



Kaislarannassa vilisee

Liikunnan opaskirja Ruoriniemen päiväkodin Kaislaranta-ryhmään

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan opinnäytetyö

Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö

Kevät 2013

Marjo Lappalainen ja Jasmine Muukkonen

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	LIIKUNNAN MERKITYS VARHAISLAPSUUDESSA	2
3	LASTEN LIIKUNTAKASVATUS	3
3.1	Liikuntatuokioiden suunnittelu	3
3.2	Lapsilähtöinen ohjaus ja palautteen antaminen	3
4	LIIKUNTAYMPÄRISTÖ	4
4.1	Sisä- ja ulkoliikunta	4
4.2	Liikuntavälineet	5
5	LIIKUNTATUOKIOT	6
5.1	Lämmittelyharjoitteita	7
5.1.1	Reaktiolähtöjä	7
5.1.2	Aarteiden keräys	8
5.1.3	Tulipallot	8
5.1.4	Matkimisleikki	9
5.1.5	Rokkihippa	9
5.1.6	Musiikkileikki (kehontuntemusleikki)	9
5.1.7	Kontataan ja kuljetetaan hernepusseja	10
5.1.8	Liikennevaloleikki	10
5.2	Motorisia harjoitteita	11
5.2.1	Autoleikki	11
5.2.2	Formula-kisa	12
5.2.3	Tavaroiden lajitteluleikki	14
5.2.4	Äänimerkkileikki	15
5.2.5	Iso koira, pikku koira	15
5.2.6	Pikkukarhun aamupuuhat	16
5.2.7	Juoksuradalla hernepussien kuljetusta	16
5.2.8	Sateenvarjo leikkivarjolla	17
5.2.9	Pallon pyöritys leikkivarjolla	17
5.3	Toimintapisteitä tempuradalle	17
5.3.1	Ilmapallorata	18
5.3.2	Sukkahousupallo	19
5.3.3	Astronautin trampoliiniloikka	20
5.3.4	Tarkkuusheitto meteoriiteilla	20

5.3.5	Kuukuntoilu hyppynarulla	21
5.4	Rentoutusharjoitteita	22
5.4.1	Teltoa	22
5.4.2	Siilipallolla rentouttaminen	22
5.4.3	Kasvorentoutus	23
5.4.4	Tunnusteluharjoite	23
5.4.5	Tarinankerronta rentoutuksena	23
5.5	Ulkoliikuntatuokioita	24
5.5.1	Sukkahousuverkko	24
5.5.2	Paljonko kello on Herra Susi?	24
5.5.3	Temppurata ulkona	25
LÄHTEET		26

1 JOHDANTO

Erityisesti varhaislapsuudessa lapsella on suunnaton tarve liikkua (Zimmer 2002, 13). Lapsi tarvitsee päivittäin noin kaksi tuntia liikuntaa, jotta hän kehittyisi normaalisti. Jotta liikunnasta tulisi olennainen osa lapsen elämää myös aikuisena, tulisi jo varhaiskasvatuksessa varmistaa, että lapsella on mahdollisuus liikkua erilaisissa ympäristöissä päivittäin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10–11.)

Saimme ajatuksen liikunnan opaskirjan tekemiseen työskennellessämme ja ollessamme harjoitteiluissa eri päiväkodeissa Lahdessa ja Kouvolassa. Suositeltu kahden tunnin liikuntamäärä ei kokemustemme perusteella useinkaan toteudu päiväkodin arjessa. Liikunnan avulla varhaiskasvattajat voivat käsitellä lasten kanssa opeteltavia asioita, jolloin liikunnasta voisi tulla olennainen osa opetusta ja kasvatusta. Päätimme tehdä opaskirjan, joka antaa varhaiskasvattajille työvälineitä liikuntatuokioiden suunnitteluun. Teimme opaskirjan Lahden Ruoriniemen päiväkodin Kaislaranta-ryhmän varhaiskasvattajille, mutta sitä voidaan soveltaa myös muihin ryhmiin ja päiväkoteihin.

Opaskirjan tavoite on olla välineenä liikuntatuokioiden suunnittelussa ja rohkaista Kaislarannan ryhmän varhaiskasvattajia järjestämään viikoittain monipuolisia liikuntatuokioita. Opaskirjan tavoitteena on kannustaa Kaislarannan ryhmän varhaiskasvattajia lisäämään ohjatun liikunnan määrää ja käyttämään liikuntaa välineenä kasvatustyössä. Olemme pyrkineet tekemään oppaasta selkeän ja helppokäyttöisen, jotta opasta voi käyttää myös henkilö, jolla on vain vähän kokemusta liikunnan ohjaamisesta. Tuokiot ovat kestoiltaan eripituisia, joten liikuntaa voi järjestää arjen erilaisissa tilanteissa. Olemme hyödyntäneet oppaassa Ruoriniemen päiväkodin liikuntavälineitä. Opaskirjan kuvitukseen on käytetty valokuvia Ruoriniemen päiväkodin tiloista ja liikuntavälineistä.

Opaskirjan lyhyt teoriaosuus koostuu liikunnan merkityksestä varhaislapsuudessa, liikuntakasvatuksesta ja liikuntaympäristöstä. Opas painottuu kuitenkin sisä- ja ulkoliikuntatuokioihin, jotka olemme jakaneet lämmittelyharjoitteisiin, motorisiin harjoitteisiin sekä rentoutusharjoituksiin. Olemme myös suunnitelleet avaruus-teemaan sopivan tempuradan, jonka toimintapisteitä voi käyttää sovelletusti. Olemme käyttäneet opaskirjan teoriaosuudessa ja osassa liikuntaharjoitteissa sovelletusti lähdekirjallisuutta. Olemme merkinneet käytetyt lähteet tekstiin ja lähteet ovat myös koottu lopussa lähdeluetteloon.

Kiitämme avusta Ruoriniemen päiväkodin henkilökuntaa ja opinnäytetyömme ohjaavaa opettajaa Kari Malinia opaskirjan tekemisessä. Toivomme, että opaskirjasta on hyötyä päiväkotinne arjessa!

Jasmine Muukkonen ja Marjo Lappalainen

2 LIKUNNAN MERKITYS VARHAISLAPSUUDESSA

Liikkumisen avulla lapsi laajentaa kokemusmaailmaansa, oppii tuntemaan omia fyysisiä piirteitään ja tutkii ympäristöään. Pitkään istuminen ja paikallaan oleminen on lapselle epämukavaa ja lapsi voi kokea sen jopa rangaistuksena. (Zimmer 2002, 14.) Lapsi tarvitsee päivittäin noin kaksi tuntia hengästymiseen johtavaa liikuntaa, jotta lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyy normaalisti. Liikkumalla suositusten mukaisesti riski tulla ylipainoiseksi ja sairastua erilaisiin sairauksiin, kuten 2-tyyppin diabetekseen, vähenee. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

Lapsen oppiessa harrastamaan liikuntaa jo nuorena, on todennäköisempää, että hän liikkuu myös vanhempana (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10; Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 17). Liikkuminen auttaa kehittämään lapsen motorisia taitoja. Taitojen kehittyminen vaatii useita toistoja, monipuolisia liikuntavälineitä ja vaihtelevia liikuntaympäristöjä. Varhaiskasvattajilla ja lasten vanhemmilla on vastuu lapsen suositellun liikuntamäärän toteutumisesta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10–11.)

Liikunta ja kehon toiminta liittyvät hyvin tiiviisti lapsen minäkäsityksen kehittymiseen. Lapsen motoriikan kehittyessä ja erilaisten taitojen harjaantuessa lapsen itsetunto vahvistuu. (Zimmer 2002, 21.) Varsinkin erityistä tukea tarvitsevien lasten kohdalla itsetunnon vahvistaminen on erityisen tärkeää. Ohjaajan tulisikin mahdollistaa myös heidän osallistumisensa ryhmän yhteisiin liikuntatuokioihin soveltamalla liikuntaharjoitteet kaikille ryhmän lapsille sopiviksi. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 10.) Liikunnan yhteydessä lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät, kun lapsi oppii liikunnan keinoin ilmaisemaan itseään ja sisäistämään erilaiset säännöt leikeissä ja peleissä. Myös voittamisen ja häviämisen tunteet tulevat erilaisten liikunnallisten pelien ja leikkien kautta tutuiksi. (Zimmer 2002, 14–15.)

3 LASTEN LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatus voidaan määritellä kasvatukseksi liikunnan kautta (Laakso 2007, 21). Päiväko-
deissa keskitytään usein lapsen kognitiivisten, motoristen, sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen
kehittämiseen ja tukemiseen, mutta lasten liikunnallisiin vaatimuksiin ei usein vastata niissä määrin
kuin liikuntapedagogiikka vaatisi (Zimmer 2002, 103).

3.1 Liikuntatuokioiden suunnittelu

Onnistuneeseen liikuntatuokioon vaikuttaa suunnittelu, ohjaajan tyyli ohjata, fyysinen ympäristö ja
käytettävissä olevat liikuntavälineet. Liikuntatuokioissa olisi hyvä keskittyä perusliikkeisiin ja nii-
den useisiin toistoihin. Liikunnan tulee olla myös lapsille mieleistä ja hauskaa. (Autio & Kaski
2005, 57, 121.) Päiväkodin liikunnassa tulee kuitenkin välttää liiallista kilpailua. Kilpailu vähentää
varsinkin niiden lasten motivaatiota liikkumiseen, jotka eivät ole liikunnallisesti lahjakkaita. (Pulli
2001, 79.)

Liikuntatuokioiden olisi hyvä sisältää monipuolisesti erilaisia tehtäviä, joissa lapset voivat käyttää
näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistejaan (Autio & Kaski 2005, 55). Lasten olisi hyvä päästä
liikkumaan tuokion aikana esimerkiksi eri nopeuksilla, ylhäällä sekä alhaalla ja vaihtelevissa ympä-
ristöissä (Karvonen 2000, 22). Liikuntatuokioissa ohjaaja voi itse toimia esimerkkinä ja liikkua las-
ten mukana näyttäen konkreettisesti, miten liikkeet tehdään. Lapset ymmärtävät liikkeet parhaiten,
kun ne esitetään kuvaillen, esimerkiksi miten kenguru loikkaa tai hiiri hiipii. (Autio & Kaski 2005,
58.)

3.2 Lapsilähtöinen ohjaus ja palautteen antaminen

Lapsilähtöistä ohjausta on nykyisin suosittu ohjattu oivaltaminen. Sen tarkoituksena on antaa lapsen
itse oivaltaa, kuinka oikea liike tehdään sen sijaan, että esitetään mallina valmis liikuntasuoritus.
Ohjaaja esittää lapselle kysymyksiä, kuten kuinka monta askelta hänen täytyy ottaa ennen kuin hän
on korin luona. Ohjatussa oivaltamisessa lapsi kehittää ajatteluaan ja ongelmanratkaisutaitojaan
sekä arvioi omaa toimintaansa. (Pulli 2001, 45–48.) Ohjaajan tulee uskoa siihen, että lapsi pystyy
tekemään ja kehittymään. Tämän hän osoittaa lapselle kannustamalla lasta liikkumaan. (Autio &
Kaski 2005, 79, 97.) Ohjaajan antama kannustus saa lapsen liikkumaan aktiivisemmin ja auttaa tätä
selviytymään myös haastavista liikuntasuorituksista (Paakkinen 2012, 44).

4 LIIKUNTAYMPÄRISTÖ

Lapsi tarvitsee paljon toistoja oppiakseen uusia asioita. Toistojen merkitys korostuu varsinkin motorisia taitoja harjoitellessa. Siksi lapselle ei riitä, jos päiväkodissa on esimerkiksi kerran viikossa ohjattua liikuntaa liikuntavälineiden kanssa, vaan liikuntavälineiden tulisi olla jatkuvasti lapsen ulottuvilla. Näin lapsi voi harjoitella motorisia taitojaan ja toistaa tuokioissa opeteltuja liikkeitä myös ohjattujen tuokioiden ulkopuolella. (Kokljuschkin 2001, 69.) Päiväkodin fyysinen ympäristö tulisi siis suunnitella siten, että lapsella on mahdollisuus liikkua siellä vapaasti esteittä. Liikkumiseen eri päiväkodin tiloissa tulisi suhtautua myönteisesti, eikä sitä tulisi rajoittaa esimerkiksi jumpasaliin. (Zimmer 2002, 87.)

4.1 Sisä- ja ulkoliikunta

Vaikka päiväkodin tilat olisivat pienet, ei tilan puute saisi rajoittaa lasten päivittäistä liikkumista. Tilojen muuttaminen lasten liikuntaan soveltuviksi vaatii henkilökunnalta luovuutta ja myönteistä asennetta. Ryhmätiloja voidaan muunnella yhdessä lasten kanssa esimerkiksi siirtämällä pöytiä ja tuoleja sivuun. Tavaroiden siirtelyä voidaan käyttää lämmittelyharjoitteena ja yhteistyön harjoittajana. Pöytiä ja tuoleja voi hyödyntää myös liikuntatuokioissa esimerkiksi temppuradalla. (Pulli 2003, 5-6.)

Nykyään lapsilla ei ole enää samanlaisia mahdollisuuksia liikkua ulkona kotiympäristössään samoin kuin ennen, joten päiväkotien vastuu lasten ulkoilun määrästä on kasvanut. Ulkona leikkiminen ja liikkuminen antaa lapselle enemmän mahdollisuuksia toteuttaa itseään ja käyttää eri aisteja. (Zimmer 2002, 168–169.) Eri vuodenaikoina lapsella on tilaisuuksia harjoitella taitojaan esimerkiksi metsässä, vedessä, lumella, jäällä, hiekalla ja puistoissa. Erilaisia maastoja päiväkodin lähellä on hyvä hyödyntää, jotta lapset oppivat liikkumaan myös haasteellisissa maastoissa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 27.) Liikkuminen samoissa lähimaastoissa eri vuodenaikoina auttaa lapsia havainnoimaan vuodenaikojen muutoksia. Lapset oivaltavat vuodenaikojen muuttuessa, että heidän on kuljettava luonnossa eri tavalla eri vuodenaikoina. (Numminen 2005, 196.)

Liikuntaympäristöjen vaihtelevuutta voi helposti varmistaa sillä, että valmistelee yhden liikunnallisen tuokion ja toteuttaa sen erilaisissa ympäristöissä ulkona ja sisällä. Myös päiväkodin pihasta tulisi muokata sellainen, mikä innostaisi ja rohkaisisi lapsia liikkumaan. Lähialueen liikuntapalveluja voi myös käyttää hyödyksi, jos päiväkodin omat puitteet eivät vastaa riittävän monipuolisesti lasten tarpeisiin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18, 27.) Kasvattajan rooli ulkoilussa on usein vain lasten valvomista ja paikallaan seisomista, mutta kasvattaja voisi sen sijaan ulkoillessaan

osallistua lasten leikkeihin rohkaisemalla heitä liikkumaan ja pelaamaan (Mikkola & Nivalainen 2009, 42).

4.2 Liikuntavälineet

Välineitä vaihtamalla liikuntaan tulee vaihtelevuutta ja lasten mielenkiinto liikuntaan säilyy. Välineet ovat liikunnan apuna, eivät liikunnan edellytyksenä. (Pulli 2003, 5.) Lapsille tarjotaan usein päiväkodissa aikaa ja välineitä vapaaseen leikkiin. Lapsella on kuitenkin päivittäin tarve liikkua, joten vapaalle liikkumisellekin tulisi järjestää aikaa sekä välineitä lasten vapaaseen käyttöön. Pelkät ohjatut liikuntatilanteet eivät täysin riitä vastaamaan lapsen liikunnallisiin tarpeisiin. Eri lapsilla on myös erilaiset liikunnalliset tarpeet. Siksi myös niille lapsille, joilla tarve on suurempi, on järjestettävä riittävästi resursseja tyydyttämään heidänkin liikuntatarpeensa. (Zimmer 2002, 130.)

Liikuntavälineiden tulisi olla lasten ulottuvilla ja näkyvillä koko ajan, eikä suljetuissa varastoissa ja kaapeissa, jolloin lasten täytyy erikseen pyytää aikuisilta apua liikuntavälineiden saamiseksi (Kokljuschkin 2001, 69). Vaikka liikuntavälineillä on suuri merkitys lapsen liikuntakasvatuksella, on aikuisen motivaatio ja panostus liikuntaan kaikkein tärkeintä (Numminen 2005, 202). Vaikka päiväkodilla olisi runsaasti erilaisia laadukkaita liikuntavälineitä, tarvitaan aikuisten luovuutta ja innostusta, jotta lapsetkin innostuisivat käyttämään niitä.



5 LIIKUNTATUOKIOT

Liikuntatuokiot ovat jaettu lämmittelyharjoitteisiin, motorisiin harjoitteisiin, temppuradan toimintapisteisiin, rentoutusharjoitteisiin ja ulkoliikuntatuokioihin. Opaskirjassa on myös muutama valmis kokonaisuus, joissa on teemaan sopiva lämmittelyharjoite, motorinen harjoite ja loppurentoutus. Voit myös itse koota haluamasi kokonaisuuden valitsemalla lämmittelyharjoitteen, motorisen harjoitteen ja rentoutusharjoitteen. Oppaan tarkoituksena on olla sovellettavissa oleva, jolloin voit muunnella tuokioiden sisältöä ja kestoja tarpeiden mukaan.

Lämmittelyharjoitteet ovat lyhytkestoisia tuokioita (Aalto 2000, 171). Tarkoituksena on saada keho ja lihakset lämpimiksi liikuntaharjoitteita varten (Autio & Kaski 2005, 46). Motoriset harjoitteet ovat usein kestoiltaan lämmittelyharjoitteita pidempiä tuokioita. Tuokioiden tarkoituksena on edistää lapsen motorista kehitystä. Tuokiot ovat monipuolisissa ja useissa tuokioissa hyödynnetään päiväkodin liikuntavälineitä. Temppuradan toimintapisteet -alakappaleessa on erilaisia toimintapisteitä, joista voit koota itse mieleisesi temppuradan. Toimintapisteiden määrällä voit säädellä temppuradan pituutta ja ajallista kestoja. Voit valita toimintapisteitä temppuradalle myös sen mukaisesti, mitä osaluokkia haluat lapsiryhmäsi harjoittelevan.

Rentoutusharjoitteiden tarkoituksena on lopettaa motorinen harjoite ja antaa lapsille tilaisuus rentoutua. Rentoutusharjoitteiden tarkoituksena on myös rentouttaa lihakset ja poistaa jännitystä. (Rintala ym. 2008, 122.) Rentoutusharjoitteet ovat kestoiltaan lyhyitä. Lopussa on esitelty ulkoliikuntatuokioita sekä toimintapisteitä temppurataan ulkona. Ulkoliikuntatuokiot ovat kestoiltaan samanpituisia kuin sisätilojen motoriset harjoitteet. Useita sisäliikuntatuokioita voi toteuttaa myös ulkona. Ulkoliikuntatuokioiden ohjeissa on mainittu sovelluksia eri vuodenajoille. Myös ulkoliikuntavälineitä hyödynnetään joissain ulkoliikuntatuokioissa.

5.1 Lämmittelyharjoitteita

Lämmittelyharjoitteiden tulee olla hauskoja ja ne herättävät lapsen kiinnostuksen liikuntatuokioon ja virittävät liikuntatuokioiden vaatimaan tunnelmaan (Pearson & Hawkins 2005, 1).

5.1.1 Reaktiolähtöjä

Tavoite: reaktiolähtöjen tavoitteena on kehittää lapsen reaktionopeutta, muistia ja keskittymiskykyä. Lasten erilaisia motorisia taitoja voi harjoittaa vaihtelemalla tyyliä, jolla lapset kulkevat merkin jälkeen.

Tarvikkeet: perinteisessä mallissa ei tarvita välineitä, muunnelmassa voidaan käyttää esimerkiksi kuvakortteja (voit piirtää kuvat myös lasten kanssa) ja ääninauhoja

Ohjaa lapset toiselle puolelle tilaa ulkona tai sisällä. Pyydä heitä menemään toiselle puolelle mahdollisimman nopeasti heti sovitun merkin kuultuaan/nähtyään.

Perinteinen malli: Pyydä lapsia juoksemaan maalia kohti kuultuaan sovitun sanan, esimerkiksi ”hep”. Voit antaa hämäyskäskyjä esimerkiksi lyömällä kädet yhteen tai huutamalla ”nyt”. Sovittua lähtökäskyä/ääntä voidaan muunnella. Myös lapset voidaan ottaa mukaan yksi kerrallaan antaman lähtökäskyä. Lapsesta tulee lähtökäskyn antaja, jos hän lähtee väärällä käskyllä juoksemaan viivaa kohti.

Muunnelmia:

Lähtömerkin voi antaa monella tavalla, tässä esimerkkejä:

- **Valolla:** sisällä lapset voidaan ohjata makaamaan viivalle ja valot laitetaan pois. Ohjeista lapsia juoksemaan toiselle viivalle valon sytyessä.

- **Kuvilla:** tässä voi käyttää esimerkiksi päiväkodista löytyviä eläinkuvia. Kerro lapsille, että tietyn eläimen (esimerkiksi koiran) kuvan nähdessään heidän on liikuttava toiselle viivalle matkien kuvassa olevan eläimen liikkumistapaa. Ennen harjoitetta voidaan käydä kaikki kuvakortit läpi ja miettiä lasten kanssa, miten mikäkin eläin liikkuu. Samassa harjoitteessa voidaan hyödyntää esimerkiksi eri kulkuneuvojen, kuten lentokoneen, auton tai junan kuvia. Lasten kulkiessa toiselle viivalle he voivat matkia tietyn kulkuneuvon liikkumisen lisäksi sen ääntä. Ennen harjoitusta käy lasten kanssa läpi kulkuneuvojen liikkuminen ja niiden äänet.

- **Äänellä:** kehoita lapsia makaamaan viivalle. Hyödynnä päiväkodista löytyviä ääninauhoja/cd:itä. Kuunnelkaa ensin kaikki nauhalta/cd:ltä löytyvät äänet, joita harjoituksessa käytetään. Äänet voivat olla esimerkiksi eläinten tai kulkuneuvojen ääniä. Voit käyttää myös pätkiä eri musiikkikappaleista. Kerro sitten lapsille, minkä äänen kuullessaan heidän on mentävä toiselle viivalle. Jos ääninauhoissa on esimerkiksi eläinten tai kulkuneuvojen ääniä, ohjeista lapsia kulkemaan niiden mukaisesti, kuten edellisessäkin sovelluksessa. Jos käytössä on musiikkia, voivat lapset itse keksiä eri tapoja kulkea viivalle, esimerkiksi juoksemalla, kävelemällä, konttaamalla tai rapukävelyllä. (*Pulli 2001, 49.*)

5.1.2 Aarteiden keräys

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on kehittää lasten visuaalista hahmottamista, kuten eri värien ja muotojen tunnistamista. Harjoite vaatii keskittymiskykyä. Jos harjoitetta soveltaa jakamalla lapset pareihin, kehittää harjoite myös yhteistyötaitoja.

Tarvikkeet: jos leikkiä halutaan muokata, tarvitaan piilotettavat esineet

Yksi lapsi nimetään esimerkiksi kuninkaaksi tai kuningattareksi. Hän lähettää muut lapset (alamaisensa) etsimään aarteita. Kuningas/kuningatar päättää, minkä värisiä, kokoisia tai muotoisia aarteita hän haluaa. Lapset lähtevät etsimään kuninkaan/kuningattaren kuvailemia esineitä päiväkodin tiloista. Hallitsija vaihtuu, kun kaikki lapset ovat tuoneet esineen. (Zimmer 2002, 154.)

Huom! Voit jakaa lapset pareihin, jotta etsittäviä esineitä riittäisi kaikille. Leikkiä voi muokata niin, että kuningas/kuningatar piilottaa erilaisia ennalta sovittuja esineitä huoneeseen ja laittaa parin kerrallaan etsimään tietyn esineen. Leikkiä voi laajentaa myös piirtämällä päiväkodin tiloista kartan, johon kuningas/kuningatar merkitsee, missä piilotetut esineet ovat.

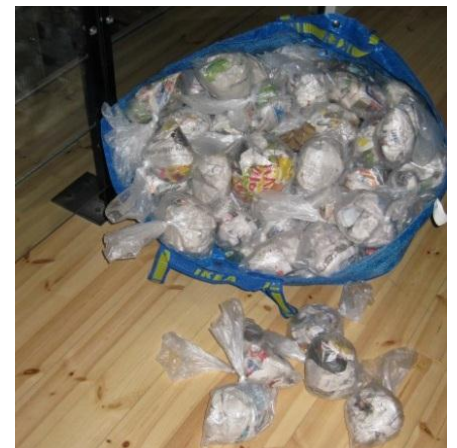
Huom! Leikki sopii myös ulos leikittäväksi. Silloin yksi lapsi voi piilottaa esimerkiksi lapion, jota muut lapset lähtevät etsimään pareittain tai kaikki yhdessä.

5.1.3 Tulipallot

Tavoite: harjoitteen avulla lapset saavat lihakset lämpimiksi hauskaalla tavalla. Harjoite kehittää myös lasten silmä-käsikoordinaatiota häntäpallojen heittelyn yhteydessä. Myös lasten tarkkaavaisuus kehittyy, kun häntäpallolla koetetaan osua keskellä olevien lasten nilkkoihin.

Tarvikkeet: häntäpalloja yksi jokaiselle lapselle

Asetu lasten kanssa piiriin istumaan. Osa lapsista jää piirin keskelle seisomaan. Keskellä seisovien määrä riippuu ryhmän koosta: pienessä ryhmässä riittää yksi lapsi, isommassa ryhmässä lapsia voi olla keskellä useampia. Jaa piirissä istuville lapsille häntäpallot. Aluksi palloja kannattaa jakaa vain muutamalle lapselle, mutta muutaman leikin jälkeen voi häntäpallon jakaa kaikille piirissä istuville. Häntäpallot ovat ”tulipalloja”, joita piirissä istuvat yrittävät heittää keskellä seisovien jalkoihin. Keskellä olevat koettavat väistellä ja hyppiä palloja karkuun. Kerro lapsille, että häntäpalloja saa heittää vain polven alapuolelle. Kun häntäpallo osuu keskellä olevan nilkkaan, vaihtaa hän paikkaa heittäjän kanssa. Leikki on sitä haastavampi, mitä pienempi piiri on. (Pulli 2003, 14.)



5.1.4 Matkimisleikki

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on kehittää lapsen motorisia taitoja ja liikkumista eri tavoilla. Lapset oppivat tunnistamaan myös erilaisia liikuntavälineitä sekä käyttämään mielikuvitustaan ja ongelmanratkaisutaitojaan keksiessään liikuntavälineille erilaisia kuljetustapoja. Harjoitteessa opitaan myös parityöskentelyä.

Tarvikkeet: halutessasi käytä eri liikuntavälineitä, kuten esimerkiksi erikokoisia palloja tai hernepusseja

Matkimisleikissä ideana on liikkua eri eläinten tavoilla. Ensin ohjaaja tai joku lapsista näyttää, miten esimerkiksi pupu, rapu tai sammakko liikkuu. Leikkiin voi ottaa mukaan myös erilaisia liikuntavälineitä, jolloin lasten tehtävänä on näyttää, miten kyseinen eläin kuljettaa hernepusseja. Leikissä voidaan tehdä myös paritehtäviä. Kysy lapsilta, miten kaksi sammakkoa kuljettaa isoa palloa tai kuinka monta loikkaa sammakkojen täytyy ottaa, jotta ne pääsevät kotilampeen. (*Autio & Kaski 2005, 46–47.*)

5.1.5 Rokkihippa

Tavoite: rokkihipan tavoitteena on olla hauska hippaleikki musiikin tahdissa, joka sopii kaikenikäisille. Harjoitteessa opitaan toimimaan pareittain ja auttamaan kaveria.

Tarvikkeet: musiikki

Valitse ensin lapsista kaksi hippaa. Kun hippa saa lapsen kiinni, kiinnijäänyt jää rokkailemaan paikalleen. Kiinnijäänyt voidaan pelastaa asettumalla rokkailijaa vastapäätä ja rokkailemalla samalla tavalla. He rokkailevat hetken yhdessä ja lähtevät sitten pelastamaan muita kiinnijääneitä. Hippoja voidaan vaihtaa välillä ja myös ohjaaja voi osallistua leikkiin. Taustalle voidaan laittaa soimaan musiikkia. (*Autio & Kaski 2005, 50.*)

5.1.6 Musiikkileikki (kehontuntemusleikki)

Tavoite: musiikkileikin tavoitteena on kehittää lapsen kehon hallintaa ja tasapainon ylläpitämistä. Harjoitteessa lapset oppivat myös eri kehon osien nimiä ja hahmottavat omaa kehoaan. Harjoitteessa opitaan myös liikkumaan musiikin tempon mukaisesti.

Tarvikkeet: musiikki

Kerro lapsille, miten heidän tulee liikkua tai yksi lapsista voi keksiä, miten liikutaan. Laita musiikki

soimaan taustalle. Kun musiikki pysähtyy, lapset ottavat itselleen parin. Kerro lapsille, millä kehonosilla parit koskettavat toisiaan. Leikkiä jatketaan niin, että tehtäviä vaihdellaan. Myös musiikkia voidaan vaihdella, jotta lapset oppivat liikkumaan musiikin tempon mukaan. Tuokiossa opitaan eri kehonosien nimiä ja musiikin tempo. (*Autio & Kaski 2005, 51.*)

5.1.7 Kontataan ja kuljetetaan hernepusseja

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on opettaa lapsia konttaamaan etu- ja takaperin sekä sivuttain. Harjoite kehittää motorisia perustaitoja ja etenemistä eri nopeuksilla. Lapset harjoittelevat myös keskittymistä ohjeiden kuuntelemiseen ja hernepussin kuljettamiseen.

Tarvikkeet: hernepusseja

Kehota lapsia asettumaan viivalle. Pyydä yhtä lapsista näyttämään, miten kontataan etu- ja takaperin sekä sivuttain. Ensimmäisellä kierroksella lapset konttaavat mahdollisimman nopeasti huoneen toiseen päähän. Seuraavalla kerralla otetaan mukaan hernepussit, joita pidetään eri kehonosien päällä samalla kun kontataan. Ohjaaja tai joku lapsista voi keksiä, miten hernepussia pidetään. Toimintaa voidaan vaikeuttaa ryhmän osaamisen mukaan. Harjoite kehittää lasten motorisia taitoja, etenemistä ja keskittymiskykyä. (*Rinta ym. 2008, 62.*)

5.1.8 Liikennevaloleikki

Tavoite: Liikennevaloleikin tavoitteena on harjoittaa lasten reaktiokykyä, kun he reagoivat liikennevaloihin (erivärisiin lappuihin/merkkeihin). Harjoitteen avulla lapset oppivat myös tuntemaan liikennesääntöjä ja toimimaan pareittain.

Tarvikkeet: punainen, keltainen ja vihreä pahvi tai liina

Jaa lapset pareihin. Lapset pitävät kiinni etummaisen vyötäröstä ja muodostavat näin auton. Autot ajavat liikenteessä ja niiden tulee kulkea liikennevalojen mukaisesti. Ohjaaja toimii liikennevalona näyttäen erivärisiä lappuja.

Vihreä valo = vihreä lappu ylhäällä: saa ajaa. Keltainen valo = keltainen lappu: ollaan varpaillaan.

Punainen valo = punainen lappu: täytyy pysähtyä ja mennä kyykkyy. Harjoitetta voidaan muunnella lasten taitojen ja iän mukaan. Iältään vanhemmille lapsille voidaan sopia lappujen tilalle käsimerkit, esimerkiksi kaksi kättä ylhäällä tarkoittaa peruuttamista. (*Karvonen 2000, 102–103.*)

5.2 Motorisia harjoitteita

Motorisilla harjoitteilla tarkoitamme tässä opaskirjassa liikuntaharjoitteita, jotka ovat kestoaltaan lämmittely- ja rentoutusharjoitteita pidempiä. Motorisia harjoitteita voit käyttää joko erikseen tai lämmittelyharjoitteen ja rentoutusharjoitteen välissä.

5.2.1 Autoleikki

Sisältää aloituksen, motorisen harjoitteen ja rentoutuksen. Näitä voidaan käyttää joko erikseen tai kokonaisuena tuokiona.

Tavoite: autoleikin tavoitteena on saada lapset liikkumaan ja kontrolloimaan oman liikkeen nopeutta. Leikki kehittää myös tarkkaavaisuutta, koska lasten on varottava toisiinsa törmäämistä. Rentoutuksen tavoitteena on rauhoittaa tilanne ja saada lapset rentoutumaan. Leikin tavoitteena olisi saada leikistä lapsille tuttu, jolloin leikkiä voi kehittää kun perusidea on tuttu. Lapset voi osallistaa mukaan suunnittelemaan ja rakentamaan erilaisista tavaroista kaupungin, jossa autot ajelevat.

Tarvikkeet: Halutessasi musiikkia, rentoutukseen lapselle esimerkiksi oma matto tai muu ”oma paikka”, liikennevalot (voivat olla esimerkiksi punainen, keltainen ja vihreä pahvi tai liina)

Aloitus: Kehota jokaista lasta keksimään oma ajoneuvo. Miettikää minkälaisia ajoneuvoja ja autoja on olemassa. Lapsi voi olla halutessaan myös esimerkiksi juna tai moottoripyörä. Kehota lapsia näyttämään, miten ajoneuvo liikkuu ja minkälaista ääntä se pitää. Ajoneuvot saavat liikkua tilassa sikin sokin, mutta ajoneuvojen on varottava kolareita.

Kun ajoneuvot ovat hetken aikaa ajelleet ympäriinsä, keskeytä leikki ja näytä lapsille liikennevalot. Liikennevalot voivat olla esimerkiksi punainen, keltainen ja vihreä liina tai pahvi. Kerro lapsille, että vihreän värin nähdessä ajoneuvot saavat kulkea vapaasti tilassa. Keltaisen värin nähdessään ajoneuvojen on hidastettava vauhtiaan. Punaisen värin tullessa ajoneuvojen on pysähdyttävä siihen paikkaan. Jatka leikkiä noin 10–15 minuuttia. Leikkiin voi ottaa mukaan myös teemaan sopivaa musiikkia (esimerkiksi ”Minä olen liikennevalo”-laulu).

Lopetus: Kun ajoneuvot ovat pysähtyneet punaisen värin ollessa esillä, ohjeista lapsille, että alkaa olla ilta ja ajoneuvot alkavat olla väsyneitä. Ohjeista lapset hakemaan yksi kerrallaan ajoneuville oma ”autotalli”, joka voi olla esimerkiksi matto tai lakana. Lapsi saa viedä oman autotallinsa haluamaansa paikkaan ja käydä sen päälle makaamaan. Kun kaikki lapset ovat omalla paikallaan, hämää valo ja ohjeista lapsia laittamaan silmät kiinni ja rentoutumaan. Voit lukea lapsille aihe-

seen liittyvän sadun. Voit myös herätellä lasten mielikuvitusta kehottamalla lapsia kuvittelemaan miten väsyneitä ajoneuvot ovat koko päivän ajamisesta. Lapset voivat kuvitella, että heidän kätensä ja jalkansa ovat ajoneuvon pyöriä, joten ne tulee rentouttaa aivan rennoiksi. Silmät kiinni lapset voivat kuvitella minkälaisia unia heidän ajoneuvonsa näkee.

Leikkiä voi myöhemmin jatkaa lasten kanssa rakentamalla heille omat autotallit tuoleista ja kan-kaista tai askartelemalla sellaiset esimerkiksi pahvilaatikoista. Lapset voivat rakentaa liikuntavälineistä myös oman kaupungin tekemällä esimerkiksi putkesta tunnelin ja penkistä sillan. Pyöreistä esineistä voi tehdä ajoneuvolle ratin. Ota lapset mukaan ideoimaan ja rakentamaan! (Zimmer 2002, 138.)



Ratteja voi hyödyntää autoleikissä

5.2.2 Formula-kisa

Huom! Voidaan pitää myös ulkona lämmittelyleikkinä.

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on olla vauhdikas saada lapset hengästymään. Harjoitteessa opitaan huomioimaan toisia lapsia ajaessa formularadalla ja noudattamaan liikennevaloja.

Tarvikkeet: tötsiä ja patjoja, halutessasi liikennevalolaput ja polkupyörät

Kerro lapsille, että formulakisaan tulee pukeutua asianmukaisesti: ajohaalari päälle, ajohanskat, ajosaappaat ja ajokypärä. Ajovarusteet puetaan päälle kuvitteellisesti. Tarkistetaan vielä yhdessä, ovatko turvavyöt kiinni. Sovitaan yhdessä radan kiertosuunta. Näytä lapsille, miten radalla ajetaan esimerkiksi kolaroimatta toisia. Lapset voivat kulkea perässäsi, jolloin tämä kierros voidaan nimetä lämmittelykierrokseksi.

Seuraavaksi lapset saavat kulkea radalla omalla nopeudellaan. Radan viereen tehdään varikkoja patjoista, joissa voi käydä tankkaamassa bensaa tai vaihtamassa renkaita tarvittaessa. Ohjaaja tai joku lapsista voi tankata auton. Varikolla voi myös levätä hetken tai sieltä voi hakea uutta virtaa pomppimalla. Ohjaajana voit toimia selostajana ja kertoa, miten formulakisa etenee. Leikki on erityisesti pojille mieluisa ja vauhdikas. Mukaan voidaan ottaa myös liikennevalolaput, jolloin leikin vauhdikkuutta voidaan säädellä.

Huom! Tämä motorinen harjoite voidaan toteuttaa myös ulkona. Ulos mentäessä leikki voidaan aloittaa jo sisällä pukemisvaiheessa: formulahaalari, hattu ja hanskat puetaan oikeasti. Ulkona lapset voivat ajaa radalla polkupyörillä. (Autio & Kaski 2005, 47.)

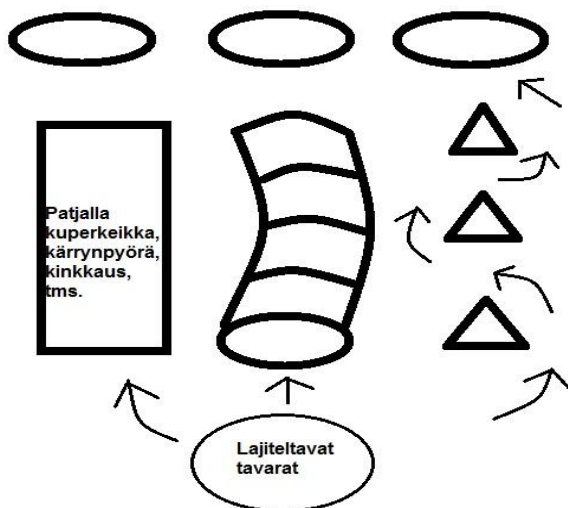


5.2.3 Tavaroiden lajitteluleikki

Tavoite: lajitteluleikin tavoitteena on yhdistää muita varhaiskasvatuksen orientaatioita liikuntaleikkiin. Leikki harjoittaa lasten lajittelutaitoja. Lajiteltavia esineitä voi vaihdella sen mukaan, minkä tavaroiden lajittelua halutaan milloinkin harjoitella. Lajittelun yhteydessä kuljettavalla radanpätkällä lapset harjoittelevat erilaisia motorisia taitoja, kuten kuperkeikkaa ja pujottelua. Pareittain tai joukkueittain toimiminen kehittää myös yhteistyötaitoja.

Tarvikkeet: vanteita tai maalarinteippiä (joku millä merkata alue, mihin tavaroita lajitellaan), erilaisia tavaroita, kuten kenkiä, hattuja ja hanskoja. Esterataan esimerkiksi putki, tötsiä, matto ja liukumäki

Aseta vanteet vierekkäin lattialle. Laita luokiteltavat tavarat toiselle puolelle huonetta. Rakenna jokaiselle vanteelle pienimuotoinen rata. Jaa lapset pareihin/noin kolmen hengen joukkueisiin. Jokainen pari/joukkue lajittelee kasassa olevat esineet ottamalla yhden esineen ja kulkemalla sen kanssa pienimuotoisen radan vanteen luo. Lasten tulee lajitella esineet eri vanteisiin, esimerkiksi yhteen hatut, yhteen kengät ja yhteen hanskat. Vanteita on siis oltava yhtä monta kuin esineiden ”luokkia”. Lajittelupisteitä on hyvä olla useampi, joissa on erilaisia lajiteltavia esineitä. Näin lapset eivät joudu odottelemaan vuoroaan ja he oppivat lajittelemaan monipuolisesti asioita. Vanhemmille lapsille voi laittaa lajiteltavaksi esimerkiksi geometrisiä muotoja, numeroita ja kirjaimia. Leikki mahdollistaa eri asioiden oppimisen liikunnan kautta.



Kuva esimerkkiradasta, välineitä ja lajiteltavia esineitä voi vaihdella. Tämänkaltaisia radanpätkiä voi rakentaa yhtäaikaisesti useampia. (Pulli 2001, 94.)

5.2.4 Äänimerkkileikki

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on kehittää lapsen reaktiokykyä. Lapset oppivat myös nimeämään erilaisia soittimia ja harjoittelemaan niiden soittamista.

Tarvikkeet: kolme erilaista musiikkisoitinta

Valitse kolme soitinta ja kerro lapsille, miten kunkin soittimen äänen kuullessa liikutaan. Soittimet voivat olla esimerkiksi kehärumpu, kapulat ja triangeli. Kehärummun äänen kuullessaan lasten tulee juosta. Kapuloiden äänen kuullessa tulee kävellä. Triangelin äänen kuullessa tulee hyppiä. Se kuka tekee virheen, pääsee soittajaksi. (Karvonen 2000, 102.)

5.2.5 Iso koira, pikku koira

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on oppia yhteistyöskentelyä parin kanssa. Harjoite kehittää myös lasten ajattelua ja tarkkaavaisuutta, sillä lasten täytyy kuunnella tarinaa, jotta osaavat tehdä liikkeet oikein. Lapsia voidaan osallistaa keksimään tarinalle jatkoa.

Ei tarvikkeita

Jaa lapset pareihin. Toinen parista on iso koira ja toinen pikku koira. Iso koira tekee aina suurta liikettä ja pieni koira puolestaan tekee pientä liikettä. Kerro lapsille seuraava tarina ja kehota heitä liikkumaan tarinan mukaan.

Tarina: "Koirat lähtevät koirankopistaan etsimään ruokaa, iso koira edellä suurin askelin, pikku koira perässä pienin askelin. Yhtäkkiä metsästä kuuluu pamahdus, jota koirat jäävät ihmettelemään. Iso koira nousee oikein korkealle kivelle ja pikku koira menee maahan matalaksi. Iso koira säikähtää ja menee myös maahan oikein matalalle. Tällöin pikku koira nousee ylös oikein korkealle kivelle. Koiria alkaa väsyttää ja he päättävät ottaa päiväunet. Iso koira käy selälleen ja pikku koira puolestaan vatsalleen. Taas kuuluu kova pamahdus aivan lähistöltä. Koirat säikähtävät: iso koira menee ensin aivan kippuraan ja pikku koira puolestaan venyttää itsensä oikein pitkäksi. Sitten he lähtevät juoksemaan koirankoppiaan kohden, iso koira suurin askelin ja pikku koira nopeasti tassutellen."

Leikkiä voidaan soveltaa myös niin, että ohjaaja sanoo vain ison koiran liikkeet ja lasten täytyy itse keksiä, miten pikku koira liikkuu ja tekee kaiken päinvastoin. (Karvonen 2000, 112.)

5.2.6 Pikkukarhun aamupuuhat

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on kehittää lasten tasapainokykyä sekä voimankäyttöä. Lapsia voidaan osallistaa keksimään erilaisia liikkumistapoja ja tapoja liikuntavälineiden kuljettamiseen.

Tarvikkeet: ei tarvikkeita. Sovelletuna esimerkiksi hernepussi tai pallo

Lapset leikkivät pieniä karhuja, jotka nukkuvat pienenä keränä keskellä lattiaa. Kerro lapsille, että on aamu ja karhut heräilevät hitaasti kolostaan ja lähtevät etsimään ruokaa. Voit ohjeistaa lapsia, miten karhut liikkuvat. Esimerkiksi huomattessaan kiven he nostavat ensin oikeaa tassuaan ja sitten vasenta tassuaan. Tavatessaan toisen karhun he nostavat molemmat tassunsa ilmaan. Karhut voivat myös alittaa tai ylittää toisiaan.

Huom! Kysy lapsilta ehdotuksia karhujen liikkumistavoista. Myös välineitä voidaan ottaa mukaan ja keksiä karhuille erilaisia tehtäviä niitä käyttäen, esimerkiksi hernepussin kantaminen tai pallon vierittäminen parin kanssa tai yksin. (*Rinta ym. 2008, 62.*)

5.2.7 Juoksuradalla hernepussien kuljetusta

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on kehittää lapsen juoksemista, juoksunopeutta ja reaktiokykyä. Harjoitteessa opitaan toimimaan joukkueissa ja harjoitellaan myös häviämistä ja voittamista.

Tarvikkeet: hernepussit, mattoja, vanteita ja pitkät penkit

Rakenna juoksurata isoon huoneeseen. Pitkät penkit toimivat esteinä, joiden yli hypätään. Penkkien molemmille puolille laitetaan matot, jotka pehmentävät alastuloa. Huoneen molempiin päihin laitetaan vanteet, joiden sisälle laitetaan yhtä paljon hernepusseja. Jaa lapset kahteen joukkueeseen. Joukkueiden tehtävänä on selviytyä radan läpi ja hakea toisen joukkueen vanteesta hernepusseja (vain yksi pussi kerrallaan kuljetettavaksi) ja tuoda ne omaan vanteeseen. Voittajajoukkueella on eniten hernepusseja leikin päättyessä.

Variaatiot: Radalle voidaan laittaa esteiksi tötsiä, jotka täytyy kiertää, hyppynaruja tai vanteita.

Huom! Lapset voivat toimia apuna juoksuradan rakentamisessa ja samalla se toimii lämmittelyleikinä. Harjoitetta voidaan vaikeuttaa ryhmän taitojen mukaan. (*Autio 2001, 163.*)

5.2.8 Sateenvarjo leikkivarjolla

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on harjoitella motorisia perusliikkeitä uudella tavalla. Harjoite kehittää myös voimankäyttöä ja lisää nivelten liikkuvuutta. Siinä opitaan myös ryhmätyöskentelyä ja kärsivällisyyttä.

Tarvikkeet: leikkivarjo

Lapset seisovat ringissä, jalat haara-asennossa. Ohjeista lapsia ottamaan kiinni varjon reunasta, niin että kämmenselät ovat ylöspäin. Lapset nostavat varjon yhtä aikaa ylös rauhallisella liikkeellä ja laskevat sen alas. Liikettä toistetaan useita kertoja.

Variaatioita: saman liikkeen voi tehdä myös eri asennoissa, esimerkiksi polviseisonnassa, toispolviseisonnassa, polvien päällä istuen tai istuen. (Autio 2001, 116.)

5.2.9 Pallon pyöritys leikkivarjolla

Tavoite: harjoitteessa opitaan voimankäyttöä ja sen säätelyä. Kyykkyy-n-ylös liike harjoittaa lihaksistoa. Lasten ongelmanratkaisutaidot kehittyvät osallistamalla heitä erilaisin kysymyksin. Harjoitteessa opitaan myös ryhmätyöskentelyä.

Tarvikkeet: leikkivarjo, yksi tai useampi erikokoinen ja – painoinen pallo, ilmapalloja tai hernepusseja

Lapset pitävät varjoa kohotettuna. Heitä pallo kohotettuna olevan varjon päälle. Palloa liikutellaan varjon päällä säädellen varjon reunoilla sen liikettä. Leikkijät kyykistyvät silloin, kun pallo on juuri tulossa omalle kohdalle ja nousevat heti ylös, kun pallo ohittaa leikkijän. Harjoitteeseen voidaan lisätä pallojen määrää ja vaihdella pallojen kokoa ja painoa.

Variaatiot: Leikkiin voidaan lisätä myös hernepusseja tai ilmapalloja. Tällöin varjoa ravistellaan eri voimakkuuksilla. Lapsilta voidaan kysyä, kuinka paljon tarvitaan voimaa hernepussin liikuttamiseen ja kuinka paljon puolestaan ilmapallon liikuttamiseen. (Autio 2001, 118.)

5.3 Toimintapisteitä tempuradalle

Tässä luvussa on esitelty erilaisia toimintapisteitä, joita voit käyttää rakentaesasi tempurataa sisätiloihin. Pisteitä voi soveltaa myös ulkoliikuntaan. Voit



itse päättää toimintapisteiden lukumäärän, jolloin voit myös vaihdella tempuradan ajallista pituutta. Ensimmäisellä kerralla kannattaa valita vain muutama toimintapiste, jotta lasten on helpompi ymmärtää ”pisteeltä pisteelle” eteneminen. Käy kaikki valitsemasi toimintapisteet läpi lasten kanssa huolella ennen kuin aloitatte niiden itsenäisen kiertämisen. Lapset voidaan jakaa pieniin ryhmiin, joissa he kiertävät pisteitä. Tempuradalla olisi hyvä olla useampi aikuinen valvomassa pisteiden suorittamista. Yksi aikuisista voi ottaa aikaa, jolloin jokaista pistettä suoritetaan sovittuun ajan verran. Teemaa tempurataan voidaan vaihdella ja lapsilta voi kysellä heitä kiinnostavia aiheita. Olemme käyttäneet esimerkkinä avaruus – teemaa.

5.3.1 Ilmapallorata

Tavoite: harjoite kehittää lasten tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä.

Tarvikkeet: sanomalehtimailoja, ilmapalloja, maalarinteippiä, erilaisia esteitä, kuten esimerkiksi tuoleja, pöytiä, pahvilaatikoita ja törppöjä

Rakenna lasten kanssa pienimuotoinen rata, jossa on esteinä esimerkiksi pöytiä, tuoleja, pahvilaatikoita ja törppöjä. Tehkää seinään maalarinteipillä alue, johon lapsi tähtää ilmapallon radan loppuksi. Pöydät ja tuolit voivat toimia tunneleina, joiden ali ilmapallo yritetään sanomalehtimailalla saada. Ilmapalloa yritetään kuljettaa rataa pitkin esimerkiksi pahvilaatikoiden yli ja törppöjä kierrellen. Nuoremmille lapsille voit tehdä maalarinteipistä viivan, jota pitkin ilmapalloa kuljetetaan sanomalehtimailan avulla.

Tarina: ”Astronauttien täytyy harrastaa liikuntaa myös avaruusmatkallaan liikuntaa. Avaruussukkulasta löytyi vanhoja karttoja avaruudesta, joista astronautit rakentavat itselleen mailat. Yhdellä astronautilla on pallo mukanaan, mutta mitä ihmettä? Pallo tuntuu kevyeltä! Tietääkö joku, mitä esineille tapahtuu avaruudessa? (*Jos kukaan lapsista ei osaa vastata, selitä lapsille, että avaruudessa ei ole painovoimaa, eli esimerkiksi pallo ei paina juuri mitään*). Nyt astronauteilla on hyvä tilaisuus harjoitella pallon (*ilmapallon*) kuljettamista radan läpi avaruudessa. Radan lopussa voit kokeilla, osutko pallolla avaruussukkulan seinällä olevaan aukkoon (*maalarinteipillä tehty neliö seinässä*).” (*Pulli 2003, 15.*)

5.3.2 Sukkahousupallo

Tavoite: sukkahousupallon potkaiseminen kehittää silmän ja jalan yhteistyötä. Harjoitteeseen voi yhdistää myös muita orientaatioita, esimerkiksi matemaattisen orientaation käyttämällä merkkeinä geometrisiä muotoja. Harjoite kehittää myös lasten tarkkaavaisuutta ja voiman säätelyä.

Tarvikkeet: Sukkahousut, pallo, seinään kiinnitettäviä erilaisia merkkejä, kuten geometrisiä muotoja. Vaihtoehtoisesti voit käyttää kuvioiden sijaan Pringles-purkkeja keiloina

Leikkaa sukkahousut haaroista puoliksi ja pujota pehmeä pallo sukan jalkaterään. Solmi sukkahousut pallon vierestä, jotta pallo pysyy paikoillaan. Sido sukkanauhan toinen pää lapsen nilkkaan. Lapsen olisi tarkoitus yrittää potkaista pallo seinällä oleviin kuvioihin. Kuvioita voi muuttaa teemaan sopivaksi, avaruusteemassa esimerkkinä on erikokoisia planeettoja. Kuviot voivat liittyä samanaikaisesti opeteltaviin asioihin, kuviot voivat olla esimerkiksi geometrisiä muotoja, kuten kolmioita ja neliöitä. Vanhemmille lapsille voit piirtää paperille järjestyksen, jonka mukaan lapset yrittää saada osumaan pallon kuhunkin kuvioon.

Astronauttien tehtävänä on osua eri planeettoihin (*seinällä oleviin kuvioihin*) jalassa kiinni olevalla sukkahousupallolla (*voit keksiä lasten kanssa sukkahousupallolle uuden nimityksen avaruuteen liittyen*). Käy läpi lasten kanssa seinällä olevien planeettojen nimet. Tehtävää voi vaikeuttaa pisteyttämällä eri planeetat niin, että pienimpään planeettaan osumalla saa eniten pisteitä. (*Pulli 2003, 16.*)



Sovelluksessa Pringles-purkkeja voidaan käyttää keiloina. Keilaradan voi rakentaa myös ulos.

5.3.3 Astronautin trampoliiniloikka

Tavoite: harjoitteen avulla lapset oppivat hyppimään trampoliinilla ja säätelemään voimankäyttöään. Lausumalla lorua ja hyppimällä samanaikaisesti trampoliinilla lapsen rytmitaju kehittyy. Harjoitteessa opitaan myös antamaan hyppimisvuoro toiselle lapsella oman vuoron päätyttyä.

Tarvikkeet: trampoliini, halutessasi pahvista tehty tähti kattoon narulla roikkumaan (lapsi koettaa hyppiessään osua tähteen kädellä)

Harjoittele tarvittaessa lapsen kanssa aluksi trampoliinilla hyppimistä pitämällä lapsen käsistä kiinni ja toistamalla lorua, jonka tahdissa lapsi hyppii. Lorua toistamalla taataan se, että jokainen lapsi saa hyppiä saman verran. (Karvonen 2000, 79.) Kun lapsi hallitsee trampoliinilla hyppimisen, ei lapsen käsistä tarvitse pitää kiinni. Aikuisen on hyvä toistaa lorua, jotta lapsen hyppimiseen tulee rytmi. Lorua toistamalla lapsi hahmottaa, että lorun loppuessa on annettava hyppimisvuoro seuraavalle lapselle.

Esimerkkiloru:

*”Astronautti Autti,
planeetalla loikki.
Kraattereiden poikki,
korkealle koitti.
Kun tähti taivaalla tuikki,
Autti pakoon luikki.”*

5.3.4 Tarkkuusheitto meteoriiteilla

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on kehittää lasten silmäkäsikoordinaatiota ja voimankäyttöä, kun lapset heittävät erikokoisia ja – painoisia palloja eri etäisyyksiltä ämpäreihin tai koreihin.



Tarvikkeet: häntäpalloja, tavallisia erikokoisia palloja ja esimerkiksi muutama ämpäri ja lattiakorit
Tarkoituksena on heittää häntäpalloja tai tavallisia palloja esimerkiksi ämpäriin. Ämpäreitä voi olla useampia, riippuen pienryhmien lapsimäärästä. Näin jokainen pisteellä oleva lapsi pääsee heittämään palloja, eikä jonotusta synny. Yhteen ämpäriin tulee heittää esimerkiksi häntäpalloja ja toiseen pieniä palloja. Isoja palloja voidaan heittää lattiakoreihin. Näin lapset pääsevät kokeilemaan erilaisten pallojen heittämistä.

Huom! Tätä pistettä voi käyttää myös ulkona temppuradalla.

5.3.5 Kuukuntoilu hyppynarulla

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on opettaa hyppynarulla hyppimistä. Hyppiminen kehittää lasten ponnistustaitoa, koordinoitukykyä ja liikkeiden oikea-aikaisuutta. Myös rytmitaju kehittyy, jos lapsi ottaa hyppimisen tueksi jonkin lorun jonka tahdissa hän hyppii.

Tarvikkeet: hyppynaruja

Astronauttien tulee kuntoilla paljon, jotta he jaksavat seikkailla kuussa. Jokaiselle pienryhmän lapselle on oma hyppynaru. Harjoitelkaa hyppynarun käyttöä lasten kanssa, jos hyppynarun käyttö on joillekin lapsille vierasta. Hyppiessä lapset voivat toistaa samaa lorua kuin trampoliinipisteellä (katso edellinen sivu). Voitte keksiä myös oman lorun.

Huom! Tätä pistettä voi käyttää myös ulkona temppuradalla.

Liikuntavälineiden hyödyntäminen siirryttäessä pisteeltä toiselle

- **Putki** voi olla temppuradan alussa ja lopussa, putkesta tultuaan lapsi ikään kuin tulee ulos avaruussukkulasta ja pääsee kuun pinnalle. Liikuntatuokion loppuessa lapsi kulkee putken läpi takaisin ja näin palaa maan pinnalle. Tämän jälkeen on hyvä pitää pieni loppurentoutus ja keskustella lasten kanssa, mitä kaikkea planeetalla näkyi.
- **Hernepussien/tunnustelulaattojen** päällä kävely: hernepussit/tunnustelulaatat ovat kuukiviä, joita pitkin lasten täytyy kävellä pisteeltä toiselle.
- **Pitkiä penkkejä** voi käyttää siltana rotkojen ylitykseen (hyvä tapa siirtyä huoneesta toiseen).
- **Liukumäkeä** voi käyttää esimerkiksi huoneesta toiseen siirtyessä.

5.4 Rentoutusharjoitteita

Ohjaajan on hyvä tutustuttaa lapset erilaisiin rentoutusharjoitteisiin ja edetä niissä lasten kehitystason mukaisesti. Jos jokin rentoutusharjoite ei tunnu lapsista mukavalta, he eivät ole vielä valmiita kyseiseen rentoutusharjoitteeseen. (Autio 2001, 75.) Ohjaajan tulee seurata lasten reaktioita erilaisten harjoitteiden aikana ja kysyä heiltä palautetta harjoitteista.

5.4.1 Teltta

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on rauhoittua ja rentoutua liikuntatuokion päätteeksi. Harjoite kehittää myös voimankäyttöä ja lisää nivelten liikkuvuutta. Harjoitteessa opitaan myös yhteistyöskentelyä.

Tarvikkeet: leikkivarjo, halutessasi jokin satukirja

Lapset pitävät kiinni varjon reunoista. Kerro lapsille, kuinka varjoa nostetaan ja lasketaan. Varjon nostoa harjoitellaan noin kolme kertaa. Kerro lapsille, että viimeisellä (kolmannella) nostolla jokainen astuu kolme askelta eteenpäin ja vetää varjon reunan alas nopeasti. Varjon reuna painetaan käsillä alas lattiaan. Varjosta muodostuu pullea sirkusteltoa. Teltassa voit kertoa lapsille lyhyen tarinan. (Autio & Kaski 2005, 53.)

5.4.2 Siilipallolla rentouttaminen

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on rauhoittua ja rentouttaa lihaksia sekä tutustua siilipalloon liikuntavälineenä.

Tarvikkeet: siilipallo ja rentouttavaa musiikkia

Siilipallolla rentoutetaan lihaksia. Pyöritä palloa vuorotellen jokaisen lapsen vartalolla. Palloa pyöritetään suurten lihasryhmien päällä kevyesti painaen. Taustalla voit soittaa rentouttavaa musiikkia. Rentoutuksen jälkeen lapset voivat olla hetken paikallaan. (Autio & Kaski 2005, 53.)

5.4.3 Kasvorentoutus

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on toimia pareittain ja harjoitella keskittymistä musiikkiin ja parin kanssa työskentelyyn.

Tarvikkeet: vesiväripensseli tai höyhen

Kasvorentoutuksessa lapset voivat pareittain sivellä toistensa kasvoja vesiväripensseleillä tai höyhenellä musiikin soidessa taustalla. Näytä lapsille ensin esimerkkinä, kuinka vesiväripensselillä tai höyhenellä sivellään rauhallisesti parin kasvot. Kun parin kasvot on sivelty, osat vaihtuvat. Lapset voivat istua piirissä tai maata lattialla rentoutuksen aikana. (Autio 2001, 76.)

5.4.4 Tunnusteluharjoite

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on lisätä lasten kehon tuntemusta ja tutustua erilaisiin esineisiin/liikuntavälineisiin.

Tarvikkeet: erilaisia esineitä esimerkiksi palloja, nystyräpallo, hernepussi ja kuu-tio

Kehota lapset istumaan piiriin lattialle. Anna heille erilaisia esineitä, jotka kiertävät jokaisella lapsella vuorotellen. Esineet voivat olla erikokoisia, -muotoisia ja pinnaltaan erilaisia. Kysy lapsilta, miltä esineet tuntuvat: tuntuiko pallo kivalta, inhottavalta, kylmältä vai lämpimältä. Tunnusteluharjoitetta voit soveltaa niin, että harjoite tehdään silmät kiinni. (Karvonen 2000, 94.)



5.4.5 Tarinankerronta rentoutuksena

Tavoite: harjoitteen tavoitteena on rauhoittua ja keskittyä tarinan piirtämiseen. Harjoitteessa opitaan myös toimimaan parin kanssa ja luottamaan toiseen. Harjoitteen tavoitteena on, että jokainen lapsi uskaltaa osallistua harjoitteeseen.

Tarvikkeet: satukirja

Jaa lapset pareiksi. Lue lapsille jokin tarina, jonka tapahtumia toinen parista piirtää sormellaan toisen selkään. Puolesta välissä osat voivat vaihtua. Voit myös osallistaa lapsia tarinankerrontaan niin, että parista toinen kertoo jonkin oman tarinan ja piirtää sormellaan samalla toisen selkään tarinan tapahtumia. (Karvonen 2000, 96.)

5.5 Ulkoliikuntatuokioita

Tässä kappaleessa esittelemme ulkoliikuntatuokioita ja -pisteitä ulkona järjestettävälle tempuradalle. Huomioithan, että suurin osa edellä mainituista liikuntatuokioista ja tempuradan pisteistä ovat sovellettavissa myös ulkona järjestettäväksi.

5.5.1 Sukkahousuverkko

Tavoite: Heittämällä palloja sukkahousuista tehtyyn verkkoon lasten silmä-käsikoordinaatio kehittyy. Pallojen heittäminen kehittää myös tarkkuutta, koska lasten on yritettävä heittää palloja verkossa olevien aukkojen läpi. Vaakatasossa olevalla sukkahousuverkolla voi hyppiä eri tyyleillä. Hyppiminen kehittää muun muassa ponnistustaitoa ja voiman säätelyä.

Tarvikkeet: paljon sukkahousuja (voidaan pyytää lasten vanhemmilta tuomaan kotoa, rikkiäiset kelpaavat), häntäpalloja tai muita palloja

Sukkahousuista voi tehdä verkon solmimalla sukkahousun päitä toisiinsa. Kiinnitä verkko esimerkiksi päiväkodin pihalle, tai metsään puiden väliin joko pysty- tai vaakatasoon. Pystytasoon kiinnitetyn verkon läpi lapset voivat heittää häntäpalloja tietyn matkan takaa. Lapset voivat myös koettaa päästä verkon läpi eri kohdista ilman, että osuvat verkkoon. Vaakatasoon kiinnitetyssä verkossa voi hyppiä esimerkiksi tasajaloin, kinkaten tai taaksepäin. (*Pulli 2003, 19.*)

5.5.2 Paljonko kello on Herra Susi?

Tavoite: leikin tavoitteena on saada lapset juoksemaan ja hengästymään. Leikissä lapset pääsevät harjoittelemaan vetäjän ja ohjattavan rooleja. Leikkiin sisältyy myös lukukäsitteiden harjoittelua.

Ei tarvikkeita

Tee lasten kanssa maahan kaksi viivaa (hiekkään tai lumeen) etäälle toisistaan. Lapset asettuvat riviin toiselle viivalle ja yksi lapsista valitaan Herra Sudeksi. Herra Susi menee toiselle viivalle. Lapset kysyvät ”paljonko kello on Herra Susi?”. Herra Sudeksi valittu lapsi sanoo jonkun lukumäärän yhdestä kuuteen. Lapset ottavat yhtä monta askelta viivalta eteenpäin kuin Herra Susi on ohjeistanut. Kun lapset alkavat olla lähellä Herra Sutta, vastaa hän ”paljonko kello on Herra Susi?” – kysymykseen huutamalla ”ruoka-aika!”. Silloin lapset yrittävät juosta mahdollisimman nopeasti takaisin lähtöviivalle ja Herra Susi yrittää ottaa jonkun lapsista kiinni, jolloin kiinnitetusta tulee uusi Herra Susi. (*Pulli 2003, 23.*)

5.5.3 Temppurata ulkona

Käy lasten kanssa yhdessä läpi temppuradan pisteet. Yksi lapsista voi toimia esimerkkinä ja suorittaa radan.

- **Keinut:** keinuissa voidaan harjoitella vauhdinottoa.
- **Vanteet:** vanteita pitkin voidaan hyppiä pisteeltä toiselle.
- **Ämpäreitä:** ämpäreitä voidaan käyttää tarkkuusheitossa, jossa niihin heitetään esimerkiksi palloja tai käpyjä.
- **Hiekkalaatikko:** hiekkalaatikon reunoilla voidaan tasapainoilla.
- **Kiipeilyteline:** tehtävänä on kiipeilytelineelle kiipeäminen, verkolla eteneminen telineen toiseen päähän ja roikkuminen tangolla. (Autio 2001, 161.)



- **Tötsät:** rakenna lasten kanssa tötsistä rata. Radalla voidaan harjoitella pallon kuljettamista ja sen potkaisemista maaliin.
- **Talvella pulkat/liukurit:** laskekaa mäkeä lämmittelyleikkinä tai yhdellä pisteellä, joka on yläpihalla. Tällöin siirtyminen alapihalle tapahtuu mäenlaskun kautta.
- **Talvella ämpärit:** ämpäreitä voidaan käyttää tarkkuusheittoon. Lapset heittävät ämpäreihin lumipalloja.

Huom! Myös muita lapsiryhmiä voidaan ottaa mukaan radan suorittamiseen. Isommat lapset voivat auttaa pienempiä lapsia radalla etenemiseen ja tehtävien suorittamisessa. Lapset voidaan jakaa pienryhmiin, jolloin jokaista ryhmää kohden on yksi aikuinen.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation.
- Autio, T. 2001. Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-Kustannus.
- Autio, T & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Kokljuschkin, M. 2001. Unelmien päiväkotit: Kohti parempaa oppimisympäristöä. Helsinki: Tammi.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki; WSOY oppimateriaalit, 21–22.
- Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään: näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Vantaa: Pedatieto.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.
- Paakkinen, A. 2012. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatuksen pro gradu-tutkielma [viitattu 10.12.2012].
Saatavissa:
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37779/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201205071614.pdf?sequence=1>.
- Pearson, A. & Hawkins, D. 2005. Developing good movement skills for 4-11 year olds. London: A&C Black.
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien: liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi.
- Pulli, E. 2003. Liikuntaa pienissä tiloissa: liikunta 0-8 vuotiaille. Helsinki: Nuori Suomi ry.
- Rinta, T. Lind, P. Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa: motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Kerava: Spurtti.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö. Opetusministeriö. Nuori Suomi ry. Oppaita 2005:17. Helsinki.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja – Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.