

”MEILLÄ ON MEHUDISKO!”

Tanssikasvatusta
päiväkoti Virkkulassa

Ada Aho
Opinnäytetyö, kevät 2013
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)
+ lastentarhanopettajan
kelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Aho, Ada. ”Meillä on mehudisko” Tanssikasvatusta päiväkotiviikkulassa. Helsinki, Kevät 2013, 79s., 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyö on työelämälähtöinen produktio. Tavoitteena on tutustuttaa päiväkodin lapset tanssiin ja tanssin maailmaan sekä lisätä päiväkodin liikuntakasvatusta, ainakin väliaikaisesti. Produktio sisältää kahdeksan kerran tanssituntien ohjemateriaalit eli tanssioppaan. Jokaisella tunnilla on omat päätavoitteensa. Kaikilla kahdeksalla tunnilla on myös yhteisiä tavoitteita, joiden harjoittelu toistuu jokaisella tunnilla. Tunneilla pyritään harjoitteluun monenlaisia tanssiharjoituksia, jotta lapset tutustuisivat tanssiin mahdollisimman kattavasti.

Tanssitunnit toteutettiin syksyllä 2012 helsinkiläisessä päiväkotiviikkulassa. Tanssitunneille osallistui päiväkodin koko viskarit-ryhmä, eli kaikki yksitoista viisivuotiaasta lasta. Jokaiselle tanssitunnille valittiin yksi tai kaksi päätavoitetta. Päätavoitteita harjoiteltiin tunnin keskivaiheilla, kun lapset olivat jo tehneet alkulämmitykset ja venyttelleet. Alkulämmittelyt ja venyttelyharjoitukset pysyivät koko tuotannon ajan melko samanlaisina, näin lapset jaksoivat keskittyä tunnin keskivaiheen vaikeampiin harjoituksiin. Lopputuunnista tanssimme erilaisia tanssisarjoja ja teimme rentoutusharjoituksia.

Lapset saivat antaa palautetta ja kertoa miltä harjoitukset tuntuivat. Lapset saivat myös ehdottaa mahdollisia uusia ideoita tanssitunneille. Lisäksi, kun kaikki tunnukset olivat ohi, haastattelin lapsia yksitellen koko tuotannosta. Lähetin myös lasten vanhemmille palautekyselyn ja kyselin palautetta päiväkodin henkilökunnalta. Koko tuotannon ajan arvioin myös omaa toimintaani ja oppimistani pitämällä oppimispäiväkirjaa, johon kirjasin aina tunnin jälkeen ajatuksiani, huomioitani ja toiminnan parannusehdotuksia.

Sekä lapset että vanhemmat pitivät paljon tanssitunneistani. Lapsien mielestä tunnukset olivat todella mukavia. Vanhempien mukaan lapset alkoivat tanssia kotona enemmän tuntien vaikutuksesta, ja jopa opettaa sisaruksiaan. Lisäksi vanhemmat mainitsivat lasten osaavan tuotannon jälkeen liikkua paremmin erilaisiin musiikkeihin. Päiväkodin työntekijät kertoivat tuotannon vahvistaneen erityisesti viskareiden yhteishenkeä. Henkilökunta myös kertoi lasten aina odottavan kovasti tanssitunteja. Kaikki siis pitivät tuotantoni erittäin onnistuneena ja hyödyllisenä.

Asiasanat: tanssi, taidekasvatus, liikuntakasvatus, ohjaus, päiväkodit

ABSTRACT

Aho, Ada.

Dance education in Virkkula daycare centre.

79p., 4 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2013.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services.

Option in Social Services and Education.

Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of the thesis was to introduce dancing for children and increase physical education in daycare centre. Thesis includes instructions for eight dance lessons. Every lesson has its own aims. Every lessons have also same aims, which were practiced each lesson. Many different dance exercises were practiced for the purpose of introducing dance as extensively as possible.

Dance lessons were arranged at autumn 2012 in Helsinki daycare centre Virkkula. In Virkkula there are group called Viskarit, which includes eleven children. All children in Viskarit group were five year olds and participate in dance lessons. Every dance lessons had one or two main aims. Main aim was practiced in the middle of the lesson after stretching and warm-up. Stretching and warm-up exercises were quite similar in all eight dance lessons, thus children have more concentration for harder exercises. At the end of the lesson we danced different dances and did some relaxation exercises.

After each lesson we sat down in a circle. In the circle we discussed about lesson. Children could give feedback and tell about their feelings for exercises. They could also suggest new ideas to me. After all eight dance lesson I interviewed children about the whole production. I also sent feedback inquiry for children's parents and asked feedback from daycare centers staff. Through whole production I wrote my ideas, remarks and improvement ideas to learning diary.

Both children and parents really liked dance lessons. Children thought that dance lessons were very fun. Parents said that their children had great enthusiasm for dancing because of my dance lessons. Staff of the Virkkula daycare centre told me that production has strengthen children's team spirit and every Monday children really waited for my lessons. So dance lessons were really successful and useful.

Keywords: dance, art education, physical education, guiding, day care center

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LAPSEN LIIKUNTAKASVATUS PÄIVÄKODISSA	8
2.1 Liikunnan vaikutukset viisivuotiaan lapsen kehitykseen	8
2.1.1 Liikunnan vaikutukset viisivuotiaan lapsen motoriseen kehitykseen ...	9
2.1.2 Ryhmäliikunnan vaikutukset lapsen sosiaaliseen kehitykseen	11
2.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet päiväkodissa	11
3 ESTEETTINEN ORIENTAATIO PÄIVÄKODISSA.....	14
3.1 Lapsen taidekasvatus.....	14
3.2 Tanssikasvatus.....	15
3.3 Tanssikasvatuksen tavoitteet	16
3.4 Tanssi-ilmaisu – pienen lapsen tanssikasvatusta	18
4 OHJATTU LIIKUNTAKASVATUS PÄIVÄKODISSA.....	20
4.1 Liikuntahetkien suunnittelu	20
4.2 Liikuntahetkien ohjaus	21
4.3 Liikuntahetken arviointi.....	23
4.4 Millainen on hyvä liikuntahetken ohjaaja?	24
5 ADAN TANSSITUNNIT	26
5.1 Adan tanssituntien tausta ja tavoitteet	26
5.2 Adan tanssituntien suunnittelu.....	28
5.3 Adan tanssituntien toteutus	29
5.3.1 Omaan kehoon tutustuminen – Ensimmäinen tanssitunti	32
5.3.2 Ongelmanratkaisu – Toinen tanssitunti.....	33
5.3.3 Mielikuvitus ja eläytyminen – Kolmas tanssitunti	35
5.3.4 Toisen kehon kuunteleminen 1 – Neljäs tanssitunti	36
5.3.6 Uskallus esiintyä toisille – Kuudes tanssitunti	39
5.3.7 Eri rytmien erottaminen – Seitsemäs tanssitunti	40
5.3.8 Loppurieha – Kahdeksas tanssitunti	42
5.4.1 Lapsien antama palaute.....	44
5.4.2 Päiväkodin lastentarhanopettajien antama palaute	45

5.4.3 Vanhempien antama palaute	46
5.4.4 Minun arviointia tunneistani ja ohjauksestani.....	48
6 POHDINTA	50
6.1 Oma ammatillinen kasvuni opinnäytetyön aikana.....	53
6.2 Eettisyys ja luotettavuus	54
6.3 Opinnäytetyön kehitysideat	56
LÄHTEET	58

LIITE 1: Tiedote opinnäytetyöstä päiväkodin lasten vanhemmille

LIITE 2: Haastattelurunko lapsille

LIITE 3: Palautekysely vanhemmille

LIITE 4: Adan tanssikirja

1 JOHDANTO

Nykyään monet lapsista ovat paljon paikallaan ja sisätiloissa, pelaten konsolipelejä, he eivät välttämättä harrasta ollenkaan liikuntaa. Tämä tulee ilmi myös Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista (2005), joiden mukaan lapset liikkuvat kehityksensä ja terveytensä kannalta liian vähän. Sen vuoksi lasten liikunnan määrään ja laatuun tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota. Liikunnallinen elämäntapa on tärkeää omaksua jo varhaislapsuudessa, sillä lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvää. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7, 10.) Olen huomannut lasten vähäisen liikkumisen työskennellessäni lasten kanssa. Olen huolissani tästä liikkumattomuudesta, sillä on todettu kuinka paljon liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen.

Yksi liikuntakasvatuksen muodoista on tanssikasvatus. Tanssikasvatus on myös esteettistä orientaatiota kehittävää taidekasvatusta. Tanssikasvatus sisältää sekä liikuntaa että taidetta. Minulle kaikkein tutuin liikuntamuodoista on juuri tanssi. Ajattelin, että minulla olisi nyt hyvä mahdollisuus tutustuttaa päiväkodin lapset tanssin maailmaan. Päiväkodissa lapsen tutustuminen tanssiin voi tapahtua luontevasti ja ennakkoluulottomasti. Lapsi ottaa tanssikokemukset usein avoimesti vastaan, ilman stereotypioita tai häveliäisyyttä käyttää omaa kehoa ilmaisuvälineenä.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen produktio, jossa ohjaan helsinkiläisessä Virkkulan päiväkodissa kahdeksan luovaa ja ilmaisupainotteista tanssituntia yhdeksästä viisivuotiaalle lapselle. Virkkulan päiväkodin oli minulle luonteva valinta, koska olen työskennellyt päiväkodissa aikaisemmin lastenhoitajana. Tanssiopilaikseni valitsin viisivuotiaat lapset, koska, kuten Karvonen, Siren-Tiusanen ja Vuorinen (2003) kertovat, viisivuotias elää mielikuvituksen ja roolileikkien valtakautta. Hän kykenee jo kuvittelemaan asioita, joita ei juuri sillä hetkellä näe tai aisti. Havainnoimiskyvyn kehittyessä hän kykenee yhä tehokkaampaan jäljitteilyoppimiseen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 63.) Viisivuotiaan lapsen sosiaalisten taitojen kehittyminen mahdollistaa sen, että hänellä on edellytyksiä osallistua ryhmätoimintaan. Lapsi kykenee ottamaan toiset lapset hu-

mioon, kuuntelemaan ohjeita pidempään ja odottamaan omaa vuoroaan sekä noudattamaan sääntöjä. (Sääkslahti 2003, 35–36.)

Produktion päätavoitteena on lasten tutustuttaminen tanssiin ja tanssin maailmaan, sekä tanssin esitleminen hyvänä liikuntamuotona. Samalla lapset tutustuvat omaan kehoonsa, harjoittelevat ongelmanratkaisutaitojaan, käyttävät mielikuvitustaan ja eläytymiskykyään, opettelevat kuuntelemaan toisen kehoa, saavat uskallusta esiintyä toiselle, oppivat erottamaan erilaisia rytmejä sekä oppivat kuuntelemaan ja noudattamaan annettuja ohjeita. Sen lisäksi lisäksi liikuntakasvatusta päiväkodissa, ainakin väliaikaisesti.

Opinnäytetyön raportin lopussa olevan oppaan harjoituksia voivat käyttää kaikki, jotka toimivat lasten kanssa. Oppaasta saa ideoita ja ohjeita luovempiin ja tanssillisempiin liikuntatunteihin tai vain yksittäisiin harjoituksiin.

Opinnäytetyön tekeminen kehittää omaa ammatillista osaamistani, koska tavoittelen sosionomin tutkinnon ohella lastentarhanopettajan kelpoisuutta. Vaikka olen työskennellyt paljon lasten kanssa, en ole ohjannut yksin monia tuokioita alle kouluikäisille. Tehdessäni opinnäytetyötä toivon saavani varmuutta pienten lasten ohjaamiseen. Lisäksi toivon oppivani uudenlaisia ohjaustapoja, vahvistavani tilannetajuani sekä oppivani kuuntelemaan ja tekemään enemmän yhteistyötä lasten, vanhempien ja liikunnan kanssa.

2 LAPSEN LIIKUNTAKASVATUS PÄIVÄKODISSA

Lapset viettävät usein suuren osan arkipäivästään päiväkodissa. Siksi keskeinen rooli lasten liikuttamisessa on päiväkodin henkilökunnalla. (Nuori Suomi 2012.) Monipuolisen ja vaihtelevan liikunnan tulisi kuulua lapsen jokapäiväiseen toimintaan. Suositeltavaa olisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä kohtuullisen rasittavasti, ei kuitenkaan yhtäjaksoisesti. Suurin osa liikunnan kokonaismäärästä muodostuu lapsen omaehtoisesta liikunnasta. Kun tavoitteena on elinikäisen liikuntatottumusten luominen, tarvitaan liikkumisen ja leikin säännöllisyyttä ja jokapäiväisyyttä. Ilman aikuisen tietoista vaikutusta lapsen liikkumismahdollisuudet jäävät liian vähäisiksi. Asenteet ja tottumukset syntyvät jo varhaislapsuudessa ja niillä on kauaskantoiset vaikutukset. (Karvonen 2009, 86.)

2.1 Liikunnan vaikutukset viisivuotiaan lapsen kehitykseen

Liikkuminen on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Erityisen altis liikunnan puutteelle on kasvava elimistö. Kehittyäkseen terveesti lapsi tarvitsee säännöllistä, jopa päivittäistä liikuntaa. Lapsella on oltava päivittäin mahdollisuus käyttää voimansa loppuun ja leikin kautta synnyttää toiminnallisia ärsykeitä. Sekä pedagogiselta että lääketieteelliseltä kannalta juokseminen, telmiminen ja uupumukseen asti riehuminen ovat tärkeitä lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle. (Zimmer 2002, 43–45.) Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttavat siihen, kuinka hän selviää arkielämän vaatimuksista. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto on riittävä lapsella, joka jaksaa liikkua, leikkiä ja keskittyä pitkiäkin aikoja yhteen tehtävään. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 137.) Lapsen liikkuminen on tärkeää myös tuki- ja liikuntaelimestön kehityksen virittäjänä ja käynnistäjänä. Alle kouluikäinenkin kykenee suureen fyysiseen ponnisteluun ja aktiivisuuteen, mutta hänen lihaksistonsa kestää kerrallaan huomattavasti vähemmän räsitusta kuin vanhemman lihaksisto. (Karvonen ym. 2003. 35–43.)

Liikunnan avulla lapsi voi oppia hahmottamaan omaa kehonkuvaansa. Oman kehonsa hahmottaminen luo perustaa kehonkuvan syntymiselle sekä minäkuvan kehittymiselle. Viisivuotias lapsi voi luontevasti harjoitella oman kehonsa hahmottamista ja sosiaalisia taitojaan kaikissa liikunta- ja leikki-tilanteissa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.) Kehollaan ja kehostaan saamiensa kokemusten avulla lapsi kehittää itselleen kuvan omista taidoistaan ja hankkii käsityksen omasta minästään. Lapsi kokee osaamisen ja osaamattomuuden, menestymisen ja menestymättömyyden, suorituksen ja rajallisuuden sekä itsenäistymisen ja siihen tarvittavat keinot. Minän rakentumiseen vaikuttavat merkittävästi lapsen ensimmäisten elinvuosien fyysiset kokemukset. Näitä kokemuksia voidaan pitää lapsen identiteetin kehityksen perustana. Lapsen omanarvontunto on lähes poikkeuksetta sidoksissa hänen fyysis-motorisiin kykyihinsä. (Zimmer 2002, 22–26.)

Lapsi voi tehdä johtopäätöksiä persoonastaan myös tarkkailemalla oman käyttäytymisensä vaikutuksia, koskien esineiden käsittelyä ja suhdetta muihin ihmisiin. Liikunnallisessa toiminnassa lapsi kokee, että hän on tiettyjen vaikutusten alkuperä. Hän pystyy toiminnallaan saamaan aikaan erilaisia tuloksia. Hän yhdistää toimintansa tuloksen omaan osaamiseensa, jolloin syntyy käsitys omista kyvyistä. Myös toiset arvioivat ja arvostelevat lapsen toimintaa. Päiväkodissa alkaa vertaileminen ryhmän muihin lapsiin, jolloin lapsi joutuu käsittelemään muiden arvioita omista kyvyistään. Itsearviointille on ratkaisevaa se käsitys, jonka lapsi kuvittelee muiden hänestä saavan. Lapsi näkee itsensä usein tovereidensa kautta. Hän näkee itsensä sellaisena, kuin muut hänet arvioivat. Lapsena, jolloin taitavuus, fyysiset suoritukset ja motoriset kyvyt ovat suosiossa, huonommuuden kokeminen vaikuttaa lapsen itsearviointiin ja hänen sosiaaliseen statukseensa ryhmässä. (Zimmer 2002, 23–26.)

2.1.1 Liikunnan vaikutukset viisivuotiaan lapsen motoriseen kehitykseen

Viisivuotiaan motoriset perustaidot ovat vaiheessa, jolloin lasta kiehtoo soveltaa taitojaan erilaisissa ympäristöissä erilaisin välinein (Sääkslahti 2003, 36). Tällöin lapsen motorinen kehitys on nopeaa, johtuen leikin ja liikunnan tarpeesta, ute-

liaisuudesta, tarmokkuudesta sekä vankkumattomasta pyrkimyksestä kokea ja oppia uutta. Motoriikan kehityksen nopea eteneminen näkyy suoritusten määrällisessä lisääntymisessä, liikekulkujen laadullisessa kohentumisessa ja eri tilanteiden soveltamiskyvyssä. Lapsi osaa yhdistellä eri liikuntamuotoja. Myös lapsen koordinaatiokyky parantuu. Pienempänä opitut liikkumismuodot eriytyvät ja kohenevat karkeamotorisesta hienomotoriseen. (Zimmer 2002, 62–63.)

Hieno-, karkea- ja havaintomotoriset taidot sekä liikkuminen ovat oppimisen ja tiedollisen kehityksen välineitä, joiden avulla lapsi etsii merkityksiä ja vastauksia erilaisiin kysymyksiin (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14). Lapsen myöhempi kehitys pohjautuu varhaislapsuudessa opituille taidoille. Sen vuoksi on tärkeää, että varhaisvuosien liikunta sisältäisi paljon motoristen perustaitojen harjaannuttamista. (Karvonen 2009, 87.) Perusliikuntataitojen, motoristen perustaitojen, koordinaatiokyvyn ja dynaamisen tasapainon myötä lapsi muuttuu ketterämmäksi, oppii hallitsemaan paremmin kehoaan, oppii yhdistämään toisiinsa liikkeitä ja mukauttamaan liikkumisensa vaihteleviin ympäristötilanteisiin. (Karvonen ym. 2003, 48–54.)

Mitä nuoremmasta lapsesta on kysymys, sitä kiinteämmin motoriikka on yhteydessä lapsen muuhun kehitykseen (Karvonen 2009, 85, 88). Motoriset perustaidot kehittyvät, kun fyysiset edellytykset, hermostollinen kehitys ja havaintotoiminnot ovat kehittyneet riittävän pitkälle ja lapsi on saanut harjoitella liikkumista. Suurilla lihasryhmillä tuotettujen motoristen taitojen hallinta on edellytyksenä hienomotoristen taitojen kehittymiselle. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 137.) Motoriset taidot kehittyvät, kun lapsi saa riittävästi kokeilla ja opetella uusia taitoja sekä toistaa aikaisemmin oppimiaan taitoja useissa erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10). Kun lapsi liikkuu monipuolisesti ja käyttää erilaisia perustaitoja, hänen aivoihinsa muodostuu hermoyhteyksiä, jotka mahdollistavat uusien oivallusten ja liikeyhdistelmien tekemisen ja oppimisen. Motoristen perustaitojen oppimisessa tavoiteltava taso on kehittyneen mallin oppiminen, jolloin taidot automatisoituvat osaksi lapsen toimintakykyä. Lapsen ei enää tarvitse miettiä liikkumistaan, sen sijaan hän voi keskittyä ympäristön havainnoimiseen ja kehon hallintaan. (Karvonen ym. 2003, 48–54.)

2.1.2 Ryhmäliikunnan vaikutukset lapsen sosiaaliseen kehitykseen

Viiden vuoden ikä on yksi lapsen tärkeimmistä vaiheista sosiaalisten käyttäytymismuotojen kehityksessä. Monet sinä aikana opitut käyttäytymismallit säilyvät läpi elämän. Lapsi luo pohjan sosiaaliselle käyttäytymiselleen. Lapsi tarvitsee toisia lapsia kasvaakseen sosiaaliseen yhteisöön. Ryhmät tarjoavat mahdollisuuksia auttaa toinen toisiaan, oppia toinen toiseltaan ja sopeutua erilaisiin lapsiin. Sosiaaliseen oppimiseen vaikuttavat ratkaisevasti kokemukset, joita lapsi saa jokapäiväisessä kanssakäymisessä ja yhteiselämässä muiden kanssa. Tällöin opitaan antamaan periksi ja pitämään puolensa, riitelemään ja sopimaan, saamaan tahtonsa läpi ja alistumaan, jakamaan ja luopumaan, neuvottelemaan ja määräämään, hylkäämään ja hyväksymään. (Zimmer 2002, 26–28.)

Liikunta tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet yhdessä toimimiseen ja uusiin ihmiskontakteihin. Liikunnan avulla on hyvä opettaa eettisiä kasvatustavoitteita luonnollisissa tilanteissa, pohtia oikean ja väärän sekä itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita. (Laakso 2003, 20.)

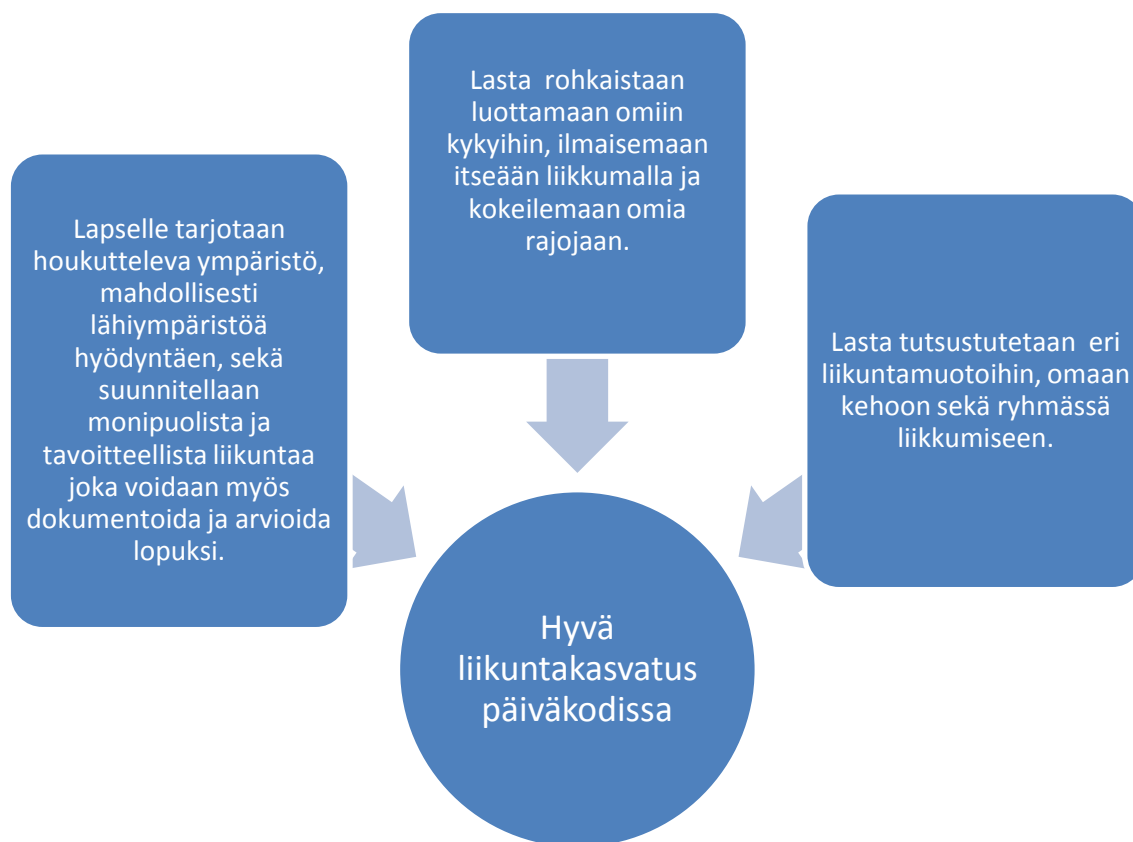
2.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet päiväkodissa

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Näin tuetaan lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. Mielihyvän kokemukset pitävät yllä lapsen sisäistä motivaatiota liikkumiseen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17–18.) Liikunnan tulee tarjota lapselle elämyksiä, kokemuksia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia (Jaakkola 2003, 139). Keskeinen tavoite on lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Näin tuetaan kasvua ja kehitystä sekä edistetään terveyttä ja hyvinvointia. Lasta ei motivoi tulevaisuus ja terveyden edistäminen. Lasta kiinnostavat liikuntataitojen oppiminen, pätevyyskokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo toisten kanssa. Nämä innostavat lasta ja luovat kestäväää pohjaa koko iän kestäväälle harrastamiselle. (Lintunen 2003, 28.) Liikunnallisen tarjonnan ja leikkitalanteiden on oltava lapselle tärkeitä ja mielekkäitä, koska vain silloin hän voi kokea olevansa pätevä (Zimmer 2002, 84–86).

Viisivuotiaiden tulisi jo tunnistaa ja tahdonalaisesti liikuttaa kaulaa, olkapäitä, lantiota, reisiä, polvia, kantapäitä sekä jalkapohjia. Lapsella on edellytyksiä tunnistaa ja liikuttaa kehon eri puolia. Siksi hän selviää tämän ikäisenä itsenäisesti arjen pukeutumis- ja vessatilanteista. Motoriset perustaidot vakiintuvat, mikä mahdollistaa eri liikuntamuotojen perustaitojen opettelun, kuten pyöräilyn, luistelun, hiihdon ja uinnin. Ikäkaudelle tärkeää on myös käden karkeamotoristen taitojen vahvistaminen monipuolisilla pallonkäsittelytehtävillä, jotta lapselle syntyisi edellytyksiä hienomotoristen taitojen oppimiselle. (Pönkkö & Sääkslahti 2012,139.)

Hyvään liikuntakasvatukseen pääseminen päiväkodissa vaatii, että monta eri asiaa otetaan huomioon. Olen tiivistänyt hyvän liikuntakasvatuksen avaimet kuvioon (Kuvio 1). Päiväkodissa tulisi suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Lapselle tulee luoda liikuntaan houkutteleva ympäristö. Päiväkodin tulee tarvittaessa hyödyntää myös ulkopuolisia palveluita ja lähiympäristöä. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 136.) Lapsen luontaisista liikkumishalua, uteliaisuutta ja liikkumisesta nauttimista tulee tukea sekä mahdollistaa hänelle monipuolinen kehitystasoa vastaava liikkuminen. Päiväkodissa on hyvä tutustuttaa lapsi erilaisiin liikkumistapoihin. Näin lapsen motoriset perustaidot ja niiden yhdistelmät kehittyvät. Lapselle tulee antaa mahdollisuuksia tutustua omaan kehoonsa ja oppia hallitsemaan sitä. Lasta tulee rohkaista luottamaan omiin kykyihin, ilmaisemaan itseään liikkumalla ja kokeilemaan omia rajoja. Liikunnan avulla lapsi saa myös mahdollisuuden leikkiä toisten lasten kanssa ja oppii näin yhteisleikkien taitoja. Lisäksi kielen ja käsitteiden oppimista voidaan edistää liikkumisen avulla. (Karvonen ym. 2003, 96–97, 139.)

Päiväkodin henkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 136). Heidän tulee yhdessä huolehtia riittävän päivittäisen liikunnan määrän täyttymisestä. Vanhemmille tulee antaa tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Sen lisäksi vanhempia tulee kannustaa liikkumaan ja leikkimään yhdessä lapsensa kanssa. Näin varmistetaan, että lapsi saa liikuntaa vielä päiväkotipäivän jälkeenkin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 32.)



KUVIO 1. Kuinka päiväkodissa päästään hyvään liikuntakasvatukseen.

3 ESTEETTINEN ORIENTAATIO PÄIVÄKODISSA

Esteettinen orientaatio päiväkodissa on laaja ja monitahoinen. Lapselle se avautuu havaitsemisen, kuuntelemisen, tuntemisen, luomisen, kuvittelun ja intuition avulla. Lapselle orientaation kohteista syntyy kauneuden, harmonian, melodian, rytmin, tyylin, jännityksen ja ilon, sekä niiden vastakohtien kautta omakohtaisia aistimuksia, tuntemuksia ja kokemuksia. Myös lapsen arvostukset, asennoituminen ja näkemykset alkavat hahmottua. Yksi orientaation tärkeä prosessi ihmisenä ja ihmisyyteen kasvun kannalta on samastuminen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 28.)

3.1 Lapsen taidekasvatus

Lapsen taiteelliset kokemukset syntyvät musiikista, kuvista, tanssista, draamasta, kädentaidoista sekä lasten kirjallisuudesta. Taidetta tekevän ja kokevan lapsen maailmassa on oppimisen iloa, taiteellista draamaa, muotoja, ääniä, värejä, tuoksua, tuntemuksia ja eri aistialueiden kokemusten yhdistelmiä. Taidetta tehdessä lapsella on mahdollisuus kokea mielikuvitusmaailma, jossa kaikki on mahdollista ja leikisti totta. Taiteellisen kokemisen ja tekemisen kautta lapsi kehittyy yksilönä ja ryhmän jäsenenä. Varhaislapsuudessa syntyvät taiteelliset peruskokemukset, joiden varaan rakentuvat lapsen myöhemmät taidemieltymykset ja valinnat sekä hänen kulttuuriset arvostuksensa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23, 24.) Lähtökohtana on välittää lapsille rakkaus taiteita ja taiteiden parissa tapahtuvaa toimintaa ja ilmaisua kohtaan. Jokaisella lapsella tulisi olla mahdollisuus taiteellisen elämyksen tuomaan mielihyvään, nautintoon sekä taiteelliseen toiminnallisuuteen ja yksilöllisiin fantasiamaailmiin. (Ruokonen 2006, 11.)

Taidekasvatuksen vaikutusalue on moniulotteinen. Taide toimii lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen edistäjänä ja persoonallisuuden kaikkien osa-alueiden rikastuttajana. (Ruokonen 2006, 11.) Lapsi tarvitsee tasapainoisen kasvun tueksi taidetta, joka tarjoaa yhdessä kokemisen ja tekemisen riemua. Taidekasva-

tus antaa lapselle mahdollisuuksia kasvaa sosiaalisilta taidoiltaan ja itsetunnoltaan vahvaksi yksilöksi. (Haatainen 2010, 3.) Taide voi lisätä lapsen hyvinvointia sekä päiväkodissa että kotona. Lapselle taiteiden oppiminen on yhtä tärkeää kuin kirjaimien ja numeroiden oppiminen. Ne yhdistävät mielen, kehon ja hengen. Taide avaa monia mahdollisuuksia, joiden avulla jokainen lapsi voi oppia. Taidekasvatuksessa saadut oppimiskokemukset eivät vain lisää taiteiden ja taitojen sisällöllistä osaamista, vaan tukevat lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti muillakin alueilla. (Karppinen, Ruokonen & Uusikylä 2005, 7.)

Taidekasvatus vahvistaa lapsen omaa ajattelua ja mielikuvitusta sekä rohkaisee häntä toimimaan luovasti (Ruokonen, Rusanen & Välimäki 2009, 3–6). Taide mahdollistaa lapsen non-verbaalin tavan ilmaista asioita, työstää omia tunteita, kokemuksia, unelmia, pelkoja, turhautumista ja kuvitelmia. Kun työskennellään taiteen kanssa, omia tunteita voi käsitellä turvallisesti ja virtuaalisesti. Samalla taiteen tekeminen vahvistaa lapsen kognitiivisia taitoja. Tunteiden, kokemusten ja ideoiden muuntaminen taiteen kielelle vaatii ajattelemisen kykyä. (Pentikäinen 2006, 32, 33.) Kaikessa taidekasvatuksessa lapsella kehittyvät ongelmanratkaisutaidot, kriittisen analyysin taidot sekä organisointi-, suunnittelu- ja päätöksentekotaidot. Lisäksi monipuolinen taidekasvatus saattaa parantaa arviointitaitoja, muistia, keskittymistaitoa ja jopa huumorintajua sekä joustavuutta, mielikuvitusta ja luovaa kekseliäisyyttä. (Ruokonen 2006, 16–17.)

3.2 Tanssikasvatus

Tanssikasvatus sisältää sekä liikuntaa että taidetta, se on taidekasvatusta, mutta myös liikuntakasvatusta. Tanssi yhdistää liikunnan taiteeseen ja taiteen liikuntaan. (Anttila 1994, 4–20.) Tanssin kieli on liike ja sen instrumentti on ihmisen keho. Tanssia voi olla monenlaista. Se voi olla vain ilon loikka, sarja erilaisia askeleita musiikin tahdissa, uskonnollinen rituaali tai taideteos. (Joyce 1994, 1.)

Käsitteenä tanssikasvatus on laajempi kuin tanssinopetus. Tanssinopetus yhdistetään yleensä tanssitekniikan ja -taitojen oppimiseen ja perinteisiin mene-

telmiin, usein yhteen selkeästi määritellyyn tanssityyliin. Tanssikasvatus on laaja-alaista ja kokonaisvaltaista toimintaa. Siinä huomion kohteena on tanssitaidon lisäksi myös tanssi-ilmaisun kehittäminen ja tanssitiedon opiskelu. Erityisen keskeistä siinä on kaikille tanssimuodoille yhteisten peruselementtien ja -taitojen opiskelu. Tanssikasvatuksen erityisominaisuus on inhimillisen liikekapasiteetin ja erilaisten liikelaatujen käyttö mahdollisimman laajasti, tämä puuttuu perinteisestä liikuntakasvatuksesta ja tanssinopetuksesta. Tanssikasvatuksessa kehon liikkeeseen paneudutaan kokonaisvaltaisesti ja syvällisesti. Fyysinen suoritus on vain osa liikekokemusta. Fyysiseen toimintaan pyritään yhdistämään henkiset toiminnot, tunteminen, havaitseminen, kuvittelemine, tiedostaminen ja ajattelu. Tällainen liikemahdollisuuksien kokeilu kehittää liikkuvuutta, koordinaatiokykyä ja motorisia taitoja kuten mallioppimiseen perustuva opetuskin, mutta lisäksi se auttaa lasta hahmottamaan liikettä, keskittymään sen tuottamiin aistimuksiin, tuottamaan liikettä itsenäisesti ja luovasti sekä lisäämään tietoisuutta kehonosien toimintamahdollisuuksista. (Anttila 1994, 4–20.)

3.3 Tanssikasvatuksen tavoitteet

Tanssikasvatuksella on kaksi päämäärää: se kehittää lasta ihmisenä ja tanssitaiteen vastaanottajana, tulkitsijana ja luojana. Tanssikasvatus kehittää yksilöllisiä taipumuksia sekä ilmentää luovia kykyjä ja itsensä toteuttamista. Se auttaa myös jokaisen lapsen luovan potentiaalin löytämisessä. Tanssin kautta yksilö voi saada kosketuksen lahjakkuuden alueeseen, jota hän ei edes tiedä omaavansa. Tanssikasvatus huomioi persoonallisuuksia kokonaisvaltaisesti, mahdollistaa omaehtoisen toiminnan ja kokemusperäisen oppimisen. Aktiivinen toiminta ryhmässä auttaa yksilöä luomaan käsityksen itsestään osana yhteisöä sekä edistää aikaan, tilaan ja etäisyyteen liittyvien käsitteiden oppimista. Avaruudellinen ja ajallinen suuntautumiskyky auttaa lasta sopeutumaan ympäröivään maailmaan, se luo turvallisuutta ja tasapainoa. Vaikeudet aikaan ja tilaan liittyen käsitteiden ymmärtämisessä liittyvät juuri motoristen valmiuksien kehittymättömyyteen. Tanssinharrastamisella pyritään tukemaan toiminnallisen aktiivisen elämänasenteensäilyttämistä ja jatkuvan liikuntaharrastuksen herättämistä. Lisäksi tanssinharrastamisella voidaan tukea mielenterveyttä, uteliaisuutta ja tiedonha-

lua, oppia sosiaalista kanssakäymistä sekä kehittää esteettistä tajua. Tanssikasvatus auttaa lapsia ymmärtämään tanssia taidemuotona, vastaanottamaan, tulkitsemaan, analysoimaan ja luomaan tanssia. (Anttila 1994, 5–17.)

Eriyisen olennaista tanssikasvatuksessa on se, että se auttaa lapsen kehonkaavan jäsentymisessä, eli siinä, että lapsi tietää, mitä kaikkea hänen kehoon on. Kehonkaavan jäsentyminen koostuu kehon eri osien, oikean ja vasemman tunnistamisesta, tasapainon hallinnasta, liikkeiden suuntautumisesta, tarkoituksenmukaisuudesta ja kitkattomuudesta. Myös kehontuntemus on itse-tuntemuksen perusta, se liittyy myös minäkäsitykseen, itseluottamukseen ja itsenäisyyteen. Siihen kuuluu oman kehon kokeminen myönteisenä tai kielteisenä. Omaan kehoon tutustuminen ja sen lisääntynyt hallinta tukee positiivisen minäkäsityksen muodostumista. Tanssi kehittää luovuutta, intuitiivisuutta ja spontaaniutta. Se tukee lasta sosiaalisuuteen ja suvaitsevaisuuteen. Tanssi auttaa käsitteellisen ja luovan ajattelun sekä oppimisvalmiuksien kehittymisessä. Suhteellisen lyhyessä ajassa saavutettaviin tanssin tavoitteisiin kuuluu keho, toiminta, tila, dynamiikka ja sosiaaliset suhteet. (Anttila 1994, 4–20.)

Tanssin kautta lapset voivat myös luoda omaa kulttuuriaan. Lapsi ei ole pelkästään pedagogisen tai sosiaalistavan toiminnan kohde eli objekti, vaan kulttuurisen toiminnan subjekti. Lapsen kokemusmaailma on luovan prosessin lähtökoh- ta, ja luomalla omaa kulttuuriaan lapset tekevät oman kokemusmaailmansa näkyväksi toisilleen ja aikuisille. Kun toimitaan yhdessä lapsen kanssa, on mahdollista asettaa lapsi toiminnan alkuunpanijaksi ja kehittäjäksi. Lapsen kuunteleminen ja arvostaminen oman kulttuurinsa luojana ja laajemminkin kulttuurin uudistajina antaa lapselle mahdollisuuden kasvaa osallisuuteen ja aktiivisuuteen myös muilla elämän aloilla. Kehon kieli on lapselle välitön tapa ilmaista tunnetiloja ja kokemuksia. Se on myös tärkeä kanava lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa. (Anttila 2009, 18.)

TAULUKKO 1. Mitä tanssikasvatus opettaa lapselle, kuinka se tukee lasta, ja millä tavalla se kehittää lasta?

Opettaa:	Tukee:	Kehittää:
<ul style="list-style-type: none"> •oman kehon tuntemusta ja hallintaa •aikaan, tilaan ja etäisyyteen liittyviä käsitteitä •sosiaalista kanssakäymistä •ymmärtämään tanssia taidemuotona •lapset luomaan omaa kulttuuriaan •löytämään omia lahjakkuuden alueita •luomaan käsityksen itsestään osana yhteisöä 	<ul style="list-style-type: none"> •sosiaalisuuteen ja suvaitsevaisuuteen •uteliaisuutta ja tiedonhalua •mielenterveyttä •positiivisen minäkäsityksen muodostumista •toiminnalliseen aktiiviseen elämänsenteeseen 	<ul style="list-style-type: none"> •käsitteellistä ja luovaa ajattelua •oppimisvalmiuksia •esteettistä tajua •luovuutta, intuitiivisuutta ja spontaaniutta •itsensä toteuttamista •yksilöllisiä taipumuksia •lasta ihmisenä •lasta tanssitaiteen vastaanottajana, tulkitsejana ja luojana

3.4 Tanssi-ilmaisu – pienen lapsen tanssikasvatusta

Tanssin harjoittelu on suositeltua aloittaa siitä, mikä on lapselle tutuinta, läheisintä, luonnollisinta ja yksinkertaisinta, jos otetaan huomioon lapsen kehityksen luonne ja tieto oppimisesta. Oppiminen alkaa lapsesta itsestään sekä hänen välittömästä fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstään. Toiminnan painopiste on lapsen omassa kokemuspöörissä ja tässä hetkessä. Pienillä lapsilla tanssi-ilmaisu on keskeisin osa tanssin opetusta. Se on samaa kuin lasten tanssi, luova tanssi, luova liikunta, kasvatuksellinen tanssi. Tanssi-ilmaisun lähestymistapa on lapsikeskeinen ja opetusmenetelmät omaehtoiseen ja luovaan toimintaan perustuvia. Sen sisältö perustuu tietoon kehosta tanssin välineenä ja liikkeestä tanssin materiaalina. Sen kautta pidetään yhteyttä sisäisen ja ulkoisen maailman välillä ja löydetään kosketus sellaisiin alueisiin, jotka helposti muuten jäävät huomiotta. (Anttila 1994, 17–23.) Tanssi-ilmaisun päämäärä on kommunikoida liikkeen kautta. Tanssi-ilmaisussa ei ole oikeaa tai väärää eikä opittavia rutiineja. Myöskään tekniikka ei ole kovin oleellista. (Joyce 1994, 1–8.)

Tanssi-ilmaisu lähtee lapsen omasta liikkeestä, leikistä ja yhteisen toiminnan ilosta. Aikuinen ei saa näyttää lapselle liikaa mallia, vaan liikuntaa toteutetaan ja luodaan yhdessä. Oma-aloitteinen, aktiivinen toiminta sekä leikinomainen harjoittelu, liikekokeilu ja havainnointi avaavat mahdollisuuksia sekä henkisen että fyysisen luovuuden herättämiseen. Ongelmanratkaisuharjoitukset innostavat lapsia keksimään tavanomaisuudesta poikkeavia ratkaisuja. Lapsen tukeminen ja kannustaminen, sekä rakentava, turvalliseen ja avoimeen suhteeseen perustuva arviointi edistää luovuutta, samoin kuin omien ideoiden ja yksilöllisen etenemisen hyväksyminen ja kannustaminen. Tanssi-ilmaisun opetukseen sisältyy aina myös tanssitekniikkaa ja -tietoa. (Anttila 1994, 17–23.)

Tanssi-ilmaisu perustuu siihen, että lapsen liikkuminen on luovaa ja tutkivaa. Liikkeen peruselementtejä ovat keho, tila, voima ja aika. Nämä neljä elementtiä ja niiden erilaiset ulottuvuudet toimivat lähtökohtana kaikelle liikkeelliselle ilmaisulle, näitä muuntelemalla ja yhdistelemällä voidaan luoda ääretön määrä erilaisia liikkeitä. Vasta, kun nämä tanssin perusteet tunnetaan, voidaan siirtyä tanssin muihin osa-alueisiin. Tanssi-ilmaisussa pyritään aluksi tutustumaan näihin peruselementteihin, ja niiden käyttöön. Keskipisteenä tanssi-ilmaisussa on oman kehon tuntemus ja -hallinta sekä luovuuden ja mielikuvituksen käyttäminen ja kehittäminen. Samalla kun lapsi oppii tuntemaan omaa kehoaan ja löytää sisäisen maailmansa, hän saa kokemusta ja tietoa tanssista taidemuotona omassa kulttuurissaan. (Anttila 1994, 17–23.)

4 OHJATTU LIIKUNTAKASVATUS PÄIVÄKODISSA

Ohjatulla liikunnalla tarkoitetaan tavoitteellisia liikuntaleikkejä ja toimintoja, joita aikuiset käynnistävät spontaanisti. Nämä etukäteen suunnitellut liikuntahetket saavat lasten kasvaessa yhä enemmän jalansijaa. Mitä pienemmistä lapsista on kysymys, sitä enemmän liikuntahetkissä tulee olla tilaa leikille ja mielikuvitukselle. (Karvonen ym. 2003, 97.) Päiväkodissa lapselle tulisi antaa mahdollisuus osallistua ohjattuihin liikuntatuokioihin useita kertoja viikossa. Suositusten mukaan minimi määrä on 1–2 tuokiota viikossa. Lisäksi lyhyitä liikuntatuokioita voi sisällyttää muiden toimintojen osaksi. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 24.)

4.1 Liikuntahetkien suunnittelu

Liikuntahetkeä suunnitellessa tulee pohtia, mitä tavoitteita hetkellä pyritään saavuttamaan. Millaisen ryhmän ottaa mukaan? Mitä kaikkea tuokio sisältää, mitä eri leikkejä, pelejä tai harjoituksia tehdään, ja missä järjestyksessä? Mikä aloittaa, ja mikä lopettaa hetken? Minkälainen tila tulee varata? Minkälaisia välineitä tarvitaan? (Heikinaro-Johansson 2003, 117.) Tuntisuunnitelmia ei tule tehdä liian tarkoiksi. Niissä tulee olla väljyyttä ja joustavuutta. (Jaakkola 2003, 139.) Joskus jostain suunnitelmasta täytyy luopua, koska lapset eivät siitä kiinnostu. Suunnittelu tarkoittaa sitä, että lapsille laaditaan heidän mielikuviaan vastaavia tehtäviä käyttäen hyväksi tietoa ryhmän senhetkisestä tilanteesta. Sen ohella lapsia autetaan laajentamaan toimintakykyään. Lapsen luontaista kiinnostusta kaikkea uutta kohtaan on syytä hyödyntää eikä tukahduttaa sitä liiallisin säännöin ja nuhteluin. (Zimmer 2002, 119–129, 137.) Liikkumisen yhteydessä tulee jättää tilaa lapsen omalle mielikuvitukselle. Tällöin lapsella on mahdollisuus jäsentää omia kokemuksiaan edelleen. Jos annetaan liian valmiit mielikuvitusraamit, lapsen oppimiskokemukset kaventuvat. (Sääkslahti 2003, 34.)

Ohjattu liikuntakasvatus on järkevää rytmittää kolmeen vaiheeseen: vapaaseen kokeiluun ja leikkiin, ohjattuun harjoitteluun sekä liikuntatehtävien suorittami-

seen. Tällä tavoin lasten leikintarve otetaan huomioon parhaiten, ja samalla voidaan vaikuttaa kohentavasti heidän liikevalikoimaansa ja liikunnallisiin kykyihinsä. Myös lasten vähäinen keskittymiskyky ja vaihtelunhalu tulee ottaa huomioon säännöllisissä liikuntahetkissä. Alku voi koostua esimerkiksi vilkkaita juoksu- ja liikuntaleikeistä, jotta lapset pääsevät purkamaan liikkumisen tarvettaan. Leikin on syytä olla etualalla koko liikuntatuokiossa, sillä se on lapsen luontainen keino ratkaista tehtäviä ja painiskella eri tilanteiden kimpussa. Hetken lopussa voi olla lyhyt rentoutusvaihe, joka helpottaa paluuta päiväkodin puuhiin. (Zimmer 2002, 129–138.)

Uuden opettaminen on hyvä nivoa johonkin jo koettuun. Liikunnallisen tarjonnan tulee olla mielenkiintoista ja haastavaa. Vaatimuksia täytyy annostella sopivasti. Niiden täytyy herättää uteliaisuutta ja innostaa tutkimaan. Ne eivät saa aiheuttaa pelkoa tai epävarmuutta. Lapsilähtöisessä liikuntakasvatuksessa on syytä hyödyntää lasten uteliaisuutta ja liikkumisen iloa, liikkumis- ja leikkimistarvetta, spontaanisuutta ja valmiutta ponnistella kaikin tavoin. (Zimmer 2002, 129–138.) Lapsi oppii kokeilemalla, yrityksen ja erehdyksen kautta. Näistä syntyy oivalluksia toiminnallisista ratkaisuista ja mielekkäistä toimintatavoista. Tehtävien tulee olla sopivan haasteellisia. Haasteellisista tehtävistä selviäminen tuottaa lapselle mielihyvää, kehittää liikuntataitoja ja rohkaisee häntä etsimään uusia liikunnallisia haasteita. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 143–145.)

4.2 Liikuntahetkien ohjaus

Jotta kasvattaja voi monipuolisesti tukea erilaisten lasten oppimista ja kehitystä, hänen on hyvä käyttää erilaisia ohjaustyyliä. Lähtökohtana ohjausmenetelmien valinnalle tulee olla toiminnallisuus, lapsilähtöisyys ja mahdollisuus kokeilemiseen sekä pienten liikunnallisten ongelmien ratkaisemiseen. Lapsille soveltuvia ohjaustyyliä ovat komentotyyli, tehtäväohjaus, pariohjaus, itsearviointi, eriytyvä ohjaus, ohjattu oivaltaminen, ongelman ratkaisu sekä erilaisten ratkaisujen tuottaminen. Lasten omat esitykset on myös tärkeää muistaa yhtenä vaihtoehtona. Kasvattajan tulee lasten liikkumista ohjattaessaan käyttää vaihtelevia ohjaustyyliä sen mukaan, mitkä lasten valmiudet ja toiminnan tavoitteet ovat. Aina kuitenkin

kin aikuisten tulee rohkaista lasta kokeilemaan itsenäisesti, yrittämään, päättämään ja kokeilemaan uudestaan. Kehittyäkseen liikkujana lapsen tulee saada liikkua ohjattujen tuokioiden aikana mahdollisimman paljon. Toiminta tulee organisoida mahdollisimman hyvin ja odottamiseen käytettävä aika tulee minimoida, kun varsinaiseen toimintaan ja sen toistamiseen käytettävä aika maksimoidaan. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 143–145.)

Lapsen ohjauksessa on tärkeä muistaa, että lapsen maailmassa mielekkyys ja ilo tulevat ennen oppimista. Lapsi ei ajattele mitä oppii, vaan mikä on ”kivaa”. Paras keino synnyttää lapsissa aitoa oppimisen halua ja intoa on mahdollistaa leikki ja lasten omat kokeilut varhaisvuosina. Lapsen suoran tai epäsuoran ohjauksen tulee tapahtua lapsen mielekkäiksi ja merkityksellisiksi kokemissa toiminnoissa, jotta se johtaisi pysyviin kehitysmuutoksiin. Liikuntatilanteissa syntyy hyvää vuorovaikutusta pienen lapsen kanssa, jos tilanteet virittävät hänet emotionaalisesti ja hän saa runsaasti mahdollisuuksia jäljittelyyn ja toistoon. Toistaminen onkin pienen lapsen ehkä keskeisin oppimisen tapa. Usein siihen yhdistyy mallioppimista ja muiden jäljittelyä. Toisinaan taas lapsi harjoittelee itseksensä ja omaehtoisesti. Vertaisoppiminen, eli muiden jäljittely, perustuu siihen, että lapsi haluaa olla toverinsa kaltainen. (Karvonen ym. 2003, 18, 74, 79, 80, 90.)

Ohjaaminen tulee suunnata saavutetun kehitystason yläpuolelle. Näin annetaan mahdollisuudet uuden oppimiseen liittyvään iloon ja onnistumisen tunteisiin. Kehittävän ohjauksen ja opetuksen tehtävänä on herättää ja saada liikkeelle kasvuun johtavia oppimisprosesseja. Isompien, kielellisesti jo kehittyneempien, leikki-ikäisten kanssa toimittaessa on tärkeää kiinnittää huomiota myös kielelliseen ohjaukseen. (Karvonen ym. 2003, 22–23, 91.) Epämääräiset ohjeet vaikeuttavat keskittymistä. Keskittymistä auttaa tehtävän rajaaminen. Kaikkein vaativimpia lapselle ovat harjoitukset, joissa ohjeet ovat väljät tai monimutkaiset. (Anttila 1994, 16.)

Liikkuakseen luovasti lapsi tarvitsee ympärilleen tilaa ja jonkinlaisen rakenteen, joka auttaa häntä valitsemaan monista vaihtoehdoista ja kehittelemään ideoitaan eteenpäin. Aikuisen tehtävänä on raivata liikkumiselle aikaa ja tilaa konk-

reettisesti, rauhoittaa tilanne turhilta häiriöiltä ja rakentaa sille turvallinen mutta joustava rakenne. (Anttila 2009, 18.) Lapsen ja hänen ympäristönsä välinen tunneilmasto on myös tärkeää. Se on perusta kaikelle oppimiselle ja kehitykselle. Jos lapsi tuntee olevansa lämpimässä ja turvallisessa ympäristössä, hänen kehitysmahdollisuutensa paranevat. Pieni lapsi vaistoa ja tunnistaa tilanteiden perustunnelman ja hyvä tunneilmasto virittää hänen kekseliäisyytensä. (Karvonen ym. 2003, 18, 90.)

Ohjaamisessa kannattaa välttää lasten vertailua toisiin lapsiin. Järkevämpää kuin muihin vertaileminen on osoittaa lapselle, että hänen omat taitonsa ovat kehittyneet. Lapselle tulee luoda tunne, että hänen kykyihinsä luotetaan. Liikunnallisten tehtävien tulee olla porrastettuja vaatimustasoltaan, jotta jokainen voi kokea onnistuvansa. (Zimmer 2002, 23–26, 85.) Päiväkodissa kilpailuleikkien sijaan voidaan painottaa sitä, että lapsi näkee itsessään edistymistä ja pyrkii myös edistymään ilman, että hänen täytyisi välttämättä vertailla itseään muihin (Karikoski & Tiilikka 2012, 83). Kun rohkaistaan itseilmaisuuksiin ja erilaisuuden hyväksymiseen, lapsi oppii sietämään ja arvostamaan erilaisuutta havaitessaan sen olemassaolon. Harjoitukset, joissa on monta oikeaa suoritustapaa ja erilaisia ratkaisumahdollisuuksia, antavat kaikille mahdollisuuden tuntea onnistuvansa. Lapsi oppii huomioimaan toisten näkökohtia, sopeutumaan yhteisiin sääntöihin ja ratkaisemaan ristiriitoja sekä olemaan tasa-arvoinen muiden kanssa myös pari- ja ryhmätyöskentelyn avulla. (Anttila 1994, 16.) Usein lapsi tykkää esittää toisille. Tällaisten harjoitusten kautta lapsi oppii olemaan nauramatta toisille, keskittymään, näkemään hyvää toisten tekemisissä ja kommentoimaan toisia. (Joyce 1994, 10.)

4.3 Liikuntahetken arviointi

Arviointi on pedagogiikan keskeinen toimintamuoto, jossa kasvattajat hankkivat eri keinoin tietoa lapsesta ja hänen ympäristöstään sekä omasta toiminnastaan (Heikka, Hujala & Turja 2009, 57). Arvioinnin tiedonhankinta perustuu pitkälti havainnointiin sekä vapaamuotoisesti että erilaisia valmiita lomakkeita ja arviointivälineitä käyttäen. Havainnointiin sisältyy myös suoraa kommunikointia las-

ten kanssa heidän käsityksensä, ideoidensa ja pyrkimystensä tavoittamiseksi. (Heikka, Hujala, Turja & Fonsen 2012, 57.) Arvioinnin tarkoitus on edistää ja tukea lasten hyvinvointia, oppimista ja kehitystä sekä auttaa tunnistamaan erityisen tuen tarpeita. Arviointi mahdollistaa lapsilähtöisen varhaiskasvatuksen suunnittelun, kehittää opetussuunnitelmaa, auttaa lapsikohtaisessa suunnittelussa ja antaa tietoa toiminnan kehittämistarpeista. Ilman arviointia ohjaajan on mahdotonta suunnitella lapsesta lähtevää toimintaa. Arvioinnin avulla ohjaaja pystyy suunnittelemaan jokaisen lapsen ja lapsiryhmän oppimista ja mukauttamaan opetuksensa lapsen oppimisen ja kehitystarpeiden mukaisesti. Lisäksi arviointi tukee vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä. (Heikka ym. 2009, 57–63, 66.)

On tärkeää, että ohjaaja arvioi joka tunnin jälkeen kulunutta tuntia. Hän voi arvioida tuntia esimerkiksi vaihtamalla kokemuksia kollegojen kanssa tai kirjata yhteenvetoa tunnista. Minkälaista tarjontaa oli, miten lapset ottivat tarjonnan vastaan ja mitä ideoita he kehittivät. Arviointimuistiinpanoista on hyötyä tulevassa suunnittelussa ja lisäksi ne antavat sekä ohjaajalle että ryhmälle kokonaiskuvan asetetuista painopisteistä ja myös lasten käyttäytymisestä. (Zimmer 2002, 140.)

4.4 Millainen on hyvä liikuntahetken ohjaaja?

Hyvän kasvattajan ja ohjaajan tärkeitä ominaisuuksia ovat lapsen kunnioitus, lämpö ja huomioonottaminen. Lasta tulee arvostaa, hänet tulee hyväksyä ja ottaa vakavasti sekä hänestä ja hänen tekemisistään tulee olla kiinnostunut. Kanssakäymisen lapsen kanssa tulee olla ystävällistä ja sydämellistä. Lasta käsitellään hienotunteisesti ja hellästi. Lasta rohkaistaan ja häneen luotetaan. Hyvä ohjaaja eläytyy arvostelematta lapsen elämään ja ymmärtää lasta. Hän yrittää nähdä maailman niin kuin lapsi sen itse näkee. Hyvä kasvattaja on aito, luonteva, rehellinen ja vilpitön, hän ei teeskentele tai esitä roolia. Hän oppii yhdessä lapsen kanssa ja osallistuu hänen puuhiinsa, silti antaen tilaa itsenäiselle toiminnalle ja oppimiselle. Määräysten, kommentojen ja valvonnan sijasta lapselle annetaan mahdollisuuksia päätöksentekoon ja tilaa oma-aloitteisuuteen. Hyvä ohjaaja ei koskaan nolaa lasta. Aikuisten tulee ottaa suojelukseensa lapsi, joka

ajautuu ulkopuoliseksi, jolle muut nauravat, jota ei koskaan valita pariksi. Tilanteita, joissa yksittäiset lapset ovat keskipisteinä vaikeivät haluaisi, tulee välttää. (Karvonen ym. 2003, 86–87.)

Parhaimmat eväät lapsi saa sellaiselta ohjaajalta, joka haluaa itsekin oppia, ei vain vaikuttaa lapseen. Hyvä ohjaaja haluaa viettää yhdessä lapsen kanssa mielenkiintoista aikaa ja saa hänet tuntemaan, että hänen kanssaan kannattaa olla. (Karvonen ym. 2003, 88.) Ryhmän ohjaajalla täytyy olla tilannetajua sekä kykyä havainnoida ja eritellä ryhmässä tapahtuvia asioita. Toimiminen ryhmässä vaatii jatkuvaa tarkkailemista ryhmän kaiken aikaa muuttuvan dynaamisen luonteen vuoksi. Ohjaajan tulisi kiinnittää huomiota ryhmän toimintaan kokonaisuutena, kunkin jäsenen toimintaan erikseen sekä jäsenten väliseen vuorovaikutukseen. Ryhmätilanne koostuu useista tapahtumista. Käynnissä olevan ryhmän aikana ohjaaja kohtaa monia ongelmatilanteita. Ohjaajalta vaaditaan muutoksista erilaisiin tilanteisiin ja ihmisiin. Ryhmää tulee ohjata jämäkästi kohti tavoitettaan, sovittaen yksilöiden tarpeita ryhmän tarpeisiin, ja valvoa sääntöjen noudattamista. Ohjaajan tulee myös osoittaa lempeyttä. (Rovio, Nikkola & Salmi 2009, 286–287.)

Hyvällä ohjaajalla on taito luoda kirjavasta lapsiryhmästä hyvähenkinen ja kiinteä leikkijöiden ja toimijoiden yhteisö (Karvonen ym. 2003, 88). Ohjaaja voi vaikuttaa ryhmän sekä sisäisiin että ulkoisiin rakenteisiin ja rajoihin. Hänen tulee kuunnella ja ymmärtää ryhmässä tapahtuvia ilmiöitä, auttaa jakamaan kokemuksia ja ryhmässä ilmeneviä jännitteitä. Selkeät aikataulut ja täsmällisyys ovat mielekkään ja turvallisen ryhmätoiminnan ehto. Ohjaajan lipsuminen antaa vastaavan oikeuden myös ryhmälle. (Rovio ym. 2009, 286–287, 296.)

5 ADAN TANSSITUNNIT

Opinnäytetyöni on toiminnallinen produktio, jossa suunnittelen, toteutan eli ohjaan ja arvioin päiväkotia Virkkulassa kahdeksan luovaa ja ilmaisupainotteista tanssituntia yhdelletoista viisivuotiaalle lapselle.

5.1 Adan tanssituntien tausta ja tavoitteet

Yhteistyökumppaniksi päiväkotia Virkkulan oli minulle luonteva valinta, koska olen työskennellyt päiväkodissa aikaisemmin lastenhoitajana sekä suorittanut yhden opiskeluaikani harjoitteluista siellä. Virkkulan päiväkotia on Helsingin sosiaaliviraston alainen, kunnallinen päiväkotia Helsingin Kruununhaassa. Se perustettiin vuonna 1937. Päiväkotia koostuu kahdesta erillisestä rakennuksesta, joissa kummassakin on toimintaa kahdessa kerroksessa. Ylätalo sijaitsee Oikokadulla piharakennuksessa ja alatalo Kristianinkadulla. Liikuntatiloina käytetään pihapiirissä sijaitsevan ruotsinkielisen ala-asteen voimistelusalua. Siellä pidetään myös isommat juhlat ja vanhempainillat. Päiväkodissa on 92 lasta. Ylätalossa toimii kaksi päiväkotiryhmää. Pääskysel, jossa on 3–5-vuotiaita lapsia, sekä Oravat, jossa on 5–7-vuotiaita lapsia, ryhmä koostuu esikouluikäisistä eskareista ja seuraavana vuonna esiopetuksen aloittavista viskareista. Alatalossa toimii kolme päiväkotiryhmää, Vaapukat, Lemmikit ja Mustikat, joissa on 1–3-vuotiaita lapsia. (Virkkula 2010.)

Keväällä 2012 pidin harjoitteluni aikana päiväkotia Virkkulassa erilaisia tanssi- ja liikuntatunteja. Ohjasin pääsääntöisesti Pääskysten ryhmää. Ryhmässä oli 11 lasta, jotka täyttivät vuonna 2012 viisi vuotta. He vaihtoivat päiväkotiryhmää kesällä 2012 Oravat päiväkotiryhmään, joka koostuu kuusivuotiaista esikoululaisista ja viisivuotiaista viskareista. Päätin pitää opinnäytetyön tanssituntini juuri näille viskareille, joiden kanssa olin jo kokeillut tanssia. Viskareissa oli 11 lasta, joista neljä oli poikia ja seitsemän tyttöjä. Heillä oli valmiiksi innostuneisuutta tanssiin ja he olivat tottuneet minuun ja ohjaustapaani. Kolme ryhmän tyttöä oli aikaisemmin harrastanut tanssia, yksi balettia ja kaksi flamenco. Lisäksi tunsin

hyvin myös lasten vanhemmat, joten pystyimme keskustelemaan produktiosta jo ennen sen alkua, sen aikana ja sen jälkeen.

Opinnäytetyöni, tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kahdeksan tanssituntia. Pää tavoitteena oli tutustuttaa lapset tanssiin ja tanssin maailmaan. Samalla he saivat mahdollisuuden tutustua omaan kehoonsa, harjoitella ongelmanratkaisutaitojaan, käyttää mielikuvitustaan ja eläytymiskykyään, opetella kuuntelemaan toisen kehoa, saada uskallusta esiintyä toiselle, oppia erottamaan erilaisia rytmejä toisistaan ja liikkumaan rytmin mukaan sekä oppia kuuntelemaan ja noudattamaan annettuja ohjeita. Mikä tärkeintä, he saivat mahdollisuuden ilmaista itseään.

Tanssituntini lisäsivät liikuntakasvatusta Virkkulan päiväkodissa, ainakin lyhyemmällä aikavälillä. Pidemmällä aikavälillä toivoin, että Virkkulan päiväkodissa jatkettaisiin tanssin opetusta osana liikunta- ja taidekasvatusta, ainakin jossain määrin. Esimerkiksi samoja leikkejä ja tanssisarjoja voisi opettaa muillekin lapsille. Siksi tein oppaan, jossa esittelen tunneilla tehdyt harjoitukset. Oppaassa on seitsemälle tanssitunnille valmiit tuntisuunnitelmat, joita jokainen lasten kanssa työskentelevä voi helposti kokeilla. Näin opinnäytetyöni jättäisi jälkensä Virkkulaan. Toivoin myös, että ryhmäni lapset saivat tanssista myönteisen kokemuksen ja se voisi säilyä heidän elämässään tulevaisuudessakin.

Ajattelin, että opinnäytetyöni tekeminen kehittää myös omaa ammatillista osaamistani, koska tavoittelen sosionomin tutkinnon ohella lastentarhanopettajan kelpoisuutta. Vaikka olen työskennellyt paljon lasten kanssa, en ole ohjannut yksin monia tanssitunteja alle kouluikäisille. Vaikka olen toiminut lasten tanssiopettajana, oppilaani ovat olleet aina kouluikäisiä. Tehdessäni opinnäytetyötä toivonkin saavani varmuutta juuri pienten lasten ohjaamiseen. Lisäksi toivon oppivani uudenlaisia ohjaustapoja, vahvistavani tilannetajuani sekä oppivani kuuntelemaan ja tekemään enemmän yhteistyötä lasten, vanhempien ja liikunnan kanssa.

5.2 Adan tanssituntien suunnittelu

Aloitin opinnäytetyöni suunnittelun keväällä 2012, samalla kun suoritin harjoitteluni Virkkulan päiväkodissa. Kävin keskusteluja päiväkodin johtajan Kirsti Hakolan sekä päiväkodin lastentarhanopettajien kanssa. Päiväkodissa ajateltiin, että olisi hienoa, jos jatkaisin tanssiopetuksiani harjoitteluryhmäni isoimmille lapsille ja voisin yhdistää opinnäytetyöni niihin. Lisäksi päiväkodissa toivottiin, että voisin tehdä jonkinlaisen esitteen tai oppaan, jossa olisivat ohjeet tuntien tanssiharjoituksiin. Tässä esitteessä kuvaisin tanssileikkejä ja tanssiharjoituksia, joita olemme tunneilla harjoitelleet. Oppaaseen kirjoittaisin ohjeet siitä kuinka harjoitus toteutetaan ja kuinka niitä mahdollisesti voi soveltaa. Jokaisen harjoituksen kohdalla kerron myös, mitä varten kyseistä harjoitusta tehdään, mitä se opettaa tai vahvistaa. Näin harjoituksiani voitaisiin jatkaa päiväkodissa lähdettyäkin, ja opettaa myös muille lapsille. Puhuimme myös, että lapset voisivat loppusyksystä 2012 esittää vanhemmilleen tanssiesityksen, jossa lapsilla olisi mahdollisuus esitellä oppimiaan taitoja vanhemmille. Sovimme, että toteutan opinnäytetyöni syksyllä 2012.

Kesällä 2012 suunnittelin syksyn tanssitunteja. Päätin, että pidän kahdeksan noin 45 minuutin pituista tuntia. Mietin harjoituksia tunneille ja rakensin sopivia tuntisuunnitelmia, ottaen huomioon lasten ikätason. Olin tehnyt havaintoja lapsista ja lapsien ohjauksesta harjoitteluni aikana. Suunnittelinkin tunnit huomioiden havaintoni lapsista. Otin huomioon lapsen kiinnostuksen kohteet, tarpeet ja kyvyt sekä melko vähäisen keskittymiskyvyn ja vaihtelunhalun. Varmistin, että suunnitelmani vastasivat lapsen liikkumistarvetta ja antoivat mahdollisuudet paineiden purulle. Suunnittelin tanssituntini monipuolisiksi. En silti unohtanut kertauksen ja toiston tärkeyttä.

Tuntisuunnitelmissani oli monenlaisia harjoituksia. Joitakin harjoituksia toistettiin seuraavalla tunnilla, joitakin kokeiltiin uudestaan pidemmän ajan kuluttua. Suunnittelin, että yhden tunnin aikana tekisimme useamman erilaisen harjoituksen. Harjoittelisimme esimerkiksi tavallisimpia tanssiliikkeitä ja tanssiasentoja, venyttelisimme, tekisimme tanssisarjoja, opettelisimme kehon osia ja opettelisimme liikuttamaan kehoa luovasti musiikin mukana. Jokaisella tunnilla olisi

kuitenkin tietty teema. Usein uusi opittava asia, johon useampi harjoitus liittyi. Tunnit myös nimettiin tämän teeman mukaan. Ajattelin, että aloittaisimme ja lopettaisimme tunnit aina suunnilleen samalla tavalla. Tunnin lopussa lyhyt rentoutusvaihe helpottaisi paluuta päiväkodin puuhiin. Suunnittelin myös, että pitäisimme jokaisen tanssitunnin jälkeen lyhyen keskustelun, jossa istuisimme piiriin juttelemaan juuri päättyneestä tanssitunnista. Näin lapset saisivat kertoa omia tuntemuksiaan ja mielipiteitään. Heillä olisi myös mahdollisuus esittää toiveitaan. Pidin tärkeänä, että koko produktion ajan lapsia kuunnellaan ja niin vahvistetaan heidän osallisuuttaan produktiossa.

Elokuussa 2012 olin taas yhteydessä päiväkotikiirkokouluun. Päätimme, että ryhdyn pitämään tanssitunteja maanantaisin klo 13–14 ja pidän ensimmäisen tuntiini heti syyskuun 2012 alussa. Kirjoitin vanhemmille tiedotteen, jossa tiedotin tulevasta produktiosta ja annoin heille mahdollisuuden keskustella siitä kanssani, ja kysyä, mikäli joku asia askarrutti heidän mieltänsä. Tämän jälkeen he saivat päättää, saako heidän lapsensa osallistua produktiooni. (LIITE 1.)

Produktion loputtua suunnittelin kerääväni palautetta koko tanssiproduktiosta lapsilta, heidän vanhemmiltaan ja päiväkodin henkilökunnaltakin. Lasten kanssa suunnittelin järjestäväni aina jokaisen tunnin jälkeen rauhallisen piirin, jossa keskustelisimme yhdessä kuluneesta tunnista. Samalla lapset saisivat mahdollisuuden arvioida tuntia, pohtia ryhmän toimintaa ja esittää toiveita seuraaville tanssitunneille. Lasten vanhemmille ajattelin lähettäväni jonkinlaisen kyselylomakkeen produktion loppuun. Päiväkodin henkilökunnalta toivoin saavani palautetta jokaisen yksittäisen tunnin jälkeen sekä koko produktion loputtua. Itse ajattelin kirjaavani jokaisen tunnin jälkeen huomioitani ja ajatuksia oppimispäiväkirjaani. Näin voisin myös kehittää omaa ohjaamistani ja hyödyntää lasten ideoita ja ehdotuksia paremmin.

5.3 Adan tanssituntien toteutus

Toteutin opinnäytetyöproduktioni syksyllä 2012 päiväkotikiirkokoulussa. Ohjasin kahdeksan tanssituntia. Tanssitunnit pidettiin kerran viikossa, maanantai-

iltapäivisin. Ensimmäinen kerta oli 3.9. ja viimeinen 29.10. Tunneilleni osallistui-
vat kaikki yksitoista viskari-ryhmän lasta eli kaikki päiväkodin 5-vuotiaat. Lähes
aina tunnilta oli 1–2 lasta poissa sairauden tai loman vuoksi, mutta eivät joka
kerta samat lapset.

Tuntien aloitukseen kuului rauhalliset piirissä tehtävät harjoitukset, jotta lapset
rauhottuisivat ja pääsisivät orientoitumaan tanssituntiin. Rauhallisemman alun
jälkeen lapset saivat juosta. Juoksemisen ohessa opettelimme reaktionopeutta,
eri tasojen havainnointia, oman kehon hahmottamista, erilaisten liikeratojen löy-
tämistä ja tarkkaavaisuutta. Juoksussa lapset saivat purkaa ylimääräistä ener-
giaa ja heille tuli lämmin. Sen jälkeen he olivat valmiit vaativampaan osuuteen
eli uuteen harjoitukseen, joka vaati paljon keskittymistä. Tämä harjoitus oli usein
myös tunnin pääharjoitus, joka kuului osana teemaan, jonka mukaan tunti oli
nimetty. Vaativamman harjoituksen jälkeen tanssimme. Ensimmäisillä tunneilla
kertasimme samoja tansseja, Mehudiskoa ja Teippileikkiä, joita olin opettanut
lapsille jo harjoitteluni aikana keväällä 2012. Myöhemmillä tanssitunneilla opet-
telimme myös pari uutta tanssia. Viimeisinä kertoina lapset saivat itse suunnitel-
la koreografiaa toivomaansa kappaleeseen. Kaikki tunnit lukuun ottamatta en-
simmäistä loppuivat rentoutukseen. Rentoutuksen aikana lapset rauhoittuivat ja
orientoituivat palaamaan päiväkotiin.

TAULUKKO 2. Tanssituntien teemat ja tavoitteet

Tanssitunti	Tunnin aihe	Päätavoitteet
1.	Omaan kehoon tutustuminen	Oman kehon hahmottami- nen, kehonosien tunnistami- nen, eri kehonosien merki- tyksen ja kokonaisvaltaisuu- den ymmärtäminen.
2.	Ongelmanratkaisu	Kehon muuntaminen mallin- mukaiseksi, eli ongelmanrat- kaisutaitojen käyttö.
3.	Mielikuvitus ja eläytyminen	Mielikuvituksen ja erilaisten liikelaatujen käyttö ja kokei- leminen sekä eläytyminen.
4.	Toisen kehon kuunteleminen	Toisen kehon kuunteleminen ja tarkkaileminen, kokeile- malla samalla itse tuottaa

		toisen liikettä. Yhteistyökyvyn ja toisen koskettamisen harjoittelu.
5.	Toisen kehon kuunteleminen osa 2	Toisen kehon kuunteleminen ja tarkkaileminen, kokeilemalla samalla itse tuottaa toisen liikettä. Yhteistyökyvyn ja toisen koskettamisen harjoittelu.
6.	Uskallus esittää toiselle	Toisen seuraaminen, arvostaminen, kunnioittaminen ja kannustaminen.
7.	Rytmi erottaminen	Oppia kuuntelemaan musiikkia sekä erottaa erilaisia rytmejä ja huomioida ne.
8.	Loppurieha	Suosikkiharjoitusten kertominen

Jokaisen tunnin jälkeen istuimme hetkeksi piiriin. Piirissä juttelimme juuri päättyneestä tanssitunnista. Kysyin lapsilta, mitä mieltä he olivat tunnista, mikä oli kivaa ja mikä oli tylsää sekä oliko heillä ideoita tai ehdotuksia, mitä he toivoisivat, että tekisimme. Viimeisen tunnin jälkeen menin lasten kanssa päiväkotiin ja haastattelin heitä yksitellen tai pareittain koko syksystä (LIITE 2). Sen lisäksi lähetin lasten vanhemmille palautelomakkeen (LIITE 3).

Jo melko varhaisessa vaiheessa produktiota huomasin, ettei meillä riitä aika suunnittelemani esityksen tekoon. Mikäli olisimme alkaneet rakentaa esitystä, olisimme joutuneet luopumaan monista harjoituksistamme. Suurin osa ajastamme olisi kulunut esityksen tekoon emmekä olisi saaneet harjoitella muita tärkeitä harjoituksia.

Tanssioppaan kuitenkin toteutin. Oppaassa on seitsemän noin 45 minuutin pituisen tanssitunnin suunnitelmat. Esittelen jokaisen tunnin erikseen. Jokaisella tunnilla on omat tavoitteet. Osa harjoituksista toistuu useimmilla tunneilla, osaa tehdään vain yhdellä tanssitunnilla. Oppaassa on silti selitetty kaikki harjoitukset jokaisen tuntisuunnitelman kohdalla. Oppaaseen sain kuvitukseksi lapsilta pii-

rustuksia tanssitunneistani, pyysin myös lasten vanhemmilta luvat kuvien käyttöön.

Tunneillani en käyttänyt monia välineitä musiikkisoittimen lisäksi. Ainoastaan Huivitanssissa jokainen lapsi tarvitsi erivärisen pienen huivin. Lisäksi Maalipurkit-harjoitukseen tuli varata erivärisiä kartonkiympyröitä, joita lapset käyttivät maalipurkkeina. Tanssiosiossa käytin musiikkina Tean ja Kanan Mehudiskoa, Pariisin kevään Teippileikkiä, PMMP:n Puuhevosta ja Muumit-levyn Muumitanssia. Lapset saivat tehdä oman koreografian toivomaansa kappaleeseen eli Robinin Frontside olliehen. Muissa harjoituksissa käytin vaihdellen erilaisia kappaleita Ipanapa 3 -levyltä sekä Madagascar, Escape 2 Africa -levyltä.

5.3.1 Omaan kehoon tutustuminen – Ensimmäinen tanssitunti

Ensimmäisen tanssitunnin päätavoitteena oli omaan kehoon tutustuminen, eli oman kehon hahmottaminen, kehonosien tunnistaminen ja nimeäminen, eri kehonosien liikeratojen ja reaktionopeuden kokeileminen sekä liikkeen ja liikkumattomuuden välisen eron huomaaminen, liikkeen kokeilu siten, että eri kehonosat johtavat sitä sekä eri kehonosien merkityksen ja kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen. Tunnilla myös harjoiteltiin oman liikkeen keksimistä ja tuottamista sekä luovuuden löytämistä.

Tapasin lapset pitkästä ajasta. Lapset olivat todella iloisia nähdessään minut, suorastaan vilttejä. Aloitimme tunnin omaan kehoon tutustumisella. Nimesimme muutaman minuutin kehonosia ja kokeilimme erilaisia liikeratoja kehonhahmotus-harjoituksessa. Lapsilla oli kova halu juoksennella ympäri, joten jatkoimme kehonhahmotusta Kehonosa lattiaan ja Kädet lentää -juoksuharjoituksissa. Viimeisen juoksuharjoituksen, Jarrua, aikana harjoittelimme reaktionopeutta sekä liikkeen ja liikkumattomuuden välisen eron huomaamista.

Muutaman kappaleen ajan kestäneiden juoksuharjoitusten jälkeen teimme salin poikki erilaisia askelia ja hyppyjä. Tämä vaati lapsilta ohjeiden kuuntelua, rytmisissä liikkumisissa ja erilaisten askelten harjoittelua. Viimeisenä harjoituksena

kokeilimme yhden kappaleen ajan Maalipurkit -harjoitusta. Harjoituksen tavoite oli liikkeen kokeilu siten, että eri kehonosat johtavat sitä, oman luovuuden löytäminen, oman liikkeen keksiminen sekä eläytyminen. Nämä harjoitukset jäivät melko lyhyiksi, sillä lapset eivät jaksaneet kunnolla keskittyä harjoitukseen.

Tunnin lopuksi tanssimme Mehudiskon ja Teippileikin tanssit, joita olimme tanssineet yhdessä jo keväällä 2012. Lapset saivat muistella vanhoja tanssisarjoja, tuottaa liikesarjoja ja eläytyä musiikkiin. Lapset olivat todella innokkaina mukana tanssimassa, kun teimme vanhoja tuttuja asioita. Tanssin loputtua istuimme vielä lasten kanssa piiriin. Kyselin lapsilta mielipiteitä tunnista. Annoin kaikille mahdollisuuden kertoa oman mielipiteensä ja tulla kuulluksi.

Kokonaisuudessaan tunti sujui melko vileissä merkeissä. Jouduin hieman muuttamaan suunnitelmiani lasten energisyyden vuoksi. Painotin vauhdikkaita juoksu- ja salin poikki -harjoituksia. Saimme kuitenkin tehtyä kaikki, mitä olin suunnitellut. Minulla oli hieman vaikeuksia saada lapset kuuntelemaan. Aina joku lähti paikaltaan juoksemaan. Ajattelin, että seuraavalle tunnille minun tulee miettiä uusia keinoja ja harjoitusjärjestyksiä, jotta tunnit sujuisivat rauhallisemmin ja tehokkaammin.

5.3.2 Ongelmanratkaisu – Toinen tanssitunti

Toisen tunnin päätavoitteena oli kehon muuntaminen mallinmukaiseksi eli ongelmanratkaisutaitojen käyttö. Lisäksi tunnilla tavoitteena oli venyttellä leikin avulla, hahmottaa ja tunnistaa kehonosia, eri liikeratojen ja reaktionopeuden kokeilu, eri kehonosien merkityksen ja kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen, oman liikkeen keksiminen ja tuottaminen, luovuuden löytäminen sekä rentoutuminen.

Ensimmäisen tunnin jälkeen olin miettinyt keinoja, kuinka saada lapset kuuntelemaan minua. Tällä kertaa aloitimmekin tunnin rauhassa, lattialla istuen. Kerroin heti lapsille, mitä tulemme tunnin aikana tekemään. Samalla paikalla istuen jatkoimme tuntia venyttelemällä kehoa leikin avulla Pannukakku-harjoituksella.

Venyttelyhetken jälkeen nousimme seisomaan ja toistimme ensimmäisellä tunnilla tekemämme kehonhahmotus-harjoituksen eli tunnistimme, nimesimme ja kokeilimme eri kehonosia muutaman minuutin ajan. Lapset jaksoivat keskittyä harjoitukseen hyvin, kun se oli jo tuttu ja he tiesivät, että tämän harjoituksen jälkeen olisi juoksuharjoituksen vuoro. Teimme samat juoksuharjoitukset kuin ensimmäisellä kerralla, harjoitellen reaktionopeutta ja liikkeen ja liikkumattomuuden välisen eron huomaamista muutaman kappaleen ajan. Oli hienoa huomata, että ensimmäisestä kerrasta oli opittu jotakin. Kun teimme uudestaan samoja harjoituksia, ne sujuivat todella luontevasti.

Juoksuharjoitusten jälkeen oli ongelmanratkaisu-harjoituksen vuoro. Lasten tuli matkia paperia, muotoutua sellaiseksi kuin mallipaperi, kun sitä taittelin, ruttasin ja rullasin. Harjoitus oli lapsille aivan uudenlainen, muutamien mielestä hieman outokin. Paperiharjoituksen jälkeen lapset saivat etsiä omaa luovuuttaan, keksiä omaa liikettä ja eläytyä musiikkiin yhden kappaleen ajan. Jaoin lapsille huivit, joiden kanssa heidän tuli liikkua tilassa. Huivitanessin aikana huomasin, kuinka muutama lapsi todella keskittyi omaan ja huivin liikkeeseen. Sain myös mahdollisuuden kehua jokaista lasta yksilöllisesti.

Koska tunti oli sujunut hyvin ja lapset olivat jaksaneet keskittyä harjoitukseen, päätin, että opetan lapsille kaksi uutta tanssia. Lapset oppisivat uusia liikesarjoja, joita yhdistää musiikkiin. Ensiksi tanssimme Puuhevosen ohjeideni mukaan. Se tuntui vielä hiukan vaikealta. Sitten tanssimme Muumitanessin, joka sujui jo paremmin. Tosin muutama lapsi valitti, että se oli liian raskas. Tunnin loppuksi pidin rentoutuksen, jota tein lapsien kanssa jo keväällä. Tämän jälkeen oli helppompaa käydä loppukeskustelu, kun lapset olivat melko rauhallisia.

Toinen tunti sujui paljon paremmin kuin ensimmäinen tunti. Sain ehdottomasti paremman yhteyden lapsiin. Vain muutaman kerran tilanne oli karata käsistä, jolloin päätin, että oli aika vaihtaa harjoitusta. Lisäksi kokeilimme, että harjoitusten välillä menimme keskelle istumaan. Siellä kerroin, mitä seuraavaksi tehdään. Se selkeytti toimintaa. Lapset olivat rauhallisempia ja keskittyneempiä.

5.3.3 Mielikuvitus ja eläytyminen – Kolmas tanssitunti

Kolmannen tanssitunnin päätavoitteina olivat mielikuvituksen ja erilaisten liikelaatujen käyttö ja kokeileminen, eläytyminen, pienen ja suuren liikkeen eron huomioiminen, lihasvoiman saaminen, tasapainon harjoittelu sekä kehon venyteleminen. Tavoitteena oli myös oppia eri tasojen havainnointia ja käyttöä sekä harjoittaa tarkkaavaisuutta. Lisäksi edellisen tunnin tavoitteina olleet liikkeen kokeilu siten, että eri kehonosat johtavat sitä, eri kehonosien merkityksen ja kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen, oman liikkeen keksiminen, tuottaminen ja luovuuden löytäminen sekä ja rentoutuminen olivat tavoitteina myös tällä tunnilla.

Aloitimme kolmannen tanssitunnin venyttelemällä samoin kuin toisen tanssitunnin. Lapset istuivat jo automaattisesti piiriin ja alkoivat ehdotella erilaisia pannukakkuaineiksi Pannukakku-harjoitukseen. Juoksuharjoitukseksi kokeilimme uutta Erilaiset liikkumiset tilassa -harjoitusta. Harjoituksessa lapset kokeilivat liikkua eri tavoin aina musiikin pysähtyessä. Reaktiivisuuden sekä liikkeen ja liikkumattomuuden välisen eron huomaamisen lisäksi lapset löysivät uusia liikkeitä sekä havainnoivat ja käyttivät eri tasoja. Lapset innostuivat näistä erilaisista liikkumisista. He miettivät minkälaisia muita kävelyitä voitaisiin seuraavalla kerralla ottaa mukaan.

Juoksuharjoituksen jälkeen lähdimme viidakkoretkelle. Retken aikana muun muassa soudimme, lensimme, matkustimme junassa, ryömimme, pusikossa, kiipesimme palmuihin ja muutuimme kiviksi. Harjoitus vaati mielikuvituksen käyttöä sekä eläytymistä. Harjoitus myös kehitti tasapainoa, lihasvoimaa, suuren ja pienen liikkeen eron huomioimista sekä erilaisten liikelaatujen käyttöä ja kokeilemistä.

Viidakon jälkeen kokeilimme samaa Maalipurkit-harjoitusta kuin ensimmäisellä kerralla. Tällä kertaa lapset huusivat jo innokkaasti maalipurkkeja, kun näkivät, että otin laukustani kartonkiympyrät. Harjoituksessa lapset kokeilivat liikettä siten, että jokin tietty kehonosa johtaa sitä.

Ennen loppurentoutusta tanssimme kaikki neljä tanssiamme läpi. Kertasimme edellistuntien liikesarjoja ja nautimme tanssimisestä. Oli mielenkiintoista huomata, kuinka viimeksi opettamani Muumitanssi oli noussut suosikiksi. Sitä oli myös selkeästi harjoiteltu kotona. Tanssien jälkeen lapset ehdottivat, että voisivat myös itse ruveta suunnittelemaan erilaisia tansseja. Heillä oli jo valmiita ideoitakin, esimerkiksi keijutanssi, rokkitanssi ja avaruustanssi.

Tämän tunnin jälkeen huomasin, kuinka lapset ovat jo alkaneet tottua tanssitunteihin. Harjoituksen loputtua lapset menivät automaattisesti keskelle istumaan, kuten edellisellä tunnilla olin pyytänyt. Poikien riehaantuessa tytöt sanoivat, että nyt pitää rauhoittua ja kuunnella, jotta päästään eteenpäin.

5.3.4 Toisen kehon kuunteleminen 1 – Neljäs tanssitunti

Neljännän tunnin päätavoitteina oli toisen kehon kuunteleminen ja tarkkaileminen. Tunnin harjoituksissa lasten tuli mahdollisimman tarkasti havainnoida toisen kehoa ja sen liikkeitä. Toisena päätavoitteena oli yhteistyökyvyn ja toisen koskettamisen harjoittelu. Lisäksi tavoitteina oli paljon samoja kuin aikaisemmillä kerroilla, koska pienten lasten kanssa kertaaminen ja toisto ovat tärkeitä. Samoina tavoitteina olivat esimerkiksi kehon venytteleminen, oman kehon hahmottaminen, kehonosien tunnistaminen, liikkeen ja liikkumattomuuden välisen eron huomaaminen, mielikuvituksen ja erilaisten liikelaatujen käyttö ja kokeileminen, eläytyminen, pienen ja suuren liikkeen eron huomioiminen, lihasvoiman saaminen, tasapainon harjoittelu sekä eri tasojen havainnointi ja käyttö sekä tarkkaavaisuuden harjoittaminen.

Huomasin heti neljännän tanssitunnin alussa, että lapset olivat todella levottomia. Heillä oli runsaasti ylimääräistä energiaa. He olivat olleet koko päivän sisällä. Kaikki lähtivät kuitenkin innokkaasti tanssimaan. Aloitimme tunnin venyttelöllä kehoa Pannukakku- ja Pupujussi-harjoituksilla. Venyttelyistä oli tullut jo lasten suosikkeja.

Juoksuharjoitukset aloitimme Jarrua-harjoituksella, jossa lapset harjoittelivat reaktionopeutta sekä liikkeen ja liikkumattomuuden välisen eron huomaamista. Seuraavana juoksuharjoituksena otin viime tunnilla loistavasti sujuneen Erilaiset liikkumiset tilassa. Harjoitellessamme eri tasojen havainnointia ja käyttöä sekä erilaisten liikeratojen löytämistä huomasin, että pian lapset villiintyvät. Heillä oli vaikeuksia ohjeiden kuuntelemisessa ja liikkeisiin keskittymisessä.

Olin suunnitellut, että teemme seuraavaksi salin poikki -harjoituksia. Päätin soveltaa harjoitusta. Asetuin seisomaan, ja pyysin lapset jonoon perääni. Sanoin, että nyt leikitään seuraa johtajaa, jonosta ei saa mennä pois. Toteutin jonossa samat askeleet ja hyppy kuin olisimme salin poikki tehneet. Tämä toimi hyvin. Lapset kuuntelivat ohjeitani ja harjoittelivat erilaisia askeleita ja hyppyjä sekä rytmisissä liikkumista. Samalla lapset hieman rauhoittuivat, kun saivat liikkua hallitusti.

Seuraavaksi olikin hyvä ottaa päivän vaativimmat harjoitukset eli toisen seuraamisharjoitukset, Yhteen liimatut parit ja Peilin. Yhteen liimatuissa pareissa lapset joutuivat miettimään, kuinka kävellä yhdessä jokin minun mainitsemani kehonosa liitettynä kaverin samaan kehonosaan. Lapset tarvitsivat rohkeutta koskettaa toisen kehoa, hyvää yhteistyötä ja ongelmanratkaisutaitoa. Harjoitus sujui hyvin. Se herätti hilpeyttä lapsissa, ja he kokeilivatkin monia kekseliäitä tapoja liikkua yhteen liimattuna. Peiliä harjoitellessa lasten taas tuli tehdä samaa kuin kaveri edessä. Harjoitus vaati toisen kehon kuuntelemista ja toisen tuottaman liikkeen kokeilemista. Samalla lapsi harjoittaa omaa tarkkaavaisuuttaan, kehittää eri kehonosien isolaatiota sekä hallitsee ja säätelee lihasjännitystä. Lapset todella keskittyivät tässä harjoituksessa. Oli hienoa nähdä kuinka he keksivät monenlaisia liikkeitä, hyppyjä, juoksuja, lattialla oloa ja niin edelleen. Lapset myös kertoivat nauttineensa siitä, että he saivat itse keksiä liikkeitä.

Ennen loppurentoutusta tanssimme vielä Muumitanssin lasten toivomuksesta. Loppurentoutuksena teimme tällä kertaa aktiivisen Naru katossa -rentoutuksen. Lapset makasivat maassa silmät kiinni ja sanoin vuorotellen kehon osia, jotka tuli nostaa ylös ja sitten laskea takaisin maahan. Tämän jälkeen pidimme vielä lyhyen normaalin rentoutuksen.

Loppupiirissä mietimme yhdessä lasten kanssa kuinka tunti oli sujunut. Olin huomannut, että tunti oli paljon levottomampi kuin edellinen tunti. Sen lisäksi, että lapset olivat olleet koko päivän sisällä, levottomuus johtui varmasti siitä, että meillä oli kahden viikon väli tunneissamme, koska päiväkotitunti oli edellisellä viikolla ollut retkellä. Myös lapset myönsivät, että olivat tunnilla villimpiä kuin yleensä eivätkä aina totelleet ohjeita. Kertasimmekin hieman sitä, kuinka kannattaa käyttäytyä, jotta kaikilla on mahdollisimman kiva tanssitunti. Sovimme, että yritetään kuunnella ohjeita ja tehdään mukana, vaikka tehtäisiinkin jotakin, mitä ei osaa tai mistä ei tykkää.

5.3.5 Toisen kehon kuunteleminen 2 – Viides tanssitunti

Viidennen tunnin päätavoitteet olivat lähes samat kuin neljännen tunnin, koska neljännen tunnin uudet harjoitukset olivat hyvin haastavia mutta tärkeitä. Siksi toistimme harjoitukset uudemman kerran. Päätavoitteina siis viidennelläkin tunnilla olivat toisen kehon kuunteleminen ja tarkkaileminen sekä yhteistyökyvyn ja toisen koskettamisen harjoittelu. Lisäksi tavoitteina oli kehon venytteleminen, oman kehon hahmottaminen, kehonosien tunnistaminen, liikkeen ja liikkumattomuuden välisen eron huomaaminen, mielikuvituksen ja erilaisten liikelaitteiden käyttö ja kokeileminen, eläytyminen, pienen ja suuren liikkeen eron huomioiminen, tasapainon harjoittelu sekä eri tasojen havainnointi ja käyttö sekä tarkkaavaisuuden harjoittaminen.

Tunti alkoi mukavasti. Kerroin lapsille, mitä kaikkea teemme tunnilla. Lapset olivat innostuneita. Aloitimme perinteisesti venyttelemällä, tällä kertaa Meren asukit ja Pupujussi-harjoituksilla. Juoksuharjoituksena teimme jo tutuksi tulleet Kehonosa lattiaan ja Erilaiset liikkumiset tilassa, joiden avulla harjoittelimme reaktionopeutta, liikkeen ja liikkumattomuuden välisen ero huomaamista sekä erilaisten liikeratojen löytämistä.

Seuraavaksi kertasimme edelliskertaiset Yhteen liimatut parit ja Peili-harjoitukset, joissa on erityisen tärkeää toisen kehon kuuntelu, toisen tuottaman liikkeen toistaminen ja yhteistyö. Peili sujui paremmin kuin edellisellä kerralla,

vaikka se silloinkin sujui melko hyvin. Nyt lapset tajusivat heti mistä oli kyse. Liikkeitä tehtiin eri tasoilla ja eri vauhdilla. Lapset kokeilivat jopa laukka-askelia ja erilaisia breakdance-liikkeitä.

Sitten pyysin lapset lattialle istumaan ja kysyin heiltä, että mitä ulkona on juuri nyt maassa todella paljon. Lapset miettivät hetken, ja sitten moni keksi, että lehtiä. Kerroin, että seuraavaksi tanssitaan syksyn lehtinä. Lapset saivat itse tuottaa liikettä ja luoda koreografiaa, samalla he löysivät omaa luovuuttaan. Lehtiä tanssiessa lasten liikkeet olivat todella hienoja. Välillä kannustin heitä ja annoin lisää ideoita, esimerkiksi kertomalla, että tuuli tyyntyy tai tuuli kovenee. Lapset juoksivat, pyörivät, kiipesivät ja kulkivat ryömimällä.

Lasten keskittyminen kesti siihen, kunnes aloimme tanssia tanssisarjoja. Pelkkä piirin muodostaminen tuntui mahdottomalta. Aina pari lasta riehaantui, juoksi piirissä tai istui lattialla. Päätin laittaa tilanteen poikki. Pysäytin musiikin ja pyysin lapset jo tässä vaiheessa lattialle selin makuulle. Teimme loppurentoutuksen, jotta lapset rauhoittuisivat. Rentoutuksen loppuksi tanssimme muumihumpan ja mehudiskon. Nyt ne onnistuivat hyvin.

5.3.6 Uskallus esiintyä toisille – Kuudes tanssitunti

Kuudennen tanssitunnin päätavoitteena oli uskallus esiintyä toisille ja toisen tanssin seuraaminen, arvostaminen, kunnioittaminen ja kannustaminen. Muita tunnin tavoitteita olivat esimerkiksi toisen kehon kuunteleminen ja tarkkaileminen, yhteistyökyvyn ja toisen koskettamisen harjoitus, mielikuvituksen käyttö, eläytyminen, eri tasojen havainnointi, tarkkaavaisuuden harjoittaminen, oman liikkeen keksiminen, oman kehon hahmottaminen ja lihasjännityksen säätely.

Oli syyslomaviikko. Kolme lasta puuttui ryhmästämmme. Tunnelma oli selkeästi edelliskertaa rauhallisempi. Aloitimme taas piirissä venyttelemällä tehden Merenasukit ja Pupujussiharjoitukset. Kun tällä kertaa teimme juoksuharjoituksia, lapset saivat itse päättää Erilaisissa liikkumisissa tilassa, miten liikumme tai mikä osa kehosta laitetaan lattiaan. Tämä oli lasten mielestä ”hrrrveen kivaa”. Osa meni kuitenkin tilanteesta hieman lukkoon, kun sanoin että nyt on heidän

vuoronsa, mutta kaikki keksivät jotakin, vaikka osa toistikin samaa kuin edellinen. Jokainen sai vuoronsa olla esillä, huomion keskipisteenä.

Seuraavaksi kokeilimme Jääpatsaat-harjoitusta. Keskustelimme ensin mitä eri asioille tapahtuu, kun tulee paljon pakkasta. Moni osasikin kertoa, että ne jäätyvät. Kerroin, että nyt te saatte olla joitakin asioita, ja aloin kertoa kuinka ilma pakastuu ja lasten valitsemat asiat alkavat jäätyä. Lopulta kaikki olivat jäätyneet aivan koviksi ja liikkumattomiksi. Sitten kerroin, että lämpötila alkaa nousta ja jääpatsaat alkoivat sulaa. Tämä harjoitus kehittää eri kehonosien isolaatiota, kykyä säädellä lihasjännitystä ja kykyä hallita voimatekijää.

Tällä kertaa muutin myös Peiliä ja Syksytanssia. Peiliä ja Syksytanssia tehdessä jaoin lapset kahteen ryhmään. Toinen puoli katsoi, kun toiset tanssivat, ja sitten osat vaihdettiin. Tällä tavoittelin sitä, että lapset saisivat uskallusta tehdä itse liikkeitä muiden edessä, esiintyä toisille. Sen lisäksi tavoittelin, että lapset oppisivat seuraamaan, arvostamaan, kunnioittamaan ja kannustamaan toisiaan. Aluksi kertosimme, miten yleisö käyttäytyy. Lapset tiesivät kertoa, että yleisö on hiljaa, ei naura, on kannustava ja taputtaa esityksen päätteeksi. Selvästi tämä harjoitus oli kuitenkin hankala ja toisaalta tuli tarpeeseen. Lapsien oli selkeästi vaikeampi tuottaa liikettä, kun he tiesivät, että heillä oli yleisöä. Osa jähmettyi täysin, muutama toisti vain samaa liikettä. Yleisö osasi käyttäytyä hyvin, he antoivat myös väliapludeja. Lapset itse kommentoivat tätä harjoitusta tylsäksi, ”kun pitää vaan istua ja katsoa”. Mielestäni harjoitus oli kuitenkin hyödyllinen. Ennen rentoutusta tanssimme lopputanssin, jonka lapset saivat itse toivoa. Lapset halusivat tanssia taas Muumitanssin.

5.3.7 Eri rytmien erottaminen – Seitsemäs tanssitunti

Seitsemännenten tunnin päätavoitteena oli erottaa erilaisia rytmejä eri musiikeista. Tunnin muita tavoitteita olivat esimerkiksi toisen tarkkaileminen, oman liikkeen keksiminen, oman luovuuden käyttö, oman kehon hahmottaminen sekä venyttely ja rentoutuminen.

Seitsemäs tanssitunti alkoi innostuneesti. Lapsista oli kivaa, kun teimme pitkää aikaa pannukakku-venytysharjoituksen. Teimme silti perään myös Meren asukit-harjoituksen.

Erilaisissa liikkumisissa ja Kehonosa lattiaan-juoksuissa lapsista oli itsestään selvää, että he saivat vuorotellen ehdottaa mitä tehdään. Kaikki keksivät innokkaasti liikkeen. Jopa lapsi, jolla oli keskittymisvaikeuksia ja hankaluuksia osallistua yhteiseen toimintaan, keksi hetken mietittyään hienosti oman liikkeen.

Myös viimekerran uusi Jääpatsaat-harjoitus sujui hyvin. Kokeilin jopa eri nopeuksilla jäätymistä ja sulamista. Erityisesti todella nopea tahti oli lapsista hauskaa.

Seuraavaksi pyysin lapset istumaan lattialle. Kerroin, että nyt pyrimme liikkumaan musiikkiin. Laitoin musiikin soimaan. Aluksi lapset alkoivat vain juosta. Sitten aloin huudella musiikin päälle, että kuunnelkaa musiikkia, miettikää miten tällaisessa musiikissa liikutaan. Pian lapset tajusivatkin, mistä oli kyse. He alkoivat liikkua musiikin mukana. Erilaisia rytmejä alettiin erottaa musiikista, ja rytmien vaikutukset huomioitiin. Vaihdon kappaleita lyhyin väliajoin ja kannustin lapsia aina kuuntelemaan, minkälainen musiikki taustalla soi. Tilanne oli keskittynyt. Lapset selkeästi ajattelivat ja kokeilivat paljon erilaisia liikkeitä. Tilanne oli myös rauhallinen: sen aikana sain hyvän tilaisuuden huomioida lapsia yksilöllisesti.

Tämän jälkeen jaoin ryhmän kahtia: toiset penkille istumaan, toiset ottamaan alkuasennon. Lapset esiintyivät syksyn lehtinä toisilleen. Tässä oli selkeä ero edelliseen kertaan. Liikkeet olivat moninaisempia ja luovempia. Yleisössä olevat lapset kannustivat koko ajan taputtaen ja seurasivat toisiaan innokkaasti. Todella suuri edistyminen verrattuna viime kertaan.

Koska koko alkutunti oli sujunut niin hyvin ja keskittyneesti, arvelin, että lopputunti sujuisi enemmän hullutellen, enää ei jaksettaisi keskittyä. Lapset myös mielestäni ansaitsivat rennompaa ohjelmaa. He olivat aikaisemmillä tunneilla toivoneet Robinin Frontside Ollieta, nyt laitoin sen soimaan, ja lapset saivat itse

suunnitella kuinka tanssivat. Lapset saivat luoda oman koreografian. Osa tanssi itsenäisesti, osa suunnitteli yhteiskoreografeja. Lapset olivat innostuneita. Ainoastaan lapselle, jolla on hieman keskittymisvaikeuksia, tämä harjoitus oli vaikea: häneltä pääsi itku, ja hän tuli kertomaan minulle, että hän ei tykkää, koska hän ei tiedä mitä tehdä. Viimeiseksi tanssiksi tanssimme vanhan tutun Mehudiskon, jonka kaikki lapset jo osasivat hyvin, jotta kaikille jäisi tunnista hyvä mieli.

Loppurentoutuksen jälkeen istuimme alas. Kerroin lapsille, että seuraava kerta olisi meidän viimeinen tanssituntimme. Lapset pettyivät. Ehkä he silti surivat enemmän sitä, että minä en enää tule kuin tanssituntien loppumista. Osa ehdotti, että voinhan minä tulla vierailemaan päiväkotiin.

5.3.8 Loppurieha – Kahdeksas tanssitunti

Viimeiselle tanssitunnille en enää valinnut uusia harjoituksia. Ajattelin, että viimeisellä tunnilla on hyvä vain kerrata aikaisempia harjoituksia. Aloitimme venyttelämällä tehden Meren asukit ja Pupujussi-harjoitukset. Venyttelyjen jälkeen kokeilimme erilaisia liikkumistapoja, niin että lapset saivat taas vuorotellen päättää kuinka liikkuisimme. Lapset keksivät innokkaasti uusia liikkumistapoja. Harjoituksen lopulla huomasin kuitenkin, että keskittyminen alkoi herpaantua eikä toisten näyttämiä malleja jaksettu enää seurata. Päätin nopeuttaa harjoitusta lyhentämällä välijuoksujen pituutta. Lapset joutuivat olemaan paljon tarkkaavaisempia, ja näin heillä ei jäänyt aikaa pelleilyyn.

Kun kokeilimme eri musiikkeihin liikkumista, nautin lasten luovista tanssisuorituksista. Liikkuminen erilaisiin musiikkeihin oli mahtavaa. Lapsilla oli paljon erilaisia ideoita ja monenlaisia liikkumistapoja. He myös ilmaisivat musiikkia kasvoillaan ja käsillään sekä esimerkiksi jalkojaan tömistelemällä.

Lopputunti sujui rennosti hullutellen. En enää viitsinyt paljoa ohjeistaa lapsia. Tanssimme Muumitanssin ja Teippileikin sekä Frontside Ollien, jonka lapset saivat itse koreografoida. Loppurentoutuksen aikana kerroin vielä, että tämä tosiaan oli meidän viimeinen tanssitunti. Lisäksi kerroin, että tänään emme pi-

täisi loppupiiriä, vaan kun pääsemme takaisin päiväkodille, kyselen lapsilta tuntemuksia koko syksyltä. Lapset olivat koko tunnin mukavan energisiä ja iloisia.

5.4 Adan tanssituntien arviointi

Lapsien kanssa järjestin lyhyen yhteisen keskustelutuokion jokaisen tanssitunnin jälkeen. Tuolloin lapsilla oli mahdollisuus kertoa mielipiteitään kuluneesta tunnista ja esittää toiveita seuraaville tunneille. Lisäksi, kun kaikki tanssitunnit olivat loppuneet, haastattelin lapsia yksitellen tai pareittain päiväkodissa. Produktion loppuhaastatteluissa haastattelin lapsia teemahaastattelemalla yksin tai pareittain. Haastattelussa kysyin neljä kysymystä koskien kuluneita tanssitunteja. (LIITE2.) Toteutin haastattelun teemahaastatteluna, koska mielestäni se vastasi eniten tarkoitustani ja tavoitettani. Teemahaastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, mutta vastauksia ei ole sidottu vastausvaihtoehtoihin, vaan haastattelevat voivat vastata omin sanoin. Tämä tuo haastateltavan ääntä enemmän kuuluviin. (Hirsjärvi 2011, 47–48.)

Valitettavasti päiväkodin työntekijätilanteen vuoksi vain kolmelle ensimmäiselle tunnille osallistui päiväkodin vakituiseen henkilökuntaan kuuluva lastentarhanopettaja. Lopuilla tunneilla tunneilleni osallistui sijainen tai työelämään tutustumassa olevat opiskelijat. En tarvinnut apua lasten ohjaamisessa, mutta jotta tanssiharjoituksia voitaisiin jatkaa päiväkodissa myöhemmin, olisi ollut ehkä hyvä, jos tunneille olisi osallistunut päiväkodissa työskentelevä lastentarhanopettaja. Myös palautteen saaminen lastentarhanopettajilta olisi ollut hyödyllistä. Nyt lastentarhanopettajien antamat palautteet perustuivat pitkälti heidän huomioihinsa lasten käytöksestä ja puheesta. Toki tuntiin osallistunut henkilö antoi aina myös palautetta tunnista, mutta, koska hän ei yleensä ollut alan ammattilainen eikä työskennellyt normaalisti Virkkulan päiväkodissa, palautteet olivat hyvin yleisluontoisia. Päiväkodin lastentarhanopettajien kanssa pyrin keskustelemaan aina ennen tuntia ja tunnin jälkeen. Lisäksi etenkin suunnitteluvaiheessa pidimme tiiviisti yhteyttä. Myös tanssituntien loputtua keskustelin pidemmän aikaa lastentarhanopettajien kanssa.

Kun viimeinen tanssitunti oli ohi, jaoin lasten vanhemmille palautekyselyn tanssitunneistani. Palautteessa kysyin vanhempien mielipiteitä syksyn tunteista. Yhdentoista lapsen vanhemmaista puolet vastasi kyselyyni. Palautekyselyssä oli viisi kysymystä. (LIITE 3.)

Arvioin ohjaamiani tanssitunteja joka tunnin jälkeen pitäen omaa oppimispäiväkirjaa. Oppimispäiväkirjaan kirjasin huomioni tunneilta, lasten keskittymisen ja innostuksen sekä vinkkejä seuraavia tanssitunteja varten koskien omaa ohjaamistani, tuntuunitelmiä ja erilaisia harjoituksia.

5.4.1 Lapsien antama palaute

Keskustellessani lasten kanssa tuntien jälkeen palaute oli lähes aina melko samanlaista. Usein tunnin suosikeiksi nousivat juoksemiseen pohjautuvat harjoitukset ja lopputanssit. Selkeästi vaativimmat ja enemmän keskittymistä vaativat harjoitukset koettiin ”oudoiksi”, ”hassuiksi” tai ”tylsiksi”. Etenkin kaikki, mikä tehtiin ensimmäistä kertaa, oli vielä hankalaa, mutta kun harjoitus tehtiin seuraavalla kerralla uudestaan, se saattoi olla jo ”kivaa”.

Kun kysyin lapsilta millaisia syksyn tanssitunnit olivat olleet, vastaukset olivat hyvin samanlaisia. Kaikkien lasten mielestä syksyn tanssitunnit olivat olleet ”kivoja”. Lapset eivät osanneet tarkemmin eritellä mielipiteitään. Heidän mielestään pelkkä ”kiva”-sana riitti kuvaamaan syksyn tunteja. Samalla kiva-sanalla lapset kuvasivat tuntojaan, kun kysyin millaiselta tanssitunneille tulo on tuntunut.

*Tyttö 1: Mun mielestä syksyn tanssitunnit on ollu tosi kivoja
Poika 1: KIVAAA!!!*

Sen sijaan, kun kysyin, mikä tunteilla on ollut parasta, vastaukset olivat todella vaihtelevia, jokaisella lapsella oli omat erilaiset suosikkiharjoitukset. Kaikkien poikien mielestä, ”parasta oli kun sai juosta”. Lisäksi yksi poika olisi halunnut

harjoituksia, joissa olisimme käyttäneet esimerkiksi liikuntasalin katosta roikkuvia naruja ja trampoliinia. Hän varmasti muisteli kevättä 2012, jolloin harjoitteluni aikana ohjasin jumppaa lapsille, ja teimme liikuntasaliin radan, joka sisälsi muun muassa trampoliinin, naruja, penkkejä, ja liukumäkiä. Tytöt erittelivät paljon selkeämmin eri tanssitunteja ja eri harjoituksia, antaessaan palautetta koko syksystä. Vaikka jokaisella oli omat suosikkiharjoitukset, useat mainitsivat että ”kaikki oli kivaa”.

Tyttö 1: Matkiminen oli tosi kivaa.

Tyttö 2: Kaikki oli kivaa.

Tyttö 3: Parhait oli Frontside Ollie, Muumihumppa ja Mehudisko

Tyttö 4: Mä tykkäsin niistä alun mereneläimistä.

Tyttö 5: Se oli tosi kivaa, ku me mentiin sinne viidakkoon.

Poika 1: Juokseminen oli parasta

Poika 2: Kaikki oli tosi kivaa.

Viimeiseksi kysyin lapsilta, onko tanssitunneilla ollut jotain, mikä on ollut outoa tai tylsää. Tähän kysymykseen lapset eivät vastanneet suoraan. Kukaan ei sanonut, että tunneilla olisi ollut jotakin, mikä ei ollut kivaa. Jouduinkin kysymään paljon tarkentavia kysymyksiä, jotta saisin vastauksia tähän kysymykseen. Kysyin esimerkiksi, mitä olisit vielä halunnut tehdä?

Poika 1: paperin matkiminen oli erikoista

Poika 2: Muumihumppa ei ollu kiva, ku siinä tuli hiki.

Poika 3: Mä olisin halunnu roikkua niissä naruissa.

5.4.2 Päiväkodin lastentarhanopettajien antama palaute

Tunneilla mukana olleet henkilöt kommentoivat tanssituntia sanomalla, että lapset selkeästi nauttivat tanssitunneista ja, että on hienoa nähdä kuinka keskittyneinä he tekevät joitakin harjoituksia. Useammilla tunneilla mukana olleet kertoivat näkevänsä lapsilla selkeää kehitystä harjoitusten teossa. Lisäksi heidän mielestään tanssituntien edetessä lasten yhteisöllisyys ja toisten huomioon ottaminen sekä toisten arvostaminen paranivat.

Päiväkodissa työskennelleet, jotka eivät olleet mukana tanssitunneilla, kertoivat lasten odottavan kovasti, että ”Ada tulee” ja ”kohta on Adan tanssi”. Tunnin päätyttyä lapset olivat aina kertoneet tunnista muille päiväkodinlapsille ja lastentarhanopettajille. He myös kertoivat, että ryhmän yhteishenki oli selkeästi parantunut.

5.4.3 Vanhempien antama palaute

Kun kysyin, minkälainen vaikutelma vanhemmille oli jäänyt syksyn tanssitunneista, vastaukset olivat todella myönteisiä. Moni mainitsi lapsensa pitäneen tunneista ja odottavan niitä innolla. Useat vanhemmat myös mainitsivat tanssintieni olevan hieno lisä päiväkodin liikuntakasvatukseen.

Vanhempi 1: Ohjattu liikunta päiväkodissa on tosi positiivinen juttu!

Vanhempi 2: Tanssitunnit ovat olleet mukava lisä päiväkotipäivään.

Vanhempi 3: Erinomaista, lapsi on todella nauttinut.

Vanhempi 4: Erittäin hyvä, lapsemme on ollut innostunut tanssitunneista ja joka ilta olemme saaneet nauttia tanssiesityksistä ja myös itse harjoitella tansseja!

Monet vanhemmat kertoivat lasten puhuvan kotona tanssitunneistani. Osa lapsista odotti innoissaan tanssitunteja ja osa näytti kotona oppimiaan liikesarjoja ja harjoituksia sekä opetti niitä sisaruksilleen. Myös tanssintieni laulukappaleita oli kuulemma kuunneltu paljon kotona tuntien jälkeen.

Vanhempi 1: Maanantai päivisin lähes joka kerta on ”Adan tanssi” ollut päivän mukavin juttu.

Vanhempi 2: Tytär on pyytänyt tietynlaisia vaatteita (shortsit eivät kelvanneet, vaan hame). Lapsi on myös näyttänyt tanssiliikkeitä kotona ja vaikuttanut innostuneelta.

Vanhempi 3: Lapsi on ollut selkeästi innostunut tanssitunneista.

Vanhempi 4: Eri laulut ovat olleet mieluisia ja samoja kappaleita on sitten kuunneltu kovasti kotona. ”Omien tanssiesitysten” koreografiat ovat kehittyneet, ja lapsen ohjeistukset veljelle, kun hän on toiminut opettajana, ovat myös tarkentuneet. Itsekin olen oppinut ja saanut ideoita yhteisiin jumppahetkiin.

Miettiessään tanssituntien hyödyllisyyttä kaikki vanhemmat uskoivat tuntien olleen hyödyllisiä. Vanhemmat myös huomasivat lastensa saaneen uusia taitoja ja ilmaisun iloa.

Vanhempi 1: Poika nauttii liikunnallisesta aikuisen ohjaamasta toiminnasta.

Vanhempi 2: Uskon, että hyödyllinen. Tanssi on hyvä kanava itseilmaisuun.

Vanhempi 3: Paljon uusia taitoja tullut, kehonhallinta ja luovuus sekä tanssin ilo ovat lisääntyneet.

Vanhempi 4: Lapsi on syksyn aikana tanssinut spontaanisti entistä enemmän.

Vanhempi 5: Ehdottomasti oli mukava ja mieluinen. "Musiikkikorva" on kehittynyt ja lapsemme selvästi liikkuu eri tavoin eri tyylisissä musiikeissa, liikkeet ovat monipuolisia ja ottavat tilan haltuun.

Lopuksi kysyin vanhemmilta, mikä oli produktiossa parasta ja mikä taas huonointa. Näihin kysymyksiin oli selkeästi vaikeampi vastata. Ehkä kysymyksenasetteluni oli liian jyrkkä. Eniten vastauksissa kuitenkin mainittiin parhaana asiana lapsen tanssi-innostuksen kasvaminen. Produktion huonona puolena mainittiin ainoastaan sen loppuminen.

Vanhempi 1: Tytär on myös muissa leikeissään innostunut tanssimaan ja ilmaisemaan sillä tavalla itseään.

Vanhempi 2: Lapsen innostus.

Vanhempi 3: Kaikki.

Vanhempi 4: Tanssi-innostuksen kasvaminen ja yhteiset tanssihetket kotona.

Vanhempi 5: Negatiivista vain se, että tanssitunnit loppuivat.

Kaikki vanhempien vastaukset olivat myönteisiä. Muutamissa vastauspapereissa kirjoitusta oli paljon, osassa taas vastaukset oli mahdutettu muutama lauseeseen tai sanaan. Useassa kysymyksessä vanhemmat olivat vastanneet samalla tavalla samaan kysymykseen. Heti tanssituntien loputtua vanhemmat kysyivät minulta pystyisinkö jatkamaan tanssitunteja keväällä 2013. Lapset ja heidän vanhempansa toivoivat tanssituntien jatkoa. Suunnitelmissamme olikin jatkaa tanssitunteita keväällä kerran viikossa, vanhempien kustantamana. Valitet-

tavasti kuitenkin päiväkodista ja salivarauksista johtuvista syistä tanssituntien jatkaminen ei onnistunut keväällä 2013.

5.4.4 Minun arviointia tunneistani ja ohjauksestani

Ensimmäisellä tanssitunnilla olin selkeästi jännittynyt, kiirehdin turhaan monissa asioissa ja halusin noudattaa suunnitelmiani tarkasti. Lopputuloksena oli, että lapset olivat levottomia. Tunnin jälkeen katsoin kaikkia suunnitelmiani uudestaan ja siirsin joitakin vaikeampia harjoituksia myöhemmäksi. Ajattelin myös, että kokeilemme toisella kerralla aloittaa tunnin rauhallisesti ympyrässä, ja mikäli lapset tuntuvat levottomilta, otan juoksupohjaisen harjoituksen mahdollisimman pian.

Toisen tunnin aikana ohjaukseni parani huomattavasti. Olin rauhallisempi, selitin asiat selkeästi lapsille ja rauhoitin tilanteen aina, mikäli lapset näyttivät villiintyvän. Tosin myöskään lapset eivät enää toisella kertaa olleet jännittyneitä. He kuuntelivat ohjeitani paremmin ja rauhallisemmin.

Ammattitaitoni vahvistui tunti tunnin jälkeen. Sain varmuutta työskennellä lasten kanssa ja ohjata heitä. Joidenkin tuntien jälkeen olin suorastaan hurmoksessa, koska tunti oli sujunut niin hyvin ja lapset olivat olleet taitavia ja keskittyneet hienosti. Joskus taas huomasin olevani itsekin ehkä liian väsynyt. Kärsivällisyyteni ei riittänyt enkä välttämättä ohjeistanut lapsia tarpeeksi hyvin tai saanut rauhoitettua tilannetta, kun siihen olisi ollut tarvis. Tämä johti hermostumiseeni, ja usein myös lapsien riehaantumiseen.

Produktion puolella välissä huomasin, että tapani ohjata lapsia on enemmän valmentajamainen kuin varhaiskasvattajamainen. Tämä johtui varmasti siitä, että olen tottunut opettamaan tanssia hieman vanhemmille lapsille, joilla on jo suuret tavoitteet tanssin suhteen. Lisäksi olen itse harrastanut tanssia jo pienestä asti paljon, enkä vain harrastusmielessä, vaan myös tähdäten johonkin. Olen siis tottunut tiukkaan ohjaukseen. Minulla ei ollut kokemusta rennosta tanssi-ohjauksesta, mutta sen suhteen ammattitaitoni kasvoi huomattavasti produktion

aikana. Löysäsin otteitani ja yritin muistaa myös lasten kannustamisen ja kehumisen.

Produktion päätavoitteena oli lasten tutustuttaminen tanssiin ja tanssin maailmaan, sekä tanssin esitleminen hyvänä liikuntamuotona. Mielestäni lapset saivat hyvän ja kattavan tutustumisen tanssin maailmaan kahdeksan tanssituntia myötä. Etenkin lapset, jotka eivät olleet harrastaneet aikaisemmin tanssia saivat tanssitunneilta paljon. Monella oli tanssista etukäteen mielikuva, että se on vain balettia. Tanssituntien kautta lapset huomasivat, että tanssi on paljon muutakin kuin kurinalaista harjoittelua. Tanssi voi olla myös hauskaa ja rentoa leikinomaista ilmaisua. Tuntien teemojen myötä lapset tutustuivat omaan kehoonsa, harjoittelivat ongelmanratkaisutaitojaan, käyttivät mielikuvitustaan ja eläytymiskykyään sekä opettelivat kuuntelemaan toisen kehoa. Lisäksi lapset saivat uskallusta esiintyä toiselle, oppivat erottamaan erilaisia rytmejä toisistaan sekä oppivat kuuntelemaan ja noudattamaan annettuja ohjeita. Erityisen vahvasti ajattelen lasten oman kehon hahmotuksen, eläytymiskyvyn ja rytmien erottamisen kehittyneen tuntien aikana.

6 POHDINTA

Olen todella tyytyväinen opinnäytetyöprosessiini. Koko prosessi eteni suunnitelmien mukaisesti. Mielestäni kaikki tavoitteeni toteutuivat hyvin. Tämä ilmenee myös vanhempien antamista palautteista. Lapset tutustuivat omaan kehoonsa, harjoittelivat ongelmanratkaisutaitojaan, käyttivät paljon mielikuvitustaan ja eläytymiskykyään, opettelivat toisen kehon kuuntelemista, saivat uskallusta esiintyä toiselle sekä oppivat erottamaan erilaisia rytmejä toisistaan ja liikkumaan rytmin mukaan. Lapset saivat myös mahdollisuuden ilmaista itseään. Lapset nauttivat tanssitunneista. Oli hienoa, että vanhemmat toivovat minun jatkavan tanssituntien ohjaamista päiväkodissa, heidän kustantamana. Näin yhteistyö lasten, vanhempien ja päiväkodin kanssa olisi jatkunut. Valitettavasti tanssituntien jatkaminen ei kuitenkaan onnistunut. Toivon, että tekemästäni tanssikirjasesta on hyötyä Virkkulan päiväkodissa ja naapuripäiväkodissa, Vironniemessä, ja että sen harjoitusten tekemistä jatketaan ja sovelletaan edelleen.

Toteutuksessani olen tyytyväinen siihen, että huomioin kaikkia lapsia. Kaikki tulivat kuulluksi ryhmässä ja sain mahdollisuuden kehua ja kannustaa heitä yksitellen. Jokaisella lapsella oli oma tyyliinsä tanssia, ja jokainen sai olla esillä. Moni löysikin itsestään taitoja, joita ei tiennyt omaavansa. Oli hienoa nähdä, kuinka iso osa lapsista nautti eläytymisestä musiikkiin. Kohtelin kaikkia lapsia tasavertaisesti. Lapset, jotka olivat aikaisemmin käyneet tanssitunneilla, eivät erottuneet joukosta, vaan painotin lapsille, että kaikilla on oma tyyliinsä tanssia ja eläytyä musiikkiin. Jokaista huomioitiin heidän oman tasonsa mukaisesti. Pelkästään se, että he keskittyivät tekemään ja kokeilemaan, oli hienoa. Näin kaikki lapset saivat nauttia taidoistaan. Osa harjoituksista oli selkeästi haastavampia, mutta oli hienoa huomata juuri tällaisissa harjoituksissa lasten edistymistä. Muutaman kerran jälkeen lapset jo nauttivat harjoituksesta sekä omasta oppimisestaan ja saivat rohkeutta kokeilla ja soveltaa harjoitusta.

Koko produktion ajan kuuntelin tarkasti lasten mielipiteitä, otin heidän kommenttinsa ylös ja pyrin toteuttamaan heidän toiveitaan seuraavilla tanssitunneilla. Opinnäytetyössäni hyödynsin niin lapsilta, vanhemmilta kuin päiväkodin työnt-

kijöiltäkin saamiani palautteita sekä omaan oppimispäiväkirjaani kirjoittamia asioita.

Kesällä 2012 tekemäni suunnitelmat toimivat toteutuksessa melko hyvin. Ensimmäinen tanssitunti oli ehkä hieman kuin testitunti. Sen jälkeen huomasin, että lapset tarvitsevat enemmän aikaa helpompiin harjoituksiin. Päätin, että joka tunnille voi ottaa vain vähän uutta asiaa, ja sitä uutta tulee sitten kerrata heti seuraavalla tunnilla. Ensimmäisen tunnin jälkeen suunnittelin uudestaan loput tanssitunnit. Pyrin siihen, että kaikki tunnit aloitettiin samalla tavoin rauhallisesti piirissä, tutustuen kehoon ja venyttellen. Rauhallisen alun jälkeen lapset saivat purkaa energiaansa juoksupohjaisissa harjoituksissa. Sitten oli vuorossa haastavin osuus, usein uusi asia. Tunnin loppuksi vähän hulluttelimme ja tanssimme tanssisarjoja. Kaikki tunnit, lukuun ottamatta ensimmäistä tuntia, loppuivat rentoutukseen. Rentoutuksen jälkeen lapset olivat rauhallisia ja meidän oli helppo keskustella kuluneesta tunnista, ja lapset olivat valmiita palaamaan päiväkotiin. Toki jouduin tekemään muutamia pieniä muutoksia myös tanssituntien aikana. Esimerkiksi silloin, kun olin suunnitellut, että teemme lattian poikki-harjoituksia, mutta huomasin, että lapset olivat siihen liian levottomia, he olisivat vain juosseet miten sattuu. Tällöin muutin kyseisen harjoituksen seuraan johtajamuotoiseksi, jolloin kuljimme jonossa ja lapset seurasivat minua. Teimme näin kuitenkin samat askel- ja hyppyharjoitukset kuin olisimme tehneet lattian poikki-kin. Harjoituksen muuntelemisen ansiosta tilanne rauhoittui ja onnistuimme tekemään kaikki suunnitellut harjoitukset.

Omassa ohjaamisessani huomasin, että ohjaamistyylini oli aluksi liian valmentajamainen. Sen jälkeen, kun huomasin tämän, pyrin rentoutumaan, kannustamaan ja kehuaan kaikkia. Opin, että tärkeintä ei ole loistosuorituksiin pyrkiminen, vaan mukava yhdessä tekeminen ja liikkeestä nauttiminen. Myös liiallinen aikataulujen tarkkailu unohtui. Sen sijaan, että seuraisin harjoituksen kestoa kellosta, opin tarkkailemaan lapsia ja huomaamaan milloin on hyvä siirtyä seuraavaan harjoitukseen ja milloin taas samaa harjoitusta kannattaa jatkaa kauemmin.

Muutamalla tunnilla huomasin, että minulta kului paljon aikaa yleisen järjestyksen ylläpitämiseen, koska tunneille osallistuvat päiväkodin henkilökunnan jäsenet eivät aina auttaneet järjestyksen säilyttämisessä. Tunneilla oli myös tilanteita, jolloin osa lapsista olisi halunnut osallistua ja keskittyä harjoitusten tekemiseen, mutta he eivät voineet muiden häirinnän vuoksi. Olisi ollut mukavaa, jos olisin saanut tuntien jälkeen aina palautetta siitä lapset hyvin tuntevalta päiväkodin lastentarhanopettajalta. Olisin saanut tietoa, missä minun kannattaisi parantaa tai muuttaa toimintaa, sekä saanut heidän mielipiteensä eri harjoituksista. Nyt jouduin havainnoimaan kaikki itse. Tarkkailin sanomisiani, tekemisiäni ja ohjeistuksiani ja vertasin niitä lasten käytökseen ja kommentteihin. Pärjäsimme kyllä hyvin näinkin, ja toki ymmärrän, että aina ei ole resursseja irrottaa päiväkodin henkilökuntaa muiden lasten luota. Tilanteeni oli kuitenkin hieman erilainen ja lasten kanssa työskenteleminen siksi helpompaa, että tunsin lapset jo etukäteen ja he olivat tottuneet tottelemaan ja kuuntelemaan minua sekä tunsivat ohjaustapani.

On vaikea sanoa, mitä tekisin eri tavalla, jos aloittaisin produktioni uudelleen. Tällä hetkellä minulla on ainakin selkeämpi kuva siitä, kuinka harjoitusten tekeminen viisivuotiaiden kanssa sujuu. Tärkein asia, jonka olen oppinut, on se, että lapsia ohjatessa täytyy kaikkeen varata riittävästi aikaa. Yhteen tuntiin ei mahdu kovin monta opettavaa uutta asiaa. Lasten tanssitunneilla kannattaa varata vain yksi tai korkeintaan kaksi uutta harjoitusta yhdelle tunnille. Lapsille täytyy jättää riittävästi aikaa omaan liikkeeseen. He tarvitsevat myös vapaata ilmaisua ja liikumista. Edelleen toivon, että olisin onnistunut tekemään lasten kanssa esityksen tanssituntien loputtua. Esityksen tekeminen olisi vaatinut esimerkiksi sen, että olisin produktion toteutusvaiheessa työskennellyt tai ollut harjoittelussa Virkkulassa. Näin minulla olisi ollut enemmän aikaa esityksen harjoitteluun lasten kanssa. Olisimme voineet tanssituntien välillä suunnitella esitystä. Olisimme valinneet esimerkiksi jonkin tunneilla tehtävistä harjoituksista. Esitystä harjoitellessa olisimme miettineet, kuinka kaikki lapset näkyisivät esityksessä ja kuinka kaikki saavat parhaiten näyttää osaamisensa lavalla.

6.1 Oma ammatillinen kasvuni opinnäytetyön aikana

Opinnäytetyön tekeminen oli minulle opettavainen prosessi. Sen lisäksi, että perehdyin lapsen liikunnan, taiteen ja tanssin harrastamisen hyötyihin ja vaikutuksiin, sain paljon ammatillista kokemusta pienten lasten liikunnan suunnittelusta, ohjaamisesta ja arvioinnista. Lisäksi opin runsaasti uusia harjoituksia ja ohjaamismenetelmiä sekä opin olemaan tilanteen tasalla. Havainnoimalla tilannetta pystyin tarvittaessa soveltamaan harjoituksia sen hetkisen tilanteen ja lasten käyttäytymisen mukaan, jolloin tunti sujui rauhallisesti keskeytyksettä.

Oli hienoa, että opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa suoritin kymmenenviikkoista työharjoittelua Virkkulan päiväkodissa ja pystyin päivittäin keskustelemaan päiväkodin henkilökunnan kanssa erilaisista mahdollisuuksista toteuttaa opinnäytetyötä. Päiväkodin johtaja kannustaa aina mielellään lapsia taiteellisuuteen, ja hänen mielestään jokainen lapsi tarvitsee taidetta. Siksi hän oli todella iloinen opinnäytetyösuunnitelmistani. Lisäksi yhteistyökumppaneiden, eli henkilökunnan, tuttuus helpotti prosessia. Mikäli jokin asia mietitytti, toiselle soittaminen tai päiväkodissa vierailu oli helppoa.

Kirjoittaessani opinnäytetyötäni pidin välillä pitkiä taukoja. Mielestäni tämä oli välttämätöntä, koska tulin helposti tekstin kanssa liian läheiseksi ja tutuksi. Eriytyisen vaikeaa tuolloin oli muuttaa tekstiä tai poistaa siitä pätkiä. Kun pidin välillä muutaman kuukauden tauon opinnäytetyön kirjoittamisesta, katsoin työtä aivan toisin ja tekstin muokkaaminen oli paljon helpompaa. Siksi olikin hyvä, että varasin kirjoittamisprosessilleni runsaasti aikaa. Pitkä kirjoittamisprosessi mahdollisti välillä täyden irtaantumisen työstä, jolloin sitä oli helpompi jatkaa taas myöhemmin. Opinnäytetyön kirjoitusvaiheen loppupuolella oli loistavaa, että muutamat luokkakaverini lukivat tekstiäni ja kommentoivat sitä sekä esittivät kysymyksiä ja parannusehdotuksia kirjalliseen työhöni.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan reflektoin omaa toimintaani ja oppimistäni. Oma arviointia ja ammatillista kasvua helpotti oppimispäiväkirjan teko. Tekeväni havaintojen perusteella mietin aina tarkasti, mikäli joku asia ei ollut suju-

nut hyvin, mitä voisin tehdä paremmin seuraavalla kerralla. Usein kokeilin uutta tapaa jo seuraavalla tunnilla ja kirjoitin kaikki havaintoni oppimispäiväkirjaan.

Sosionomin ammatillista osaamista määrittävät sosiaalialan kompetenssit. Erilaisia kompetensseja on kuusi: sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen sekä johtamisosaaminen. (Sosiaaliportti 2010.) Kehitin eettistä osaamistani toteuttaessani opinnäytetyötäni. Tanssitunneilla pyrin ottamaan kaikki lapset yksilöllisesti huomioon, edistin lapsiryhmän tasa-arvoa sekä opetin lapsille suvaitsevaisuutta ja toisen tekemisen arvostamista. Asiakastyön osaamiseni kehittyi lasten kanssa toimiessa. Lasten tanssitunneilla sovelsin ja arvioin erilaisia työmenetelmiä, tuin ja ohjeistin lapsia tavoitteellisesti ja lapsilähtöisesti sekä pyrin huomioimaan lasten tarpeet. Tuntien jälkeen arvioin aina kuluneen tunnin ja kehitin sen pohjalta omaa ohjaamistani. Ennen ja jälkeen tunnin keskustelin ryhmän lastentarhanopettajien kanssa. Kerroin erityishuomioita lapsista ja heidän toiminnastaan sekä käytöksestään tunnin aikana, eli toimin osana moniammatillisessa työryhmässä, joka edistää päiväkotilasten hyvinvointia. Tutkimuksellinen kehittämisosaamiseni kehittyi koko opinnäytetyöprosessini ajan. Sain kokemusta kehittämishankkeen suunnittelusta, toteutuksesta, arvioinnista ja raportoinnista. Käytin tutkivaa ja kehittävää työtettä, samalla arvioiden reflektiivisesti omaa työtäni ja toimintaani.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyden tulee näkyä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Eettisiä valintoja tulee tehdä aiheen ja metodien valinnassa sekä työskentelyssä, julkaisemisessa ja soveltamisessa. Eettinen asenne näkyy työn aiheen valinnassa, tiedon hankinnassa, tuloksista puhuessa ja tulosten soveltamisessa. Eettisyys merkitsee tapaa, jolla työntekijä suhtautuu työhönsä ja ongelmiin sekä henkilöihin, joiden kanssa tutkimusta ja kehittämistä tehdään. Eettisyys näkyy myös kriittisyytenä vallitsevia käytäntöjä ja tarjottuja tietoja kohtaan. Eettisten ratkaisujen tavoittee-

na on ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11–12.)

Olen ottanut eettisyyden huomioon ja toiminut eettisten periaatteiden mukaisesti koko produktion ajan. Produktiioni liittyi lapsiin ja sen toiminta oli erittäin lapsilähtöistä ja oikeudenmukaista. Otin huomioon tasa-arvoisen vuorovaikutuksen. Lasten ohjaamiseen kuului hoivaa, huolenpitoa, kasvatusta ja ohjausta. Ne kuuluvat eettisesti yhteen sekä liittyivät välittämiseen. Tehdessäni tuntisuunnitelmia ja valitessani tunneilla käytettäviä harjoituksia käytin asiantuntijoiden julkaisemia luotettavia neuvoja ja tietoja. Olin kuitenkin pettynyt siitä, että Suomessa on ilmeisesti vain yksi henkilö (Anttila, Eeva) kirjoittanut lasten luovasta liikunnasta. Hän on kirjoittanut perusteellisen oppaan tanssikasvatukseen vuonna 1994. Tämän jälkeen hän on ainoastaan julkaissut artikkeleita muiden teoksissa. Jouduin siis käyttämään paljon tätä vanhaa lähdettä, koska uudempaa vastaavaa ei ole Suomessa julkaistu.

Myös suunnitteluvaiheessa huomioin eettisyyden ja luotettavuuden. Perustelin kaikki tekemäni ratkaisut. Esimerkiksi sen, miksi valitsin juuri päiväkodin yksitoista viskaria osallistumaan tanssitunneilleni. Tiedotin lasten vanhemmille tulevasta produktiosta ja annoin heille mahdollisuuden keskustella kanssani produktiosta (LIITE 1). Useiden vanhempien kanssa keskustelin jo keväällä 2012 tulevasta produktiostani ja huomioin heidän mielipiteensä ja toiveensa suunnitellessani tunteja. Missään kohtaa opinnäytetyössäni ei mainita lasten tai vanhempien nimiä eikä kukaan ole tunnistettavissa. Kunnioitan kaikkien yksityisyyttä. Tehdessäni haastatteluja produktion lopussa harkitsin tarkoin haastattelukykyksiä. Kaikilta kysyttiin samat avoimet kysymykset ja vastauksia käytin juuri niin kuin haastateltava oli vastauksen sanonut tai kirjoittanut.

Koko produktion ajan toimin eettisesti myös suhteessa Virkkulan työyhteisöön. Olin tiiviissä yhteistyössä päiväkodin kanssa etenkin suunnittelu- ja toteutusvaiheissa. Tein kaikki päätökseni tuntien järjestämisestä yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa.

Produktioni toiminnallisessa osuudessa kiinnitin huomiota ohjaukseeni. Omaa ohjaamistani ja toimintaani arvioin kriittisesti ja totuudenmukaisesti. Pysin ohjaamaan lapsia arvostaen heitä ja välittäen heistä. Kohtelin kaikkia ryhmän jäseniä tasavertaisesti. Kuuntelin lapsia ja annoin jokaiselle mahdollisuuden tulla nähdyksi ja kuulluksi. Pysin huomioimaan kaikkia ryhmän lapsia. Produktion ajan pidin oppimispäiväkirjaa, johon kirjoitin huomioita totuudenmukaisesti ja luotettavasti. Oppimispäiväkirjaa lukemalla pystyin palauttamaan mieleeni kaikki, myös aikaisemmat, tanssitunnit ja niiden tapahtumat. Tästä oli runsaasti hyötyä, kun kirjoitin opinnäytetyötäni.

Noudatin produktiossa lastentarhanopettajan eettisiä ohjeita. Kaikilla tunneillani näkyivät eettisten periaatteiden taustalla olevat arvot: ihmisarvo, oikeudenmukaisuus, totuudellisuus ja vapaus. Kunnioitin kaikkia lapsia ja kohtelin heitä tasa-arvoisesti sekä pyysin antamaan kaikille mahdollisuuksia tulla kuulluksi. Sen lisäksi tunneillani toimi avoin vuorovaikutus. Pitäydyin totuudellisuudessa ja kunnioitin lapsen vapautta enkä esimerkiksi pakottanut lapsia tekemään harjoituksia omalla tavallani, vaan annoin heille vapautta omaan ilmaisuun. Minulle lapsiryhmä oli voimavara, jota käytin yksittäisen lapsen ja koko ryhmän hyväksi. (vert. Lastentarhanopettajaliitto 2005.)

6.3 Opinnäytetyön kehitysideat

Koska opin niin paljon opinnäytetyöstäni, en aio vielä lopettaa lopullisesti produktiotani. Olen varma, että tulen jatkossa käyttämään ideoitani ja pitämään vastaavanlaisia tanssitunteja, jos en päiväkotia Virkkulassa niin jossakin muualla. Riippuen siitä, missä työskentelen valmistuttuani.

Keväällä 2013 suoritin viimeisen harjoitteluni päiväkotia Vironniemessä. Siellä ohjasin tanssitunteja viisivuotiaille. Tanssi-ohjausten jälkeen annoin seuraavien tuntien suunnitelmia päiväkodin lastentarhanopettajille ja lastenhoitajille. Tämän jälkeen he ohjasivat seuraavat tanssitunnit. Osallistuin heidän ohjaamilleen tunneille. Oli hyödyllistä osallistua itse suunnitteleminen tunneille, mutta toisen ohjaamana. Sain paljon uusia ideoita kuinka ohjata samoja harjoituksia. Viron-

niemessä lapsiryhmä oli suurempi kuin Virkkulassa. Vironniemen ryhmässä oli 24 lasta, 16 poikaa ja 8 tyttöä. Oli mahtavaa huomata, että ryhmän erilaisuudesta riippumatta lapset tykkäsivät tanssitunneistani. Huomasin kuinka paljon olin kehittynyt ohjaamisessa ja ohjaajana. Pystyin helposti muuntelemaan harjoituksia lasten käyttäytymisen ja innostumisen perusteella.

Aion jakaa suunnitelmiani ja tanssiopastani kaikille halukkaille. Neuvon mielelläni muita ja näytän tarvittaessa malliakin. Nyt kun olen huomannut lasten innostuksen tanssiin, en aio lopettaa sen ohjaamista. Jatkan hyvien tanssiharjoitusten ohjeiden keräämistä ja vaihdan kokemuksia tanssinopettajaystävieni kanssa.

LÄHTEET

- Anttila, Eeva 1994. Tanssin aika: opas koulujen tanssikasvatukseen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Anttila, Eeva 2009. Tanssii tätien kanssa – luova liikunta ja tanssi varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Inkeri Ruokonen, Sinikka Rusanen & Anna-Leena Välimäki (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa: iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Helsinki: yliopistopaino, 16–21.
- Diakonia ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Haatainen, Tuula 2010. Taide kuuluu jokaiselle lapselle. Teoksessa Tuulikki Koskinen, Pekka Mustonen & Reetta Sariola (toim.) Taidekasvatuksen Helsinki. Helsingin kaupunki, tietokeskus, 3.
- Heikinaro-Johansson, Pilvikki 2003. Liikuntaopetuksen suunnittelu. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korkiakangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Helsinki: WSOY, 101–129.
- Heikka, Johanna; Hujala, Eeva & Turja, Leena 2009. Arvioinnista opiksi. Havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa. Vantaa: Printel.
- Heikka, Johanna; Hujala, Eeva; Turja, Leena & Fonsen, Elina 2012. Lapsikohmainen havainnointi ja arviointi varhaispedagogiikassa. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–66
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2011. Tutkimushaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus
- Jaakkola, Timo 2003. Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korkiakangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Helsinki: WSOY, 139–150.
- Joyce, Mary 1994. First steps in teaching creative dance to children. Mayfield publishing company.

- Karikoski, Hannele & Tiilikka, Aila 2012. Eheä kasvunpolku–haaste yhteisölle. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 77–94
- Karppinen, Seija; Ruokonen, Inkeri & Uusikylä, Kari 2005. Esipuhe. Teoksessa Seija Karppinen, Inkeri Ruokonen & Kari Uusikylä (toim.) Taidon ja taiteen luova voima – kirjoituksia 9–12-vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Finn Lectura, 7–14.
- Karvonen, Pirkko 2009. Tarinan kertojat: iloa ja leikkiä kieleen, liikkumiseen ja laskemiseen. Helsinki: Erialaisten oppijoiden liitto: Keski-Suomen erilaiset oppijat.
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-kustannus.
- Laakso, Lauri 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korkiakangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Helsinki: WSOY, 14–23.
- Lastentarhanopettajaliitto 2005. Lastentarhanopettajan ammattietiikka. Viitattu 10.3.2013
<http://www.lastentarha.fi/pls/portal/docs/PAGE/LTOL/01LTOL/00LTOL/06AMMATILLISETASIAT/AMMATTIETIIKKA/ETIIKKA.PDF>
- Lintunen, Taru 2003. Liikunta ihmisen elämänkulussa. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson, Terhi Huovinen & Lea Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 24–29.
- Nuori Suomi 2012. Liikunta päivähoidossa. Viitattu 15.3.2013.
<http://www.nuorisuomi.fi/liikunta-paivahoidossa>
- Pentikäinen, Leena 2006. Kuvataidekasvatuksen poluilla. Teoksessa Tuula Tarkkonen & Pirkko Sassi (toim.) Lapsi ja taide. Helsinki: Cultura, 27–35
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2012. Liikkuva lapsi. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 136–150.
- Rovio, Esa; Nikkola, Tiina & Salmi, Olli 2009. Ohjaaminen ja ryhmäilmiöt. Teoksessa Esa Rovio, Taru Lintunen & Olli Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 283–316.

- Ruokonen, Inkeri 2006. Taide lapsen elämänilmauksena. Teoksessa Tuula Tarkkonen & Pirkko Sassi (toim.) Lapsi ja taide. Helsinki: Cultura, 11–19
- Ruokonen, Inkeri; Rusanen, Sinikka & Välimäki, Anna-Leena 2009. Saatteeksi. Teoksessa Inkeri Ruokonen, Sinikka Rusanen & Anna-Leena Välimäki (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa: iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 3–6.
- Sosiaaliportti 2010. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) –tutkinto. Viitattu 8.1.2013. http://www.sosiaaliportti.fi/fi-fi/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amk_tutkinto/ects_kompetenssit/
- Sääkslahti, Arja 2003. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson, Terhi Huovinen & Lea Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 30–40.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppiata 2005:17
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Helsinki: Stakes, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56.
- Virkkula 2010. Päiväkoti Virkkulan varhaiskasvatussuunnitelma.
- Zimmer, Renate 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.
- Tanssiosiossa käytin musiikkina Tean ja Kanan Mehudiskoa, Pariisin kevään Teippileikkiä, PMMP:n Puuhevosta ja Muumit-levyn Muumitanssia. Lapset saivat tehdä oman koreografian toivomaansa kappaleeseen, eli Robinin Frontside olliehen. Muissa harjoituksissa käytin vaihdellen erilaisia kappaleita Ipanapa 3 levytä, sekä Madagascar, Escape 2 Africa levytä.

LIITE 1: Tiedote opinnäytetyöstä päiväkodin lasten vanhemmille

Hei,

suoritan Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötäni (sosionomi AMK) tämän syksyn aikana. Suunnitelmissani olisi ohjata viskareille luovaa tanssia keran viikossa parin kuukauden ajan (yht. 8 kertaa). Lopuksi pidämme pienen tanssiesityksen vanhemmille. Prosessin aikana haastattelen lapsia, ja etenkin lopuksi kysyn mielipiteitä koko prosessista. Myös vanhempien ajatukset ja kommentit ovat tervetulleita. En käytä työssäni lasten nimiä, eivätkä lapset esiinny siinä tunnistettavasti. Mikäli teillä on kysyttävää projektistani, voitte soittaa minulle. Jos ette halua, että lapsenne osallistuu tanssitunneilleni, ilmoittakaa asiasta päiväkodin henkilökunnalle tai suoraan minulle.

Ada Aho

Olen harrastanut tanssia aktiivisesti 7-vuotiaasta asti. Olen tanssinut myös kansallisoopperassa teoksessa La Rondine. Lisäksi olen vuoden 2003 SM-hopeamitalisti muodostelmashowtanssista.

LIITE 2: Haastattelurunko lapsille

Millaisia tanssitunnit ovat olleet?

Miltä tanssitunneille tulo on tuntunut?

Mikä tanssitunneilla on ollut parasta?

Onko tanssitunneilla ollut jotakin, mikä on ollut outoa tai tylsää? Mitä?

LIITE 3: Palautekysely vanhemmille

Minkälainen vaikutelma teille on jäänyt syksyn tanssitunneista?

Onko lapsenne kertonut tanssitunneista kotona? Jos on, niin mitä? Onko puheissa tapahtunut muutosta, kun prosessi on edennyt?

Luuletteko, että tanssiprojekti oli hyödyllinen ja/ tai mukava lapsellenne? Millä tavalla? Mitä siitä on opittu?

Mikä on ollut prosessissa parasta?

Onko prosessissa ollut jotain negatiivista?

LIITE 4: Adan tanssikirja

Luovia tanssiharjoituksia lapsille



Ada Aho 2013, Diakonia-ammattikorkeakoulu

SISÄLLYSLUETTELO

ALKUSANAT	66
1 OMAAN KEHOON TUTUSTUMINEN	67
2 ONGELMANRATKAISU	68
3 MIELIKUVITUS JA ELÄYTYMINEN	69
4 TOISEN KEHON KUUNTELEMINEN	71
5 TOISEN KEHON KUUNTELEMINEN OSA 2	73
6 USKALLUS ESITTÄÄ TOISILLE	75
7 RYTMIEN EROTTAMINEN	77

ALKUSANAT

Tämä on Diakonia-ammattikorkeakoulussa opinnäytetyönä valmistunut produktio. Produktiossa ohjasin syksyllä 2012 luovia tanssitunteja päiväkotiviikkokokouksissa lapsille. Pidän yhteensä kahdeksan tuntia, joiden seitsemän ensimmäisen tunnin tuntisuunnitelmat löytyvät oppaan loppupuolelta. Jokaisella seitsemällä ensimmäisellä tunnilla on omat päätavoitteet. Lisäksi tunneilla on yhteisiä tavoitteita, joiden harjoittelu toistuu usealla tunnilla. Viimeisellä, eli kahdeksannella, tunnilla pidimme vain hauskaa, ja kertosimme lasten suosikkiharjoituksia. Kaikilla tunneilla pyrittiin harjoitteluun monenlaisia tanssiharjoituksia, jotta lapset tutustuisivat tanssiin mahdollisimman kattavasti. Yksi tunti kesti noin 45 minuuttia. Tuntisuunnitelmien harjoituksia voi myös ohjata yksittäisinä harjoituksina.

Itse käytin tuntisuunnitelmiani samassa järjestyksessä, kuin ne on esitetty oppaassa. Tunteja voi kuitenkin ohjata eri järjestyksessä, tai vain yksittäisinä tunteina. Kaikki tunnit alkavat rauhallisesti piirissä venytellen ja herätellen kehoa. Rauhallisen piirihetken jälkeen lapset saavat juosta. Kun lapset ovat saaneet juosta, he ovat valmiita keskittymään vaativampaan harjoitukseen. Vaativin harjoitus oli usein tunnilla opetettava uusi asia, uusi teema, joka vaati enemmän keskittymistä. Vaativamman harjoituksen jälkeen lapset saavat tanssia, joko vapaasti tehden itse koreografiaa tai jäljitellen ohjaajan liikkeitä. Tunnin lopuksi on hyvä tehdä loppurentoutus, jotta lapset taas rauhoittuvat, ja valmistautuvat palaamaan takaisin päiväkootiin.

Tuntisuunnitelmani ei vaadi paljoa välineitä musiikkisoittimen lisäksi. Ainoastaan Huivitanssissa lapset tarvitsevat jokainen erivärisen pienen huivin, Syksytanssissa jokainen tarvitsee syksyn lehden ja Maalipurkit – harjoitukseen tulee varata erivärisiä kartonkiympyröitä, joita lapset voivat käyttää maalipurkkeina. Tanssiosiossa käytin musiikkina Tean ja Kanan Mehudiskoa, Pariisiin kevään Teippileikkiä, PMMP:n Puuhevosta ja Muumit-levyn Muumitanssia. Lapset saivat tehdä oman koreografian toivomaansa kappaleeseen, eli Robinin Frontside oliehen. Muissa harjoituksissa käytin vaihdellen erilaisia kappaleita Ipanapa 3 levyiltä, sekä Madagascar, Escape 2 Africa levyiltä. Kaikissa harjoituksissa voi kuitenkin käyttää myös muita kappaleita ja eri musiikkeja.

Oppaan harjoitukset ovat osalta omiani, osan olen soveltanut toisista harjoituksista. Ideoita harjoituksiini olen saanut Eeva Anttilan (1994) teoksesta *Tanssin aika: opas koulujen tanssikasvatukseen.*, Mary Joycen (1994) teoksesta *First steps in teaching creative dance to children* ja Paul Rooyackersin (2003) *110 more dance games for children*. Tanssituntieni lapset ovat itse piirtäneet kuvituksen tähän oppaaseen.

Iloisia tanssihetkiä toivottaa

Ada Aho
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Helsinki 2013

1 OMAAN KEHOON TUTUSTUMINEN

Päätavoitteet:

Oman kehon hahmottaminen, kehonosien tunnistaminen ja nimeäminen, eri kehonosien liikeratojen ja reaktionopeuden kokeileminen sekä liikkeen ja liikkumattomuuden välisen eron huomaaminen.

Liikkeen kokeilu siten, että eri kehonosat johtavat sitä sekä eri kehonosien merkityksen ja kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen.

Oman liikkeen keksiminen ja tuottaminen sekä luovuuden löytäminen.

Tarvittavat materiaalit:

CD-soitin ja kartongista tehnyt eriväriset ympyrät

Ohjeet:

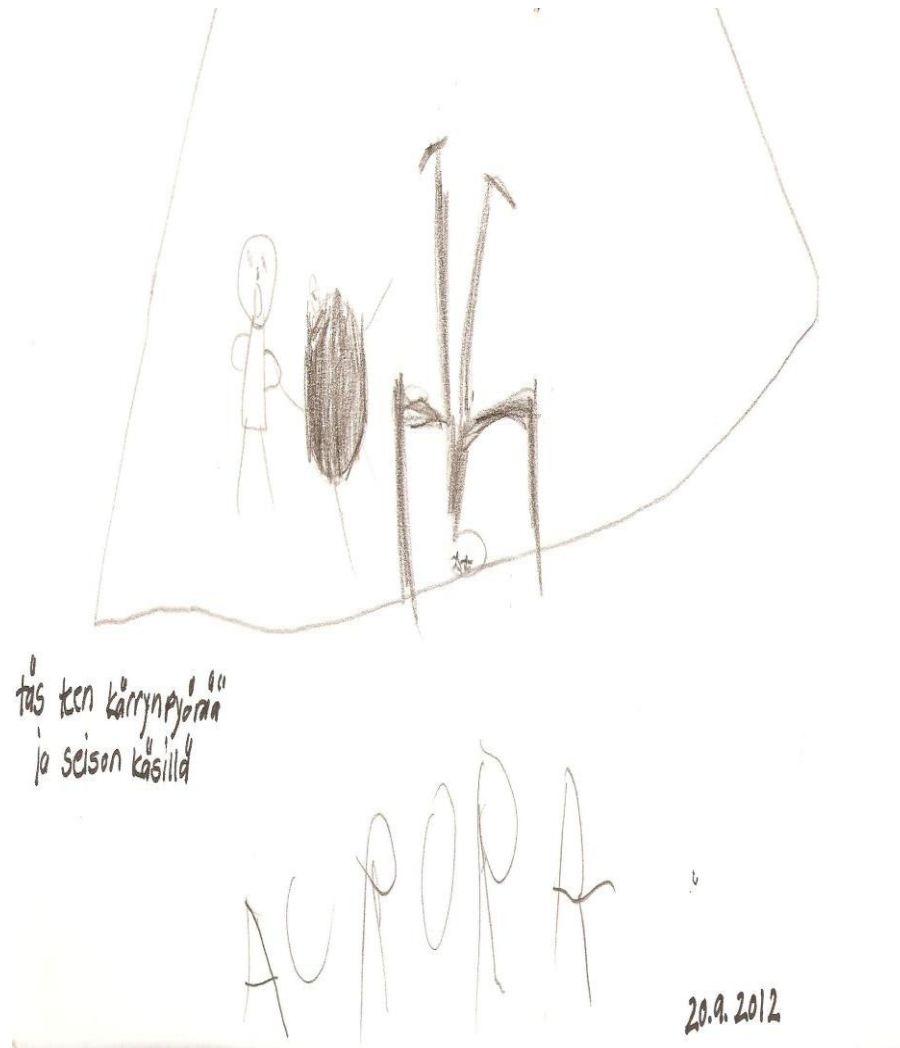
Tunti alkaa **Kehonhahmotus-harjoituksella**, jossa opetellaan eri kehonosia. Harjoituksen aikana seis-tään piirissä. Ohjaaja koskettaa jotain kehonosaansa ja kysyy, kuka tietää mikä se on. Kun oikea vastaus tulee, kaikki liikuttelevat kyseistä kehonosaa, ikään kuin herätellen sitä. Samalla tavoin käydään läpi useita kehonosia (pää, olkapäät, kyynärpäät, selkä, peppu, vatsa, kädet ja jalat). Lopuksi ravistellaan koko kehoa.

Lämmittelyssä jatketaan kehoon tutustumista ja sen hahmottamista juoksemisen ohella. Ensin **Jarrua-harjoituksella**, jossa lapset juoksevat musiikin tahdissa. Ohjaaja katkaisee välillä musiikin, jolloin lasten tulee jähmettyä paikoilleen mahdollisimman nopeasti. Musiikin soittoa jatketaan heti, kun kaikki lapset ovat jähmettyneet. Harjoitusta jatketaan esimerkiksi yhden kappaleen ajan. Jarrua-harjoituksen jälkeen on **Kehonosa lattiaan-harjoituksen** vuoro. Harjoitus on kuin Jarrua-harjoitus, ainoastaan musiikin pysähtyessä ohjaaja sanoo jonkin kehonosan, joka tulee laittaa lattiaan. Viimeisenä juoksupohjaisena harjoituksena on **Kädet lentää-harjoitus**, joka toimii samoin periaattein kuin edelliset harjoitukset. Kun musiikki pysähtyy, ohjaaja sanoo mitä kehonosaa lapsen kädet koskettavat. Esimerkiksi kädet lentää polville, selälle tai olkapäille. Kehonosa lattiaan ja Kädet lentää-harjoituksia voi tehdä myös niin, että lapset saavat itse päättää kuinka liikutaan, tai mikä kehonosa laitetaan lattiaan. Harjoituksia voidaan jatkaa yhden kappaleen ajan tai niin kauan, että kaikki lapset ovat saaneet vuoronsa ehdottaa.

Juoksuharjoitusten jälkeen on **salin poikki-harjoitusten** vuoro. Salin poikki harjoitellaan erilaisia askelia ja hyppyjä. Esimerkiksi kävellään mahdollisimman hitaasti ja mahdollisimman nopeasti, kokeillaan kävelyä varpailla ja kyykyssä sekä harjoitellaan laukka-askelta ja varsahyppyä. Salin poikki-harjoituksia tehdään noin kymmenen minuuttia.

Tunnin viimeisenä harjoituksena on **Maalipurkit-harjoitus**. Aluksi ohjaaja asettaa erivärisiä kartonkiympyröitä lattialle, käyden samalla niiden värejä lävitse lasten kanssa. Sen jälkeen ohjaaja kertoo kehonosan, mikä lasten tulee kastaa purkkiin. Lapset saavat valita värin, johon kastavat kehonosan. Kun kehonosa on kastettu, ohjaaja laittaa musiikin soimaan. Lapset alkavat maalaamaan tilaa maaliin kastetulla kehonosalla, valittu kehonosa johtaa liikettä. Seiniä tai lattiaa ei saa maalata. Kun musiikki pysähtyy, ohjaaja sanoo uuden kehonosan, mikä kastetaan maaliin. Harjoituksen aikana kokeillaan kastaa maaliin kolmea eri kehonosaa. Harjoitus kestää noin kymmenen minuuttia.

Tunnin lopuksi tanssitaan vielä **Mehudisko** ja **Teippileikki**



2 ONGELMANRATKAISU

Päätavoitteet:

Kehon muuntaminen mallinmukaiseksi, eli ongelmanratkaisutaitojen käyttö. Eri kehonosien merkityksen ja kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen.

Muut tavoitteet:

Kehon venyttelemine leikin avulla.

Oman kehon hahmottaminen, kehonosien tunnistaminen ja nimeäminen, eri kehonosien liikeratojen ja reaktionopeuden kokeileminen sekä liikkeen ja liikkumattomuuden välisen eron huomaaminen.

Oman liikkeen keksiminen ja tuottaminen sekä luovuuden löytäminen.

Hiljentymine ja rentoutumine.

Tarvittavat materiaalit:

A4-kokoinen paperi, huiveja ja CD-soitin

Ohjeet:

Tunti alkaa rauhallisesti piirissä leveässä haara-asennossa istuen **Pannukakku-harjoituksella**. Yhdessä mietitään, mitä kaikkia aineksia pannukakun tekoon tarvitaan. Yksi kerrallaan aineksia kurotellaan eripuolilta. Kun kaikki ainekset on kerätty, taikina sekoitetaan taputtamalla käsiä yhteen. Seuraavaksi taikina levitetään pellille kurkottamalla käsiä mahdollisimman kauas ja liu'uttamalla niitä edestakaisin. Sitten pannukakku työnnetään uuniin. Valmistumista odotellaan haara-asennossa istuen, samalla nilkkoja ojennetaan ja koukistetaan vuoronperään. Pannukakku otetaan uunista. Lopuksi jokainen näyttää valmistuneen pannukakun, laittamalla vatsaa kohti lattiaa kädet sivuilla. Jotkut pannukakut ovat hieman enemmän kohonneita, osa täysin lättäniä. Ohjaaja kiertää katsomassa ja ihailmassa lasten pannukakkuja.

Alkuvenyttelyn jälkeen harjoitellaan kehonosia **kehonhahmotus- harjoituksella**. Harjoituksen aikana seistään piirissä. Ohjaaja koskettaa jotain kehonosaansa ja kysyy, kuka tietää mikä se on. Kun oikea vastaus tulee, kaikki liikuttelevat kyseistä kehonosaa, ikään kuin herätellen sitä. Samalla tavoin käydään läpi useita kehonosia (pää, olkapäät, kyynärpäät, selkä, peppu, vatsa, kädet ja jalat). Lopuksi ravistellaan koko kehoa.

Seuraavaksi lämmitellään juoksuharjoitusten avulla. Ensin tehdään **Jarrua-harjoitus**, jossa lapset juoksevat musiikin tahdissa. Ohjaaja katkaisee välillä musiikin, jolloin lasten tulee jähmettyä paikoilleen mahdollisimman nopeasti. Musiikin soittoa jatketaan heti, kun kaikki lapset ovat jähmettyneet. Harjoitusta jatketaan esimerkiksi yhden kappaleen ajan. Jarrua-harjoituksen jälkeen on **Kehonosa lattiaan-harjoituksen** vuoro. Harjoitus on kuin Jarrua-harjoitus, ainoastaan musiikin pysähtyessä ohjaaja sanoo jonkin kehonosan, joka tulee laittaa lattiaan. Harjoitusta jatketaan maksimissaan yhden kappaleen ajan. Viimeisenä juoksupohjaisena harjoituksena on **Kädet lentää-harjoitus**, joka toimii samoin periaattein kuin edelliset harjoitukset. Kun musiikki pysähtyy, ohjaaja sanoo mitä kehonosaa lapsen kädet koskettavat. Esimerkiksi kädet lentää polville, selälle tai olkapäille. Harjoitusta voi tehdä myös niin, että lapset saavat itse päättää kuinka liikutaan, tai mikä kehonosa laitetaan lattiaan. Harjoitusta voidaan jatkaa yhden kappaleen ajan tai niin kauan, että kaikki lapset ovat saaneet vuoronsa ehdottaa.

Seuraavana harjoituksena on tunnin varsinaisen ongelmaratkaisuharjoituksen vuoro. Harjoituksen nimi on **Paperin matkiminen**. Harjoituksessa ohjaaja esittelee paperia lapsille. Hän näyttää kuinka erilaiseksi paperi voi muuntua. Se voi olla mm. suorana, rullana, ruttuisena ja pallona. Lasten tulee matkia paperia omalla kehollaan. Samalla ohjaaja voi kertoa tarinan paperin matkasta, eli ohjeistaa lasta. Harjoitus voi kestää lasten innostuksen mukaan 5–10 minuuttia.

Ennen lopputansseja tehdään **Huivitanssi**. Jokainen lapsi saa oman huivin. Sen kanssa lapset liikkuvat vapaasti musiikin mukana. Samalla ohjaaja voi kehottaa lapsia heittelemään tai pitelemään huivia eri kehonosilla. Huivin kanssa voidaan tanssia yhden kappaleen ajan.

Lopputanssina tanssitaan **Puuhevonen ja Muumihumppa**.

Tunninlopuksi tehdään rauhallinen **loppurentoutus**. Lapset asettuvat makaamaan lattialle hiljaa ja silmät kiinni. Ohjaaja laittaa rauhallisen musiikin soimaan taustalle. Pienen hetken päästä ohjaaja käy koskettamassa lasta kädellä. Tämä on merkki siitä, että lapsi saa nousta istumaan.

3 MIELIKUVITUS JA ELÄYTYMINEN

Päätavoitteet:

Mielikuvituksen ja erilaisten liikelaatujen käyttö ja kokeileminen, eläytyminen, pienen ja suuren liikkeen eron huomioiminen, lihasvoiman saaminen, tasapainon harjoittelu sekä kehon venyttely.

Muut tavoitteet:

Eri tasojen havainnointi ja käyttö, sekä tarkkaavaisuuden harjoittaminen.

Liikkeen kokeilu siten, että eri kehonosat johtavat sitä sekä eri kehonosien merkityksen ja kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen.

Oman liikkeen keksiminen, tuottaminen ja luovuuden löytäminen.

Hiljentymisen ja rentoutumisen.

Tarvittavat materiaalit:

CD-soitin

Ohjeet:

Tunti alkaa rauhallisesti piirissä leveässä haara-asennossa istuen **Pannukakku-harjoituksella**. Yhdessä mietitään, mitä kaikkia aineksia pannukakun tekoon tarvitaan. Yksi kerrallaan aineksia kurotellaan eripuolilta. Kun kaikki ainekset on kerätty, taikina sekoitetaan taputtamalla käsiä yhteen. Seuraavaksi taikina levitetään pellille kurkottamalla käsiä mahdollisimman kauas ja liu'uttamalla niitä edestakaisin. Sitten pannukakku työnnetään uuniin. Valmistumista odotellaan haara-asennossa istuen, samalla nilkkoja ojennetaan ja koukistetaan vuoronperään. Pannukakku otetaan uunista. Lopuksi jokainen näyttää valmistuneen pannukakun, laittamalla vatsaa kohti lattiaa kädet sivuilla. Jotkut pannukakut ovat hieman enemmän kohonneita, osa täysin lättäniä. Ohjaaja kiertää katsomassa ja ihailmassa lasten pannukakkuja.

Toinen harjoitus on **Erilaiset liikkumiset tilassa**. Harjoituksen alussa käydään yhdessä läpi eri tasoja. Korkea-lintutaso, keski-tiikeritaso ja matala-matotaso. Ohjaaja laittaa musiikin soimaan, ja lapset lähtevät juoksemaan sen tahdissa. Kun musiikki pysähtyy, lapset ottavat patsasasennon ohjaajan määräämässä tasossa. Muutaman kierroksen jälkeen, kun musiikki pysähtyy, ohjaaja sanoo, kuinka tulee alkaa liikkua. Voi liikkua esimerkiksi kuin purukumi, robotti, keiju, pienen pieni olio, superpallo tai ilmapallo. Tai voidaan kävellä hitaasti / nopeasti / isoilla / pienillä askeleilla / varpailla / kyykyssä / kädet nilkoissa. Harjoitusta voi tehdä myös niin, että lapset saavat itse päättää kuinka liikutaan, tai mikä kehonosa laiteetaan lattiaan. Harjoitusta voidaan jatkaa yhden kappaleen ajan tai niin kauan, että kaikki lapset ovat saaneet vuoronsa ehdottaa.

Eriasteisten liikkumisten jälkeen lähdetään **viidakko retkelle**. Aluksi matkataan junalla. Istutaan lattialla jalat suorina, kädet 90 asteen kulmassa pyörien. Kuljetaan eteenpäin peppukävelyllä. Junamatka loppuu, hypätään lentokoneen kyytiin. Aluksi maataan vatsalla, ylävartalo ilmassa, kädet sivuilla. Kone lähtee ja se kallistelee. Kun kone on päässyt ilmaan, nousemaan seisomaan, ja lennetään kädet siipinä, välillä matalalla ja välillä korkealla. Lentomatkan jälkeen tulee venematka. Istutaan lattialla, ja soudetaan perille viidakkoon, välillä laiva kallistelee. Viidakossa hiivitään varovaisesti, eteen tulee puunrunkoja ja jokia, joiden yli hypitään. Vastaaan tulee myös tiheä kasvusto, jonka läpi ei pääse, kuin ryömimällä. Välillä täytyy kiivetä palmuun tähystelemään. Välillä kuuluu pelottavia ääniä, jolloin täytyy pysähtyä liikkumattomiksi, tai mennä kiveksi maahan. Viidakossa keskustellaan, millaisia eläimiä siellä asuu, ja kokeillaan liikkua kuten ne. Sitten aloitetaan paluumatkan takaisin kotiin. Ensimmäin soudetaan. Sitten lennetään. Ja lopputatka kuljetaan junalla. Tämä harjoitus voi kestää jopa kaksikymmentä minuuttia.

Tunnin viimeisenä harjoituksena on **Maalipurkit-harjoitus**. Aluksi ohjaaja asettaa erivärisiä kartonkiympyröitä lattialle, käyden samalla niiden värejä lävitse lasten kanssa. Sen jälkeen ohjaaja kertoo kehon osan, mikä lasten tulee kastaa purkkiin. Lapset saavat valita värin, johon kastavat kehonosan. Kun kehonosa on kastettu, ohjaaja laittaa musiikin soimaan. Lapset alkavat maalaamaan tilaa maaliin kastetulla kehonosalla, valittu kehonosa johtaa liikettä. Seiniä tai lattiaa ei saa maalata. Kun musiikki pysähtyy, ohjaaja sanoo uuden kehonosan, mikä kastetaan maaliin. Harjoituksen aikana kokeillaan kastaa maaliin kolmea eri kehonosaa. Harjoitus kestää noin kymmenen minuuttia.

Lopputanssina lapset tanssivat **Teippileikin, Muumihumpan ja Mehudiskon**.

Tunninlopuksi tehdään rauhallinen **loppurentoutus**. Lapset asettuvat makaamaan lattialle hiljaa ja silmät kiinni. Ohjaaja laittaa rauhallisen musiikin soimaan taustalle. Pienen hetken päästä ohjaaja käy koskettamassa lasta kädellä. Tämä on merkki siitä, että lapsi saa nousta istumaan.



4 TOISEN KEHON KUUNTELEMINEN

Päätavoitteet:

Toisen kehon kuunteleminen ja tarkkaileminen, kokeilemalla samalla itse tuottaa toisen liikettä.

Yhteistyökyvyn ja toisen koskettamisen harjoittelu.

Muut tavoitteet:

Oman kehon hahmottaminen, kehonosien tunnistaminen ja nimeäminen, eri kehonosien liikeratojen ja reaktionopeuden kokeileminen sekä liikkeen ja liikkumattomuuden välisen eron huomaaminen.

Mielikuvituksen ja erilaisten liikelaatujen käyttö ja kokeileminen, eläytyminen, pienen ja suuren liikkeen eron huomioiminen, lihasvoiman saaminen, tasapainon harjoittelu sekä kehon venyttelemine. Eri tasojen

havainnointi ja käyttö, sekä tarkkaavaisuuden harjoittaminen. Hiljentyminen ja rentoutuminen. Eri kehonosien isolaation kehittäminen, lihasjännityksen säätelyminen ja voimatekijän hallitseminen.

Tarvittavat materiaalit:

CD-soitin

Ohjeet:

Tunti alkaa rauhallisesti piirissä **Pannukakku-harjoituksella**. Istutaan piirissä leveässä haara-asennossa istuen. Yhdessä mietitään, mitä kaikkia aineksia pannukakun tekoon tarvitaan. Yksi kerrallaan aineksia kurotellaan eripuolilta. Kun kaikki ainekset on kerätty, taikina sekoitetaan taputtamalla käsiä yhteen. Seuraavaksi taikina levitetään pellille kurkottamalla käsiä mahdollisimman kauas ja liu'uttamalla niitä edestakaisin. Sitten pannukakku työnnetään uuniin. Valmistumista odotellaan haara-asennossa istuen, samalla nilkkoja ojennetaan ja koukistetaan vuoronperään. Pannukakku otetaan uunista. Lopuksi jokainen näyttää valmistuneen pannukakun, laittamalla vatsaa kohti lattiaa kädet sivuilla. Jotkut pannukakut ovat hieman enemmän kohonneita, osa täysin lättöniä. Ohjaaja kiertää katsomassa ja ihailemassa lasten pannukakkuja.

Pannukakku-harjoituksen perään tehdään vielä toinen venyttelyharjoitus, **Pupujussi-harjoitus**. Harjoitus aloitetaan kyykyssä, kädet maassa piirissä. Musiikin tahdissa joustetaan jaloilla. Sitten pupu aistii ketun, ja laittaa päänsä pensaaseen, polvet suoristetaan. Ohjaaja voi toimia kettuna ja tarkistaa, että päät ovat piilossa. Kun vaara on ohi, jatketaan joustoa. Seuraavaksi pupu haluaa venytellä. Hän suoristaa polvet ja nostaa jalan suorana niin korkealle kuin mahdollista, väliin jousto, ja toinen puoli. Välillä pupu tekee superloikan, kyykystä hypätään mahdollisimman korkealle kädet kohti kattoa. Kaikki toistetaan pari kertaa.

Venyttelyharjoitusten jälkeen lämmitellään juoksuharjoitusten avulla. Ensin tehdään **Jarrua-harjoitus**, jossa lapset juoksevat musiikin tahdissa. Ohjaaja katkaisee välillä musiikin, jolloin lasten tulee jähmettyä paikoilleen mahdollisimman nopeasti. Musiikin soittoa jatketaan heti, kun kaikki lapset ovat jähmettyneet. Harjoitusta jatketaan esimerkiksi yhden kappaleen ajan. Toinen juoksupohjainen harjoitus on **Erilaiset liikkumiset tilassa**. Harjoituksen alussa käydään yhdessä läpi eri tasoja. Korkea-lintutaso, keski-tiikeritaso ja matala-matotaso. Ohjaaja laittaa musiikin soimaan, ja lapset lähtevät juoksemaan sen tahdissa. Kun musiikki pysähtyy, lapset ottavat patsasasennon ohjaajan määräämässä tasossa. Muutaman kierroksen jälkeen, kun musiikki pysähtyy, ohjaaja sanoo, kuinka tulee alkaa liikkua. Voi liikkua esimerkiksi kuin purukumi, robotti, keiju, pienen pieni olio, superpallo tai ilmapallo. Tai voidaan kävellä hitaasti / nopeasti / isoilla / pienillä askeleilla / varpailla / kyykyssä / kädet nilkoissa. Tätä harjoitusta voi tehdä myös niin, että lapset saavat itse päättää kuinka liikutaan, tai mikä kehonosa laitetaan lattiaan. Harjoitusta voidaan jatkaa yhden kappaleen ajan tai niin kauan, että kaikki lapset ovat saaneet vuoronsa ehdottaa.

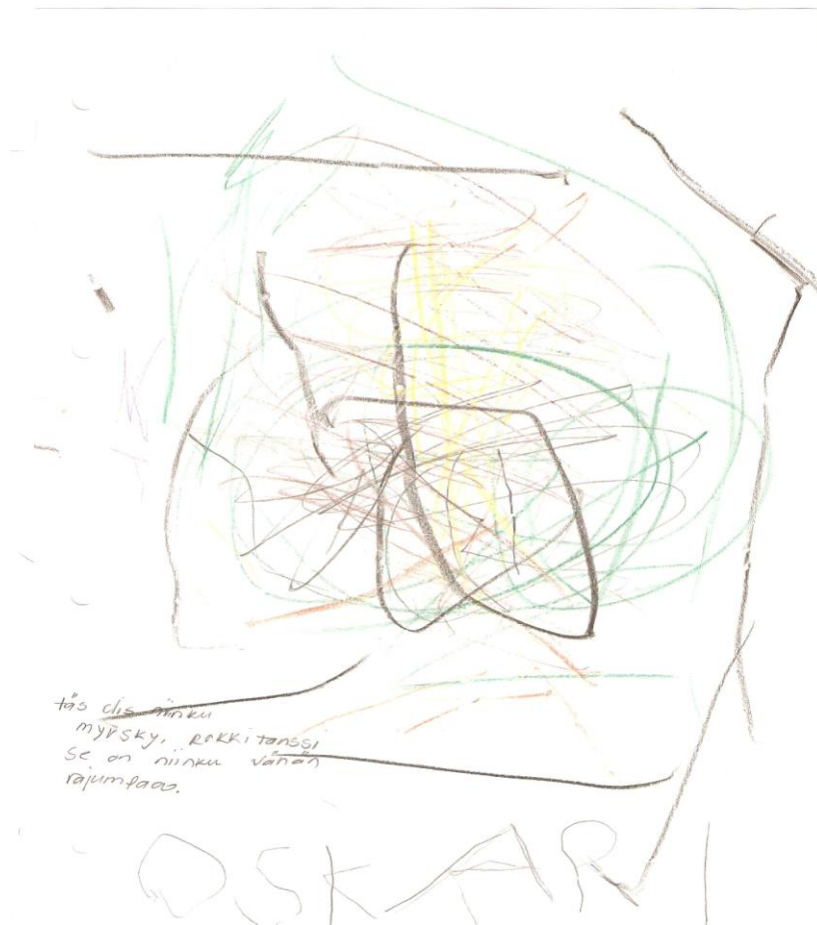
Lämmittelyharjoitusten jälkeen harjoitellaan **Seuraa johtajaa**. Ohjaaja kulkee ensimmäisenä jonossa, lapset perässä. Ohjaaja liikkuu tilassa tehden välillä erilaisia askelia, polvennostoja, hyppyjä, ryömimistä tms. Harjoitus kestää voi kestää jopa kymmenen minuuttia.

Seuraa johtajaa-leikin jälkeen on tunnin vaativimman osuuden vuoro. Lapset opettelevat kuuntelemaan toistensa liikkeitä, heidän tulee seurata toisiaan ja toistaa heidän liikkeitään. Ensiksi lapset jaetaan **Yhteen liimatuiksi pareiksi**. Lapset kävelevät pareittain. Ohjaaja kertoo, mikä kehon osa milloinkin tulee liittää yhteen. Tällöin lapset liittävät kyseisen kehonosan yhteen ja yrittävät liikkua. Kehonosa voi olla esimerkiksi kyynärpää, polvi, olkapää, pää, peppu, käsi tai jalka. Toinen toisen kehon kuuntelemisen harjoitus on **Peili**. Lapset ovat edelleen pareittain. Toinen lapsista johtaa liikettä, samalla kehittäen sitä itse, toinen seuraa perässä. Lapsia kannustetaan hitaaseen ja yksinkertaiseen liikkeeseen. Peilinä toimivan tulee seurata tarkasti johtajan liikettä ja tehdä sama peilikuvana. Sitten osia vaihdetaan.

Lopputunnista lapset voivat tanssia **Teippileikin** ja **Muumihumpan**.

Tunti loppuu aktiiviseen **Naru katossa-rentoutusharjoitukseen**. Lapset makaavat selällään lattialla. Ohjaaja pyytää kuvittelemaan, että johonkin kehonosaan on liitetty naru. Narulla nostetaan kyseistä ke-

honosaa. Kun kehonosa on korkealla, ohjaaja kertoo, että naru katkeaa, ja kehonosa päästetään rennoksi alas. Lopuksi vielä rentoudutaan silmät kiinni maaten kuunnellen musiikkia.



5 TOISEN KEHON KUUNTELEMINEN OSA 2

Päätavoitteet:

Toisen kehon kuunteleminen ja tarkkaileminen, kokeilemalla samalla itse tuottaa toisen liikettä.

Yhteistyökyvyn ja toisen koskettamisen harjoittelu.

Muut tavoitteet:

Oman kehon hahmottaminen, kehonosien tunnistaminen ja nimeäminen, eri kehonosien liikeratojen ja reaktionopeuden kokeileminen sekä liikkeen ja liikkumattomuuden välisen eron huomaaminen.

Mielikuvituksen ja erilaisten liikelaatujen käyttö ja kokeileminen, eläytyminen, pienen ja suuren liikkeen eron huomioiminen, lihasvoiman saaminen, tasapainon harjoittelu sekä kehon venytteleminen.

Eri tasojen havainnointi ja käyttö, sekä tarkkaavaisuuden harjoittaminen.

Oman liikkeen keksiminen, tuottaminen ja luovuuden löytäminen.

Hiljentymisen ja rentoutumisen. Eri kehonosien isolaation kehittäminen, lihasjännityksen säätelyminen ja voimatekijän hallitseminen.

Tarvittavat materiaalit:

CD-soitin ja syksyn lehtiä

Ohjeet:

Tunti aloitetaan alkuvenyttelyillä. Ensiksi tehdään **Mereneläimet–venyttely**. Istutaan piirissä ja kuvitellaan olevan delfiinejä, jalat ovat suorina edessä, lonkat auki kierrettyinä ja nilkat ojennettuina. Heilutetaan pyrstöä, jolloin nilkkoja vuoronperään koukistetaan ja ojennetaan. Seuraavaksi delfiini sukeltaa. Nostetaan kädet ylös ja sukellaan kohti nilkkoja ja takaisin ylös, tämä toistetaan. Seuraavaksi tehdään meritähti. Istutaan jalat haara-asennossa, kädet sivuilla, venytetään raajoja mahdollisimman suoriksi ja pitkälle. Sitten meritähti vetäytyy kasaan, kädet ja jalat vedetään pieneen kippuraan, vartaloon kiinni, sitten taas suoriksi. Nopeutta voi vaihdella. Seuraavaksi mennään rapukävelyasentoon. Nostetaan kädet ja jalat yksitellen ilmaan. Jalkaa nostettaessa heilutellaan nilkkaa ja kädet napsuttelevat kuin sakset. Viimeiseksi ollaan kuin simpukat. Laitetaan jalat salmiakkiasentoon ja otetaan käsillä nilkoista kiinni, samalla pidetään selkä suorana. Seuraavaksi pyöristetään selkä ja laitetaan pää lähelle jalkapohjia, ja sitten taas nousetaan suoraksi. Lopuksi näytetään vielä simpukan sisällä oleva helmi. Ollaan edelleen salmiakissa, jalat yritetään nostaa ilmaan siten, että vain peppu koskettaa maata, ja tasapainoillaan.

Mereneläimet–harjoituksen perään tehdään vielä toinen venyttelyharjoitus, **Pupujussi–harjoitus**. Harjoitus aloitetaan kyykyssä, kädet maassa piirissä. Musiikin tahdissa joustetaan jaloilla. Sitten pupu aistii ketun, ja laittaa päänsä pensaaseen, polvet suoristetaan. Ohjaaja voi toimia kettuna ja tarkistaa, että päät ovat piilossa. Kun vaara on ohi, jatketaan joustoa. Seuraavaksi pupu haluaa venytellä. Hän suoristaa polvet ja nostaa jalan suorana niin korkealle kuin mahdollista, väliin jousto, ja toinen puoli. Välillä pupu tekee superloikan, kyykystä hypätään mahdollisimman korkealle kädet kohti kattoa. Kaikki toistetaan pari kertaa.

Alkuvenyttelyjen jälkeen lämmitellään juoksupohjaisilla harjoituksilla. Ensiksi tehdään **Kehonosa lattiaan–harjoitus**. Harjoituksessa ohjaaja laittaa musiikin päälle, ja pysäyttää sen aina välillä. Musiikin pysähtyessä ohjaaja sanoo jonkin kehonosan, joka tulee laittaa lattiaan. Harjoitusta jatketaan maksimissaan yhden kappaleen ajan. Toinen juoksupohjainen harjoitus on **Erilaiset liikkumiset tilassa**. Harjoituksen alussa käydään yhdessä läpi eri tasoja. Korkea–lintutaso, keski–tiikeritaso ja matala–matotaso. Ohjaaja laittaa musiikin soimaan, ja lapset lähtevät juoksemaan sen tahdissa. Kun musiikki pysähtyy, lapset ottavat patsasasennon ohjaajan määräämässä tasossa. Muutaman kierroksen jälkeen, kun musiikki pysähtyy, ohjaaja sanoo, kuinka tulee alkaa liikkua. Voi liikkua esimerkiksi kuin purukumi, robotti, keiju, pienen pieni olio, superpallo tai ilmapallo. Tai voidaan kävellä hitaasti / nopeasti / isoilla / pienillä askeleilla / varpailla / kyykyssä / kädet nilkoissa. Nämä molemmat harjoitukset voi tehdä myös niin, että lapset saavat itse päättää kuinka liikutaan, tai mikä kehonosa laitetaan lattiaan. Harjoituksia voidaan jatkaa yhden kappaleen ajan tai niin kauan, että kaikki lapset ovat saaneet vuoronsa ehdottaa.

Kun lapset ovat lämmitelleet, on tunnin vaatvimman osuuden vuoro. Lapset opettelevat kuuntelemaan toistensa liikkeitä, heidän tulee seurata toisiaan ja toistaa heidän liikkeitään. Ensiksi lapset jaetaan **Yhteen liimatuiksi pareiksi**. Lapset kävelevät pareittain. Ohjaaja kertoo, mikä kehon osa milloinkin tulee liittää yhteen. Tällöin lapset liittävät kyseisen kehonosan yhteen ja yrittävät liikkua. Kehonosa voi olla esimerkiksi kyynärpää, polvi, olkapää, pää, peppu, käsi tai jalka. Toinen toisen kehon kuuntelemisen harjoitus on **Peili**. Lapset ovat edelleen pareittain. Toinen lapsista johtaa liikettä, samalla kehittäen sitä itse, toinen seuraa perässä. Lapsia kannustetaan hitaaseen ja yksinkertaiseen liikkeeseen. Peilinä toimivan tulee seurata tarkasti johtajan liikettä ja tehdä sama peilikuvana. Sitten osia vaihdetaan.

Ennen lopputansseja lapset tanssivat vielä **Syksytanssin**. Ohjaaja jakaa jokaiselle syksyn lehden. Kaikki lapset ottavat alkuasennon. Kun kaikilla on alkuasento ja on hiljaista, laitetaan musiikki soimaan. Tarkoituksena on liikkua tuulessa kuin syksyn lehti. Kun lapset ovat tanssineet tarpeeksi, tuuli hiipuu, ja lehdet las-

keutuvat maahan. Lapset ottavat loppuasennon. Ohjaaja voi välillä johdatella tanssia esimerkiksi kertomalla, että tuuli yltyy tai hiljenee. Harjoitus kestää yhden kappaleen ajan.

Lopputansseina lapset tanssivat **Muumiihumpan**, **Puuhevosen** ja **Mehudiskon**.

Tunti loppuu aktiiviseen **Naru katossa–rentoutusharjoitukseen**. Lapset makaavat selällään lattialla. Ohjaaja pyytää kuvittelemaan, että johonkin kehonosaan on liitetty naru. Narulla nostetaan kyseistä kehonosaa. Kun kehonosa on korkealla, naru katkeaa, ja kehonosa päästetään rennoksi alas. Lopuksi vielä rentoudutaan silmät kiinni maaten kuunnellen musiikkia.

6 USKALLUS ESITTÄÄ TOISILLE

Päätavoitteet:

Toisen kehon kuunteleminen ja tarkkaileminen, kokeilemalla samalla itse tuottaa toisen liikettä. Yhteistyökyvyyn ja toisen koskettamisen harjoittelu.

Toisen seuraaminen, arvostaminen, kunnioittaminen ja kannustaminen.

Muut tavoitteet:

Oman kehon hahmottaminen, kehonosien tunnistaminen ja nimeäminen, eri kehonosien liikeratojen ja reaktionopeuden kokeileminen sekä liikkeen ja liikkumattomuuden välisen eron huomaaminen. Lihäsjäntäytymisen säätely. Oman liikkeen keksiminen, tuottaminen ja luovuuden löytäminen.

Mielikuvituksen ja erilaisten liikelaatujen käyttö ja kokeileminen, eläytyminen, pienen ja suuren liikkeen eron huomioiminen, lihasvoiman saaminen, tasapainon harjoittelu sekä kehon venytteleminen. Eri tasojen havainnointi ja käyttö, sekä tarkkaavaisuuden harjoittaminen.

Hiljentymisen ja rentoutuminen.

Tarvittavat materiaalit:

CD-soitin ja syksyn lehtiä

Ohjeet:

Tunti aloitetaan alkuvenyttelyillä. Ensiksi tehdään **Mereneläimet–venyttely**. Istutaan piirissä ja kuvitellaan olevan delfiinejä, jalat ovat suorina edessä, lonkat auki kierrettyinä ja nilkat ojennettuina. Heilutetaan pyrstöä, jolloin nilkkoja vuoronperään koukistetaan ja ojennetaan. Seuraavaksi delfiini sukeltaa. Nostetaan kädet ylös ja sukellaan kohti nilkkoja ja takaisin ylös, tämä toistetaan. Seuraavaksi tehdään meritähti. Istutaan jalat haara-asennossa, kädet sivuilla, venytetään raajoja mahdollisimman suoriksi ja pitkälle. Sitten meritähti vetäytyy kasaan, kädet ja jalat vedetään pieneen kippuraan, vartaloon kiinni, sitten taas suoriksi. Nopeutta voi vaihdella. Seuraavaksi mennään rapukävelyasentoon. Nostetaan kädet ja jalat yksitellen ilmaan. Jalkaa nostettaessa heilutellaan nilkkaa ja kädet napsuttelevat kuin sakset. Viimeiseksi ollaan kuin simpukat. Laitetaan jalat salmiakkiasentoon ja otetaan käsillä nilkoista kiinni, samalla pidetään selkä suorana. Seuraavaksi pyöristetään selkä ja laitetaan pää lähelle jalkapohjia, ja sitten taas nousetaan suoraksi. Lopuksi näytetään vielä simpukan sisällä oleva helmi. Ollaan edelleen salmiakissa, jalat yritetään nostaa ilmaan siten, että vain peppu koskettaa maata, ja tasapainoillaan.

Mereneläimet-harjoituksen perään tehdään vielä toinen venyttelyharjoitus, **Pupujussi-harjoitus**. Harjoitus aloitetaan kyykyssä, kädet maassa piirissä. Musiikin tahdissa joustetaan jaloilla. Sitten pupu aistii ketun, ja laittaa päänsä pensaaseen, polvet suoristetaan. Ohjaaja voi toimia kettuna ja tarkistaa, että päät ovat piilossa. Kun vaara on ohi, jatketaan joustoa. Seuraavaksi pupu haluaa venytellä. Hän suoristaa polvet ja nostaa jalan suorana niin korkealle kuin mahdollista, väliin jousto, ja toinen puoli. Välillä pupu tekee superloikan, kyykystä hypätään mahdollisimman korkealle kädet kohti kattoa. Kaikki toistetaan pari kertaa.

Alkuvenyttelyjen jälkeen lämmitellään juoksupohjaisilla harjoituksilla. Ensiksi tehdään **Kehonosa lattiaan-harjoitus**. Harjoituksessa ohjaaja laittaa musiikin päälle, ja pysäyttää sen aina välillä. Musiikin pysähtyessä ohjaaja sanoo jonkin kehonosan, joka tulee laittaa lattiaan. Harjoitusta jatketaan maksimisaan yhden kappaleen ajan. Toinen juoksupohjainen harjoitus on **Erilaiset liikkumiset tilassa**. Harjoituksen alussa käydään yhdessä läpi eri tasoja. Korkea-lintutaso, keski-tiikeritaso ja matala-matotaso. Ohjaaja laittaa musiikin soimaan, ja lapset lähtevät juoksemaan sen tahdissa. Kun musiikki pysähtyy, lapset ottavat patsasasennon ohjaajan määräämässä tasossa. Muutaman kierroksen jälkeen, kun musiikki pysähtyy, ohjaaja sanoo, kuinka tulee alkaa liikkua. Voi liikkua esimerkiksi kuin purukumi, robotti, keiju, pienen pieni olio, superpallo tai ilmapallo. Tai voidaan kävellä hitaasti / nopeasti / isoilla / pienillä askeleilla / varpailla / kyykyssä / kädet nilkoissa. Nämä molemmat harjoitukset voi tehdä myös niin, että lapset saavat itse päättää kuinka liikutaan, tai mikä kehonosa laitetaan lattiaan. Harjoituksia voidaan jatkaa yhden kappaleen ajan tai niin kauan, että kaikki lapset ovat saaneet vuoronsa ehdottaa.

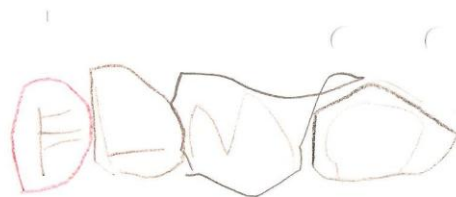
Seuraava harjoitus on **Jääpatsaat**. Aluksi jutellaan, mitä vedelle ja useille asioille tapahtuu, kun ne jäätyvät. Todetaan, että ne jäätyvät. Lapset ovat rentoina, tai liikkuvaisina, jossakin tilassa, esimerkiksi lattialla maaten tai seisaallaan. Sitten ohjaaja kertoo, että pakkaneen alkaa kiristyä, ja lapset alkavat jäätyä johonkin asentoon. Ohjaaja voi koskettaa lapsia, ja todeta ovatko he täysin jäätyneitä. Sen jälkeen ohjaaja alkaa kertoa kuinka ilma alkaa lämmitä, ja lapset alkavat sulaa. Jäätyneen ja sulamisen nopeutta voi vaihdella.

Kun lapset ovat lämmitelleet, on tunnin vaatvimman osuuden vuoro. Lapset opettelevat kuuntelemaan toistensa liikkeitä, heidän tulee seurata toisiaan ja toistaa heidän liikkeitään. Ensiksi tehdään **Peili-harjoitus**. Lapset jaetaan pareiksi ja kahteen ryhmään. Toinen lapsista johtaa liikettä, samalla kehittäen sitä itse, toinen seuraa perässä. Toinen ryhmä taas istuu lattialla ja seuraa toisten liikkumista. Lapsia kannustetaan hitaaseen ja yksinkertaiseen liikkeeseen. Peilinä toimivan tulee seurata tarkasti johtajan liikettä ja tehdä sama peilikuvana. Sitten osia vaihdetaan. Ja kun molemmat parit ovat liikkuneet, vaihdetaan ryhmiä.

Myös seuraavassa harjoituksessa, **Syksytanssissa**, käytetään ryhmiä. Toinen ryhmä asettuu lattialle yleisöksi ja toisen ryhmän lapset saavat ohjaajalta syksyn lehden. Esiintymisvuorossa olevat lapset ottavat alkuasennon. Kun on alkuasento ja hiljaista, laitetaan musiikki soimaan. Tarkoitus on liikkua tuulella kuin syksyn lehti. Kun lapset ovat tanssineet tarpeeksi, tuuli hiipuu, ja lehdet laskeutuvat maahan. Lapset ottavat loppuasennon. Sitten vaihdetaan esiintyjien ja katsojien vuoroa. Ohjaaja voi välillä johdatella tanssia esimerkiksi kertomalla, että tuuli yltyy tai hiljenee. Harjoitus kestää kummallakin ryhmällä yhden kappaleen ajan.

Lopputansseina lapset tanssivat **Muumihumpan**

Tunninlopuksi tehdään rauhallinen **loppurentoutus**. Lapset asettuvat makaamaan lattialle hiljaa ja silmät kiinni. Ohjaaja laittaa rauhallisen musiikin soimaan taustalle. Pienen hetken päästä ohjaaja käy koskettamassa lasta kädellä. Tämä on merkki siitä, että lapsi saa nousta istumaan



LAULAA JA TÄNSKÄÄ ROKKIA

7 RYTMIIEN EROTTAMINEN

Päätaavoitteet:

Oppia kuuntelemaan musiikkia sekä erottaa erilaisia rytmejä ja huomioida ne.

Muut tavoitteet:

Oman kehon hahmottaminen, kehonosien tunnistaminen ja nimeäminen, eri kehonosien liikeratojen ja reaktionopeuden kokeileminen sekä liikkeen ja liikkumattomuuden välisen eron huomaaminen. Lihaskäytön säätely

Mielikuvituksen ja erilaisten liikelaatujen käyttö ja kokeileminen, eläytyminen, pienen ja suuren liikkeen eron huomioiminen, lihasvoiman saaminen, tasapainon harjoittelu sekä kehon venyttely. Eri tasojen havainnointi ja käyttö, sekä tarkkaavaisuuden harjoittaminen.

Toisen kehon kuunteleminen ja tarkkaileminen, kokeilemalla samalla itse tuottaa toisen liikettä. Yhteistyökyvyn ja toisen koskettamisen harjoittelu. Oman liikkeen keksiminen, tuottaminen ja luovuuden löytäminen. Toisen seuraaminen, arvostaminen, kunnioittaminen ja kannustaminen.

Hiljentymisen ja rentoutumisen.

Tarvittavat materiaalit:

Cd-soitin ja syksyn lehtiä

Ohjeet:

Tunti alkaa rauhallisesti **Pannukakku-harjoituksella**, istutaan piirissä leveässä haara-asennossa. Yhdessä mietitään, mitä kaikkia aineksia pannukakun tekoon tarvitaan. Yksi kerrallaan aineksia kurotellaan eripuolilta. Kun kaikki ainekset on kerätty, taikina sekoitetaan taputtamalla käsiä yhteen. Seuraavaksi taikina levitetään pellille kurkottamalla käsiä mahdollisimman kauas ja liu'uttamalla niitä edestakaisin. Sitten pannukakku työnnetään uuniin. Valmistumista odotellaan haara-asennossa istuen, samalla nilkkoja ojennetaan ja koukistetaan vuoronperään. Pannukakku otetaan uunista. Lopuksi jokainen näyttää valmistuneen pannukakun, laittamalla vatsaa kohti lattiaa kädet sivuilla. Jotkut pannukakut ovat hieman enemmän kohonneita, osa täysin lättäniä. Ohjaaja kiertää katsomassa ja ihailemassa lasten pannukakkuja.

Seuraavaksi tehdään **Mereneläimet-venyttely**. Istutaan piirissä ja kuvitellaan olevan delfiinejä, jalat ovat suorina edessä, lonkat auki kierrettyinä ja nilkat ojennettuina. Heilutetaan pyrstöä, jolloin nilkkoja vuoronperään koukistetaan ja ojennetaan. Seuraavaksi delfiini sukeltaa. Nostetaan kädet ylös ja sukellaan kohti nilkkoja ja takaisin ylös, tämä toistetaan. Seuraavaksi tehdään meritähti. Istutaan jalat haara-asennossa, kädet sivuilla, venytetään raajoja mahdollisimman suoriksi ja pitkälle. Sitten meritähti vetäytyy kasaan, kädet ja jalat vedetään pieneen kippuraan, vartaloon kiinni, sitten taas suoriksi. Nopeutta voi vaihdella. Seuraavaksi mennään rapukävelyasentoon. Nostetaan kädet ja jalat yksitellen ilmaan. Jalkaa nostettaessa heilutellaan nilkkaa ja kädet napsuttelevat kuin sakset. Viimeiseksi ollaan kuin simpukat. Laitetaan jalat salmiakkiasentoon ja otetaan käsillä nilkoista kiinni, samalla pidetään selkä suorana. Seuraavaksi pyöristetään selkä ja laitetaan pää lähelle jalkapohjia, ja sitten taas nousetaan suoraksi. Lopuksi näytetään vielä simpukan sisällä oleva helmi. Ollaan edelleen salmiakissa, jalat yritetään nostaa ilmaan siten, että vain peppu koskettaa maata, ja tasapainoillaan.

Alkuvenyttelyjen jälkeen lämmitellään juoksupohjaisilla harjoituksilla. Ensiksi tehdään **Kehonosa lattiaan-harjoitus**. Harjoituksessa ohjaaja laittaa musiikin päälle, ja pysäyttää sen aina välillä. Musiikin pysähtyessä ohjaaja sanoo jonkin kehonosan, joka tulee laittaa lattiaan. Harjoitusta jatketaan maksimissaan yhden kappaleen ajan. Toinen juoksupohjainen harjoitus on **Erilaiset liikkumiset tilassa**. Harjoituksen alussa käydään yhdessä läpi eri tasoja. Korkea-lintutaso, keski-tiikeritaso ja matala-matotaso. Ohjaaja laittaa musiikin soimaan, ja lapset lähtevät juoksemaan sen tahdissa. Kun musiikki pysähtyy, lapset ottavat patsasasennon ohjaajan määräämässä tasossa. Muutaman kierroksen jälkeen, kun musiikki pysähtyy, ohjaaja sanoo, kuinka tulee alkaa liikkua. Voi liikkua esimerkiksi kuin purukumi, robotti, keiju, pieneen pieni olio, superpallo tai ilmapallo. Tai voidaan kävellä hitaasti / nopeasti / isoilla / pienillä askeleilla / varpailla / kyykyssä / kädet nilkoissa. Nämä molemmat harjoitukset voi tehdä myös niin, että lapset saavat itse päättää kuinka liikutaan, tai mikä kehonosa laitetaan lattiaan. Harjoituksia voidaan jatkaa yhden kappaleen ajan tai niin kauan, että kaikki lapset ovat saaneet vuoronsa ehdottaa.

Seuraava harjoitus on **Jääpatsaat**. Aluksi jutellaan, mitä vedelle ja useille asioille tapahtuu, kun ne jäätyvät. Todetaan, että ne jäätyvät. Lapset ovat rentoina, tai liikkuvaisina, jossakin tilassa, esimerkiksi lattialla maaten tai seisaallaan. Sitten ohjaaja kertoo, että pakkaneen alkaa kiristyä, ja lapset alkavat jäätyä johonkin asentoon. Ohjaaja voi koskettaa lapsia, ja todeta ovatko he täysin jäätyneitä. Sen jälkeen ohjaaja alkaa kertoa kuinka ilma alkaa lämmentä, ja lapset alkavat sulaa. Jäätyneen ja sulamisen nopeutta voi vaihdella.

Alkulämmittelyn jälkeen tehdään tunnin eniten keskittymistä vaativa osuus, **Liikkuminen musiikkiin**. Lapset saavat liikkua ympäri tilaa. Ohjaaja soittaa heille erityyisiä musiikkeja. Lapsia pyydetään kuuntelemaan tarkasti musiikkia, ja miettimään minkälainen liikkuminen juuri siihen musiikkiin sopii. Tavoitteena on musiikin kuunteleminen, erilaistenrytmien erottaminen musiikista ja rytmien vaikutuksen huomioiminen. Harjoituksen aikana voi kokeilla useita erilaisia ja erityyisiä kappaleita. Ja kappaleiden vaihtonepeutta voi vaihdella. Harjoitus voi kestää jopa kymmenen minuuttia.

Ennen lopputansseja lapset tanssivat vielä **Syksytanssin**. Heidät jaetaan kahteen ryhmään. Toinen ryhmä asettuu lattialle yleisöksi ja toisen ryhmän lapset saavat ohjaajalta syksyn lehden. Esiintymisvuorossa olevat lapset ottavat alkuasennon. Kun on alkuasento ja hiljaista, laitetaan musiikki soimaan. Tarkoitus on liikkua tuulessa kuin syksyn lehti. Kun lapset ovat tanssineet tarpeeksi, tuuli hiipuu, ja lehdet laskeutuvat maahan. Lapset ottavat loppuasennon. Sitten vaihdetaan esiintyjien ja katsojien vuoroa. Ohjaaja voi välillä johdatella tanssia esimerkiksi kertomalla, että tuuli yltyy tai hiljenee. Harjoitus kestää kummallakin ryhmällä yhden kappaleen ajan.

Tunnin lopuksi lapset saavat tehdä **oman tanssin**. Ohjaaja laittaa musiikin soimaan ja lapset saavat itse tanssia sitä. He saavat joko suunnitella koreografiaa tai vain improvisoida. He saavat myös tanssia yksin

tai ryhmässä. Harjoituksessa on tärkeää, että ohjaaja tanssii ainakin aluksi mukana, jotta lapset rohkaistuvat ja saavat mahdollisia ideoita liikkeisiin.

Lopputansseina lapset tanssivat **Mehudiskon**

Tunninlopuksi tehdään rauhallinen **loppurentoutus**. Lapset asettuvat makaamaan lattialle hiljaa ja silmät kiinni. Ohjaaja laittaa rauhallisen musiikin soimaan taustalle. Pienen hetken päästä ohjaaja käy koskettamassa lasta kädellä. Tämä on merkki siitä, että lapsi saa nousta istumaan.