

SATUJOOGA OSANA PÄIVÄKODIN LIIKUNTAKASVATUSTA

Henna Andersson
Opinnäytetyö, syksy 2013
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)
lastentarhanopettajan
virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Andersson Henna. Satujooga osana päiväkodin liikuntakasvatusta. Syksy 2013, 71s., 5 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyö oli produktio, jonka tavoitteena oli esitellä uusi liikuntamuoto, satujooga niin päiväkodin henkilökunnalle kuin lapsillekin. Produktiossa järjestettiin seitsemän viikon aikana kerran viikossa satujoogatuokio päiväkodin 3–6-vuotiaiden lasten ryhmälle. Produktion toiminnallisena tavoitteena oli havainnoida tuokioiden toimivuutta. Havainnoinnissa kerättiin lasten kokemuksia ja mielipiteitä sadunkerronnan ja liikunnallisten elementtien yhdistämisestä. Opinnäytetyössä arvioin myös omaa ammatillista kasvuani ja ryhmänohjaajan taitojeni kehitystä opinnäytetyön edetessä. Opinnäytetyön yhteydessä valmistui myös opas päiväkodin henkilökunnalle satujoogasta.

Satujoogatuokiot toteutettiin keväällä 2013 espoolaisessa päiväkotiki Pikku Omenassa. Tuokiot järjestettiin aina kahteen kertaan, jotta jokainen lapsi pääsi osallistumaan tuokioon. Jokaiseen tuokioon osallistui 7–10 lasta kerrallaan. Tuokiot suunniteltiin ikätasoa vastaaviksi ja tarpeeksi joustaviksi, jotta tuokioita pystyisi kehittämään ja muokkaamaan palautteen mukaisesti.

Tuokioista kerättiin palautetta sekä lapsilta että henkilökunnalta. Lapsilta palautetta kerättiin ryhmäkeskustelun avulla aina tuokioiden päätteeksi. Henkilökunnalla oli käytössään arviointilomake tuokioiden arvioimiseksi. Palautetta tuokioista kerättiin myös itsearvioinnilla. Aikaisempien tuokioiden palautetta hyödynnettiin aina tulevien tuokioiden suunnittelussa.

Satujooga voi toimia hyvänä osana päiväkodin liikuntakasvatusta. Lapsilta saadun palautteen perusteella tuokiot koettiin mieleisenä lisänä päiväkodin arkeen. Liikkeet ovat soveliaita yli kolmen vuoden ikäisille lapsille ja tuokioiden rakenne on hyvä pitää selkeänä ja loogisena. Lapsia voi osallistaa ja heidän mielenkiintoaan voi ylläpitää myös lasten kanssa keksimillä liikkeillä tai sadulla.

Asiasanat: varhaiskasvatus, päiväkotiki, liikuntakasvatus, jooga, ryhmänohjaus

ABSTRACT

Andersson Henna

Story Yoga, as part of daycares physical education. 71 p., 5 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of the thesis was to introduce a new exercise called Story Yoga, for the staff and the children of the daycare centre. In addition, the aim was to evaluate the functionality of the moments. Part of the project, a guide book was produced for the workers of the daycare centre. There was advice how to implement the Story Yoga moments.

The Story Yoga moments were executed in the spring of 2013. In seven weeks, Story Yoga moments were executed once a week for 3–6 years of age children. The partner in cooperation was an Espoo-based daycare centre Pikku Omena. Each of the moment was executed twice so that every child could take part of the moments. There were 7–10 children in each of the moments. The moments were planned to match children age levels and to be flexible. The main areas of the project were early childhood education, physical education, and story yoga and group guidance.

After the moments, feedback was collected. Feedback was collected by group conversation for children and for workers there was a feedback form to fill in. There was a self-assessment form for the instructor. Children and workers' experiences and opinions about combining storytelling and exercise were used as a base of the moments.

According to the results of the thesis, Story Yoga can be a functional addition to daycare centre physical education. Based on the children's feedback, the moments were a pleasant addition to physical education. The yoga moves were suitable for children over three years and the moments were simple and logical. To maintain children interest, you can invent your own yoga moves and stories.

Keywords: early childhood education, daycare centre, physical education, yoga, group guidance

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 LAPSI JA LIIKUNTA	8
2.1 Varhaiskasvatus ja päivähoito	8
2.2 Lapsen motorinen kehitys 4–6-vuotiaana	9
2.3 Liikuntakasvatus	10
2.4 Vuorovaikutus	13
3 LAPSI JA JOOGA	16
3.1 Jooga ja satujooga.....	16
3.2 Esteettinen kasvatus.....	18
4 RYHMÄNOHJAAMINEN LIIKUNTATUOKIOSSA	22
4.1 Analyysi	22
4.2 Suunnittelu.....	23
4.3 Ohjaaminen	24
4.4 Havainnointi ja arviointi.....	26
5 PRODUKTION VAIHEET	28
5.1 Tausta ja tavoitteet	28
5.2 Pikku Omena	29
5.3 Suunnitteluvaihe	30
5.4 Toteutusvaihe	31
5.4.1 Ensimmäinen ja toinen tuokio	32
5.4.2 Kolmas ja neljäs tuokio	32
5.4.3 Viides ja kuudes tuokio	33
5.4.4 Seitsemäs tuokio	33
5.5 Tuokioiden palaute ja arviointi	34
6 POHDINTA	44
6.1 Johtopäätökset	44
6.2 Eettisyys ja luotettavuus	45
6.3 Ammatillinen kasvu.....	46

LÄHTEET.....	49
--------------	----

LIITE 1: KIRJE PERHEILLE

LIITE 2: SATUJOOGATUOKION ARVIOINTILOMAKE PÄIVÄKODIN

TYÖNTEKIJÄLLE

LIITE 3: OMA ARVIOINTI

LIITE 4: SATUJOOGA DIPLOMI

LIITE 5: PRODUKTI

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni idea syntyi kiinnostuksestani joogaan, joka sai minut löytämään uuden liikuntamuodon satujoogan. Satujooga on suunnattu lapsille ja se tarjoaa lapsille uuden rauhallisen liikuntamuodon. Syksyllä 2012 suoritin harjoittelun espoolaisessa päiväkotiki Pikku Omenassa ja sain heidät yhteistyökumppanikseni opinnäytetyöhöni.

Jooga on vuosien ajan mielletty aikuisten harrastukseksi. Kuitenkin joogan voi mieltää harrastuksena, jota ei voi koskaan aloittaa liian nuorena. Joogan myötä lapsi saa hyviä eväitä elämäänsä. Lapsen on tärkeää tutustua omaan kehoonsa ja iloita siitä. Vaikka sielu on iso sana ymmärrettäväksi jo lapsena, on kuitenkin hyödyllistä tukea lapsen tutustumista omaan mieleensä ja sisäiseen minäänsä. Joogan avulla lapsi saa uuden välineen ilmaista itseään ja samalla lapsi saa vahvan, terveen ruumiin sekä rauhallisen ja tyytyväisen mielen. (Gibbs 2006, 8–9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö ”Satujooga osana päiväkodin liikuntakasvatusta”, toteutui yhteistyössä espoolaisen päiväkotiki Pikku Omenan kanssa. Seitsemän viikon aikana järjestin kerran viikossa satujoogatuokion päiväkodin 3–6-vuotiaiden ryhmälle. Tuokioiden aikana niin henkilökunnalle kuin myös lapsille esiteltiin täysin uusi liikuntamuoto. Produktion toiminnallisena tavoitteena oli havainnoida tuokioiden toimivuutta. Havainnoinnissa kerättiin ylös lasten kokemuksia ja mielipiteitä sadunkerronnan ja liikunnallisten elementtien yhdistämisestä. Tärkeänä tavoitteena oli myös joogan perusliikesarjojen oppiminen yksilönä ryhmän jäsenenä ja lopulta liikkeiden hyödyntäminen samalla satua kuunnellen. Lasten lisäksi myös henkilökunta osallistui tuokioihin ja niiden arviointiin antaen palautetta jokaisesta tuokiosta. Näin henkilökunta sai oppia, kuinka pitää satujoogatunteja. Produktion yhteydessä valmistui satujooga opas päiväkodin henkilökunnalle (LIITE 5), joka sisältää ohjeet satujoogatuokioiden järjestämiselle. Opas sisältää myös kaksi satujooga satua. Toivoisin satujoogan muodostuvan pysyväksi osaksi päiväkodin liikuntakasvatusta. Tarkoituksenani on myös työn myötä tuoda laajempaan tietoisuuteen satujooga lasten liikuntamuotona.

Produktion myötä henkilökunta pääsee tutustumaan täysin uuteen liikuntamuotoon. Myös satujoogan osaaminen siirtyy useammalle työntekijälle, jolloin sillä on varmempi pohja jatkoa osana päiväkodin liikuntakasvatusta. Vastaavaa toimintaa ei ole ennen kokeiltu päiväkotikiikku Omenassa ja henkilökunta oli produktiosta innoissaan. Opinnäytetyöni pohjalta tunnen kehittäneeni omia taitojani sekä ryhmänohjaajana että vuorovaikutteisena ohjaajana. Työn edetessä omat taitoni oman toiminnan havainnoimisessa ja arvioinnissa ovat myös päässeet kehittymään. Suurena tekijänä ovat olleet myös lapsilta ja henkilökunnalta saatu palaute ja tuki opinnäytetyön aikana. Näin olen saanut paljon uusia eväitä toimia sosionomina ja tulevana lastentarhanopettajana.

Produktioon liittyvät aihealueet muodostavat opinnäytetyön teoreettisen viitekehysten. Aihealueita ovat varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, satujooga ja ryhmänohjaus. Liikuntakasvatuksessa käsitellään liikunnan vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen mutta myös vuorovaikutuksen tärkeyttä lasten liikuntatuokioissa. Lapsi ja jooga -osuudessa kerrotaan niin joogan lähtökohtia kuin sen soveltuvuutta lapsille. Työssä avataan ja käsitellään myös satujooga käsitettä. Ryhmänohjaus -osuudessa kerrotaan ryhmänohjauksen analyysistä, suunnittelusta, ohjaamisesta, havainnoinnista ja arvioinnista. Teoriaosuuden jälkeen produktion eri vaiheet kuvataan ja käsitellään niistä saatua palautetta ja arviointia. Opinnäytetyön lopuksi on pohdintaosuus, jossa esitellään työn johtopäätökset ja pohditaan niin produktion eettisyyttä kuin myös ammatillista kasvua.

2 LAPSI JA LIIKUNTA

2.1 Varhaiskasvatus ja päivähoito

Lapsen eri ympäristöissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta kutsutaan varhaiskasvatukseksi. Sen tavoitteena on edistää lapsen tervettä kehitystä, kasvua ja oppimista. Varhaiskasvatus koostuu kasvatuksesta, hoidosta ja opetuksesta, jota yhteiskunta järjestää ja valvoo. Siinä korostuu lapsen omaehtoinen leikki, tavoitteellinen vuorovaikutus, yhteistoiminta ja suunnitelmallisuus. Lapsen kasvusoikeus ja -vastuu ovat ensisijaisesti lapsen vanhemmilla. Yhteiskunta kuitenkin tarjoaa varhaiskasvatuspalveluita tukemaan lapsen kotikasvatusta. Se mitä varhaiskasvatuspalveluja hyödynnetään, on vanhempien oma valinta. Varhaiskasvatuksessa tärkeässä roolissa on myös lapsen vanhempien ja varhaiskasvatuksen henkilöstön välinen kasvatuskumppanuus. Hyvä ja toimiva vuorovaikutus on oleellista niin lapsen, henkilöstön kuin vanhempienkin välillä. (Varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset 2002, 9.)

Suuren osan yhteiskunnan varhaiskasvatuksen toimintaympäristöstä muodostavat päivähoito ja sen eri muodot. Varhaiskasvatuspalvelut tarjoavat myös esiopetusta, joka on vuotta ennen oppivelvollisuuden alkamista tapahtuvaa suunnitelmallista kasvatusta ja opetustyötä. Myös oppivelvollisuusikäiset lapset, jotka hyödyntävät varhaiskasvatuspalveluita, kuuluvat varhaiskasvatuksen piiriin. Varhaiskasvatuksessa tehdään tiivistä yhteistyötä sosiaali-, terveys ja opetus-toimen sekä erilaisten lapsi- ja perhetyötä tekevien yhteisöjen, järjestöjen ja seurakunnan varhaiskasvatuspalvelujen kanssa. (Varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset 2002, 9.)

Erilaiset lait ja määräykset säätelevät toteutuvaa päivähoitoa. Myös poliittiset ja sosiaalipoliittiset ratkaisut vaikuttavat päivähoitoon. Päivähoidon yleiset tavoitteet on asetettu valtakunnallisesti ja niissä korostuu vahvasti kodin ja päiväkodin välinen yhteistyö. Tavoitteet jakautuvat seuraaviin osa-alueisiin; sosiaaliseen kasvatukseen, fyysiseen kasvatukseen, elinikäiseen oppimiseen, emotio-

naaliseen kasvatukseen, esteettiseen kasvatukseen, älylliseen kasvatukseen, eettiseen ja uskonnolliseen kasvatukseen. (Peltonen 2004, 30.)

Suomessa lapsilla on subjektiivinen oikeus päivähoitoon, mutta viimeisten ennakkotietojen mukaan läheskään kaikki alle kouluikäiset lapset eivät ole päivähoitossa. Sitä yleisempää kotihoito on, mitä nuoremasta ikäryhmästä on kyse. Yksivuotiaista lapsista on päivähoitossa alle kolmannes (29 %), kaksivuotiaista runsas puolet (52 %), kolmevuotiaista reilu kaksi kolmesta (68 %) ja viisivuotiaista lähes neljä viidestä (79 %). (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Varhaiskasvatuksen keskeinen sisältö muodostuu seuraavista orientaatioista: matemaattinen orientaatio, luonnontieteellinen orientaatio, historiallis-yhteiskunnallinen orientaatio, esteettinen orientaatio, eettinen orientaatio ja uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio. Kun puhutaan orientaatiosta, ei käsitteellä tarkoiteta oppiaineiden sisällön opettelua vaan sellaisten valmiuksien ja välineiden hankinnan aloittamista. Näiden valmiuksien ja välineiden avulla lapsi alkaa vähitellen ymmärtää, perehtyä ja kokea ympäröivän maailman monimuotoisia ilmiöitä. Orientaatiolla korostetaan myös sitä, kuinka niihin kuuluvien sisältöjen valinta ja muokkaaminen ovat tilanne- ja ympäristösidonnaisia. Varhaiskasvattajan onnistuneiden sisällöllisten valintojen seurauksena, voi lapsille lähteä avartumaan uusia käsityksiä ja kokemuksia ympäröivästä maailmasta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 26–27.)

2.2 Lapsen motorinen kehitys 4–6-vuotiaana

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa korostetaan, kuinka tärkeää lapsen on saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristössä. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat käveleminen, hyppiminen, juokseminen, heittäminen, potkaiseminen, kiinniottaminen ja lyöminen. Nämä taidot ja niiden yhdistelmät ovat välttämättömiä itsenäiselle motoriselle selviytymiselle. Lapselle mielekkäin tapa ennaltaehkäistä mahdollisia oppimisen ongelmia on suunnitelmallinen ja monipuolinen liikuntakasvatus. Miellyttävät kokemukset

liikuntatuokioiden yhteydessä ylläpitävät lapsen sisäistä motivaatiota liikkumiseen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.)

Lapsen motoristen perustaitojen tulisi automatisoitua, useiden toistojen myötä, ennen kouluikää. Motoristen taitojen oppiminen tapahtuu vaiheittain. Ensin lapsi oppii motorisen taidon alkeismallin, jossa huomio kiinnittyy kehon liikuttamiseen. Useiden harjoitusten myötä lapsen taito kehittyy perusmalliksi. Perusmallin vaiheessa huomio kiinnittyy liikkumisesta esimerkiksi muuttuviin maaston muotoihin ja liikkumisen sopeuttamiseen maaston mukaiseksi. Lapselle tuleekin tarjota mahdollisuuksia liikkua runsaasti ja monipuolisesti erilaisissa maastoissa. Näin taidot alkavat hiljalleen automatisoitua. Huomio kiinnittyy tällöin ainoastaan ympäristön havainnointiin, eikä lapsen tarvitse enää miettiä omaa liikkumistaan. Sitä, kuinka lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri puolia, suhteessa ympäröivään tilaan (lähellä tai kaukana), aikaan (nopeasti tai hitaasti) ja voimaan (voimakkaasti tai kevyesti), kutsutaan havaintomotorisiksi taidoiksi. Havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen avulla lapsi etsii vastauksia ja merkityksiä erilaisiin asioihin ja kysymyksiin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13–14.)

lältään 4–6-vuotiaan lapsen motoriset taidot ovat jo yleensä kehittyneet siihen vaiheeseen, että heitä kiinnostaa soveltaa omia taitojaan erilaisissa tilanteissa ja erilaisin välinein. Tasapainotaidot kehittyvät ja lapsi rohkaistuu kokeilemaan omia rajojaan. Lapsilla voi olla motoristen taitojen välillä suuriakin yksilöllisiä eroja, jotka on syytä huomioida ryhmätoimintaa järjestettäessä. (Sääkslahti 2007, 38–39.)

2.3 Liikuntakasvatus

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritellään, kuinka varhaiskasvatusympäristön tulee tukea lapsen päivittäistä liikkumista. Jotta lapsella olisi vankka pohja terveelle kasvulle ja hyvinvoinnille, tulee lapselle tarjota mahdollisuus liikkumiseen päivittäin. Liikkuminen muodostuu osaksi elämäntapaa jo varsin nuorena ja liikkumisen avulla lapsi tutustuu niin ympäristöönsä, toisiin ihmi-

siin kuin itseensäkin. Liikkumisen kautta lapsi tulee tietoiseksi kehostaan ja sen hallinnasta, jonka pohjalta lapselle muodostuu terve itsetunto. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22.)

Kasvattajilla on suuri vastuu kannustaa lapsia liikkumaan ja myös mahdollistaa liikkuminen toimintaympäristössä turvallisesti. Kasvattajan tulee myös tarjota ohjattua ja suunniteltua liikuntaa, jotta lapsi saa mahdollisuuden motoriselle oppimiselle ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Jotta kasvattaja voisi tarjota kaikille lapsille mahdollisuuden oppimiseen liikuntatuokion aikana, tulee kasvattajan hyödyntää monia erilaisia opetustyyliä rinnakkain. Varhaiskasvatusympäristön tulee olla liikuntamyönteistä ja kasvattajayhteisön tulisi yhdessä pohtia liikunnan merkitystä lapsen oppimiselle, jotta voidaan luoda perusta laadukkaalle liikunta- ja terveystasvatukselle. Varhaiskasvatusympäristön tulisi herättää lapsessa halua oppia uutta, vahvistaa lapsen luonnollista halua liikkua ja kehittää omia taitojaan. Keskeisessä roolissa lasten liikkumisen tapahtumapaikkana on piha, jonka tulisi olla houkutteleva ja myös osaltaan sopivan haasteellinen. Varhaiskasvatusympäristöön kuuluu myös paljon erilaisia liikuntavälineitä, joiden tulee olla lasten käytettävissä myös liikuntatuokioiden ulkopuolella. Varhaiskasvatusympäristö ulottuu myös läheiseen luontoon ja alueen liikuntapaikkoihin mahdollisuuksien mukaan. Nämä alueet pitää muistaa huomioida ja hyödyntää. Varhaiskasvatusympäristön tulee olla aina muunneltavissa, jotta lasten isommatkin ja enemmän tilaa vaativat leikit ja liikkumiset onnistuisivat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22–23.)

Varhaiskasvatussuunnitelman mukaisen liikuntakasvatuksen toteutumisen tueksi on rakennettu varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, joissa kuvataan kuinka lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia tuetaan liikunnan avulla. Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen tulee aina olla monipuolista, tavoitteellista ja ennen kaikkea lapsilähtöistä. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen fyysistä, emotionaalista, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Päiväkodissa tapahtuvassa lasten liikunnassa on aina olennaista, että lapset saavat sen myötä kokemuksia erilaisista asioista. Liikunnalla on myös vaikutus

lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa niin lapsen käsitykseen itsestään, itsetuntoon kuin fyysiseen minäkuvaankin. On myös tärkeää korostaa liikuntatuokioiden toteutuksessa hauskuutta ja nautinnollisuutta. Liikuntatuokioiden ohjaajan tehtävänä on luoda harjoitteita, jotka vastaavat lasten ikäryhmän tarpeita fyysisesti, sosiaalisesti, taidollisesti ja tiedollisesti. Ohjaajan tulee luoda liikuntatuokiosta lapsille nautinnollinen ja sellainen, jossa lapsi voi kokea myös onnistumisen tunnetta. (Autio & Kaski 2005, 9–10.)

Lasten liikuntakasvatuksen tavoitteissa nousevat esiin varsinkin ohjaajan rooli lapsen luontaisen liikkumishalun, uteliaisuuden ja liikkumisesta nauttimisen tukijana. Ohjaajan tulee liikunnallisella toiminnalla harjaannuttaa monipuolisesti lasten motorisia perustaitoja ja niiden yhdistelmiä sekä tuoda lapselle tutuksi erilaisia liikkumistapoja. Lapsen olisi hyvä myös tutustua erilaisiin välineisiin ja telineisiin liikuntatuokion yhteydessä. On myös tärkeää harjaannuttaa lapsen tasapainoa ja samalla kehittää lapsen koordinaatiokykyä. Ohjaajan tulisi suunnitella liikuntatuokio niin, että lapsen on mahdollista kokea onnistumisen elämyksiä ja näin tukea lapsen myönteisen minäkuvan kehittymistä. Fyysisesti lapselle tulee myös tarjota mahdollisuus kokea räsitystä sekä levon ja räsityksen vaihtelua. (Karvonen 2009, 89.)

Leikki-ikäisen lapsen liikunnan kokonaismäärästä suurimman osan muodostaa lapsen omaehtoinen liikunta. Kasvattajan tulee tarjota lapselle joka päivä mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ja liikkumiseen innostavassa ympäristössä. Suositusten mukaan leikki-ikäisen lapsen päivittäisen liikunnan minimimäärä on kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Kaksi tuntia muodostuu lapsen päivän myötä lyhyemmistä aktiviteettijaksoista, jotka toteutuvat niin lapsen kotona kuin päivähoidossa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Leikki-ikäinen lapsi osaa, kertoa mitä ajattelee ja ymmärtää sääntöjä. Lapsi osaa myös ratkoa ongelmia ja järkeillä. Vaikka leikki-ikäinen lapsi osaa olla erittäin omatoiminen, voi monen asian samanaikainen tekeminen tuottaa haasteita. Myös lapsen emotionaaliset taidot ovat kehittyneet ja lapsi ymmärtää, että muilla on tunteita ja ajatuksia. Varsinkin mielikuvitusleikit ja roolileikit ovat useimmil-

le leikki-ikäisille lapsille mieluisia. Ohjaajan on tärkeä tukea ja kannustaa lapsen taitojen kehittyessä ja pohtia minkälaiset oppimisvälineet lapset kokisivat mieleisiksi. Leikki-ikäinen lapsi on myös motorisesti myös melko kehittynyt. Lapsi osaa jo hyvin perusliikkeet, kuten pallonheiton ja portaissa vuorotahtiin kulkemisen. Liikuntatuokiota suunniteltaessa on tärkeää huomioida lapsen taitojen vahvistamisen ja mahdollisesti erityistaitojen harjoittamisen. (Autio & Kaski 2005, 13, 24–25.)

2.4 Vuorovaikutus

Aikuisen vaikutus lapsiryhmän vuorovaikutukseen ja toimivuuteen on suuri. Aikuinen voi vaikuttaa ryhmän lasten omaksumiin asenteisiin ja hyväksyttävänä pidettyihin käyttäytymistapoihin. Aikuinen määrittää ketkä kaikki kuuluvat me-ryhmään ja näin rajoittaa ja luo me-henkeä. Myös ryhmän imagon, mielikuvan luomiseen on aikuisella suuri vaikutus. On kuitenkin tekijöitä, joihin kasvattaja ei voi vaikuttaa, mutta joilla on merkitystä ryhmän muodostuksen ja vuorovaikutuksen kannalta, esimerkiksi ryhmäkoko. Tiiviissä ja kiinteässä lapsiryhmässä lapset pääsevät edistämään ja rikastuttamaan leikkitaitojaan ja leikkien sisältöä. Jotta kasvattaja saisi ryhmän koosta ja muista tekijöistä huolimatta luotua hyvän vuorovaikutuksen lasten liikuntatuokioihin, tulee tuokion virittää lapset emotionaalisesti ja tarjota lapsille runsaasti mahdollisuuksia jäljittelyyn ja toistoon. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 88–90.)

Päiväkodin liikunnallisten tuokioiden toimivasta vuorovaikutuksesta vastaa aina aikuinen. Aikuisen ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tärkein tekijä on tunneilmapiiiri. Positiivisen tunneilmapiiirin myötä lapsi kokee turvallisuutta, välittämistä ja arvostusta. Välittävässä ilmapiirissä lapsi pääsee keskittymään ja syventymään tekemiseensä, mikä edesauttaa lapsen kehitystä. Toimivassa vuorovaikutuksessa aikuinen osaa vastata lapsen perustarpeisiin ja aikuinen osaa innostaa lapsia toimimaan ja kokeilemaan uusia asioita. Tällaista aikuista voidaan pitää hyvänä kasvattajana. Hyvän kasvattajan ominaisuuksia on paljon, mutta tärkeimpinä nousevat kunnioitus, lämpö, huomioonottaminen, aitous, vilpittömyys ja edistävät sekä ei-komentelevat teot. Aikuisen matka hyväksi kasvatta-

jaksi ja toimivan vuorovaikutuksen luojaksi on pitkä. Aikuisella on omat käyttäytymistapansa, joissa voi olla parantamisen varaa. Käyttäytymistavat ja asenteet ovat muodostuneet vuosien myötä ja vaikka tiedostaisi niissä kehittämisen tarpeen, on matka pysyviin muutoksiin pitkä. Eniten lapset hyötyvät kasvattajasta, joka haluaa itsekin oppia yhdessä lasten kanssa eikä vain vaikuttaa heihin. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 85–88.)

Päiväkodissakin päivittäin tapahtuvat ohjaustapahtumat ovat aina vuorovaikutusta niin lapsen ja aikuisen kuin lastenkin välillä. Vuorovaikutuksen välillä ohjaaja luo lapselle kuvaa itsestään liikkujana. Kuitenkin lapsen minäkeskeisyys ilmenee usein juuri ohjaustilanteessa niin, että lapsi kokee ohjaajan mielentilan tai sen vaihtuvuuden johtuvan hänestä itsestään. Siksi ohjaajan tulee aina olla tietoinen omasta mielentilastaan ohjauksen aikana ja käyttää minä-kieltä, jossa ohjaaja selkeästi ilmaisee omat ajatuksensa, tunteensa ja aikomuksensa. Ohjaajalla tulee olla riittävät vuorovaikutustaidot havaitakseen ja tunnistaakseen tunteita taitavasti. Tällaiselta ohjaajalta lapset oppivat vahvemmin erilaisten tunnetilojen tunnistamista. (Autio & Kaski 2005, 13, 77–78.)

Liikunnallisten kokemusten järjestämisessä voidaan hyödyntää kahta erilaista toimintamallia ja perusvuorovaikutustyyliä. Ensimmäisessä mallissa ja vuorovaikutustyyliässä lapsi saa kokemuksia niin, että vastuu tuokiosta on kokonaisuudessaan aikuisella ja aikuinen jakaa erilaisia tehtäviä. Samalla aikuinen tarjoaa lapselle virikkeitä ja uusia ideoita leikkeihin. Aikuinen pyrkii myös huomioimaan lasten omat ehdotukset ja pyrkii soveltamaan niitä koko ryhmän yhteiseen toimintaan ja leikkeihin. Tässä mallissa korostuu varsinkin lasten omatoimisuus ja lapsilähtöisyys. Aikuinen pyrkii vain tukemaan lasta tarvittaessa ja tilanteisiin puututaan ainoastaan pakon edessä. Toisessa mallissa korostuu vahvemmin aikuisjohtajuus, jossa kokemuksia välitetään lapsille opettamalla, opastamalla, ohjaamalla ja korjaamalla. Aikuinen vastaa tehtävien antamisesta ja valvoo niiden oikein suorittamista. Vaikka vuorovaikutus- ja toimintamalleilla on eronsa, vaaditaan molemmissa aikuisen aktiivisuutta, valppautta ja läsnäoloa. Ohjaavan aikuisen tulisikin lapsilta saadun palautteen myötä löytää hyödyllisin vuorovaikutus- ja toimintamalli. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 90–93.)

Kun kyseessä on vuorovaikutustaitojen ohjaaminen, on ohjaajan hyvä osata puuttua tarvittaessa kaikenlaisiin tilanteisiin ja ohjaajan tulee myös uskaltaa ottaa puheeksi vaikeatkin asiat. Ohjaajan on myös tärkeä antaa lapsille palautetta sekä toivotusta että ei niin toivotusta käyttäytymisestä. Tämän avulla ohjaaja luo ympärilleen ilmapiiriä, jossa lapset voivat harjoitella vuorovaikutustaitojaan ja yhteistyötä. Lasten on tärkeä saada tilanteita, joissa heidän on mahdollista ilmaista itseään sekä liikkeen kautta että sanallisesti. Näin lapsen itsetuntemus vahvistuu ja tasapainoinen ryhmässä toimiminen mahdollistuu. Tärkeä ominaisuus ohjaajalle onkin johdonmukaisuus ja turvallisen liikuntahetken rakentaminen, jotta jokainen lapsi voidaan ottaa mukaan omine liikuntavalmiuksineen. (Autio & Kaski 2005, 13, 79–80.)

Vaikka lapsen ja aikuisen ohjaajan välinen vuorovaikutus on tärkeä osa lapsen arkea päiväkodissa, on suuri merkitys myös toisten lasten muodostamalla vertaisyhteisöllä. Vertaisyhteisössä luodaan kokemusta yhteisön jäsenyydestä yhdessä toimimisen kautta. Yhteisön toiminnan myötä lapset pääsevät harjoittamaan tärkeitä sosiaalisen elämän taitoja, kuten toisten ystävällistä kohtelua, jakamista, roolin ottoa, itsensä ilmaisua ja vuorovaikutustaitoja. Yhteisön jäsenten yhteinen toiminta, esimerkiksi leikin muodossa, toimii pohjana yhteisön muodostumiselle. Päiväkodissa lasten vertaisyhteisöt perustuvat suurilta osin vapaaehtoisuuteen ja lasten omiin kiinnostuksen kohteisiin. Myös yhteisön jäsenten väliset ystävyysuhteet ja tunnesiteet ovat tärkeitä asioita yhteisön rakentumisen kannalta. Aina yhteisöön kuulumisen ei ole itsestäänselvyys vaan yhteisön jäsenyydestä pitää neuvotella. Joskus yhteisöön pääsyn välineenä voi toimia esimerkiksi jonkin esineen omistaminen tai mieltymys tietynlaiseen leikki-toimintaan. Yhteisön jäsenenä lapset osallistuvat erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin ja onnistuvat vähitellen kehittämään sellaisia strategioita ja sosiaalisia taitoja, joiden avulla he pääsevät mukaan heitä kiinnostaviin toimintoihin toisten lasten vastustuksesta huolimatta. (Ikonen 2006, 149–152.)

3 LAPSI JA JOOGA

3.1 Jooga ja satujooga

Joogan filosofian mukaan ihminen koostuu kolmesta eri kerroksesta: ruumis, mieli ja sielu. Ensimmäisen kerroksen muodostaa ruumis, joka on kerroksista tutuin ja näkyvin. Mieli kätkee sisäänsä ajatukset, mielentilat ja tunteemme. Viimeisenä kerroksena toimii sielu, joka on henkisytemme kerros, sisimpämme. Verrattuna ruumiiseemme on mieleen ja sieluunne haastavampaa luoda yhteyttä. Tämä johtuu osittain niiden näkymättömyydestä, kuitenkin joogassa pyritään näkyvän eli ruumiimme avulla tuomaan esille nämä näkymättömät kerroksemme. Joogan filosofian mukaan, mitä aikaisemmin matkan kohti omaa sisimpäänsä aloittaa, sen parempi. (Gibbs 2006, 12.)

Tuhansia vuosia sitten Intiassa kehittyi menetelmä etsiä sisäistä valaistumista. Tätä menetelmää kutsuttiin joogaksi. Joogan vetovoimana on sen ajattomuus, minkä vuoksi sitä on harjoitettu vuosia. Alkuperäisessä joogan tarkoituksessa korostui vahvasti henkisyys ja korkeampi jumaluus. Nykyisin jooga on saanut enemmänkin liikunnallisen muodon, mutta se nähdään edelleen myös henkisenä harjoitteena. Joogafilosofia on lähtöisin niin sanotuilta guruilta, jotka kehittivät ohjelman kokonaisvaltaiseen terveyden harjoittamiseen. He uskoivat, että ruumiillisten harjoitusten avulla ihminen pystyy rauhoittamaan mielensä, parantamaan keskittymiskykyään ja löytämään sielunsa. (Gibbs 2006, 10–11.)

Joogasta on lapsille paljon monenlaista hyötyä. Jooga kontrolloi ja rauhoittaa tunteita poistaen jännittyneisyyttä niin hengityksen kuin venytyksenkin kautta. Se parantaa keskittymiskykyä ja fyysistä suoriutumiskykyä. Joogaa voidaan käyttää myös itsetunnon kohottajana, ja rentoutusmenetelmät auttavat lasta lepäämisen ja nukahtamisen suhteen. Hengityksen kontrolloinnin ja tiedostamisen myötä voi lapsi hallita vihan tunnettaan hengittämällä suuttumuksen ja negatiivisen energian ulos kehostaan. Jooga vahvistaa luustoa ja notkistaa lihaksistoa. Monet joogan asennot eli asanat enemmänkin hierovat lihaksia kuin kasvattavat niitä. Joogassa on myös paljon tasapainottelupohjaisia asentoja,

jotka parantavat keskittymiskykyä, ryhtiä ja tasapainoa. Jooga vahvistaa myös koordinaatiota ja rytmittäjua sekä vaikuttaa lapsen luovuuteen ja tunneälyyn. (Lark 2003, 13–14.)

Niin kuin monia muita taitojakin, joogaamaan oppii vain harjoittelun kautta. Positiivinen puoli joogassa on, että jokainen joogaaja saa itse päättää kuinka pitkälle liikkeen (asanat) vie ja missä omat rajat menevät. Varsinkin lasten kanssa joogassa on hyvä muistuttaa lapsia jokaisen omista rajoista. Jooga on itsetutkiskelua, jossa kokeillaan omia rajoja ja asiat tehdään omaan tahtiin. Jooga lisää myös hyvän olon tuntua. Asennon säilyttäminen vaatii tekijältään sinnikkyyttä, jonka myötä opitaan myös käsittelemään vaikeita tilanteita, etsimään ratkaisuja ja lopulta pääsemään vaikeuksien yli kärsivällisellä ja luovalla tavalla. Jooga kehittää myös kehoa kunnioittavaa asennetta ja jooga ei perustu osallistujien väliselle kilpailulle vaan oman minän tuntemaan opettelemiselle ja kehittämiseksi. Jooga on osaltaan seikkailu oman mielen saloihin ja siitä tulee nauttia. (Baptiste 2007, 43–45.)

Joogatuokio on osaltaan myös lapsen ja ohjaavan aikuisen välistä molemminpuolista kasvua ja ymmärrystä, joka tukee lapsen kasvua. Joogassa pyritään myös huomioimaan aivojen kokonaisvaltainen käyttö kumpaakin aivopuoliskoa hyväksikäyttäen, jotta joogaaja voi olla rentoutunut ja keskittynyt samaan aikaan. Jooga myös voimaannuttaa ja auttaa vahvistamaan sekä mieltä että ruumista keskittyen positiivisiin asioihin. Joogassa käytetäänkin usein mielikuvaa kehon ja mielen puutarhasta, jossa hoidetaan ja kasvatetaan positiivista asennetta ja hyvää oloa sekä kitketään pois negatiiviset asiat. Ohjaajalta vaaditaankin vastuuntuntoa ja tietoisuutta positiivisen asenteen ja ajattelumallin rakentamiseksi. Ajattelumallin myötä ohjaaja pääsee kasvattamaan lasten arvostusta elämää kohtaan ja myös lasten välistä kunnioitusta toisiaan kohtaan. (Lark 2003, 9–11.)

Lapsille suunnatussa joogassa on hyvä hyödyntää erilaisia ominaisuuksia, jotta tuokiosta saa entistä moninaisemman. Näitä ominaisuuksia voivat olla musiikki, runous, luonto, ilo tai toivo. Jos tuokioon haluaa tuoda musiikillisen elementin voi tuokiossa olla kohtia joissa lauletaan, tanssitaan musiikin tahtiin tai soitetaan

jotain instrumenttia. Runoutta saa tuokioihin riittelyyn, runojen lausumisen tai laulamisen kautta. Lasten kanssa voi myös itse keksiä omia runoja tai riimejä. Luonto on ollut aina joogan eri liikesarjojen innoittajana ja sen merkitystä voi korostaa lapsille näistä luonnon elementeistä kertoen. Ja jos mahdollista voi joogatuokion siirtää luontoon. Ilo kulkee teemana monissa lapsille suunnatuissa tuokioissa. Lasten tulee kokea oppimisen iloa ja kaikella tehtävällä on hyvä olla tarkoitus, jotta lapsi voi nauttia siitä. Toivossa korostuu joogan positiivinen ajattelumalli, jonka toteutuessa lapset kokevat aitoa innostusta tekemistään kohtaan. (Lark 2003, 12–13.)

Lapsille suunnattujen joogatuokioiden yleistyessä on niiden rinnalle kehittynyt uusi lapsille suunnattu joogan harjoittamisen muoto, satujooga. Satujoogan ajatuksena on luoda joogan harjoittamisesta lapselle entistä mieleisempää. Satujoogassa satu ja joogan liikesarjat kulkevat käsi kädessä. Satua kerrottaessa tuodaan mukaan joogan liikkeitä ja edetään sulavasti sadun mukana. Satujoogan tarkoituksena on tukea lapsen itseilmaisun kehitystä ja oman kehontunte-
musta vuorovaikutteisessa ympäristössä. Satujooga on vielä melko tuore joogan muoto, mutta se on vähitellen alkanut yleistyä ympäri maailmaa. Kuitenkin teoreettisin lähtökohdin ja tutkimuksin satujooga itsessään on vielä alkutekijöissä.

3.2 Esteettinen kasvatus

Yhdeksi lapsen varhaiskasvatuksen osaksi määritellään esteettinen orientaatio. Orientaatiolla korostetaan sellaisten valmiuksien ja välineiden hankinnan aloittamista, joiden avulla lapsi pystyy vähitellen ymmärtämään, perehtymään ja kokemaan ympäröivää maailmaa. Esteettinen orientaatio on niin laaja ja monitahoinen, että se aukeaa havaitsemisen, tuntemisen, kuulemisen ja luomisen avulla. Myös intuitio ja kuvittelu auttavat avaamaan esteettistä orientaatiota. Kun lapsi saa omakohtaisia aistimuksia, tuntemuksia ja kokemuksia jostain kohteesta, voi sitä kutsua esteettisen orientaation kohteeksi. Lapselle voi esimerkiksi syntyä tuntemuksia kauneudesta, melodiasta, harmoniasta, jännityksestä, tyylistä, rytmistä ja ilosta tai näiden vastakohtista. Varhaiskasvatustilanteissa lapsen

asenoituminen, näkemykset ja arvostukset alkavat hahmottua. Yksi orientaation tärkein prosessi on samaistuminen niin ihmisenä kuin ihmisyyteen kasvamisen kannalta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 26, 28.)

Esteettisellä peruskokemuksella tarkoitetaan moniaistisia kokemuksia, joiden varaan rakentuvat lapsen myöhemmät taidemieltymykset, kulttuuriset arvostukset ja taideharrastuksen kohteet. Myös kokemuksia, jotka saavat nauttimaan olemassaolosta sen itsensä tähden, kutsutaan esteettisiksi kokemuksiksi. Lapsen mieli voi virittyä esteettisesti, kun lapsi työskentelee luovassa toiminnassa. Esteettisen toiminnan myötä lapsi voi laajentaa ajattelumaailmaansa, koska lapsen ajattelu ei ole sidoksissa vain senhetkiseen tilanteeseen. Jotta lapsen luovuus pääsisi toteutumaan, tulee lapselle tarjota esteettinen oppimisympäristö. Oppimisympäristön tulisi kytkeytyä lapsen aiempiin kokemuksiin ja ottaa huomioon lapsen kehitystaso ja tavan kokea todellisuutta. Esteettisessä oppimisympäristössä tulee olla aikaa ja tilaa lapsen kiinnostuksen kohteille, taiteelliselle ilmaisulle ja spontaaneille leikeille. Näiden toimintojen avulla lapsi pääsee peilaamaan kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan eri taiteenalojen antamin keinoin. Taidekasvatus tarjoaa myös varhaiskasvattajalle keinon vahvistaa elämyksellisyyttä lapsen toimintaympäristössä ja antaa mahdollisuuksia esteettisten peruskokemusten syntymiselle. (Ruokonen, Rusanen & Välimäki 2009, 12.)

Varhaiskasvattajalla on päivähoitossa vastuu esteettisestä kasvatuksesta. Esteettinen kasvatus toteutuu luontevasti niin kuvataiteen, musiikin, käsityön, liikunnan, lastenkirjallisuuden sekä tanssin ja draamakasvatuksen tavoitteellisissa toimintatilanteissa. Monesti esteettinen kasvatus on niin arkeen sulautunutta, ettei sitä sen tarkemmin huomata. Varhaiskasvattajan tulee kuitenkin muistaa, että juuri hän luo edellytykset lapsen esteettiseen kasvatukseen. Kasvattajan tulee olla tukemassa niin lapsen herkkää ja avointa aistien käyttöä, kykyä intensiiviseen läsnäoloon sekä asioiden ihmettelemisen taitoa. Esteettiseen kasvatukseen kuuluu vahvasti myös lastenkulttuuri. Lapsen oman kulttuuri-identiteetin selkeytyminen ja kulttuuristen ilmiöiden moninaisuuden ymmärtäminen on haasteena lastenkulttuurisessa kasvatuksessa. Tämä vaatii kasvattajalta kulttuurista lukutaitoa, jotta kasvattaja voisi mahdollistaa lapsen oikeuden omaan kulttuuri-

seen tilaan ja yhteisöön, lastenkulttuuriin. (Ruokonen, Rusanen & Välimäki 2009, 10–11.)

Päivähoidon seitsemän eri kasvatustavoitetta on määritelty päivähoitolaissa ja niiden tarkoituksena on kertoa, mihin kasvatuksella pyritään. Niin tavoitteet kuin osatavoitteetkin ovat valmistuneet yhteistyössä lapsitutkimusten ja vanhempien kanssa. Yhtenä tavoitteena on esteettinen tavoite. Sen myötä päivähoidon pitää varmistaa lasten esteettisyyden vahvistuminen ja kehittyminen. Myös lasten kauneudentajun kehittyminen eli kauneuden säilyttäminen, havaitseminen ja suojeleminen taiteessa, ihmisen rakentamassa ympäristössä ja luonnossa, ovat osa esteettistä tavoitetta. Muita osia esteettisessä tavoitteessa ovat taiteen eri lajeihin eläytyminen, itseilmaisukeinojen kehittyminen ja mielikuvituksen rikastuttaminen. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 128–129.)

Taiteen arvon pitäminen pelkästään välineellisenä nähdään poissulkevan taiteen tuomaa hyvyyttä ja päämäärää. Näin ollen taide voidaan nähdä itseisarvona. Taiteen luomaan itsenäiseen päämäärään viittaa esteettisen kokemuksen usein yllättävä välitön vaikutus ja sen tuottama tyydytys. Esteettistä kokemusta onkin kuvailtu kaikkien olemisemme elementtien yhteensulautumiseksi. Tähän kiteytyykin taiteen voima ja merkitys. Esteettinen kokemus syntyy, jos on syntyäkseen ja on kuin tunteen ja älyn kehollinen yhdistelmä. Vaikka esteettiseen kokemukseen voi harjaantua ja herkistyä, ei tällaisesta kokemuksen tunteesta voi etukäteen päättää. (Bardy & Känkänen 2005, 150.)

Lapsen kyky hahmottaa ja jäsentää todellisuutta on tärkeä tavoite varhaispedagogiikassa. Kuitenkin lapsen kehityksen olennaisena piirteenä on myös halu liikkua kuvittelun ja todellisuuden erilaisten kerrostumien välillä. Jotta lapsella olisi paremmat mahdollisuudet eläytyä omiin ja muiden tunteisiin ja kuvitella vaihtoehtoja ristiriitatilanteissa, tulee lapsella olla rikas kuvittelun kyky. Siksi kyky kuvitella ja luoda sisäisiä mielikuvia on tärkeää lapsen eettisen kehityksen kannalta. Varhaiskasvattajan tulee luoda lapselle sekä todellinen että kuvitteellinen maailma, missä leikki ja eri taidemuodot antavat lapselle mahdollisuuden käsitellä symbolista todellisuutta konkreettisen todellisuuden rinnalla. Tämä

tarjoaa lapselle valmiuksia niin leikkiin kuin kuvitteluun ja ymmärryksen fiktion ja faktan välillä. (Ruokonen, Rusanen & Välimäki 2009, 12.)

4 RYHMÄNOHJAAMINEN LIIKUNTATUOKIOSSA

4.1 Analyysi

Päivähoito sisältää omaehtoisen leikkimisen ja perushoidollisten tilanteiden lisäksi aina myös ohjattua toimintaa. Näiden toimintojen pohjalta lapsi oppii oppimisen taitoja ja uuden oppimista. Toimintojen myötä lapsi saa lisää virikkeitä ja elämyksiä päiväänsä. Kun lasta ohjataan kasvatustilanteessa, tuetaan lapsen kehitystä siinä samalla. Ohjauksella tavoitellaan lapsen itsenäistä oppimista ja omatoimisuutta hänen suorittaessaan oman ikätasonsa ja kehitystasonsa mukaisia toimintoja. Lapselle tulee antaa mahdollisuuksia niin yrittämiseen kuin erehtymiseenkin. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 172.)

Ennen liikuntatuokion suunnittelun aloittamista, tulee ohjaajan määritellä suunnittelua ohjaavat periaatteet. Nämä periaatteet määrittyvät tarveanalyysin, tavoiteanalyysin ja sisällön analyysin myötä. Tarveanalyysissä määritellään sekä nykyinen tilanne että selvitetään muutostavoitteet. Siinä eritellään kenellä tarvetta ilmenee ja mitkä tiedot, taidot ja asenteet kaipaavat muutosta. Tarve voi ilmentyä niin laadullisena kuin määrällisenä. Tavoiteanalyysissä keskitytään yleisten tavoitteiden asettamiseen ja tarkentamiseen. Sisällön analyysissä arvioidaan opetuksen sisältöä, valittua materiaalia ja ohjaajan valitsemaa opetustyyliä. (Peltonen 2004, 91–92.)

Varsinkin tuokion tavoitteiden asettaminen on erittäin tärkeä vaihe ennen varsinaisen suunnitelman aloittamista. Tavoitteiden asettamisen myötä ohjaajalle muodostuu kuva siitä, mihin toiminnalla pyritään. Tavoitteita tulisi asettaa sekä lyhyelle että pitkälle aikavälille. Lasten tieto- ja taitotason analysoinnin ja tunnistamisen myötä, ohjaaja saa selville mitä lapset osaavat ja minkälainen toiminta lapsia kiinnostaa. Näin voidaankin sanoa myös havainnoinnin olevan yksi toiminnan suunnittelun lähtökohta. (Brotherus, Hytönen & Krokfors 2002, 101,119.)

4.2 Suunnittelu

Liikuntatuokion rakenne muodostuu kolmesta osasta: alkuvalmisteluista, toimintaosasta ja lopetusosasta. Vaatteiden vaihdot, tilan valmistelut ja muut toimenpiteet kuuluvat alkuvalmisteluihin. Tuokiolla tulee olla selkeä aloitus, rituaali, joka toistetaan ennen jokaisen tuokion alkua, esimerkiksi piiriin kokoontuminen. Tärkeintä on varmistaa, että jokainen lapsi huomioidaan. Tämän jälkeen on suositeltavaa siirtyä johonkin tuttuun, esimerkiksi juoksuleikkiin, jossa lasten energia purkaantuu ja samalla lapset tutustuvat tilan rajoihin. Toimintaosa muodostuu aina ohjaajan suunnitelman mukaan. Tuokiot on aina hyvä lopettaa rauhalliseen leikkiin tai rentoutukseen. Tuokion loppuksi voi lapsia ottaa mukaan välineiden keräämiseen tai lapset voivat siirtyä ohjatusti suoraan pukemaan. Liikuntatuokio voi kestoltaan olla 10–45 minuuttia, mutta ajan kanssa tulee olla joustava ja lasten tulisi olla mahdollista vaikuttaa toimintaa. Jos suunnitelma on liian tiukka, ei ohjaaja pysty hyödyntämään lasten esiintuomia ideoita. Ilman suunnitelmia ja valmistautumista ohjaajan epävarma ote toiminnassa välittyy myös lapsille. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 101.)

Liikunnan suunnittelussa on tärkeää huomioida lapsen kehitys ja lapsen ikätaaso. Vaikka lapset ovatkin yksilöllisiä, etenee heidän kehityksensä samojen vaiheiden läpi. Jotta lapset oppisivat ja omaksuisivat asioita, on heidän ympäristönsä tuotava virikkeitä. Varsinkin leikki-ikäinen lapsi, 3–5-vuotias, vaatii liikuntatuokion ohjaajalta paljon. Leikki-ikäiset lapset ovat erittäin aktiivisia ja osaavat tehdä paljon asioita itsenäisesti. Lapset ovat kuitenkin yksilöllisiä ja tutusta ohjaajasta on apua jos lapsi on arempi. On tärkeää, että tuokion rakenne on turvallinen ja myös leikinomainen. Ohjaajan tulee olla kärsivällinen ja jämäkkä, jotta tuokio olisi turvallinen. Jotta tunti olisi turvallinen, tulee myös ohjaajan tarkkaan pohtia ohjattavien lapsien määrä. (Autio & Kaski 2005, 13, 23–24.)

Liikuntatuokiota suunniteltaessa on otettava huomioon leikki-ikäisten lasten voimakas leikin ja mielikuvituksen käytön tärkeys. Tämän vuoksi varsinkin perusliikuntataitojen harjoittelua kannattaa toteuttaa satujen, erilaisten mielikuvien ja monipuolisten seikkailuratojen muodossa. Leikki-ikäisillä lapsilla korostuu kuntotekijöistä vahvasti liikenopeus, jonka vuoksi lapsille tulisi tarjota paljon sä-

hääkkää ja räväkkää taitoa maksimoivaa liikuntaa. Näin lapsen suuret lihasryhmittä pääsevät töihin. Tavoitteena on luoda lapsille monipuolista ja haastavaa liikuntaa, josta syntyy iloa ja riemua. Liikunnan tulee myös olla lihasryhmiä harjaannuttavaa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä aktivoivaa. (Soronen & Seeslahti 1999, 6–7.)

Leikin liittäminen liikuntatuokioon on myös suositeltavaa. Tuokion voi myös rakentaa kolmeen vaiheen vaihtelun avulla, vapaan kokeilun ja leikin, liikuntatehtävien suorittamisen ja ohjatun harjoittelun välillä. Tuokiossa on hyvä käyttää erilaisia kiinnostusta herättäviä välineitä, jotta lapsen keskittymiskyky ja vaihtelun halunsa olisivat paremmin hallittavissa. Ohjaajan on hyvä suunnitelmissaan jättää tuokioille tilaa myös leikin toteutumiselle. Onnistunutta liikuntatuokiota voi hyödyntää yhä uudelleen, sillä se vastaa ryhmän tarpeita ja on joustava. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 102.)

Ohjaaja voi myös liikuntatuokion päätteeksi järjestää palautteenantohetken. Palautteenannossa tulee painottaa myönteiseen palautteeseen lasten osallistumisesta. Myönteinen palaute luo lapsille onnistumisen tunteen ja tuo lapselle hyvän mielen. On suositeltavaa antaa lapsille tilaisuus, jossa he voivat avoimesti kertoa omista tuntemuksistaan ja kokemuksistaan. Ohjaajan on tärkeä kuulla mikä lasten mielestä oli vaikeaa, kivaa tai uutta. Ohjaajan kannalta lasten antama palaute tuokiosta on yhtä tärkeää kuin ohjaajan oma arvio tuokion toteutumisesta. Ammattitaitoinen ohjaaja osaa kysyä itseltään mikä tuokiossa toimi tai ei toiminut ja miksi. Ohjaajan tulee myös pohtia, kuinka voi tehdä asiat seuraavalla kerralla toisin ja kuinka tuoda lasten tuomat ideat ja mielipiteet tuokiosta esille. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 174.)

4.3 Ohjaaminen

Liikuntatuokiolla liikunnan ohjaaminen vaatii aikuiselta erityisesti tilanneherkkyyttä. Ohjaaja voi toteuttaa lasten ohjaamista ilman mitään tiettyjä menetelmiä, sillä tärkeintä on aikuisen aito läsnäolo ja lasten reaktioiden seuranta. Ohjaajan tulee huomioida lapset myös yksilöinä ja lapsia tulee olla tarpeen mukaan tu-

kemassa ja rohkaisemassa. Ohjaajan tulee rakentaa liikuntatilanteisiin eritasoisia vaikeusasteita lasten iän ja taitopohjan mukaisesti. Ohjaajan tulee myös tunnistaa ryhmästä sellaiset lapset, jotka tarvitsevat enemmän tukea ja tarvitsevat onnistumisen kokemuksia liikuntatilanteista. Ohjaajan tulee myös tiedostaa oma ohjaamistapansa tilanteen mukaan ja olla valmis muuttamaan sitä tarvittaessa. Joskus tilanne vaatii suoraa mallin näyttämistä, lapsen kädestä pitäen ohjaamista, sanallisten ohjeiden ja kielikuvien avulla ohjaamista. Ohjaaminen voi myös sisältää lapsille esitettyjä kysymyksiä, joihin lapset etsivät vastausta tai lapsille voi antaa ongelmia ratkaistavaksi. Nämä menetelmät kehittävät osallista lapsen luovuutta ja käsitteiden ymmärrystä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 102–103.)

Liikuntatilanteen ohjauksessa on hyvä hyödyntää lasten luontaista mielenkiintoa erilaisia välineitä ja materiaaleja kohtaan. Välineet innostavat lasta leikkiin ja liikkumiseen sekä erilaisten käsittelytapojen kokeilemiseen. Välineitä käyttäessä on hyvä varmistaa, että jokaiselle osallistujalle on oma välineensä ja että välineet vastaavat osallistujien ikä- ja kehitystasoa. Tällaiset tilanteet mahdollistavat lasten keskeisen yhteistoiminnallisen työskentelyn. Ohjaajan rooli on puitteiden luonnin ohella olla mukana, tarkkailla ja osallistua toimintaan tilanteen mukaan. Ohjaajan tulee myös keskittyä lasten oppimiseen liikunnan kautta. Lapset oppivat liikunnan kautta sekä omasta kehostaan, kehon toiminnasta että tilan käytöstä. Tilan hyödyntämisen kautta lapset oppivat niin suuntia (eteen, taakse) kuin eri tasoja (alhaalla, ylhäällä). Ohjaaja voi opastaa lapsia hitaiden ja nopeiden liikkeiden avulla, mikä luo lapsille käsityksen ajan rytmittämisestä liikkeessä. Liikuntatilanteissa ohjaaja keskittyy lasten oppimisvalmiuksiin kokonaisvaltaisesti eikä vain motoriikka-osa-alueen kehittämiseen. Näin ohjaaja kehittää ja laajentaa lasten toimintamahdollisuuksia ja kykyjä. Liikuntatilanteiden myötä voidaan keskittyä myös lapsen kielelliseen kehitykseen ja käsitteiden oppimiseen. Laulujen ja lorujen kautta lapsi pystyy rytmittämään liikettä, mutta samalla ne tuovat tilanteisiin iloa. Ohjaajan tulee olla aina liikuntatuokiota toteuttaessaan tietoinen mahdollisista ohjaamiskeinoista ja menetelmistä, joilla rikastuttaa lapsen kokemusta liikunnasta. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 103–104.)

4.4 Havainnointi ja arviointi

Havainnointi kuuluu merkittävässä määrin varhaiskasvattajan arkeen. Havainnointitaitoja tarvitaan niin arkipäivän leikki-tilanteissa kuin järjestetyissä tuoki-oissa. Ohjaajalla tulee olla kyky niin havainnoida ja arvioida lapsen kehitystä. Jos lapsen kehitys vaatii jonkinlaisia tukitoimenpiteitä, on näiden tuentarpeiden varhainen tiedostaminen tärkeää. Lasten havainnointiin pohjautuvan tuokioiden suunnittelun avulla ohjaaja voi rakentaa liikuntakasvatuksen tavoitteet, sisällön ja menetelmät lasten tarpeiden mukaisesti. Ohjaajan on tiedostettava lasten eri kehitysvaiheita ja tukea näiden kehitystä monipuolisen liikunnan avulla, eikä hoputtaa lasta kohti seuraavia perustaitoja. Ohjaajan tulee myös seurata herkkänä jos lapset alkavat osoittaa kiinnostusta joltain muuta liikuntamuotoa kohtaan. Kun lapsen taidot kehittyvät ja oppiminen on edennyt pidemmälle, tulee ohjaajan havainnoida milloin kehittyneissä liikkeissä alkaa ilmentyä rytmisyyttä, sujuvuutta ja tarkoituksenmukaista voimankäyttöä. Kehittyneissä liikkeissä, voi jo alkaa havaita liikkeiden eriytyneisyyttä jolloin lapsi käyttää liikkeeseen vain tarvittavia kehon osia. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 104–105.)

Yksittäisen lapsen havainnoinnin lisäksi ohjaaja hyödyntää myös ryhmähavainnointia, jossa havainnoinnin kohteena voivat olla sosiaaliset suhteet, ryhmädynamiikka tai ryhmän toimivuus. Ohjaajan on hyvä hyödyntää ryhmähavainnoinnista saatuja tuloksia toiminnan arvioinnissa, suunnittelussa ja toteutuksessa. Tuloksien pohjalta ohjaajan on hyvä pohtia myös, miten ohjaajan oma toiminta vaikuttaa koko ryhmän toimintaan, mitkä ovat sopivat kasvatus- ja pedagogiset menetelmät, miten oppimisympäristöä voi muokata sekä miten ohjaaja voi vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin ja ryhmädynaamisiin tekijöihin. (Koivunen 2009, 27.)

Niin havainnointiin kuin toimintaan liittyy vahvasti arviointi. Ne seuraavat toinen toistaan kehämäisesti. Kun ohjaaja toteuttaa toimintaa, on sen aikana hyvä tehdä havaintoja ja kirjata niitä ylös. Havainnoinnin kohteena voi olla ohjaajan itse valitsemat teemat tai kaikki toimintaan liittyvät asiat kokonaisvaltaisesti. Jos toimintaan ei olla tyytyväisiä tai siinä esiintyy pulmatilanteita, on ohjaajan hyvä määritellä havainnoinnin kohteet. Toiminnan jälkeen ohjaaja kokoaa havainton-

sa ja tekee niiden pohjalta arvioinnin. Arviointi taas toimii pohjana seuraavalle toimintakerralle. (Koivunen 2009, 187.)

Arviointi liittyy vahvasti niin kasvatukseen, oppimiseen kuin opetukseenkin. Arviointi voi myös kohdistua omaan toimintaan, ammatilliseen kasvuun ja työnarviointiin. Arviointi voi tarkastella niin laajasta kuin suppeasta näkökulmasta. Kun arviointi nähdään yhteiskunnallisessa kehyksessä ja se heijastaa yhteiskunnan arvokkaina pitäminä asioita, on kyse arvioinnin laajasta näkökulmasta. Suppeammassa näkökulmassa arviointi nähdään nimensä mukaan suppeammin ja se kohdistuu yksittäisiin asioihin. Arviointia tarvitaan myös palautteen annossa. Jotta palautetta voidaan antaa, on arviointia suoritettava. Palautteen kautta yksilö oppii, mutta myös itsearviointin kautta oppiminen on tärkeää. (Peltonen 2004, 109–111.)

5 PRODUKTION VAIHEET

5.1 Tausta ja tavoitteet

Päiväkoti Pikku Omenan lapsiryhmä Tarhurit muodostui keväällä 2013, 22 lapsesta, jotka olivat iältään 3–6-vuotiaita. Tyttöjä ryhmässä oli 13 ja poikia 9. Ryhmään kuuluvista lapsista muutamalla on maahanmuuttajatausta ja yhdellä lapsella on erityisiä tarpeita. Minun tuli huomioida nämä tekijät tuokiota suunniteltaessa, jotta tuokioista rakentuisi kaikille lapsille mieleinen. Ryhmän rakennetta pohtiessa tuli myös huomioida lasten ryhmässä toimimisen taidot, tarvitseeko joku lapsista enemmän tukea muulta ryhmältä ja kuinka saada lapset toimimaan yhteisen hyvän vuoksi. Näihin tekijöihin liittyy aina riskejä ja henkilökunnan tuen avulla pohdittiin ryhmän jakoa, sillä heillä oli ammattilaisina tarvitsemani tieto lapsista ja heidän keskinäisistä suhteistaan.

Suunnitelmana oli järjestää, seitsemän viikon ajan, kerran viikossa satujooga-tuokio päiväkotiki Pikku Omenan Tarhurit lapsiryhmälle. Lapsia oli ryhmässä 22 ja ryhmä jaettiin kahteen osaan, jotta tuokiot saatiin toimiviksi. Tuokioiden pituus oli noin 45 minuuttia, johon sisältyi alkutervehdys, rauhoittuminen, lämmittely, joogan liikesarjat, loppurentoutus ja lasten kanssa tuokiosta keskusteleminen. Lasten lisäksi tuokioihin osallistui samalla myös mahdollisimman monta henkilökunnan jäsentä. Henkilökunnasta tuokiolle pääsi osallistumaan aina vähintään yksi työntekijä mutta keskimäärin kaksi työntekijää. Koska kyseisessä päiväkodissa korostetaan ryhmätoiminnassakin omahoitajuutta, pyrittiin ryhmät jakamaan niin, että omahoitajaryhmät pysyisivät suurimmilta osin samoina. Näin lapset olivat jo ennestään tottuneet toimimaan toistensa kanssa pienempänä ryhmänä. Kuitenkin tuokioiden edetessä myös ryhmät muuttuivat rakenteiltaan, vaikka ryhmät muodostuivat omahoitajaryhmien pohjalta, oli ryhmän toimivuutta jatkuvasti arvioitava. Tuokiot pyrittiin myös järjestämään niin, ettei päiväkodin normaaliin aikatauluun tullut suuria muutoksia ja ettei henkilökunnalle muodostunut tuokioista lisäkuormitusta arjen työhön.

Tuokioiden tavoitteena oli esitellä uusi liikuntamuoto, satujooga, niin henkilökunnalle kuin lapsillekin. Opinnäytetyön tavoitteita olivat sekä tuokioiden toimivuuden havainnointi että joogan perusliikesarjojen oppiminen yksilönä ryhmän jäsenenä. Havainnointi toteutui lasten kokemusten ja mielipiteiden keräämisellä. Lasten lisäksi palautetta kerättiin myös henkilökunnalta. Lasten kanssa pidettiin ryhmäkeskustelu aina tuokion päätteeksi, jossa lapset saivat kertoa heidän mielipiteitään kyseisestä tuokiosta ja siitä mitä he toivoisivat tuleville tuokioidelle. Lapsilta kysyttiin myös tuntuiko jokin liike heistä epämukavalta ja mikä oli heidän mielestään kaikista mieluisin liike. Myös henkilökunnan näkemyksiä tuokiosta kysyttiin oman palautelomakkeen (LIITE 2) kautta.

5.2 Pikku Omena

Nykyisin Matinkylässä Espoossa toimiva päiväkoti Pikku Omena on Olarin lastentarhan kannatusyhdistyksen ylläpitämään ostopalvelupäiväkoti. Päiväkodissa on kaksi lapsiryhmää, Tarhurit (3–6-vuotiaat) ja Nuppuset (1–3-vuotiaat). Päiväkodilla on ostopalvelusopimus Espoon kaupungin kanssa ja päivähoitomaksu on samansuuruinen kuin kunnallisessa päiväkodissa. (Päiväkoti Pikku Omena 2013.)

Päiväkodin juuret ulottuvat vuoteen 1972 Olariin Espooseen. Muutto Matinkylään Ison Omenan viereen tapahtui vuonna 2002. Päiväkoti sijaitsee hyvien yhteyksien lähellä, ja lähistöllä on esimerkiksi lukuisia leikkipuistoja, joita päiväkoti myös hyödyntää. Päiväkodilla on oma aidoitettu piha. Päiväkodissa työskentelee kaksi lastentarhanopettajaa ja neljä lastenhoitajaa. (Päiväkoti Pikku Omena 2013.)

Päiväkodin toiminnassa korostuu turvallinen ja rauhallinen arki, sekä kasvatuskumppanuus perheiden kanssa. Päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmassa ja päiväkodin arjessa korostuu selvästi omahoitajuus ja sen tärkeys. Omahoitajuus näkyy lapsiryhmien rakenteessa, ja se on koettu erittäin tärkeäksi Pikku Omenassa. Lapsien päivän aikana tapahtuva toiminta tapahtuu suurimmilta osin omassa omahoitajaryhmässä. Näin lapset saavat muodostettua luottavan ja

vahvan kiintymyssuhteen omahoitajaansa, ja omahoitaja pääsee luomaan kiintymyssuhteen lapseen. Omahoitajuus luo myös hyvän pohjan yhteiselle kasvatuskumppanuudelle perheiden ja päiväkodin välille. (Päiväkoti Pikku Omena 2013.)

5.3 Suunnitteluvaihe

Satujoogatuokioiden suunnitteluvaihe lähti käyntiin jo syksyllä 2012, kun lähdin suorittamaan harjoittelua päiväkotikoti Pikku Omenaan. Harjoittelun aikana ehdin suunnittelemaan opinnäytetyötäni ja keskustelemaan suunnitelmistani henkilökunnan kanssa. Henkilökunta oli tukemassa suunnitelmiani alusta alkaen ja heidän positiivinen suhtautumisensa työhöni oli merkittävä voimavara työn edessä. Päiväkoti oli avoin kokeilemaan uudenlaista liikuntamenetelmää. Pohdimme myös, kuinka tuokiot sijoittuisivat ajallisesti päiväkodin arkeen ja kuinka monta lasta voisi aina kerrallaan osallistua tuokioon. Ryhmät olisi ollut yksinkertaista jakaa kolmeen omahoitajaryhmään, mutta ajallisesti kolmen ryhmän ohjaaminen siihen varatulla ajalla ei ollut mahdollista. Keskustelujen pohjalta lähdin tarkemmin suunnittelemaan tuokioita.

Tuokioita suunniteltaessa jouduin huomioimaan ja pohtimaan, mitkä liikesarjat olisivat sopivia 3–6-vuotiaille lapsille. Aluksi valitsin kaksi eri teemaa, joista lapset innostuisivat ja sadut liittyisivät. Valitsin teemoiksi viidakon ja meren maailman. Lasten ikätason ja taitojen myötä ryhdyin pohtimaan sopivia alkulämmittelyjä. Tämän jälkeen lähdin valitsemaan ensimmäisiä liikesarjoja ja samalla luomaan niille hahmoja. Hahmojen rakentumisen myötä muodostuivat lopulta myös itse sadut. Suunnittelin, että tuokioilla voitaisiin harjoitella eri hahmoja ja liikesarjoja läpi missä järjestyksessä vaan. Paitsi satua käydessä hahmot käydään läpi sadun mukaisesti. Loppurentoutukseksi päätin hyödyntää rentoutussatua, jonka aikana lapsi pääsee rauhoittumaan ja rentoutumaan.

Tuokioiden suunnitelmien tuli olla kattavat ja niissä tuli ilmetä selkeästi jokaisen tuokion tavoitteet ja se mitä liikesarjoja, satuja, alku- ja loppurentoutuksia käytetään. Suunnittelussa käytin hyödyksi erilaisia kirjoja niin joogasta lapsille kuin

satujooga-kirjaa. Pohdinnassa oli myös omien lyhyiden satujen työstäminen joogan liikesarjojen pohjalta, koska koin satujooga kirjassa olevat sadut melko haastaviksi joogan vasta aloittaville lapsille. Valmiina olevien satujen rakentaminen tuokioon sen ajallisten kuin tilallistenkin resurssien kannalta, osoittautui sen verran haastavaksi, että päädyin itse tekemään sadut. Pysin rakentamaan sadut mahdollisimman yksinkertaisiksi, mutta sellaisiksi joissa olisi myös hyvä sanoma. Halusin myös lisätä satuihin lasten mielenkiintoa erilaisin tekijöin, kuten eläinhahmoin ja hahmojen nimien keksimisen keinoin.

5.4 Toteutusvaihe

Produktio lähti käyntiin päiväkotiki Pikku Omenassa keväällä 2013. Seitsemän tuokion toteutusvaihe kesti yhteensä seitsemän viikkoa. Lasten vanhemmille oli tiedotettu tuokioista etukäteen kirjeellä (LIITE 1). Koska päiväkodin Tarhurit -ryhmä oli jaettu kahteen osaan, järjestettiin sama tuokio aina kaksi kertaa peräkkäin. Ensimmäinen ryhmä aloitti tuokion noin klo 9.00 ja seuraava noin klo 10.00. Tuokiot toteutettiin päiväkodin aikataulun mukaisesti aina sovittuna viikonpäivänä. Jokaiselle tuokiolle osallistui myös 1–3 henkilökunnan jäsentä. Henkilökunta osallistui itse tuokiolla liikkeiden harjoitteluun ja myös havainnoimiseen. Henkilökunta saattoi puuttua lasten käyttöön, mutta vain jos heiltä pyydettiin tukea ja apua tilanteeseen. Tuokion lopuksi henkilökunta täytti arviointilomakkeen tuokiosta.

Tuokiot ovat aina rakenteeltaan samankaltaisia, jotta niissä säilyisi tietyn tason tuttuus ja turvallisuus. Rakenteella oli yksinkertaistettuna, alkutervehdys, rauhoittuminen, alkulämmittelyt, joogan liikesarjojen harjoitus, loppurentoutus ja ryhmä keskustelussa palautteen anto. Loppurentoutuksessa käytettiin kahta eri rentoutussatua. Palautetta kysyttiin lapsilta vuorotellen niin, että jokaisella lapsella oli oma vuoro puhua ja kertoa tuokiosta. Lapsilta kysyttiin mitä mieltä he olivat tuokiosta, mikä oli hauskaa ja tuntuiko jokin epämukavalta. Lasten vastaukset kirjattiin samalla ylös.

5.4.1 Ensimmäinen ja toinen tuokio

Ensimmäisen ja toisen tuokion tavoitteena oli tutustua joogaan ja sen liikesarjoihin kaikessa rauhassa. Tavoitteena oli myös luoda lasten kanssa miellyttävä ja turvallinen ilmapiiri, jossa lapset voivat keskittyä rauhassa omaan liikkumiseensa ja kehonhallintaansa. Ensimmäinen tuokio järjestettiin 4.4.2013 niin, että ensimmäinen ryhmä aloitti klo 9.00 ja seuraava klo 10.00. Toinen tuokio järjestettiin 10.4.2013 samalla aikataululla ja samalla tuokiopohjalla kuin ensimmäinen tuokio.

Tuokiot aloitettiin alkutervehdyksellä ja lämmittelyllä. Lämmittelyn jälkeen siirryttiin itse joogaan ja sen eri liikesarjoihin eli asanoihin. Ensimmäisellä tuokiolla vasta harjoiteltiin eri asanoita, eikä vielä siirrytä itse satuun. Vasta kun perusliikesarjat ovat hallussa, voidaan siirtyä sadun liittämiseen harjoituksiin. Ensimmäisen sadun ja tuokion teemana on viidakko. Tuokion aikana tehtiin perusasanoita liittäen niitä viidakon teemaan. Ensimmäiset asanat olivat Leijona, Leijonan venyttely, Käärme, Krokotiili ja Viidakon puu. Asanoiden jälkeen kävimme yhdessä loppurentoutukseen. Loppurentoutuksessa käytettiin rentoutussatua, joka luettiin lapsille heidän maatessa lattialla silmät kiinni. Loppurentoutussatuna käytettiin satua nimeltä Sademetsä. Rentoutuksen jälkeen käytiin vielä hetkeksi istumaan ja käytiin loppukeskustelu lasten kanssa pidetystä tuokiosta.

5.4.2 Kolmas ja neljäs tuokio

Kolmannen ja neljännen tuokion tavoitteena oli sadun liittäminen joogan liikesarjoihin eli satujooga. Tuokioiden aikana harjoitellut asanat liitettiin satuun ja liikkeet tehtiin sadun mukaisesti. Kolmas tuokio järjestettiin 17.4.2013 niin, että ensimmäinen ryhmä aloitti klo 9.00 ja seuraava klo 10.00. Neljäs tuokio järjestettiin 24.4.2013 samalla aikataululla ja samalla tuokiopohjalla kuin kolmas tuokio.

Ennen sadun aloittamista ohjasin lapset omille suunnitelluille paikoilleen istumaan. Tuokio aloitettiin alkutervehdyksellä ja alkulämmittelyillä. Alkulämmitte-

lyiden jälkeen kävimme vielä hetkeksi istumaan ja keksimme yhdessä lasten kanssa sadun eri hahmoille nimet. Keksimme joka tuokiolla uudet nimet jokaiselle sadussa esiintyvälle hahmolle, jotta lapset pääsisivät osaksi satua. Nimien keksimisen jälkeen aloitimme sadun. Satuna toimi kirjoittamani satu nimeltä Leijonan päivä. Satua kerrottiin ja liikkeitä tehtiin eri hahmojen mukaisesti. Sadun loputtua käytiin vielä loppurentoutukseen ja hiljennettiin kuuntelemaan rentouttavaa musiikkia. Rentoutuksen jälkeen noustiin vielä istumaan ja käytiin loppukeskustelu lasten kanssa pidetystä tuokiosta ja sadusta.

5.4.3 Viides ja kuudes tuokio

Viidennen ja kuudennen tuokion tavoitteena oli uuden teeman, meren maailman ja uusien asanoiden harjoittelu. Tuokioiden aikana lähdettiin harjoittelemaan uusia asanoita. Viides tuokio järjestettiin 6.5.2013 niin, että ensimmäinen ryhmä aloitti klo 9.00 ja seuraava klo 10.00. Kuudes tuokio järjestettiin 15.5.2013 samalla aikataululla ja samalla tuokiopohjalla kuin viides tuokio.

Tuokiot aloitettiin alkutervehdyksellä ja lämmittelyllä. Lämmittelyn jälkeen siirryttiin itse joogaan ja asanoihin. Seuraavan sadun ja tuokioiden teemana on meren maailma. Tuokion aikana tehtiin perusasanoita liittäen niitä teemaan. Ensimmäiset asanat olivat Sukellus, Keinuvat merilevät, Kala, Valas, Rapu ja Meritähti. Asanoiden jälkeen kävimme yhdessä loppurentoutukseen. Loppurentoutuksessa käytettiin rentoutussatua, joka luettiin lapsille heidän maatessaan lattialla, Meritähti-asennossa, silmät kiinni. Loppurentoutussatuna käytettiin satua nimeltä Merenranta. Rentoutuksen jälkeen käytiin vielä hetkeksi istumaan ja käytiin loppukeskustelu lasten kanssa pidetystä tuokiosta.

5.4.4 Seitsemäs tuokio

Seitsemännen tuokion tavoitteena oli sadun liittäminen joogan liikesarjoihin eli satujooga. Tuokioiden aikana harjoitellut asanat liitettiin satuun ja liikkeet tehtiin

sadun mukaisesti. Seitsemäs tuokio järjestettiin 22.5.2013 niin, että ensimmäinen ryhmä aloitti klo 9.00 ja seuraava klo 10.00.

Ennen sadun aloittamista lapset ohjattiin omille paikoilleen istumaan. Tuokio aloitettiin alkutervehdyksellä ja alkulämmittelyillä. Alkulämmittelyiden jälkeen kävimme vielä hetkeksi istumaan ja keksimme yhdessä lasten kanssa sadun eri hahmoille nimet. Keksimme jokaisen ryhmän kanssa uudet nimet jokaiselle sadussa esiintyvälle hahmolle, jotta lapset pääsisivät osaksi satua. Nimien keksimisen jälkeen aloitimme sadun. Satuna toimi kirjoittamani satu nimeltä Pikku kalan matka. Satua kerrottiin ja liikkeitä tehtiin eri hahmojen mukaisesti. Sadun loputtua käytiin vielä loppurentoutukseen ja hiljennettiin kuuntelemaan rentouttavaa musiikkia. Rentoutuksen jälkeen noustiin vielä istumaan ja käytiin loppukeskustelu lasten kanssa pidetystä tuokiosta ja sadusta. Lapsille jaettiin vielä tuokion loppuksi omat satujuogadiplomit (LIITE 4). Myös lapset, jotka eivät pysyneet osallistumaan viimeiselle tuokiolle, saivat omat diplominsa.

5.5 Tuokioiden palaute ja arviointi

Palautetta kerättiin lapsilta tuokioiden jälkeen pidetyissä ryhmäkeskusteluissa, työntekijöiltä arviointilomakkeella (LIITE 2) sekä omaa reflektointia oman arvioinnin lomakkeella (LIITE 3). Alla olevaan palautetaulukkoon (TAULUKKO 1) on kerättyä tuokiosta saatu palaute. Palaute on lajiteltu tuokiokohtaisesti ja lopussa on myös loppukeskustelusta saatu palaute. Vielä kehittämistä vaativa palaute on merkitty taulukkoon punaisella.

TAULUKKO 1. Palautetaulukko

Satujooga-tuokio	Lasten palaute	Henkilökunnan palaute	Oma arviointi
Ensimmäinen tuokio: Joogan liikesarjoihin tutustuminen	Eläinhahmot olivat kivoja. Myös lepääminen (loppurentoutus) oli mukavaa. Uusi asia, joka tuntui vielä oudolta ja uudelta.	Lapset pääsivät hyvin mukaan liikesarjoihin. Hyvä tilaan jako. Lapsia autettiin ja heihin luotiin henkilökohtaisia kontakteja. Lisää huomiota lasten motiivointiin. Lisää ohjausta henkilökunnalle. Fyysisen tilan häiriötekijöiden vähentäminen.	Toteutui odotettua sujuvammin. Lasten kiinnostuksen ylläpitäminen. Fyysinen sijoittelu. Henkilökunnan roolin korostaminen.
Toinen tuokio: Joogan liikesarjojen harjoittelu	Kivoja liikkeitä. Helppo muistaa. Osa tutuista liikkeistä tuntui nyt epä mukavalta. (Tarvitaan lisää tarkkuutta liikesarjojen toteuttamiseen.)	Yksinkertaiset liikkeet. Tuokiossa rauhallinen ilmapiiri. Lasten kannustava ohjaaminen ja onnistumisien kehuaminen. Tausta meteli loppurentoutuksen aikana.	Lasten uudelleen sijoittaminen ja uusi ryhmäjako. Yhteistyö henkilökunnan kanssa. Lasten asentojen tarkistaminen ja tarkempi ohjaus.
Kolmas tuokio: Joogan liikesarjojen liittäminen satuun, Leijonan päivä	Hauskaa keksiä eri hahmoille nimiä. Kivat liikkeet ja hahmot. Ei niin jännä satu.	Lapset muistivat hyvin liikkeet ja osasivat eläytyä sadun maailmaan. Ohjaajalla hyvä eläytyminen ja satuun johdattelu. Riittävä ohjeiden anto ja lasten huomiointi. Osalla lapsista keskittyminen haastavaa. Tuokioihin nopeampi tempo ja enemmän toistoja.	Satu tarpeeksi yksinkertainen ja sopivan pituinen. Mahdollisesti tuokion tahdin nopeuttaminen. Satuun eläytymisen ja sen seuraaminen.
Neljäs tuokio: Satujoogan harjoittelu, Leijonan päivä	Oli kivaa kun käytiin satu nopeammin. Oli kivempaa käydä liikkeet rauhallisemmin.	Ryhmien rakenteella suuri merkitys. Toisessa ryhmässä sujui paremmin kuin toisessa. Lasten huomiointi, satuun osallistuminen ja sadun joustavuus positiivista. Tuokio sujuva ja looginen. Lapsille tulisi alussa muistuttaa häiritsevän käyttäytymisen seuraamuksista.	Lasten ristiriitainen suhtautuminen nopeampaan tahtiin. Oikean tahdin löytäminen, ei liian nopeasti eikä liian hitaasti.
Viides tuokio: Uusien joogan liikesarjojen harjoittelua	Hauskoja uusia liikkeitä ja kiva uusi teema. Kala-liike haastava myös vanhemmille lapsille. Vanhoja liikkeitä kaivattiin.	Hyvät liikkeet ja teema. Lapset niin yrittivät, onnistuivat kuin ymmärsivät liikkeet. Selkeä ohjaus ja sopiva tahti. Häiritsevään toimintaan herkempi puuttuminen.	Liikesarjat ja haastavuus lapsille sopiva. Useat nopeat toistot toimivia. Kala-liike vielä liian haastava.
Kuudes tuokio: Joogan liikesarjojen harjoittelua	Hauskoja hahmoja. Helppo muistaa.	Tuokion tarkoituksella kertominen. Haastavan liikkeen helpottaminen kaikille sopivammaksi. Liikkeillä helpotetut ja haastavammat vaihtoehdot eritasoisille lapsille.	Kala-liikkeen helpottaminen jokaiselle lapselle sopivaksi. Tuokio toteutui hyvässä tahdissa.

Seitsemäs tuokio: Joogan liikesarjojen liittäminen satuun, Pikku Kalan matka	Kiva satu. Hauskaa keksiä hahmoille nimiä. Ylpeitä saamistaan diplomeista.	Tahti hyvä, liikkeet lasten ikätasoon sopivia. Jokainen lapsi huomioitiin ja tuokioiden rakenne oli selkeä ja looginen. Vaikka tuokioille tarvetta, niiden järjestäminen ja ohjaaminen yksin, on haastavaa.	Diplomeista tykättiin. Satu sujui hyvin ja tuntui lapsille mieleiseltä.
Loppukeskustelu henkilökunnan kanssa 5/2013	Eivät osallistuneet keskusteluun.	Toimintaa voisi kehittää ja jatkaa erilaisessa muodossa. Osana muuta liikuntatuokiota tai aamupiiriä. Lasten kanssa keksittävän materiaalin hyödyntäminen. Lapsille tuotu esille uusi rauhallinen liikunnan muoto. Resurssipula esteenä tuokioiden yhtäjaksoiselle toteutukselle.	Satujoogalla on paikka liikuntakasvatuksessa. Osana muuta liikuntaa. Omisa pienryhmissä toteutettuna. Lasten suurempi osallistaminen tuokioiden suunnitteluun ja toteutukseen.

Ensimmäinen tuokio

Lasten kommentit tuokiota kohtaan olivat pääosin positiiviset. Tuokio tuntui kivalta ja erityisesti tykättiin eläinteemaisista liikesarjoista. Muutama myös sanoi pitäneensä lepäämisestä. Vaikka suurin osa kertoi tykänneensä tuokiosta, totesi kaksi lasta kokevansa tuokion tuntuvan pahalta. Tarkempien kysymysten pohjalta muotoutui kuva siitä, kuinka tuokio oli ehkä jotain uutta ja siihen suhtauduttiin varauksella. Kuitenkin toinen lapsista tuli tuokion jälkeen vaatteet vaihdettuaan kertomaan, että oli pitänyt tuokiosta. Palautteen ja kokemusten kerääminen lapsilta on haastavaa, mutta pyrin kuuntelemaan ja painottamaan lapsille, ettei väärää vastauksia ole ja he saavat kertoa minkälaisista kokemuksista tahansa.

Työntekijöiden täyttämässä arviointilomakkeissa painotettiin sitä, kuinka jokainen lapsi pääsi hyvin mukaan liikesarjoihin ja lapset saivat ensimmäisen kosketuksen joogasta. Eräs työntekijä koki mielikuvitusmatkan niin lapsia kuin työntekijäkin innostavana. Toinen työntekijä koki, että lapset jaettiin tilaan temperamentin mukaisesti, mikä hänen mielestään rauhoitti tilannetta ja auttoi lapsia keskittymään tuokioon. Lapsia autettiin työntekijöiden mielestä hyvin ja lapsia muistuteltiin myös antamaan toisilleen tekemisen rauhaa. Jokaiseen lapseen myös pyrittiin luomaan henkilökohtainen kontakti. Tuokiossa koettiin olevan yh-

tenäinen ajatus koko tuokion ajan, mikä osaltaan säilytti lasten mielenkiinnon koko tuokion ajan. Sisällöltään tuokiota ei myöskään koettu liian monimutkaiseksi ja lapset pääsivät hyvin käyttämään mielikuvitustaan.

Työntekijöiden mukaan jatkossa, tulisi keskittyä vielä lisää lasten motivointiin tuokion aikana ja myös lapsiryhmän jakoon. Työntekijät olisivat myös kaivanneet parempaa ohjausta omasta osastaan tuokion aikana. Hienosäätöä kaivattiin myös häiriötekijöiden vähentämiseksi. Tällä tarkoitettiin niin verhojen käyttöä ikkunoiden edessä kuin myös fyysisen sijoittumisen arviointia. Tuokion suunnitelma koettiin kuitenkin joustavaksi, lapsille tarjottiin liikkeisiin erilaisia vaihtoehtoja ja jos lapsella oli haasteita liikkeissä, pääsi aina joku aikuisista auttamaan lasta. Tuokion eteneminen oli looginen ja toistoja oli tarpeeksi. Rakenne oli myös rauhallinen ja sadun ominaisuuksia oli sisällytetty tuokioon hyvin. Viimeiseksi työntekijöiltä kysyttiin liikesarjojen ikätason sopivuudesta. Työntekijät kertoivat tuokion vastaavan ikätasoa hyvin ja liikkeet tarjosivat myös tarpeeksi haasteita lapsille.

Ensimmäinen tuokio toteutui odotettua sujuvammin, vaikkakin muutamalla lapsella oli vaikeaa pitää mielenkiintoa yllä tuokiota kohtaan. Niinpä jatkossa minun tulee huomioida yhä tehokkaammin lasten kiinnostuksen ylläpitäminen ja osallistaminen tuokiossa. Olin alustavasti suunnitellut lasten fyysistä sijoittumista tuokion aikana. Kuka istuu kenenkin vieressä, mutta ensimmäisen tuokion perusteella, pientä parannusta on vielä syytä toteuttaa. Keskustelin myös tuokiossa mukana olleiden työntekijöiden kanssa ja minulle jäi päällimmäiseksi käsitys siitä, etten ollut tarpeeksi tuonut henkilökunnalle esille heidän osuuttaan tuokiossa. Keskustelimmekin jälkeinpäin tarkemmin miten toivoisin heidän osallistuvan tuokioon. Toivon seuraavan tuokion sujuvan entistä paremmin kuin jokaisella osallistujalla on tarkempi kuva omasta roolistaan tuokiolla.

Toinen tuokio

Vaikka osasta lasten kommentteissa nousi ilmi joidenkin liikkeen epämukavuus, oli suurin osa lapsilta saaduista palautteesta positiivista. Samoista liikkeistä jak-

settiin vielä innostua ja liikkeet muistettiin jo hyvin. Eläinteemaiset liikkeet koettiin jälleen mieleisiksi, vaikkakin muutama kertoi, ettei jokin yksittäinen eläin ollut niin kiva. Yksi lapsista kertoi myös tälläkin kertaa kokeneensa levon kaikista mieleisimmäksi liikkeeksi.

Toiselle tuokiolle osallistui myös työntekijöitä ensimmäistä kertaa. Heidän mielestään joogan liikesarjat olivat yksinkertaisia ja selkeitä. He olivat positiivisesti yllättyneitä tuokion rauhallisesta ilmapiiristä Ainoa negatiivinen palaute tuli lopparentoutuksen aikana tulleesta taustametelistä. Äänet johtuivat toisesta lapsiryhmästä, joka tuli juuri ulkoa sisälle viereiseen eteiseen. Katson jatkossa jos saisin tuokiota ajallisesti siirrettyä niin, että välttäisimme jatkossa vastaavat tilanteet. Työntekijät kokivat tuokion olevan lapsia kannustava ja onnistumisia keuhuttiin. Väärin tehdyt liikkeet korjattiin kannustavasti ja opastaen. Eräs työntekijä myös pohti palautelomakkeessa, pitäisikö lasten palaute kerätä suoraan tuokion jälkeen vai vasta myöhemmin. Ehdotus oli, että henkilökunta voisi kerätä lapsilta palautetta, mutta pohdimme myös yhdessä jälkikäteen, että kun saan lapsilta palautteen suoraan tuokion jälkeen voin heti seuraavalla kerralla puuttua nouseviin epäkohtiin. Näin palautteen keruu pysyisi myös minun vastuulla, eikä henkilökunnalle tulisi lisätöitä.

Toinen tuokio sujui ensimmäisen tavoin mielestäni hyvin, mutta vieläkin kehitettävää riittää. Pyrin toisella tuokiolla puuttumaan puutteisiin joita ensimmäisellä tunnilla oli ilmennyt. Pohdin lasten sijoittumista ja tein ryhmäjakoon muutoksia. Sainkin lapset, joilla oli ollut ensimmäisellä tuokiolla haasteita, osallistumaan tuokioon entistä paremmin sijoittamalla heidät omalle jumppamatolle työntekijän viereen. Näiltä paikoilta työntekijät pystyivät paremmin ja hienovaraisesti ohjaamaan lapsia, muiden tekemistä häiritsemättä. Kuitenkin yhdellä lapsella oli haasteita tuokion aikana ja vaikka yritimme työntekijöiden kanssa osallistaa lasta tuokioon, ei tämä onnistunut. Joten näimme parhaaksi, että lapsi siirtyi työntekijän mukana pois tilasta, jottei muiden tuokio häiriintyisi. Vaikka on ikävää, että lasta ei saatu mukaan koko tuokioon, oli kuitenkin mukava huomata kuinka tässä tilanteessa yhteistyö työntekijöiden ja itseni välillä toimi.

Toisen tuokion aikana nousi myös esiin uusi lisää huomiota vaativa asia. Toisen tuokion aikana en enää mennyt niin aktiivisesti tarkastamaan lasten asentoja, vaan annoin heidän toimia omatoimisemmin. Kävin kuitenkin tilanteen mukaan avustamassa lapsia ja ohjasin enemmän niitä, joille tuokio oli ensimmäinen. Kuitenkin tuokiosta lapsilta saadusta palautteesta kävi ilmi, että jotkin liikkeet jotka olivat viimeksi olleet mukavia, olivat tällä kerralla tuntuneet epämukavilta. Pohdinkin, että syy voi löytyä siitä, ettei liikesarjoja oltu toteutettu oikeassa asennossa. Joogan tarkoitus on kuitenkin olla mukavaa, eikä sen tulisi tuntua epämukavalta. Pyrinkin tämän vuoksi seuraavalla tuokiolla tarkistamaan lasten asentoja ja liikesarjan toteutuksia entistä tarkemmin.

Kolmas tuokio

Lapsista oli hauskaa keksiä sadun eri hahmoille nimet ja näin he saivat myös itse osallistua satuun. Lapset pitivät liikkeistä ja lapset osasivat myös entistä paremmin sanoittaa ja tuoda esille mikä tuokiossa oli kivaa ja mikä tuntui vaikealta. Sadun liittäminen liikkeisiin toimi hyvin joidenkin lasten kohdalla, sillä he pääsivät enemmän sisälle liikkeiden teemaan ja eri hahmoihin. Toisilla taas keskittyminen oli haastavaa ja satu ei herätellyt tarpeeksi jokaisen mielenkiintoa.

Työntekijöiden mielestä lapset muistivat ja osasivat liikkeet yllättävän hyvin myös satuun liitettynä ja osa lapsista osasi hienosti myös eläytyä sadun maailmaan. Kuitenkin osalle keskittyminen oli haastavaa, sillä jokaisen lapsen mielenkiinnon ylläpitäminen on ohjauksessa haasteellista. Positiiviseksi koettiin myös ohjaajan oma eläytyminen satuun ja sadun eteneminen lapsia johdatellen eikä vain suoraan kertominen. Ohjeita annettiin riittävästi ja lasten huomioiminen oli yksilöllistä. Tuokioiden tempoa voisi palautteen mukaan hivenen nopeuttaa, jotta tiivis kontakti ryhmän kanssa säilyisi paremmin. Myös toistojen määrään tulisi keskittyä enemmän, jotta tuokiossa pysyisi yllä sama tahti. Koska tuokion rakenne oli sama kuin aikaisemmissa, oli lasten helpompi muistaa ja pysyä tuokiossa mukana.

Kolmannen tuokion teemana oli sadun liittäminen opittuihin liikkeisiin, jotka lapset osasivat ja muistivat jo yllättävän hyvin. Satu oli lapsille tarpeeksi yksinkertainen ja pituudeltaan sopiva tuokiota varten, mutta satuun eläytyminen ja sen mukana tekeminen oli osalle lapsista haastavaa. Tämä voi osaltaan johtua siitä, että tällainen liikunnan muoto on monelle vielä hyvin uutta. Seuraavaa tuokiota varten tulee minun pohtia tuokion tahdin nopeuttamista, kuitenkin niin, että jokainen lapsi pystyy tuokiota seuraamaan ja pysymään tahdissa.

Neljäs tuokio

Ristiriitaisuus temmon suhteen, ilmeni myös lasten kommentteissa. Osa lapsista kertoi kokeneensa mieluisampana rauhallisen temmon, kun taas joistain lapsista nopeampi tempo oli paljon parempi.

Työntekijöiden mielestä ryhmien rakenteella oli selvä vaikutus tuokioiden etenemiseen. Toisessa ryhmässä kaikki lapset olivat motivoituneita ja toimivat hienosti, myös sellaisetkin lapset, joiden kanssa on ollut haasteita. Kun taas toisen ryhmän kanssa, tuokion nopeutus ei vaikuttanut lasten haasteeseen pysyä mukana toiminnassa. Positiiviseksi koettiin lasten huomioiminen ja osallistaminen satuun ja myös sadun joustavuus. Esiin nousi myös ehdotus siitä, kuinka tuokioiden alussa tulisi lapsille kertoa seuraamuksista, jos lapsen käytös häiritsee muita lapsia. Tuokion eteneminen oli sujuva ja looginen.

Neljännellä tuokiolla kävimme läpi sadun uudestaan edellistä tiiviimmällä tahdilla. Oli yllättävää huomata, kuinka tuokion tahdin nopeutuminen sopi osalle lapsista hyvin, kun taas osan kanssa hiukan rauhallisempi tahti sopi paremmin.

Viides tuokio

Lapset suhtautuivat positiivisesti uusiin liikkeisiin, vaikka muutama vielä kaipasikin entisiä tuttuja liikkeitä. Lapsista tuntui olevan myös hauskaa päästä tekemään uusia liikkeitä täysin uudessa teemassa. Teema tuntui myös olevan

lapsille sopiva ja sopivan mielenkiintoinen. Vaikka osa uusista liikkeistä vaikutti muutamilla aluksi vaikealta, onnistuivat kuitenkin lapset toistojen myötä ja vain Kala-liike koettiin haastavana. On ollut mukava huomata kuinka tietyt lapset ovat aina tuokioiden palautetta antaessa kertoneet loppurentoutuksen olevan heille lempiasentoja tai hetkiä.

Työntekijät ottivat hyvin uudet liikkeet ja teeman vastaan ja olivat tyytyväisiä, että lapset niin yrittivät, onnistuivat ja myös ymmärsivät liikkeet hyvin. Ohjaus oli selkeää ja sopivan yksityiskohtaista. Lapset pääsivät mukaan tuokioon entistä paremmin, niin nopeutetun tahdin kuin onnistumisista annetun suoran palautteen johdosta. Vaikka tuokiolla lapset pääsivät hyvin sisälle uuteen teemaan erilaisten mielikuvien johdosta, olisi häiritsevään toimintaan pitänyt puuttua palautteen mukaan herkemmin. Varsinkin Kala-liike koettiin ehkä joillekin lapsille hiukan haasteelliseksi, mutta vaihtoehtoinen helpompi liike oli näille lapsille juuri sopiva.

Viidennellä tuokiolla lähdimme harjoittelemaan uusia liikkeitä ja siirryimme veden alaiseen meri-teemaan. Uusia liikkeitä oli useampi, mutta liikesarjoiltaan ja haastavuudeltaan mielestäni sopivia. Lähdimme käymään liikkeitä huolellisten ohjeiden jälkeen ja teimme useita nopeita toistoja liikkeistä. Nopeilla ja useilla toistoilla sain aikaiseksi tuokioon nopeamman tahdin niin, että jokainen pääsi mukaan kokeilemaan ja tekemään liikkeitä omien mahdollisuuksien mukaisesti. Koska halusin tuoda vanhimmille lapsille myös entistä haastavimpia liikkeitä, olin myös etukäteen selvittänyt parista liikesarjasta myös kevyemmän eli helpomman version ryhmän nuorimpia jäseniä ajatellen. Kuitenkin tuokiolla kävi ilmi, että myös vanhimmilla lapsilla oli, varsinkin Kala-liikkeen, kanssa haasteita. Tämän vuoksi käytimme suurilta osin helpompaa liikesarjaa, mutta pyrin seuraavaksi tuokioksi pohtimaan löytyykö liikkeeseen myös muuta vaihtoehtoa.

Kuudes tuokio

Kuudennen tuokion tarkoitus oli uusien liikkeiden kertaaminen ja niiden syvempi opettelu. Lapset muistivat jo hyvin uusia liikesarjoja ja hahmoja. Liikkeiden har-

joittelu sujui hyvin, ja viime tuokiolla haastavaksi koettu Kala-liike sujui nyt paljon paremmin helpotetun liikkeen avulla. Lapset pitivät uusia hahmoja hauskoina ja jokaiselle löytyi oma suosikkiahmo.

Työntekijät antoivat positiivista palautetta tuokion ohjauksesta. Heidän mielestään tuokiolla tuotiin hyvin esiin tuokion tarkoitus ja se kuinka liikkeet liitetään seuraavalla kerralla viimeiseen satuun. Lapset huomioitiin hyvin ja haastava liike oli muokattu hyvin jokaiselle sopivaksi. Ja liikkeistä oli niin helppo kuin haastavampi vaihtoehto eritasoisille lapsille.

Toin Kala-liikkeestä uusia entistä helpompia muotoja, joiden tekeminen sujui lapsilta paremmin, vaikka tarjosivatkin osalle lapsista silti haastetta. Tuokion tahti oli entistä sujuvampi. Lasten kiinnostus pysyi tuokiossa, kun liikkeet tehtiin nopeassa tahdissa. Myös toistojen lisääminen on edesauttanut liikkeiden oppimista.

Seitsemäs tuokio

Lapset kokivat sadun mieleiseksi ja seurasivat sen kulkua hyvin. He myös muistivat hyvin eri liikkeet. Uuteen sadun maailmaan päästiin hyvin sisään ja sadun alussa hahmoille keksityt nimet toivat hauskan lisän satuun. Vaikka liikkeitä käytiin läpi melko nopein toistoin, pysyivät lapset hyvin perässä ja satu eteni mielestäni juuri sopivaan tahtiin. Oli positiivista huomata, että myös lapset joilla on ollut haasteita tuokioilla keskittymisessä, osallistuivat hyvin tuokioon ja tekivät liikkeitä muiden mukana. Lapsille jaettiin tuokion päätteeksi diplomit osallistumisesta tuokioille ja poissa ololeille lapsille toimitettiin omat diplomit myöhemmin. Lapset olivat ylpeitä diplomeistaan, ja ne vietiin innokkaasti suoraan omaan naulakkoon kotiin vietäväksi ja näytettäväksi.

Työntekijöiden palautelomakkeen lisäksi pidin henkilökunnan kanssa yleisen keskustelun siitä, mitä mieltä he ovat pidetyistä satujoogatuokioista ja satujoogasta yleisesti ja myös onko satujoogalla paikkaa päiväkodin liikuntakasvatuksessa. Esiin nousi se, että työntekijät kokivat tuokioiden tahdin olleen alkuun

ehkä liian hidastempoinen kun taas loppua kohden tiivistynyt tahti oli myös enemmän lasten mieleen. Liikkeitä ei koettu liian vaikeiksi ja useat toistot olivat osalle lapsista hyödyksi. Jokainen lapsi huomioitiin myös tuokioiden aikana hyvin ja suureen rooliin nousi myös lasten fyysinen sijoittelu tilaan, millä oli vaikutusta lasten tuokion seuraamiseen. Vaikka tuokioille koettiin olevan tarvetta, koettiin haasteeksi tuokioiden järjestäminen ja ohjaaminen yksin. Kuitenkin liikkeet olivat lasten ikätasoon nähden sopivia ja tuokioiden rakenne oli selkeä ja looginen.

Loppukeskustelu

Loppukeskustelu käytiin päiväkodin henkilökunnan kanssa viimeisen satujooga-tuokion päätteeksi 22.5.2013. Paikalla oli mahdollisimman moni tuokioihin osallistunut henkilökunnan jäsen. Loppukeskusteluun osallistui lopulta kolme henkilökunnan jäsentä.

Kun pohdittiin, onko satujoogalle paikkaa päiväkodin liikuntakasvatuksessa, nousi esille ajatus toiminnan kehittamisestä ja jatkamisesta erilaisessa muodossa. Vaikka satujooga onkin uusi ja mielikuvitusta rikastuttava liikuntamuoto, koettiin sen sopivan paremmin osana muuta liikuntatuokiota esimerkiksi joko alkutai loppuvenyttelyinä. Esille nousivat myös ideat hyödyntää tuokiota osana aamupiiriä tai keksiä lasten kanssa liikkeitä tai satu itse. Vaikka resurssipula nähtiin esteenä toteuttaa satujoogatuokioita samassa mittakaavassa kuin nyt, koettiin kuitenkin positiivisena, että lapsille on tuotu esille uusi rauhallinen liikunnanmuoto, joka osaltaan tuo vaihtelua muuhun liikuntakasvatukseen.

6 POHDINTA

6.1 Johtopäätökset

Henkilökunnan palautteesta nousi esille, että vastaavanlaisille tuokioille olisi heidän mukaansa tarvetta. Kuitenkin tuokioiden järjestäminen samassa mitta-kaavassa koko ryhmälle yhden työntekijän johdolla koettiin haasteelliseksi. Näin ollen tuokiot olisi päiväkodin arjessa parempi järjestää resurssien mukaan pienryhmissä.

Liikkeet soveltuvat yli kolmen vuoden ikäisille lapsille, ja tuokioiden rakenne on hyvä pitää selkeänä ja loogisena. Lasten mielenkiintoa voi ylläpitää myös lasten kanssa keksityillä liikkeillä tai sadulla. Jatkossa toimintaa voisi järjestää myös osana muuta liikuntatoimintaa, esimerkiksi alku- tai loppuvenyttelynä. Myös kokonaisii liikuntatuokioita voi satujoogan pohjalta järjestää mutta tilan ja ryhmän koko tulee arvioida tarkoin. Henkilökunta nosti esille myös idean tuokioiden hyödyntämisestä osana aamupiiriä.

Syksyllä 2013 satujoogaa ei sellaisessa muodossa ole päiväkotiki Pikku Omenassa järjestetty, sillä henkilökunta odotti opinnäytetyön ja siitä saatavan materiaalin valmistumista. Myös suurin osa arjen liikunnasta on toteutettu ulkona, mutta lasten kanssa on myös toteutettu satujumppaa jossa lapset ovat itse saaneet tuottaa omia liikkeitään.

Opinnäytetyön julkistamisen jälkeen valmis satujooga-opas toimitetaan päiväkotiki Pikku Omenalle sähköisenä versiona ja opas julkaistaan päiväkodin Internet-sivuille vanhempien ja henkilökunnan tulostettavaksi. Näin opas on henkilökunnan mutta myös vanhempien käytettävissä ja saatavilla. Valmis opinnäytetyö toimitetaan päiväkotiin myös painettuna versioina. Toivon myös saavani satujooga-oppaan laajempaan levitykseen esimerkiksi varhaiskasvatuksen ammattilisten lehtien tai muiden toimijoiden kautta. Näin opas olisi yhä useamman varhaiskasvatuksen ammattilaisen saatavilla.

Jälkikäteen miettiessäni olisin voinut lähteä työstämään satujoogatuokioita myös toisin. Lapsia olisi voinut osallistaa entistä enemmän ja sadut olisin voinut keksiä myös heidän kanssaan kokonaan. Jos ajalliset resurssit olisivat olleet paremmat, lapset olisi ollut selkeämpi jakaa omahoitajaryhmiinsä. Näin lapsimäärä yhdellä tuokiolla olisi ollut pienempi ja ehkä helpommin hallittavissa. Toisaalta myös henkilökunta olisi päässyt näkemään kuinka toimia oman ryhmänsä kanssa satujoogatuokiolla.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön pohjana on ollut toimia ihmisiä kunnioittavasti, luoda tasa-arvoinen vuorovaikutus ja korostaa oikeudenmukaisuutta. Työssä eettisyys ilmenee myös kriittisenä asenteena niin tarjottua tietoa kuin vallitsevia käytäntöjä kohtaan. Opinnäytetyön tekijän eettinen asenne tulee ilmi niin opinnäytetyön aiheen valinnassa, tiedon hankinnassa, siinä miten tuloksista ja prosessista puhutaan ja miten tuloksia sovelletaan. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 11.)

Olen pyrkinyt jo opinnäytetyön aihetta pohtiessani huomioimaan eettisyyttä ja sitä, kuinka saisin toteutettua toimintani mahdollisimman tasa-arvoisesti ja tasa-arvoista vuorovaikutusta hyödyntäen. Olen opinnäytetyötä tehdessäni pyrkinyt käyttämään mahdollisuuksien mukaan viimeisimpiä ja luotettavia lähteitä. Lasten parissa toteutuvassa toiminnassa olen myös halunnut toimia mahdollisimman oikeudenmukaisesti. Olen monessa eri opinnäytetyön vaiheessa huomionnut sen eettisyyttä ja luotettavuutta. Eettisyyttä olen pohtinut niin tuokioita suunniteltaessa kuin kirjettä vanhemmille suunniteltaessa. Myös lasten ääntä olen halunnut tuoda esille tuokiossani ja työssäni. Monesti kävi niin, että päätös siitä mikä liikesarja seuraavaksi tehtäisiin, tuli lapsilta. Tuokioiden lopussa saatu palaute niin lapsilta kuin henkilökunnalta oli erittäin merkittävää. Palautekyselyn kysymykset olivat tarkoin valittuja ja lapsilta kysyttiin palautetta strukturoidusti haastatellen eli kaikilta lapsilta kysyttiin samat kysymykset samassa järjestyksessä. Lasten vastaukset kirjasin ylös sanasta sanaan. Olen myös pyrkinyt arvioimaan omaa toimintaani ja johtopäätöksiäni kriittisesti.

Lapset olen tietoisesti pyrkinyt tuomaan esille työssäni mahdollisimman anonyymisti, jotta lapset eivät olisi työn perusteella tunnistettavissa. Myös opinnäytetyön suunnittelu vaiheesta asti on ollut selvää, että halusin kaikki Tarhurit -ryhmän lapset mukaan tuokioille. Vaikka suuri ryhmä toi omat haasteensa, näin oikeudenmukaisena tarjota kaikille ryhmän lapsille mahdollisuuden osallistua tuokioille. Näin kukaan lapsista ei kokenut jäävänsä syrjään toiminnasta ja kaikki pääsivät kokeilemaan uutta liikuntamuotoa.

Lastentarhanopettajan ammattieettisten ohjeiden mukaan, lastentarhanopettajan sisäistynyt eettisyys ohjaa häntä käyttämään asemaansa oikein ja hyväksytysti. Eettisyys ohjaa myös ammatillisia vuorovaikutussuhteita sekä suhdetta omaan työhön ja vastuuseen. Lastentarhanopettajan työhön sisältyy oman toiminnan motiivien ja päämäärien kriittistä arviointia ja eettistä pohdintaa. Hyvä ammattietiikka toimii ammatillisena voimavarana lastentarhanopettajan työssä. Lastentarhanopettaja on myös aina esimerkki lapsille ja hän kunnioittaa niin lapsen ihmisarvoa kuin vapautta. Lastentarhanopettajan toiminta tulee olla oikeudenmukaista, sillä sen toteutuminen on tärkeää niin yksittäisen lapsen kuin ryhmän kohtaamisessa ja koko työyhteisön toiminnassa. Oikeudenmukaisuuden muodostavat syrjinnän ja suosimisen estäminen, tasa-arvo, oikeus selvittää ristiriidat ja kuulluksi tuleminen. (Lastentarhanopettajaliitto 2005.)

6.3 Ammatillinen kasvu

Oppiminen on jatkuva prosessi. Yksilö voi jatkuvasti kehittää tietojaan, taitojaan ja osaamistaan. Yksilö voi oppia asioita niin kokemuksen kuin virheidenkin kautta. Keskenäisyys on osa elämää, joka tuo yksilölle mahdollisuuden kehittyä, muuttua ja oppia. (Koivunen 2009, 146.)

Opinnäytetyö on prosessina iso ja työläs. Vaikka itse toiminnallinen osuus työstä ei kestänyt kuin seitsemän viikkoa, oli sitä edeltävä ja sen jälkeen tullut työn määrä suuri. Vaikka työn teko tuntui välillä raskaalta, voin kuitenkin ilokseni todeta, että se on samalla ollut myös erittäin palkitseva ja kehittävä. Olen opin-

näytetyöni lopputulokseen erittäin tyytyväinen ja toivon myös tuoneeni jotain uutta päiväkotiki Pikku Omenan henkilökunnalle ja lapsille. Olen saanut työn edessä paljon uusia valmiuksia ja keinoja toteuttaa tulevaa työtäni lastentarhanopettajana ja myös sosionomina.

Sosionomin on tärkeää osata ymmärtää asiakkaidensa tarpeita ja tukea voimavarojen käyttöön ottoa. Ammatillisena sosionomin on osattava vahvistaa yksilöllistä kasvua kehityksen eri vaiheissa. Myös erilaisten asiakastyön työmenetelmien soveltaminen ja arvioiminen on oleellista ammatillisen työssä. Sosionomi osaa myös ohjata ja tukea erilaisia asiakasryhmiä tavoitteellisesti. (Sosiaaliportti 2013.) Koenkin saaneeni käyttööni uuden työmenetelmän ja paljon uusia kokemuksia omien työmenetelmieni arvioinnista ja soveltamisesta. Myös lasten tukeminen, heidän vahvuuksiensa ja onnistumiensa huomioiminen ovat tukeneet kasvuani varhaiskasvatuksen ammatilliseksi.

Tuokioiden päättymisen jälkeen olen ehtinyt paljon pohtia omaa ammatillista kasvuani opinnäytetyön pohjalta. Erityisesti olen kokenut kasvua ryhmän ohjaajan taitojeni kehityksessä. Olen päässyt huomaamaan, kuinka pystyn järjestämään ja ohjaamaan lapsille jotain heille täysin uutta toimintaa. Myös lasten mielenkiinnon pitäminen tuokioissa on ollut haasteensa, mutta osaltaan se on kannustanut minua toimimaan yli odotusteni ja tuomaan tuokioihin vielä enemmän omaa persoonaani. Ryhmän ohjaamisessa ja toiminnan suunnittelussa on paljon huomioitavia asioita, kuten resurssit niin ajallisesti kuin myös fyysisen tilankäytön myötä Olen saanut paljon uusia kokemuksia roolistani toiminnan ohjaajana ja myös rajojen asettajana. Olen varma, että opinnäytetyöni myötä olen kehittänyt paljon tärkeitä ja oleellisia taitoja, joita tulen tulevaisuudessa varhaiskasvatuskentällä tarvitsemaan. Tällaisia taitoja ovat olleet niin ryhmän ohjaajan taidot, toiminnan suunnittelu, ajanhallinta, rajojen asettaminen, lasten huomioiminen, palautteen keruutaidot kuin myös omien taitojen ja työn arvioiminen.

Yksi merkittävä syy koko opinnäytetyöni valmistumisen kannalta on ollut saamani tuki päiväkotiki Pikku Omenasta. Minut otettiin aina hyvin mielin vastaan ja koko produktioon on suhtauduttu erittäin positiivisesti. Välillä tuntui, että yhteis-

työtaho toimi myös rauhoittavana tekijänä kun itsellä oli stressi korkeimmillaan. Yhteistyötaho antoi minulle myös paljon varmuutta omasta osaamisestani ja saamani palaute oli hyvin kehittävää ja hyödyllistä. On ollut erittäin mukavaa tehdä jotain näin mukavalle ja toimivalle työyhteisölle. Tietenkin toivon työni myös tuovan uuden menetelmän osaksi muidenkin päiväkotien liikuntakasvatusta.

Vaikkakin itsensä arviointi on haastavaa ja aluksi omien heikkouksiensa tiedostaminen voi olla jotain uutta ja outoa, on kaikki lopulta sen arvoista ja niillä on tärkeä osa oman ammattitaidon kehityksessä. Myös saadun palautteen analysointi on tärkeä osa kehitystä. En osaa sanoa, olisiko parin kanssa näiden haasteiden käsittely ollut sen helpompaa. Itse olen aina pitänyt pari- ja ryhmätöistä, joten koko työn tekeminen yksin oli oma haasteensa. Toisaalta vastuun ottaminen yksin koko työstä on ollut myös yksi kehittävä piirre. Työn myötä olen saanut lisää luottamusta omiin taitoihini ja kykyihini. Näillä eväillä on hyvä jatkaa eteenpäin.

LÄHTEET

- Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito – liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Baptiste, Baron 2007. Isä on rinkeli: joogaa lapsille ja vanhemmille. Kärkölä: Pieni karhu.
- Bardy, Marjatta & Känkänen, Päivi 2005. Omat ja muiden tarinat : ihmisyyttä vaalimassa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Brotherus, Annu; Hytönen, Juhani & Krokfors, Leena 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Porvoo: WSOY
- Gibbs Bel 2006. Joogaa lapsille : venyttely- ja voimaharjoituksia 3–11-vuotiaille. Helsinki: WSOY.
- Ikonen, Merja 2006. Lasten vuorovaikutus ja leikki yhteisöllisyyden rakentajana. Teoksessa Kirsti Karila Maarit Alasuutari, Maritta Hännikäinen, Anna Raija Nummenmaa & Helena Rasku-Puttonen (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 149–165.
- Järvinen, Mervi; Laine, Anne & Hellman-Suominen, Kirsi 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.
- Karvonen, Pirkko 2009. Tarinan kertojat, iloa ja leikkiä: kieleen, liikkumiseen ja laskemiseen. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto.
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Kiuru, Paula & Tiilikainen, Karoliina 2010. Satujooga – Joogaharjoituksia ja tarinoita lapsille. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Koivunen, Pirjo-Leena 2009. Hyvä päivähoito: Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lark, Liz 2003. Yoga for kids. London: Carlton Books.
- Lastentarhanopettajaliitto 2005. Lastentarhanopettajan ammattietiikka. Viitattu 6.10.2013.<http://www.lastentarha.fi/pls/portal/docs/PAGE/LTOL/01L>

TOL/00LTOL/06AMMATILLISETASIAI/AMMATTIETIIKKA/ETIIKK
A.PDF

- Peltonen, Hannu 2004. Kasvattajana sosiaali- ja terveysalan ammattiteissa. Helsinki: Tammi.
- Päiväkoti Pikku Omena. Viitattu 9.1.2013. <http://olakary.nettisivu.org/>
- Ruokonen, Inkeri; Rusanen, Sinikka & Välimäki, Anna-Leena (toim.) 2009. Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Opas. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.
- Soronen, Sirkka & Seeslahti, Pirkko 1999. Kieputellen : liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Sosiaaliportti 2013. ECTS-kompetenssit. Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto. Viitattu 18.8.2013 http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amk_tutkinto/ects_kompetenssit/
- Sääkslahti, Arja 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Wsoy oppimateriaalit Oy, 32–41.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Lastenhoidon järjestäminen päivähoitossa ja kotihoidontuella. Viitattu 20.10.2013. http://www.thl.fi/fi-FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/lapsiperhekyseily/tuloksia/lastenhoidon_jarjestaminen
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.
- Varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset 2002. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2002:9.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Helsinki: Stakes, Sosiaali- ja terveysalan tutkimuskeskus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56.

LIITE 1: KIRJE PERHEILLE

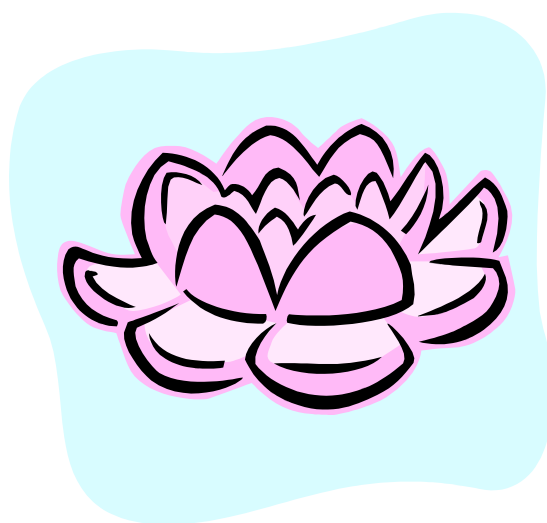
Hei perheet!

Olen sosionomiopiskelija Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Tulen toteuttamaan opinnäytetyöni yhteistyössä päiväkotia Pikku Omenan kanssa. Opinnäytetyönäni järjestän satujoogatuokioita Tarhureille. Tuokioiden tarkoituksena on tutustua uuteen liikkumisen muotoon rauhallisten liikkeiden ja sadun avulla. Työssäni arvioin omaa ohjaustani ja tuokioiden rakentumista, lasten toimintaa ei arvioida. Satujooga tuokioita järjestetään kerran viikossa ja tuokioita on yhteensä seitsemän. Ensimmäinen satujoogatuokio alkaa torstaina 4.4.2013 ja toivon, että lapsenne pääsee osallistumaan tuokioon. Mukavaa kevättä kaikille!

Ystävällisin terveisin

Henna Andersson

(puhelinnumero)



LIITE 2:

SATUJOOGATUOKION ARVIOINTILOMAKE PÄIVÄKODIN TYÖNTEKIJÄLLE

TUOKION AJANKOHTA _____

TUOKION TAVOITE _____

Miten tuokion tavoite toteutui?

Onnistuiko tuokion ohjaus tavoitteita ajatellen?

Miten lapset otettiin tuokiossa huomioon?

Mikä tuokiossa toteutuksessa onnistui?

Mitä tuokioissa tulisi vielä parantaa?

Pitäisikö jotain tehdä toisin? Miten?

Koitko suunnitelman olevan joustava?

Mitä mieltä olet tuokion etenemisestä?

Vastasivatko liikesarjat lasten ikätasoa?

KIITOS VASTAUKSISTA!

LIITE 3: OMA ARVIOINTI

TUOKION AJANKOHTA _____

TUOKION TAVOITE

Miten tuokion tavoite toteutui?

Mikä toteutui hyvin? Miksi?

Mitä voisi vielä parantaa?

Mitä voisin tehdä ensikerralla toisin?

Onnistuiko tuokion joustavuus?

Onnistuiko tuokion ohjaus tavoitteita ajatellen?

Vastasivatko liikesarjat lasten ikätasoa?

Mitkä asiat lapset kokivat mieleisiksi tai epämiellyttäviksi?

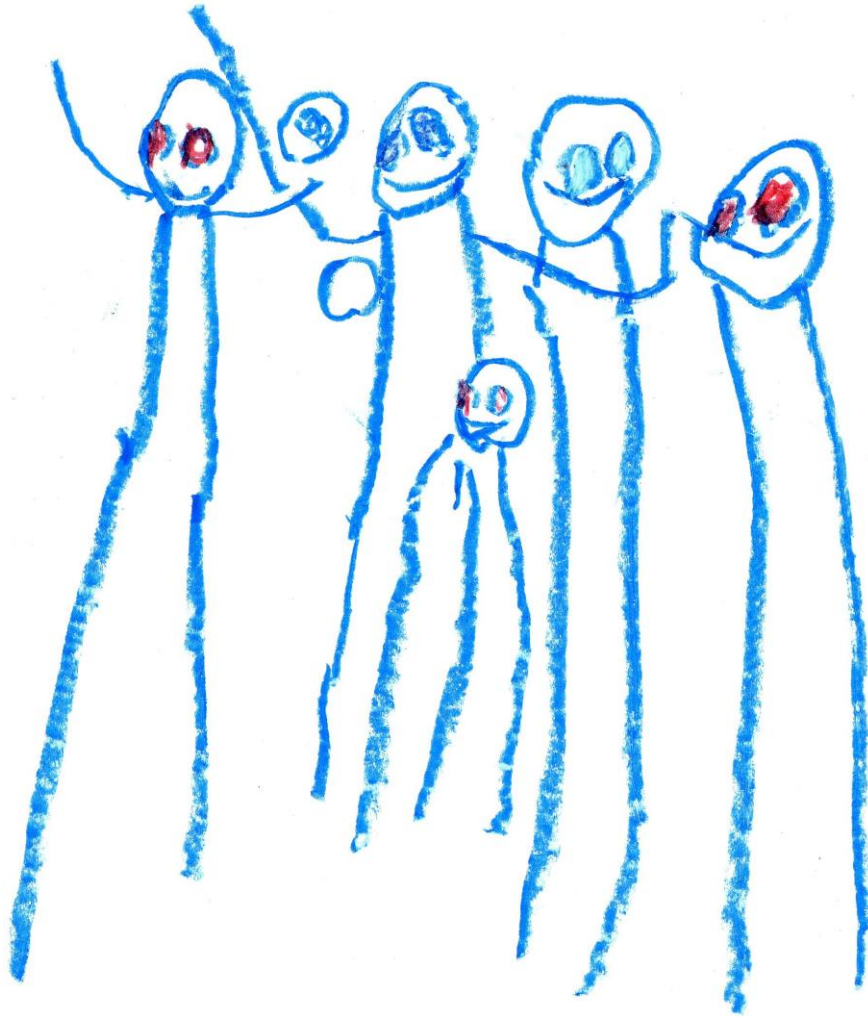
Mitä lapsilta saadusta palautteesta nousi esille?

LIITE 4: SATUJOOGA DIPLOMI



LIITE 5: PRODUKTI

"Kaverit" Poika 4 vuotta



SATUJOOGA

OPAS PÄIVÄKODIN HENKILÖKUNNALLE

Henna
Andersson
Syksy 2013

SISÄLLYS

LUKIJALLE.....	3
ALKUVALMISTELUT.....	4
LÄMMITTELYT.....	5
ENSIMMÄINEN JA TOINEN TUOKIO.....	9
KOLMAS JA NELJÄS TUOKIO.....	16
VIIDES JA KUUES TUOKIO.....	20
SEITSEMÄS TUOKIO.....	26
LÄHTEET.....	30

LUKIJALLE

Tämä opas on Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä valmistunut produkti. Opas sisältää ohjeet seitsemän satujoogatuokion järjestämiseen 3 – 6-vuotiaille lapsille. Opas sisältää myös kaksi satua, joita voidaan myös muokata yhdessä lasten kanssa mieleisiksi tai sitten voidaan keksiä kokonaan oma satu.

Satujoogan avulla lasten liikuntakasvatus monipuolistuu ja lapsille tuodaan esille uusi rauhallinen liikkumisen muoto.

Tervetuloa tutustumaan satujoogan ihmeelliseen maailmaan!

Henna Andersson
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Helsinki 2013

ALKUVALMISTELUT

Ennen tuokion alkua lapset jaetaan ryhmiin ja ensimmäiseksi lapset vaihtavat jumppa-asut päälle, eli mukavat housut, paita ja varpaat jätetään paljaksi. Jalat on hyvä jättää paljaksi, jotta jalat pysyvät jumppamatolla paikallaan eivätkä lähde liukumaan. Tila on hyvä laittaa valmiiksi etukäteen. Katso, että kaikille riittää jumppamatolle tilaa, pitkälle matolle voi mahtua kaksikin lasta. Jos jumppamatot eivät riitä, voit myös käyttää mitä vaan pehmeää mattoa tai isoja tynnyjä.

Rentouttavan ja virikkeellisen tilan saa luotua helposti musiikin avulla. Käytä rentouttavaa musiikkia ja jos mahdollista liitä musiikki tuokion teemaan, esimerkiksi viidakon äänimaailman voi liittää viidakkoon sijoittuvaan satuun. Varmista että musiikki ja laitteet toimivat, ettei aikaa kulu laitteiden asentamiseen. Suunnittele myös miten lapset asettuvat tilaan ja mistä he pystyvät seuraamaan ohjaajan esimerkkiä parhaiten. Huomio myös minne sijoitat tuokioon osallistuvan henkilökunnan.

LÄMMITTELY

Ennen tuokion alkua on hyvä kysellä lapsilta mitä mieltä ovat satujuoga herättää ja mitä sellaisella tuokiolla voisi tapahtua. Lasten on hauska arvailla ja asennoitua tulevaan tuokioon. Tämän jälkeen tarkista, että kaikki alkuvalmistelut on tehty. Olet valmis aloittamaan tuokion.

Ensimmäisenä aseta lapset paikoilleen ja suorittakaa alkutervehdys. Tervehdyksen voi tehdä joko kämmenet vastakkain otsalle tuoden, sitten sydämen kohdalle ja lopuksi kumartaen. Yksinkertaisinta on tuoda kämmenet vastakkain sydämen kohdalle ja lopuksi pieni kumarrus. Alkutervehdyksen ideana on tervehtiä muita tuokioon osallistujia.

”Kukka”
Tyttö 3 vuotta



Seuraavana on vuorossa rauhoittuminen. Rauhoittumisen tarkoituksena on luoda tuokion alkuun oikeanlainen tunnelma ennen joogan aloittamista. Aloita rauhoittuminen asettumalla risti- tai polvi-istuntaan, kumpi tuntuu mukavammalta. Sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti. Pyydä lapsia kuuntelemaan rauhallista musiikkia samalla kun hengitätte yhdessä syvään sisään ja ulos nenän kautta. Hengittäkää nenähengitystä syvään muutamia kertoja niin, että lapset rauhoittuvat ja keskittyvät tuokioon.

Kolmantena vaiheena on lämmittely. Ennen joogan aloittamista on myös hyvä lämmittää lihaksia ja rauhoittaa mieli lämmittelyn myötä. Varaa lämmittelyyn 5–10 minuuttia. Jokainen lämmittelykerta tulisi olla sisällöltään melko samanlainen, jotta lapsilla olisi jokaisessa kerrassa alkuun joitain tuttuja harjoitteita.

LÄMMITTELYHARJOITTEITA:

HYRRÄ

Nouse seisomaan haara-asentoon. Tee itsellesi hattu painamalla kämmenet vastakkain pään yläpuolelle ja piirrä hatullasi näkymättömiä ympyröitä. Aloita pienistä liikkeistä ja vähitellen suurena ympyrää niin, että saat liikettä myös vyötäröön. Voit myös laajentaa ympyröitten piirtämistä ja kokeilla niiden tekoa käsillä, jaloilla ja lanttiolla.

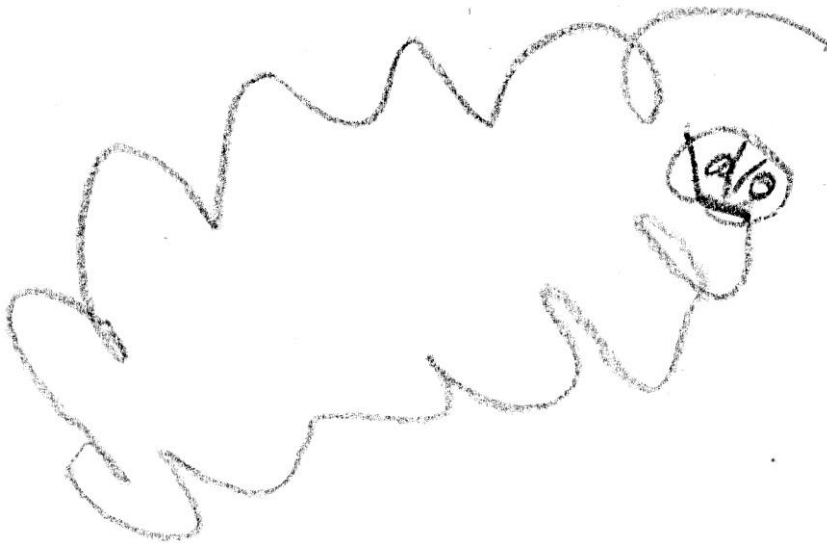
OLKAPÄIDEN KOHOTTELU

Yrittäkää ensiksi nostaa olkapäät korkealle kattoon asti, niin ylös kuin saa ja sitten tiputtakaa ne taakse alas. Yritä liittää nosteluun myös hengitys, kun hengität sisään nosta olkapäät ylös ja ulos hengittäessä alas. Näin saadaan olkapäät rennoiksi, jolloin liikkeiden tekeminen helpottuu ja tuntuu mukavammalta. Olkapään kohottelut voi tehdä joko seisten tai lattialla istuen.

TUULIMYLLYN SIIVET

Aloita ensiksi yhdellä kädellä rauhallisesti pyörittäen. Kuvittele käsivarsi tuulimyllyn siiveksi ja hengitä samalla syvään sisään, kun ojennat käden ylös ja ulos, kun käsivarsi kiertää takakautta alas. Voit tuoda harjoitukseen lisää haastavuutta yrittämällä pyörittää kumpaakin käsivartta samanaikaisesti eri tahdissa.

”Käärme” Poika 4 vuotta



ENSIMMÄINEN JA TOINEN TUOKIO

Ensimmäisen ja toisen tuokion tavoitteena on tutustua joogaan ja lähdetään tutustumaan sen liikesarjoihin kaikessa rauhassa. Tavoitteena on myös luoda lasten kanssa miellyttävä ja turvallinen ilmapiiri, jossa lapset voivat keskittyä rauhassa omaan liikkumiseensa ja kehonhallintaansa. Tuokio on kestoiltaan noin 40–45 minuuttia.

Tuokiot aloitetaan alkutervehdyksellä ja lämmittelyllä. Lämmittelyn jälkeen siirrytään itse joogaan ja sen eri liikesarjoihin eli asanoihin. Ensimmäisellä tuokiolla vasta harjoitellaan eri asanoita, eikä vielä siirrytä itse satuun. Vasta kun perus asanat ovat hallussa, voidaan siirtyä sadun liittämiseen harjoituksiin. Ensimmäisen sadun ja tuokion teemana on viidakko. Tuokion ajan tehdään perus asanoita liittäen niitä viidakonteemaan.

LEIJONA

Ensimmäisenä asanana tehdään Leijona-asento. Sen tavoitteena on lisätä kehon ja mielen energiaa. Leijonan karjumiset parantavat lapsen itseluottamusta ja viestintätaitoja. Ensiksi asetutaan polville ja istutaan kantapäiden päällä. Aseta kädet eteesi kämmen lattiaan. Nosta leijonan tassut lempeästi syliisi, voit tuoda tähän omia ideoitasi ja päästää lasten luovuutta esille, miettien kuinka leijona nostaisi tai vaikka puhdistaisi tassujaan. Istu hetki hiljaa tassut sylissä ja hengitä rauhallisesti. Hengitä syvään sisään ja ala nousta polviasentoon käsivarret suorina edessä Samalla voit alkaa karjua kuin leijona. Voitte vaihdella kuinka voimakkaasti leijona karjuu tai voit antaa lasten karjua kuten haluavat leijonan karjua. Liikkeeseen voi myös lisätä ylöspäin katsomisen ja kielen ulos työntämisen, näin saat lisää venytystä kasvlihaksiin. Tämän jälkeen istuudu takaisin kantapäillesi ja toista liike karjunnan kera muutaman kerran, kunnes tunnet olosi tyyneen voimakkaaksi.

LEIJONAN VENYTTELY

Seuraavaksi siirrytään Leijonan venyttelyyn, joka koostuu liikkeistä kissa, koira, käärme ja hiiri. Kissa-asennossa asetutaan lattialle nelinkontin käsivarret suorina ja sormet harallaan. Hengitä muutaman kerran sisään ja ulos ja siirry koira-asentoon. Koira-asennossa aluksi, ulos hengityksen aikana nouse varpaillesi, suorista polvesi ja nosta takamus ylös. Pää saa painua alaspäin lattiaa kohden pään jatkeena. Jos saat, paina kantapää lattiaan ja pidä asento muutaman hengenvedon ajan. Seuraavalla sisään hengityksellä laskeudu kohti lattiaa niin, että lasket takamuksen ja vatsan alas. Käärme-asennossa pysytellään vieläkin käsivarret suorina ja halutessasi voit liittää asentoon leijonan haukotuksen niin, että katse on kattoa kohden ja kieli työntyy ulos. Hengittele muutamaan kerran ja siirry lopuksi hiiri-asentoon. Ulos hengityksellä nosta takamus ja istuudu kantapäiden päälle painaen otsan lattiaa vasten. Lepää hetki kätertyneenä ja aloita sitten liikesarja alusta. Toista liikesarja ensiksi hitaasti vaihevaiheelta, kunnes liikkeet tulevat tutuimmiksi.

KÄÄRME

Käärme-asento antaa energiaa ja vahvistaa. Asennon myötä selkäranka pysyy taipuisana ja terveenä. Aluksi asetu lattialle päinmakuulle otsa lattiaa vasten ja aseta kämmenet olkapäiden alapuolelle. Keskity painamaan jalkoja vasten lattiaa. Hengitä syvään sisään nostaen päätä hitaasti ylös lattiasta. Pidä katse suorana eteenpäin ja työnnä käsillä itseäsi hiukan ylöspäin niin, että kädet jäävät sivuille koukkuun. Muista pitää jalat kiinni lattiassa ja varpaat ojennettuina. Hengitä syvään ja työnnä käsivarret suoriksi nostaen rintakehän ilmaan. Ulos hengityksellä pidä hampaat yhdessä ja sihise kuin käärme. Kokeile myös sihisemistä kieli ulkona. Tämän jälkeen palaa takaisin lattia tasolle ja nouse varovasti polvi-istuntaan kantapäiden päälle ja paina otsa lattiaan, näin poistat selän jännityksen. Voit halutessasi tehdä liikesarjan uudelleen, mutta muista tarkkailla lasten jaksamista.

KROKOTIILI

Käy aluksi nelinkontin lattialle niin, että kädet ovat hartialeveyden päässä toisistaan ja sormet ovat haralla. Ojenna jalat taakse ja asetu seuraavaksi päinmakuulle. Muodosta jaloista krokotiilin häntä painamalla jalat yhteen. Laita kyynärpäät kylkiä vasten ja kädet olkapäiden alle. Voit asettaa otsan vasten lattiaa tai vaihtoehtoisesti posken. Sulje silmät ja hengitä viisi syvää hengitystä. Kuvittele olevasi nukkuva krokotiili, joka voi herätä hetkenä minä hyvänsä. Krokotiili herää ja työntää päätään ja rintakehäänsä irti lattiasta. Samalla häntä nousee irti maasta ja tasapainotellaan mahan päällä. Yritä heiluttaa häntääsi puolelta toiselle ja kokeile pääsetkö liikkumaan eteenpäin. Voit myös yrittää kurkkia sivukautta varpaitasi tai suunnata katseesi pitkälle eteenpäin. Krokotiilit ovat myös kovia karjumaan. Pysähdy paikallesi, karju, näytä hampaasi ja levitä sormesi kynsiksi. Palaudu asenosta lapsiasentoon, istu polvi-istunnassa ja rentouta selkä tuomalla kädet pitkälle eteen tai lepäämään sivulle.

VIIDAKON PUU

Mene alkuasentoon, seiso suorana, hartiat takana, jalat hiukan joustaen ja niska pitkänä. Hengitä muutaman kerran syvään. Mene seisomaan yhdelle jalalle niin, että nostat toisen jalan joko nilkkaa tai pohjetta vasten. Käänä polvea kevyesti sivulle päin. Tuo kämmenet yhteen ja vie sydämen kohdalle. Kuvittele olevasi puu, jonka juuret kasvavat syvälle kiinni lattiaan. Voit joko jäädä tähän tasolle, jos tasapainon kanssa on tässä vaiheessa haasteita. Jos haluat lisää haastetta, kasvata puu suureksi nostamalla kädet korkealle pään yläpuolelle kämmenet vastakkain. Venytä selkää ja kurota sormenpäitä kohti kattoa. Puu voi myös kasvattaa oksat ja lehdet, levittämällä kädet ja sormet sivuille. Voit pohtia millainen puu olet. Palauta alkuasentoon ja hengittä syvään muutaman kerran.

Tuokion päättää loppurentoutus. Käy istumaan risti-istuntaan ja hengitä syvään muutamaan kertaan. Loppurentoutus satuna käytetään viidakkoteemaista rentoutus satua:

SADEMETSÄ

Käy lepäämään selkä lattiaa vasten ja nosta polvet koukuun niin, että jalkapohjat pysyvät maassa. Anna silmien painua kevyesti kiinni ja anna itsellesi lempeä halaus ja rentouta koko keho. Älä kuvitella vihreää, sateelta tuoksuvaa, lumoavaa sade-metsää. Katsele korkeita puita, jotka yltävät aina taivaisiin asti. Niiden lomasta kuulet myös erilaisten eläinten ääniä. On rauhallista ja huomaat oksilla monen värisiä lintuja. Perhonenkin lentää ohitsesi aivan silmiesi edestä. Sen siipien kauniit värit loistavat kirkkaina. Alkaako pian sataa? Kuulostelet ja katselet ympärillesi. Hengitä syvään sisään ja ulos, jolloin kätesi laskeutuvat lattialle kuin sadepisara putoaisi lehdeksi. Hengitä uudelleen sisään ja ulos, jolloin jalkasi laskeutuvat varovasti lattialle niin kuin sadepisara. Lepää hetki sateen suojassa ison puun alla. Kuuntelet sateen ropinaa. Olosi on rentoutunut, turvallinen ja mielesi kuin sateen rauhoittama sademetsä.

Palautetaan asento ja aloitetaan ryhmäkeskustelu tuokiosta ja sen aikana käydyistä liikkeistä.

KOLMAS JA NELJÄS TUOKIO

Sadun liittäminen joogaan eli satujoogaa. Tuokion kesto on noin 40–45 minuuttia.

Ennen sadun aloittamista lapset on hyvä ohjata omille paikoilleen ja käydään istumaan joko risti- tai polvi-istuntaan. Aloitetaan tuokio totutusti alkutervehdyksellä ja hengitetään muutamaan kertaan syvään sisään ja ulos. Siirrytään alkulämmittelyihin, joiden jälkeen käydään vielä hetkeksi istumaan ennen sadun aloittamista. Tässä vaiheessa on hyvä kohta keksiä lasten kanssa sadun hahmoille nimet. Sadussa on pyritty antamaan nimi mahdollisimman monelle eri eläimelle, jotta mahdollisimman moni lapsista pääsisi keksimään nimen. Ohjaajan on hyvä muistaa, ettei kaikkia nimiä tarvitse hyväksyä, jos ne eivät ole soveliaita. Kuitenkin ideana on saada lapset mahdollisimman hyvin osaksi satua. Voitte myös keksiä hahmoille nimen sijasta esimerkiksi erilaisia tunnetiloja, luonteen piirteitä, adjektiiveja tai vaikka värejä.

LEIJONAN PÄIVÄ

Olipa kerran _____ Leijona, joka asui suuressa viidakossa. Sillä oli omasta mielestään koko viidakon komein ja paksuin harja. _____ Leijonalla oli myös vitivalkoiset hampaat ja kynnet, joita hän aina mielellään esitteli. Aamuisin _____ Leijona teki aina pitkän ja voimia kasvattavan venytyksen, jotta se jaksaisi olla komea koko päivän. Venytellessään, _____ Leijona heilutteli häntäänsä, nosti sen sitten kohti taivasta ja lopuksi venytti selkäänsä. Muutaman venytyksen jälkeen se päätti lähteä kävelylle viidakkoon ja samalla esittelemään komeaa harjaansa.

"Leijona"
Tyttö
5 vuotta



Matkallaan hän sattui pysähtymään pensaas viereen, josta alkoi kuulua siihenää. "Sssshhssshh..." Kuului pensaasta. "Ku-kuka siellä?" Kysyi _____ Leijona hiukan peiloissaan. "Äläsh pelkääsh. She olen vain minä, _____ Käärme, viidakon pitkin eläin." Ennen kuin Leijona ehti sanoa mitään, oli _____ Kobra jo luikerrellut tiehensä. _____ Leijonalle tuli äkkiä hiukan surullinen olo. Kyllähän se näki, että _____ Kobra oli sitä pidempi. Miksei Leijonakin voisi olla yhtä pitkä?

Mietteissään se käveli viidakossa olevan joen rantaan. Se oli niin ajatuksissaan, että kompastui johonkin ja melkein lensi jokeen asti. "Hei, varo vähän!" Kuului jostain. "A-anteeksi. En ollenkaan huomannut sinua." Sanoi _____ Leijona epävarmasti, sillä se ei vielä kukaan tiennyt kenelle puhui. "No sehän on selvää, sillä olenhan minä _____ Krokotiili, tämän viidakon parhain piiloutuja." Ja nyt vasta, _____ Leijonan katsoessa tarkasti, huomasi se _____ Krokotiilin. Krokotiililla oli pitkät kynnet ja voimakas häntä. Leijona oli varma siitä, että _____ Krokotiili oli viidakon parhain piiloutuja. "Mutta voi! Sinähän olet Leijona! Sinulla on koko viidakon komein ja paksuin harja. Voi kunpa minullekin kasvaisi turkki ja

saisin tuollaisen harjan." _____ Leijona oli hämmästynyt. Miksi ihmeessä Krokotiili haluaisi komean harjan? Eihän se silloin olisi viidakon parhain piiloutuja.

Joen varrelta _____ Leijona jatkoi matkaansa yhä syvemmälle viidakon syvyyskseen. Pian se tunsu vesipisaran tippuvan kuonolleen ja se juoksi sateen suojaan suuren puun alle. Sateen voimistuessa Leijonan silmät alkoivat tuntua hyvin raskailta ja _____ Leijona vaipui syvään uneen. Leijona ei tiennytkään, että se nukkui koko viidakon vanhimman ja suurimman puun alla. Sen oksat kasvoivat taivaaseen asti ja sen oksat levittäytyivät pitkälle sivuille. Se oli viidakon vanhin, mutta myös viisain puu. Puu oli oksillaan seurailut _____ Leijonan päivää ja pohti viisaasti: "Vaikka kaikki ovatkin erilaisia, joku omistaa komean harjan, toinen taas on paras piiloutuja, ovat kaikki kuitenkin samatarvoisia."

Sadun jälkeen käydään loppurentoutukseen. Loppurentoutuksessa voi käyttää loppurentoutus satua tai kuunnella rauhallista rentoutusmusiikkia.

VIIDES JA KUUKES TUOKIO

Uusi teema meren maailma ja uusien asanoiden harjoittelua.

Tuokiot aloitetaan alkutervehdyksellä ja lämmittelyllä. Lämmittelyn jälkeen siirrytään itse joogaan ja sen eri liikesarjoihin eli asanoihin. Viidennen ja kuudennen tuokion teemana on meren maailma. Tuokioiden ajan tehdään perusasanoita liittäen niitä teemaan.

SUKELLUS

Käy istumaan kyykkyyh ja levitä jalkasi leveästi auki. Tuo kämmenet yhteen ja aseta kädet sydämen kohdalle. Hengitä sisään ja suorista selkää. Ulos hengityksen aikana, pyöristä selkää ja sukella käsien välistä, suoristaen kädet pitkälle eteen. Toista liike muutamaan kertaan hengityksen tahdissa. Jos kyykyssä pysymisen kanssa on haasteita, voit joko asettaa tyynyn takamuksen alle tueksi tai pienempien lasten kanssa liike onnistuu parhaiten polviviseisonnassa.

KEINUVAT MERILEVÄT

Nouse seisomaan ja aseta jalat haara-asentoon. Koukista polvet rennoiksi. Lähde heiluttamaan käsiä rauhallisesti puolelta toiselle. Ota pää ja ylävartalo mukaan seuraamaan käsien liikettä. Pyri hengittämään samalla syvään ja puhalla ilma rauhallisesti ulos. Kuvittele olevasi meren virrassa keinuva merilevä. Toista liike muutamia kertoja ja kokeille liikettä myös erilaisin nopeuksin.

"Puu"
Tyttö 4 vuotta



KALA

Käy makaamaan selin makuulle ja koukista polvet. Tuo jalat yhteen ja pidä jalkapohjat lattiaa vasten. Hengitä syvään sisään ja lähde nostamaan takamusta, hitaasti irti lattiasta. Lähde viemään käsiä lattiaa pitkin takamuksen alle ja vie kädet yhteen niin, että kädet koskettavat toisiaan. Älä hitaasti laskeutua käsiesi päälle ja ojenna jalkasi suoraksi lattiaa vasten. Hengitä muutama syvä hengitys. Hengitä syvään sisään ja nosta samalla rintakehäsi ylös. Varmista, että selkäsi menee kaarelle ja taivuta päälaki koskettamaan lattiaa. Paina olkapäitä kevyesti alaspäin ja hengitä muutama syvä hengitys. Laskeudu rauhassa takaisin alas ja ota kätesi pois selän alta. Nosta lopuksi jalat koukkuun mahan päälle ja kierrä kädet polvien ympäri. Rauhoita selkää hetken aikaa ennen liikkeen toistoa. Varsinkin nuoremmille lapsille yläselän kaarelle saanti voi olla haastavaa, joten vaihtoehtoisena liikkeessä lattiatasolta nousta istumaan kun olet laskeutunut käsiesi päälle. Istuma asennossa käydään varovasti nojaamaan käsien varaan niin, että kädet ovat suoraan selän takana ja tuo kynärpäät lattiaan. Pidä jalat suorana eteenpäin ja lähde hitaasti kaartamaan selkää ja koita kurkistaa taaksesi. Tee liike kaikessa rauhassa.

VALAS

Käy selin makuulle lattialle, jalat suorana ja kädet rennosti sivuilla. Hengitä muutama kerta syvään sisään ja ulos. Taivuta polvet, aseta jalkapohjat lattiaan ja tuo jalat hiukan haaralleen. Laita kämmenet vasten lattiaa ja pidä kädet sivuilla. Hengitä syvään sisään ja lähde samalla taivuttamaan selkää hitaasti irti lattiasta. Ulos hengittäessä voit kuvitella, että napasi on kuin valaan hengitysaukko, josta suihkutat vettä ilmaan. Hengitä muutama kertaan sisään ja ulos ja lähde nostamaan oikeaa jalkaasi ylös ojentaen. Jalkasi on kuin valaan pyrstö, joka nousee veden pintaan. Laske hitaasti jalka takaisin lattialle ja toista sama liike vasemmalla jalalla. Hengitä syvään ulos ja lähde laskemaan selkä hitaasti vasten lattiaa. Nosta polvet rinnan päälle ja kierrä käsivarret polvien ympäri. Halaa polviasi ja anna selkäsi venyä. Voit toistaa liikkeen, mutta muista edetä liikkeissä kaikessa rauhassa.

"Valas"
Poika 5 vuotta



RAPU

Istu alas lattialle ja koukista polvet siten, että jalkapohjat ovat lattiaa vasten. Aseta kädet selän taakse, kämmenet kiinni lattiaan. Yritä kävellä kuin rapu, kylki edellä liikkuen. Voit kokeilla kuinka ripeästi pääset tilassa liikkumaan.

MERITÄHTI

Käy maahan makaamaan ja ojenna kädet ja jalat tähden sakaroiksi. Venytä raajoja voimakkaasti niin pitkälle kuin pystyt. Sitten rentouta venytys ja hengitä muutama syvä hengitys. Voit myös sulkea silmäsi ja rauhoittua hetken ajan. Liikkeestä on helppo siirtyä loppu rentoutukseen.



"Meritähti" Tyttö 5 vuotta

Tuokion päättää loppurentoutus. Makaa lattialla meritähti asennossa ja kuuntele rentoutus satu. Loppurentoutus-satuna käytetään meriteemaista rentoutus-satua:

MEREN RANTA

Kuvittele käyväsi makaamaan rannalle ja sulje silmäsi. Ajattele makaavasi pehmeällä hiekalla. Tunne hiekan lämpö, samalla kun merivesi huuhtoutuu pitkin varpaitasi. Ajattele hengittäväsi samaan tahtiin kuin aallot liikkuvat merellä, syvään sisään ja ulos. Pohdi mielessäsi, mitä ajatuksia mielestäsi löydät? Ovatko ajatuksesi mukavia vai löytyykö sieltä myös ikäviä tai harmittavia ajatuksia? Kuvittele nämä ikävät ajatukset tyhjän pullon sisälle ja sulje pullon korkki tiukasti kiinni. Kuvittele kuinka nousee seisomaan vedenrajalle ja heität pullon niin pitkälle mereen kuin pystyt. Katselet kuinka aallot kuljettavat pulloa yhä kauemmaksi merelle. Pian et enää näe pulloa ja huomaat ikävän ajatuksen myös siirtyneen pois mielestäsi. Kuvittele tarkastelevasi rantaa ja huomaat kuinka rauhallista ympärilläsi on. Hengität sisään lämmintä meri-ilmaa, rauhassa sisään ja ulos.

SEITSEMÄS TUOKIO

Lähdetään satujoogaamaan Pikku Kalan matkassa uusia liikkeitä hyödyntäen. Tuokion kesto on noin 40-45 minuuttia.

Ennen sadun aloittamista lapset on hyvä ohjata omille paikoilleen ja käydään istumaan joko risti- tai polvi-istuntaan. Aloitetaan tuokio totutusti alkutervehdyksellä ja hengitetään muutamaan kertaan syvään sisään ja ulos. Siirrytään alkulämmittelyihin, joiden jälkeen käydään vielä hetkeksi istumaan ennen sadun aloittamista. Tässä vaiheessa on hyvä kohta keksiä lasten kanssa sadun hahmoille nimet. Sadussa on pyritty antamaan nimi mahdollisimman monelle eri eläimelle, jotta mahdollisimman moni lapsista pääsisi keksimään nimen. Ohjaajan on hyvä muistaa, ettei kaikkia nimiä tarvitse hyväksyä, jos ne eivät ole soveliaita. Kuitenkin ideana on saada lapset mahdollisimman hyvin osaksi satua. Voitte myös keksiä hahmoille nimen sijasta esimerkiksi erilaisia tunnetiloja, luonteen piirteitä, adjektiiveja tai vaikka värejä.

PIKKU KALAN MATKA

Olipa kerran Kala nimeltä _____, joka asui pienellä koralliriutalla lähellä rantaa. Riutalla asui myös muita kaloja, jotka loistivat kauniisti erilaisissa sateenkaarenväreissä. _____ Kala oli kuitenkin muita kaloja pienempi ja sen värit eivät loistaneet yhtä kirkkaasti kuin muiden kalojen. _____ Kalalla ei ollut koralliriutalla yhtään ystävää, joten se eräänä päivänä päätti lähteä etsimään ystävää.

_____ Kala oli kuullut, että syvemmällä meren pohjassa asuu paljon erilaisia mereneläviä, joten se lähti sukeltamaan yhä syvemmälle merelle. Se sukelsi yhä syvemmälle ja syvemmälle, kunnes sen eteen ilmestyi paksu kerros merilevää. Merilevät keinuivat ensiksi rauhassa puolelta toiselle, kunnes meren virtaus voimistui kovaksi ja _____ Kala pääsi juuri ja juuri levästä läpi.

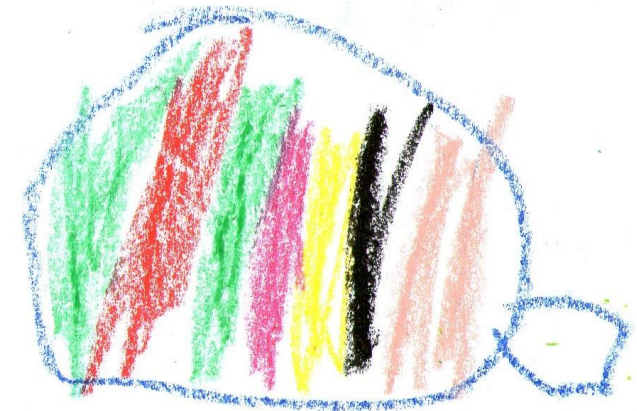
Vaikka _____ Kala alkoi olla jo väsynyt, päätti se silti jatkaa matkaansa. Äkkiä se alkoi kuulla outoa ääntä, jostain vähän kauempaa. _____ Kala lähti uimaan kohti ääntä, kunnes huomasi ison Valaan. Mutta mitä ihmettä Valashan itki. _____ Kala lähestyi Valasta varovasti ja kysyi: ” Miksi sinä täällä itket ja mikä sinun nimesi on?” ”Minun nimeni on _____ ja minä itken koska kadotin ystäväni _____ Rapun myrskyssä enkä löydä häntä enää.” Koska _____ Valas oli Kalan ensimmäiseksi tapaama mereneläin, päätti hän auttaa uutta tuttavaa. ”Älä huoli, minä autan sinua löytämään ystäväsi.”

Niin _____ Kala ja _____ Valas lähtivät yhdessä sukeltamaan yhä syvemmälle kohti meren pohjaa, sillä Valas tiesi, että raput kävelevät pitkin meren pohjaa. Aikansa etsittyä he näkivät jonkun kävelevän meren pohjassa, kuitenkin perin omituisesti. ” _____ Rapu kävelee, niin kuin muutkin raput, aina sivusuuntaan. Se voi näyttää vähän hassulta. Hei _____ Rapu!” Kuullessaan nimensä kutsuttavan kääntyi _____ Rapu katsomaan mistä ääni kuului. ”Hei ystäväni viimeinkin löysit minut!” Sanoi Rapu onnellisena. ”Katso löysin matkallani myös uuden ystäväni! Tässä on _____

Meritähti!” Valas rupesi nauramaan ja tokaisi: ” Taisi käydä niin, että minäkin löysin uuden ystäväni. Nythän meillä kaikilla on monta ystävää, jotka olemme saaneet tämän päivän aikana.” _____ Kala oli todella onnellinen, hän ei ollut löytänyt vain yhtä ystävää vaan monta hyvää ystävää, joiden kanssa hän leikki koko loppu päivän ja vielä monen monta tulevaa päivää.

Sadun jälkeen käydään loppurentoutukseen. Loppurentoutuksessa voi käyttää loppurentoutus satua tai kuunnella rauhallista rentoutusmusiikkia.

”Kala” Tyttö 5 vuotta



LÄHTEET

Baptiste, Baron 2007. Isä on rinki : joogaa lapsille ja vanhemmille. Kärkölä : Pieni karhu.

Gibbs, Bel 2006. Joogaa lapsille: venyttely- ja voimaharjoituksia 3-11 -vuotiaille. Helsinki: WSOY.

Kiuru, Paula & Tiilikainen, Karoliina 2010. Satujooga – Joogaharjoituksia ja tarinoita lapsille. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Lark, Liz 2003. Yoga for kids. London: Carlton Books.

Kuvitus: Päiväkoti Pikku Omenan Lapset 2013