaan pää siis mahdollisimman lähelle polvia siten, että jalat pysyvät suorina.

Seuraavaksi avataan ja suljetaan kirjaa niin, että jalat ovat aluksi suorina edessä ja aukeavat siitä haara-asentoon. Muutaman kerran jälkeen taas luetaan kirjaa jalkojen ollessa haara-asennossa. Pää menee jalkojen väliin ja vatsa mahdollisimman lähelle lattiaa.

Sitten laitetaan jalat salmiakkiasentoon, jolloin kirja on auki. Kirja sulkeutuu, kun polvet menevät yhteen lähelle rintakehää. Polvet pysyvät koko ajan koukistettuina. Jalkojen ollessa salmiakkiasennossa luetaan taas kirjaa, jolloin pää laitetaan mahdollisimman lähelle jalkapohjia.

Viimeisenä noustaan seisomaan. Jalat ovat vierekkäin ja polvet koukistetaan siten, että kantapäät pysyvät maassa. Kirja aukeaa, kun jalat käännetään lonkista auki ja samalla jalkaterät kääntyvät auki. Kantapäät ovat tässä asennossa yhdessä, jolloin jaloista muodostuu salmiakkikuvio. Kirjaa luetaan jalkojen ollessa auki siten, että kädet ja pää menevät kohti lattiaa.

Harjoituksessa kirjan voi avata hitaasti ja sulkea nopeasti ikään kuin yllätyksenä. Näin lasten mielenkiinto pysyy paremmin yllä, kun he keskittyvät siihen, koska kirja suljetaan.

Tavoite: Aukikierron harjoittelu ja venyttely.

6. Liikkuminen tilan poikki (Nopsaniikat, kappale 9)

Jaetaan lapset kahteen eri jonoon ja siirrytään salin toiseen päähän. Tarkoitus on liikkua salin päästä päähän kaksi lasta kerrallaan, minkä jälkeen siirrytään salin seinien viertä pitkin kävelemällä takaisin jonoon. Käydään aluksi kulkureitit lasten kanssa läpi, jottei tule törmäyksiä.

Aluksi salin päästä päähän liikutaan juoksemalla. Muutaman kierroksen jälkeen ohjaaja laittaa salin keskelle esimerkiksi huivit, joiden yli pitää juoksemisen lomassa hypätä. Muutaman kierroksen jälkeen lisätään mukaan kierähdys. Lasten pitää siis juosta, hypätä huivin yli ja sen jälkeen kierähtää maassa ja juosta loppuun.

Tavoite: Liikkumisen ilon löytäminen, ohjeiden kuunteleminen ja niiden noudattaminen.

7. Jääpatsaat (Limusiini, kappale 23)

Ensin kysytään lapsilta, mitä vedelle tapahtuu, jos ulkona on pakkasta. Se jäätyy kivi kovaksi. Lapset menevät lattialle makaamaan rentoina, jolloin he ovat sulaa vettä. Pikkuhiljaa vesi alkaa jäätyä, jolloin lapset nousevat hitaasti maasta ylöspäin ja ottavat oman jääpatsasasennon. Lasten ollessa patsaina käy ohjaaja nostamassa niitä ilmaan, jolloin patsaan tulisi pysyä koko ajan samassa asennossa.

Vähitellen patsas taas sulaa vedeksi lattialle, josta se lähtee jälleen jäätymään uudenlaiseksi patsaaksi. Toistetaan muutaman kerran.

Tavoite: Rennon ja jännittyneen eron huomaaminen ja kokeileminen.

8. Rentoutus (Nopsanilkat, kappale 10)

Maataan lattialla silmät kiinni. Keskitytään vain hengittämiseen ja musiikin kuunteluun.

Tavoite: Rentoutuminen ja rauhoittuminen.

9. Lopetus

Istutaan piirissä ja kysytään lapsilta palautetta tunnista. Lopuksi kiitetään tanssi tunnista.

Lisäharjoitukset:

- Taikametsä (Limusiini, kappale 17)

Tanssitaan vapaasti musiikin tahtiin taikametsässä, jossa on mitä kummallisia eläimiä ja olentoja. Niillä voi olla monta jalkaa, ne voivat liikkua miten vain, ne voivat olla isoja tai pieniä, matalia tai korkeita. Jokainen saa käyttää omaa mielikuvitustaan. Taikametsässä olento voi muuttua kesken kaiken myös toisenlaiseksi.

Tavoite: Mielikuvituksen käyttö, omanlaisen liikkumistavan keksiminen.

KAHDEKSAS TUNTI 24.11.2010

Tarvittavat välineet: Huiveja.

1. Nimipiiri

Ohjaaja käy paikalla olevat lapset läpi. Kun lapsi kuulee nimensä, tulee hänen näyttää muille omanlainen hyppy.

Tavoite: Yksilöllisen huomion saaminen, tanssituntiin rauhoittuminen, kekseliäisyyden käyttäminen.

2. Kosketusviesti

Seisotaan piirissä. Ohjaaja koskettaa vieressä olevaa lasta johonkin kehon osaan ja kosketuksen saanut lapsi koskettaa vieressään olevaa samaan paikkaan jne. Kun viesti on kulkenut koko kierroksen, vaihdetaan kosketuspaikkaa. Nyt joku lapsista voi toimia viestin lähettäjänä. Tehdään muutama kierros.

Tavoite: Kosketuksen sietäminen ja toisen koskettaminen, keskittyminen, kehon hahmottaminen.

3. Kehon osa lattiaan (Nopsanilkat, kappale 6)

Laukataan tilassa musiikin tahdissa. Kun musiikki pysähtyy, ohjaaja sanoo jonkin kehon osan, joka pitää laittaa lattiaan. Kun musiikki taas jatkuu, lähdetään laukkaamaan. Laukatessa kädet ovat taikaliimalla kiinni vyötäröllä.

Tavoite: Reaktionopeuden harjoittelu, kehon hahmottaminen, ohjeiden kuunteleminen.

4. Jarrua! (Limusiini, kappale 3)

Liikutaan tilassa musiikin tahdissa polvennostohypyillä. Kädet ovat jälleen taikaliimalla kiinni vyötäröllä. Kun musiikki pysähtyy, tulee jähmettyä paikalleen mahdollisimman nopeasti. Kun musiikki taas jatkuu, lähdetään jälleen liikkumaan polvennostohypyillä.

Tavoite: Liikkeen ja paikallaan olemisen eron huomaaminen, reaktionopeuden harjoittelu.

5. Kirja (Nopsaniikat, kappale 18)

Istutaan piirissä jalat aluksi suorina edessä. Käännetään jalat lonkista vuoronperään auki ja kiinni, jolloin kirja aukeaa ja sulkeutuu. Muutaman kerran jälkeen jätetään jalat aukikiertoon ja luetaan kirjaa. Laitetaan pää siis mahdollisimman lähelle polvia siten, että jalat pysyvät suorina.

Seuraavaksi avataan ja suljetaan kirjaa niin, että jalat ovat aluksi suorina edessä ja aukeavat siitä haara-asentoon. Muutaman kerran jälkeen taas luetaan kirjaa jalkojen ollessa haara-asennossa. Pää menee jalkojen väliin ja vatsa mahdollisimman lähelle lattiaa.

Sitten laitetaan jalat salmiakkiasentoon, jolloin kirja on auki. Kirja sulkeutuu, kun polvet menevät yhteen lähelle rintakehää. Polvet pysyvät koko ajan koukistettuina. Jalkojen ollessa salmiakkiasennossa luetaan taas kirjaa, jolloin pää laitetaan mahdollisimman lähelle jalkapohjia.

Viimeisenä noustaan seisomaan. Jalat ovat vierekkäin ja polvet koukistetaan siten, että kantapäät pysyvät maassa. Kirja aukeaa, kun jalat käännetään lonkista auki ja samalla jalkaterät kääntyvät auki. Kantapäät ovat tässä asennossa yhdessä, jolloin jaloista muodostuu salmiakkikuvio. Kirjaa luetaan jalkojen ollessa auki siten, että kädet ja pää menevät kohti lattiaa.

Harjoituksessa kirjan voi avata hitaasti ja sulkea nopeasti ikään kuin yllätyksenä. Näin lasten mielenkiinto pysyy paremmin yllä, kun he keskittyvät siihen, koska kirja suljetaan.

Tavoite: Aukikierron harjoittelu ja venyttely.

6. Harjoitus huiveilla (jokin rauhallinen musiikki esim. rentouslevyiltä)

Seisotaan piirissä. Jokaisella on kädessään pieni huivi. Kuvitellaan, että huivit ovat todella hauraita, joten niitä tulee käsitellä varoen. Tarkoituksena on, että ohjaaja näyttää liikkeitä, joita lapset seuraavat ja tekevät ne samanaikaisesti.

Ensin otetaan huivi toiseen käteen ja tehdään sillä ympyrä kehon edessä. Toistetaan sama toisella kädellä. Seuraavaksi nostetaan huivi korkealle ylös ja noustaan samalla puolivarpaille.

Laitetaan huivi lattialle, kierretään sen ympäri ja nostetaan toisella kädellä ylös. Tämän jälkeen kävellään piirin keskustaan päin ja nostetaan huivi ylös. Palataan takaisin omalle paikalle.

Seuraavaksi lähdetään kulkemaan piirissä siten, että huivi on siinä kädessä, joka on piirin keskustan puolella. Hetken päästä vaihdetaan suuntaa, jolloin myös huivi vaihtuu kädestä toiseen.

Sitten kävellään taas piirin keskustaan, nostetaan huivi ylös ja palataan takaisin omalle paikalle. Tämän jälkeen yritetään kuljettaa huiveja toiselta toiselle myötöpäivään.

Tavoite: Tarkkaavaisuuden harjoittelu, keskittyminen.

7. Huivitanssi (Limusiini, kappale 14)

Liikutaan vapaasti tilassa huivin kanssa. Voi liikkua matalalla tai korkealla, etuperin tai takaperin. Huivia voi myös lennättää ja yrittää ottaa kiinni eri kehon osilla kuten jalalla, selällä tai kädellä.

Tavoite: Luovuuden käyttäminen, välineen kanssa tanssiminen.

8. Rentoutus (Nopsanilkat, kappale 10)

Maataan selällään lattialla silmät kiinni. Ohjaaja pyytää lapsia nostamaan yhden raajan kerrallaan ilmaan ja jännittämään siitä kaikki mahdolliset lihakset kivi koviksi. Tämän jälkeen se päästetään rennoksi lattialle. Kun molemmat kädet ja jalat on käyty läpi, maataan lattialla hetki rentona vain musiikkia kuunnellen.

Tavoite: Rentoutuminen, jännittyneisyyden ja rentona olemisen eron huomaaminen, rauhoittuminen.

9. Lopetus

Ohjaaja pyytää lapsilta palautetta tunnista. Tämän jälkeen kiitetään tanssitunnista.

Lisäharjoitukset:

- Tanssiesitys huivitanssista (Limusiini, kappale 14)

Jaetaan lapset kahteen ryhmään. Toiset ovat ensin yleisönä ja toiset tanssivat. Tämän jälkeen vaihdetaan osia. Tarkoituksena on esittää toisille oma tanssi huivin kanssa (harjoitus 7). Tärkeää on muistaa, että tanssi alkaa aloitusasennosta ja päättyy lopetusasentoon.

Tavoite: Oman tanssin näyttäminen toisille, luovuuden käyttäminen.

- Jääpatsaat (Limusiini, kappale 23)

Ensin kysytään lapsilta, mitä vedelle tapahtuu, jos ulkona on pakkasta. Se jäätyy kivi kovaksi. Lapset menevät lattialle makaamaan rentoina, jolloin he ovat sulaa vettä. Pikkuhiljaa vesi alkaa jäätyä, jolloin lapset nousevat hitaasti maasta ylöspäin ja ottavat oman jääpatsasasennon. Lasten ollessa patsaina

käy ohjaaja nostamassa niitä ilmaan, jolloin patsaan tulisi pysyä koko ajan samassa asennossa.

Vähitellen patsas taas sulaa vedeksi lattialle, josta se lähtee jälleen jääty-
mään uudelleenlaiseksi patsaaksi. Toistetaan muutaman kerran.

Tavoite: Rennon ja jännittyneen eron huomaaminen ja kokeileminen.

YHDEKSÄS TUNTI 1.12.2010

Tarvittavat välineet: Vanteita.

1. Nimipiiri

Käydään paikalla olevien lasten nimet läpi. Nimen kuullessaan lapsen tulee näyttää oma tonttuasento, joka voi olla millainen tahansa.

Tavoite: Yksilöllisen huomion saaminen, luovuuden ja kekseliäisyyden käyttäminen.

2. Erilaiset rytmit

Seisotaan piirissä. Ohjaaja tekee lyhyen rytmin käyttäen jalkoja ja käsiä (esim. taputus, taputus, toinen jalka maahan). Lasten tulee toistaa sama rytmi perässä samalla nopeudella. Tämän jälkeen ohjaaja tekee erilaisen rytmin, jonka lapset toistavat. Jatketaan muutaman kerran.

Tavoite: Keskittyminen, rytmin löytäminen ja sen toistaminen.

3. Tonttuhyppeily (Limusiini, kappaleet 2 ja 5)

Laitetaan kädet taikaliimalla kiinni vyötärölle. Joulun aikaan tontuilla on kova kiire. Lähdetään liikkumaan musiikin tahtiin polvennostohypyillä nopeasti, kuin olisi tulipalokiire. Kun musiikki pysähtyy, otetaan oma patsasasento.

Seuraavaksi tontut väsähtävät täysin. Liikutaan musiikin soidessa todella hitaasti ja raskaasti rättiväsyneinä. Kun musiikki pysähtyy, otetaan jälleen patsasasento. Sitten tulee taas kiire ja sen jälkeen väsymys jne.

Kun tontuilla on kiire, käytetään kappaletta 2 ja väsymyksen aikana kappaletta 5.

Tavoite: Eri liikelaatujen kokeilu, reaktionopeuden harjoittelu.

4. **Tonttutanssi** (Jokin jouluihin musiikki, jossa selkeä rytmi)

Seisotaan piirissä jalat vierekkäin ja laitetaan kädet taikaliimalla kiinni vyötärölle. Ensin tonttu verryttelee. Koukistetaan polvet siten, että kantapäät pysyvät maassa. Suoristetaan polvet, nouseaan puolivarpaille ja laskeudutaan taas alas. Toistetaan sama muutaman kerran.

Seuraavaksi tonttu näyttää hienon tasapainon. Seisotaan polvet suorina ja jalat yhdessä. Nostetaan toinen jalka siten, että polvi koukistuu ja nilkka menee ojennettuna tukijalan polven viereen. Pidetään tasapaino hetken ajan, lasketaan jalka alas ja toistetaan sama toisella jalalla.

Sitten tontun täytyy tehdä joulusiivous. Seisotaan jalat vierekkäin ja lähdetään harjaamaan toisella jalalla eteenpäin siten, että jalka lopulta nousee hieman ilmaan ja samalla nilkka ojentuu. Palautetaan jalka takaisin toisen viereen ja tehdään sama toiselle puolelle.

Lopuksi tonttu on niin hyväntuulinen, että se päättää hyppiä ilosta. Kädet ovat yhä vyötäröllä ja jalat suorina vyötäröllä. Yritetään hypätä muutaman kerran niin korkealle kuin suinkin mahdollista. Tämän jälkeen harjoituksen voi aloittaa alusta.

Tavoite: Tanssin perusliikkeiden harjoittelu.

5. **Liikkuminen tilan poikki** (Nopsanilkat, kappale 13)

Jaetaan lapset kahteen eri jonoon ja siirrytään salin toiseen päähän. Tarkoitus on liikkua salin päästä päähän kaksi lasta kerrallaan, minkä jälkeen siirrytään salin seinien viertä pitkin kävelemällä takaisin jonoon. Käydään aluksi kulkureitit lasten kanssa läpi, jottei tule törmäyksiä.

Aluksi tilan poikki liikutaan tavallisesti juoksemalla. Muutaman kierroksen jälkeen juostaan siten, että polvet nousevat mahdollisimman korkealle. Sen jälkeen yritetään taas saada kantapäät osumaan peppuun.

Lopuksi laitetaan salin keskelle renkaat. Tarkoitus on juosta renkaaseen, näyttää siinä oma patsasasento ja juosta salin toiseen päähän.

Tavoite: Liikkumisen ilon löytäminen, ohjeiden kuunteleminen ja niiden noudattaminen.

6. **Joulun ihmema** (Jokin jouluihin musiikki)

Tanssitaan joulun ihmemaassa, jossa on kaikenlaisia otuksia. Niillä voi olla monta jalkaa ja ne voivat liikkua miten tahansa. Ne voivat myös olla minkä kokoisia tahansa ja ne voivat myös muuttua välillä toisenlaisiksi. Tanssi alkaa omasta aloitusasennosta ja päättyy lopetusasentoon.

Tavoite: Oman luovuuden käyttäminen ja omanlaisen liikekielen keksiminen.

7. Lahjapaketit (Jokin jouluihin musiikki)

Maataan lattialla rentoina lahjapapereina. Musiikin soidessa lahjapaperin nartut kiristyvät ja paketti menee tiukkaan kasaan. Kun musiikki pysähtyy, paketti avautuu taas rennoksi lattialle. Toistetaan sama muutaman kerran.

Tavoite: Jännittyneen ja rennon tilan eron huomaaminen ja kokeileminen.

8. Rentoutus (Nopsanilkat, kappale 10)

Maataan selällään lattialla silmät kiinni. Ohjaaja pyytää lapsia nostamaan yhden raajan kerrallaan ilmaan ja jännittämään siitä kaikki mahdolliset lihakset kivi koviksi. Tämän jälkeen se päästetään rennoksi lattialle. Kun molemmat kädet ja jalat on käyty läpi, maataan lattialla hetki rentona vain musiikkia kuunnellen.

Tavoite: Rentoutuminen, jännittyneisyyden ja rentona olemisen eron huomaaminen, rauhoittuminen.

9. Lopetus

Istutaan piirissä ja käydään läpi lyhyt palautekierros. Keskustellaan myös ensi tunnista, joka on viimeinen tanssituntikerta. Lapset voivat kertoa, mitä aiemmilla tunneilla tehtyjä juttuja he haluaisivat viimeisellä kerralla tehdä. Lopuksi kiitetään tanssitunnista.

KYMMENES TUNTI 8.12.2010

Tarvittavat välineet: Vanteita.

1. Nimipiiri

Ohjaaja käy läpi lasten nimet yksi kerrallaan. Kun lapsi kuulee nimensä, tulee hänen näyttää oma tonttupyörähdys.

Tavoite: Oman huomion saaminen, luovuuden käyttäminen.

2. Kosketusviesti

Seisotaan piirissä. Ohjaaja koskettaa vieressä olevaa lasta johonkin kehon osaan ja kosketuksen saanut lapsi koskettaa vieressään olevaa samaan paikkaan jne. Kun viesti on kulkenut koko kierroksen, vaihdetaan kosketuspaikkaa. Nyt joku lapsista voi toimia viestin lähettäjänä. Tehdään muutama kierros.

Tavoite: Kosketuksen sietäminen ja toisen koskettaminen, keskittyminen, kehon hahmottaminen.

3. Tonttuhypely (Limusiini, kappaleet 2 ja 5)

Laitetaan kädet taikaliimalla kiinni vyötärölle. Joulun aikaan tontuilla on kova kiire. Lähdetään liikkumaan musiikin tahtiin polvennostohypyillä nopeasti, kuin olisi tulipalokiire. Kun musiikki pysähtyy, otetaan oma patsasasento.

Seuraavaksi tontut väsähtävät täysin. Liikutaan musiikin soidessa todella hitaasti ja raskaasti rättiväsyneinä. Kun musiikki pysähtyy, otetaan jälleen patsasasento. Sitten tulee taas kiire ja sen jälkeen väsymys jne.

Kun tontuilla on kiire, käytetään kappaletta 2 ja väsymyksen aikana kappaletta 5.

Tavoite: Eri liikelaatujen kokeilu, reaktionopeuden harjoittelu.

4. Pannukakku (Nopsanilkat, kappale 18)

Istutaan piirissä siten, että jalat ovat sivuilla leveässä haara-asennossa. Ohjaaja kysyy lapsilta, mitä aineksia tarvitaan pannukakun tekoon. Kun lapset alkavat luettelemaan eri aineksia, valitaan niistä aina yksi kerrallaan ja otetaan se hyllystä. Kädellä pitää kurottaa hyllyyn, joita on kaikkialla: ylhäällä, edessä, sivuilla jne. Tarkoitus on siis venyttää eri kehon osia, kun aineksia kurotetaan.

Kun tarvittavat ainekset on saatu, täytyy taikina sekoittaa. Tämä tapahtuu taputtamalla käsiä yhteen. Seuraavaksi taikina levitetään pellille. Kurotetaan käsillä eteenpäin siten, että vatsa menee jalkojen väliin mahdollisimman lähelle lattiaa ja liikutetaan käsiä lattialla.

Sitten täytyy odotella pannukakun valmistumista uunissa. Istutaan edelleen haara-asennossa ja ojennetaan ja koukistetaan nilkkoja vuoronperään. Lopuksi jokainen näyttää oman valmistuneen pannukakkunsa laittamalla vatsan jalkojen väliin mahdollisimman lähelle lattiaa, kädet ovat sivuilla lattiassa kiinni. Jos lapsia on tarpeeksi vähän, voi ohjaaja käydä ihastelemassa kaikkien pannukakkuja. Jotkut ovat hieman enemmän kohonneita, kun taas jotkut voivat olla täysin lättäniä.

Tavoite: Kehon venyttely leikin avulla.

5. Liikkuminen tilan poikki (Nopsanilkat, kappale 13)

Jaetaan lapset kahteen eri jonoon ja siirrytään salin toiseen päähän. Tarkoitus on liikkua salin päästä päähän kaksi lasta kerrallaan, minkä jälkeen siirrytään salin seinien viertä pitkin kävelemällä takaisin jonoon. Käydään aluksi kulkureitit lasten kanssa läpi, jottei tule törmäyksiä.

Aluksi tilan poikki liikutaan tavallisesti juoksemalla. Muutaman kierroksen jälkeen juostaan siten, että polvet nousevat mahdollisimman korkealle. Sen jälkeen yritetään taas saada kantapäät osumaan peppuun.

Lopuksi laitetaan salin keskelle renkaat. Tarkoitus on juosta renkaaseen, näyttää siinä oma patsasasento ja juosta salin toiseen päähän.

Tavoite: Liikkumisen ilon löytäminen, ohjeiden kuunteleminen ja niiden noudattaminen.

6. Lahjapaketit (Jokin jouluihin musiikki)

Maataan lattialla rentoina lahjapapereina. Musiikin soidessa lahjapaperin narut kiristyvät ja paketti menee tiukkaan kasaan. Kun musiikki pysähtyy, paketti avautuu taas rennoksi lattialle. Toistetaan sama muutaman kerran.

Tavoite: Jännittyneen ja rennon tilan eron huomaaminen ja kokeileminen.

7. Jääpatsaat (Limusiini, kappale 23)

Ensin kysytään lapsilta, mitä vedelle tapahtuu, jos ulkona on pakkasta. Se jäätyy kivi kovaksi. Lapset menevät lattialle makaamaan rentoina, jolloin he ovat sulaa vettä. Pikkuhiljaa vesi alkaa jäätyä, jolloin lapset nousevat hitaasti maasta ylöspäin ja ottavat oman jääpatsasasennon. Lasten ollessa patsaina käy ohjaaja nostamassa niitä ilmaan, jolloin patsaan tulisi pysyä koko ajan samassa asennossa.

Vähitellen patsas taas sulaa vedeksi lattialle, josta se lähtee jälleen jäätymään uudenlaiseksi patsaaksi. Toistetaan muutaman kerran.

Tavoite: Rennon ja jännittyneen eron huomaaminen ja kokeileminen.

8. Oma tonttutanssi (Jokin jouluihin musiikki)

Jokainen saa vapaasti liikkua tilassa ja keksiä oman tonttutanssin. Se voi olla minkäläinen tahansa. Tanssi alkaa aloitusasennosta ja päättyy lopeusasentoon.

Tavoite: Oman luovuuden käyttäminen, omanlaisen liikekielen tekeminen.

9. Rentoutus (Nopsanilkat, kappale 10)

Maataan selällään lattialla silmät kiinni. Ohjaaja pyytää lapsia nostamaan yhden raajan kerrallaan ilmaan ja jännittämään siitä kaikki mahdolliset lihakset kivi koviksi. Tämän jälkeen se päästetään rennoksi lattialle. Kun molemmat kädet ja jalat on käyty läpi, maataan lattialla hetki rentona vain musiikkia kuunnellen.

Tavoite: Rentoutuminen, jännittyneisyyden ja rentona olemisen eron huomaaminen, rauhoittuminen.

10.Lopetus

Istutaan piirissä. Ohjaaja kysyy lapsilta mielipiteitä tunnista ja koko kulu-
neesta syksystä. Lopuksi kiitetään tanssitunnista. Pojat kumartavat ja tytöt
niiaavat.