
Katso, koe, kannusta!

Näkökulmia perheen merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

Tia Karvonen & Anu Kylmäniemi



Alkusanat

Tämä tietopaketti on osa Lahden ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä. Tässä tietopaketissa yhdistyvät teoreettinen tieto ja arkilähtöisyys. Tietopaketti on suunnattu asikkalalaisen vuoropäiväkotihulivilin vanhemmille.

Tietopaketin nimi Katso, koe kannusta, kuvaa lapsen tarpeita arjessa. Katso ilmaisee, että vanhemman tulee kiireen keskellä pysähtyä katsomaan asioita lapsen silmin. Koe muistuttaa yhdessä tekemisen ja kokemisen merkityksestä: lapsi nauttii arkisista asioista, joita tehdään yhdessä perheen kesken. Kannusta kuvaa, miten tärkeää lasta on rohkaista liikkumaan, leikkimään, osallistumaan, yrittämään ja tekemään itse.

Katso, koe, kannusta tarjoaa käytännön esimerkkejä ja innostaa perhettä toimimaan yhdessä. Tietopaketti rakentuu neljästä eri aihealueesta, joita ovat omatoiminen lapsi, leikkivä lapsi, liikkuva lapsi ja osallistuva lapsi. Kussakin kappaleessa kuvataan siihen liittyvää teoretietoa ja ideoita perheen yhteiseen aikaan. Tietopaketin lopussa annetaan lisätietoa Asikkalan liikuntamahdollisuuksista.

Tietopaketin ei ole tarkoitus olla tyhjentävä, vaan sen on tarkoitus herätellä perheitä yhteiseen ajanviettoon ja tuoda esiin näkökulma lapsesta aktiivisena toimijana. Korostamme myös sitä, että kukin perhe tekee asiat omalla tyylillään ja ajallaan. Tietopaketin ideat ovat suuntaa antavia, jokainen perhe voi toteuttaa niitä omien aikataulujensa, kiinnostuksensa ja voimavarojensa mukaan.

Lapset rakastavat myös aivan tavallisia arkipäivän tekemisiä. He haluavat tehdä asioita myös yhdessä vanhempiensa kanssa. Lapsi saattaa muistaa elämyksellisinä kokemuksina vielä aikuisenakin miten kotona leikittiin, luettiin kirjoja, käytiin kalassa tai leivottiin äidin tai isän kanssa. (1)



1 Johdanto

Parhaimmillaan työ antaa vahvuuksia ja voimavaroja perhe-elämään mutta kiire ja väsymys sen sijaan heijastuvat helposti perheeseen jolloin vanhemman on haastavaa keskittyä lapseen ja yhteinen aika jää vähäiseksi.(1)

Työ vie voimia vanhemmilta leikkiä ja olla yhdessä lapsen kanssa, valitettavasti kiire ja stressi välittyvät lapsen arkeen.(2)

Perheen kanssa vietetystä ajasta hyötyvät kaikki perheen jäsenet.

Perhe merkitsee läheisyyttä,yhdessäolemista,pysyvyyttä ja jatkuvuutta,yhdessä tekemistä,kuulumista johonkin,elämän järjestystä,perinteitä ja suojaa,mutta myös huolta ja murhetta.(3)

Perheen merkitystä tulee tarkastella lasten tulevaisuuden kannalta.

Varhaislapsuuden kokemukset vaikuttavat myöhempään elämään.(4)

Perheiden arki on kiireistä ja sitä rytmittävät esimerkiksi erilaiset kodin ulkopuoliset harrastukset. Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen ei aina tarvita kodin ulkopuolisia ja ohjattuja harrastuksia. Tällöin pääosassa ovat arjen valinnat.(5)

Lapsi tulisi nähdä osallistuvana ja aktiivisena toimijana ja aikuisten tulisi toimia aktiivisesti lapsen osallistumismahdollisuuksien luomiseksi. Lapsi nauttii tavallisesta tekemisistä perheen kesken, omassa kodissaan.(4)

1.Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä.

2.Kyrönlampi-Kylmänen T.2010.Lapsen hyvä arki.

3.Lindfors, E. 2011. Hyvä arki lasten ja nuorten arvioimana.

4.Karvonen, P. & Lehtinen, T. 2009. Yhdessä. Leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa.

5.Pelastakaa lapset ry. 2013. Lapsen osallisuus.





2 Omatoiminen lapsi

Alle kouluikäisenä lapsi oppii paljon jäljittelemällä aikuista.(1)
Muista, että lapsi oppii toisten kunnioittamista siitä, miten heitä itseään kohdellaan ja arvostetaan.(2)
Lapsi tarvitsee lämpöä fyysisessä, psyykkisessä ja henkisessä mielessä.(3)

Anna lapselle mahdollisuus tutkia asioita omatoimisesti, se edistää kärsivällisyyttä.(1) Rinnalleen tutkiva lapsi tarvitsee uteliaan aikuisen.(4) Aikuisen tulee toisinaan asettaa rajoja. Säännölliset rytmit luovat perusturvaa.(1)

Pohdi lapselle asettamiasi rajoja. Ovatko ne tarpeellisia? Nykylapset kuulevat paljon varoituksia. Jatkuva riskien karttaminen voi opettaa lapsia karttamaan riskejä, vaikkei siihen ole perusteltua tarvetta.(5) Lapsi saattaa lopulta muuttua araksi uusille asioille.(6) Anna lapsesi kokeilla uusia asioita itse.

Vanhemman tulee pohtia lapsen tunteita ja erilaisia kokemuksia arkipäivän tilanteissa. Joskus kannattaa pysähtyä tilanteisiin, joissa ihmettelee lapsen käytöstä ja havainnoida lasta tarkemmin. Pysähtyminen auttaa usein ymmärtämään lapsen tunteita ja käytöstä paremmin.(6)

1.Lautela, R. 2011. Steinerpäiväkoti ja varhaiskasvatus.

2.Ahde, S. 2013. Lasten käsityksiä hyvästä arjesta.

3.Paalamaa, J. 2011. Steinerpedagogiikan tausta-ajatukset.

4.Heinimaa, E. 2011. Reggio Emilian kunnalliset päiväkodit –pedagoginen suunnannäyttävä maailmalla.

5.Hirvonen, T. 2011 Varo, varo varo! Irti ylisuojelevasta kasvatuksesta.

6.Pajulo, M. & Pyykkönen, N. 2011. Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa.



Vanhemmuuden roolikartta

Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta

- arkielämän taitojen opettaja
- oikean ja väärän opettaja
- mallin antaja
- arvojen välittäjä
- tapojen opettaja
- perinteiden vaalija
- sosiaalisten taitojen opettaja
- kauneuden arvostaja

Elämän opettaja

Ihmissuhdeosaaja

- keskustelija
- kuuntelija
- ristiriidoissa auttaja
- kannustaja
- tunteiden hyväksyjä
- anteeksiantaja/-pyytäjä
- itsenäisyyden tukija
- tasapuolisuuden toteuttaja
- perheen ja lapsen ihmissuhteiden vaalija

Lapsen tarpeet eri kehitysvaiheissa

- itsensä rakastaja
- hellyyden antaja
- lohduttaja
- myötäeläjä
- suojeleja
- hyväksyjä
- hyvän huomaaja

Rakkauden antaja

Rajojen asettaja

- fyysisen koskemattomuuden takaaja
- turvallisuuden luoja
- sääntöjen ja sopimusten noudattaja ja valvoja
- EI:n sanoja
- vuorokausirytmistä huolehtija
- omien rajojensa asettaja

Huoltaja

- ruoan antaja
- vaatettaja
- virikkeiden säätelijä
- levon turvaaja
- rahan käyttäjä
- puhtaudesta huolehtija
- ympäristöstä huolehtija
- sairauden hoitaja
- ulkoiluttaja



”Lapsella on oikeus leikkiin ja vapaa aikaan”⁽¹⁾

3

Leikkivä lapsi

Leikki on vähän niin kuin iso eläin, joskus jopa villipeto. Se tarvitsee tilaa venytellä ja saalistaa, juosta ja piehtaroida. Pitkäkestoisen leikin pitää saada valita oma reviirinsä ja säilyttää se. Jos leikki siivotaan joka välissä pois, se ei pääse kasvamaan isoksi ja vahvaksi.⁽²⁾

Lasten yhteinen leikki kehittää lapsen sosiaalisia taitoja, luovuutta, empatiaa ja itsetuntemusta. Neuvottelu on tärkeä taito, sillä yhteinen leikkiminen vaatii sopimuksia, suunnitelmia ja pelisääntöjä.⁽²⁾ Erittäin tärkeitä ovat nekin tilanteet, joissa aikuista ei ole läsnä. Tällöin lasten moraalintaju, empatiakyky ja pettymyksen sietokyky kehittyvät. Aina ei voi voittaa.⁽²⁾

Vapaa leikki on usein oma käsitteensä. Kasvattajat sanelevat usein leikkien sisällön, muodon ja rajat. Myös tiukentuneet turvallisuus säännöt rajoittavat.⁽³⁾

Vapaata leikkiä voidaan kuvata uhanalaiseksi olennoiksi. Lapsilla on entistä vähemmän aikaa ja tilaa vain leikkiä, sillä aina pitäisi suorittaa jotakin. Aina ei tarvitse keksiä tekemistä. Pitkästyminen antaa leikille tilaa tulla esiin.⁽²⁾

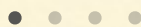
1. Yleissopimus lasten oikeuksista 31 artikla.

2. Vehkalahti, R. & Urho, T. 2013. Leikki on totta! Näkökulmia vapaan leikin tukemiseen.

3. Hirvonen, T. 2011 Varo, varo varo! Irti ylisuojelevasta kasvatuksesta.

Varhaislapsuuden kokemukset vaikuttavat myöhempäänkin elämään, niin myönteiset kuin kielteisetkin asenteet ja tottumukset syntyvät hyvin varhain.(1)

Hyvinvoiva lapsi on kiinnostunut ympäristöstään ja suuntaa energiansa leikkiin, oppimiseen ja arjen toimintaan, asettamalla itselleen sopivat haasteet.(2)



1. Karvonen, P. & Lehtinen, T. 2009. Yhdessä. Leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa.

2. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2007.



LEIKKEJÄ

EI SAA KOSKEA LATTIAAN

Ei saa koskea lattiaan- leikin nimi kertoo jo sen säännöt. Leikki kääntää normaalit säännöt ylösalaisin ja sallii ”vääränlaisen” käytöksen. Leikissä tavoitteena on kulkea ympäri tilaa koskematta lattiaan. Sohvat, tuolit, matot, tyynyt, pöydät ja erilaiset tasot toimivat astinlautoina. Leikki pysyy turvallisena, kun leikkiryhmä on tarpeeksi pieni ja tilaa on riittävästi.

TUNNUSTELULEIKIT

Tunnusteluleikkejä voidaan leikkiä eri tavoin. Yksi jännittävä versio on leikki, jossa lapset jaetaan pareihin. Joka parista toisen lapsen silmät sidotaan ja näkevä lapsi kuljettaa sokeaa tunnustelemaan tavallisia asioita tilassa: kokeilemaan, miltä tapetti tai sohvatyyny tai kuusenoksa tai nurmikko tuntuu.

Toisessa tunnusteluleikissä käytetään pahvilaatikoita, joista kunkin kyljessä on pyöreä reikä, josta käsi mahtuu sisään. Laatikoissa on erilaisia tunnusteltavia aineita: pumpulia, heinää, keitettyä spagettia, turkista, ruusun terälehtiä, hyytelöä tai vaikkapa keittämätöntä riisiä. Lapset saavat kertoa, miltä kunkin laatikon sisältö tuntuu ja mitä se voisi olla. Lapsia voi kannustaa keksimään myös mielikuvituksellisia ratkaisuja. Vaikka tunnistaikin, että laatikossa tuntuu keitetty spagetti, voi silti huvitella kuvittelemalla miltä muulta se tuntuu ja millaisia mielikuvia se synnyttää.

SÄÄTILARETKIÄ

Retken ei välttämättä tarvitse olla retki johonkin erityiseen paikkaan. Voidaan myös tehdä retki katselemaan säätä. Oikein tuulisella ilmalla sääretkellä tarkkaillaan, miten tuuli taivuttaa puita, kuunnellaan tuulen ulvontaa ja tunnustellaan, miten tuuli tarttuu

omiin vaatteisiin ja millaista on juosta vastatuuleen tai myötätuuleen viiman antaessa vauhtia. Sateella voidaan pukea sadevaatteet ja lähteä katselemaan ja kuuntelemaan sadetta.

RUOKAA ALUSTA ASTI

Ruoan valmistus ja kasvatus ovat yhteisöllistä tekemistä, jotka vaativat aikaa. Jos siihen vain on mahdollisuus, on hieno kokemus vaikka poimia marjoja metsäretkellä ja valmistaa niistä sitten piirakkaa. Tai käydä kanalassa vierailulla ja tehdä sitten sieltä saaduista kanamunista pannukakkua. Tai kasvattaa itse porkkanoita tai herneitä ja saada sitten kerätä sato.

VIIDAKKOMAILMA

Suuret leikit tai askartelutehtävät, joita voi jatkaa pitkälle aikavälille, tukevat pitkäjänteistä leikkiä ja rauhallista aikäsitystä. Suurelle kankaalle, vanerilevyille tai pahville voidaan alkaa yhdessä rakentaa esimerkiksi viidakkomaailmaa. Maailmaan voi maalata eläimiä tai maisemaa, leikata yksityiskohtia kangaspaloista, liimata pahvista ja pikkutavaroista rakennettuja vuoria, teitä tai jokia ja niin edelleen. Myöhemmin viidakkomaailma on jossain esillä siten, että lapset voivat halutessaan itsenäisesti jatkaa sen rakentamista ja kehittää maailmasta tarinoita.

KUVANVEISTÄJÄ

Erilaiset sokeaharjoitukset sekä leikit, joissa pitää koskea toiseen leikkijään, toimivat luottamusharjoituksina sekä tukevat tutustumista ja hyvän ryhmähengen muodostumista. Kuvanveistäjä-leikissä on kolmen hengen ryhmiä, joista yksi on kuvanveistäjä, yksi savea ja yksi sokea. Sokea sulkee silmänsä ja kääntyy selin. Kuvanveistäjä asettelee saven haluamaansa veistosasentoon. Sitten kuvanveistäjä kuljettaa sokean tunnustelemaan luomaansa veistosta. Kun sokea on tunnustellut veistoksen, savi palautuu alkuperäiseen muotoonsa. Sitten sokea saa avata silmänsä ja yrittää muovata savesta kuvanveistäjän tekemän veistoksen uudelleen. Lopuksi savi voi näyttää millainen alkuperäinen veistos oli. Leikkiä toistetaan niin, että jokainen leikkijä

pääsee esittämään jokaista roolia. Leikkiä voi vaikeuttaa sen, että kaksi tai useampia lapsi on savea ja kuvanveistäjä rakentaa heistä yhteisveistoksen.



AARTEENETSIJÄ

Aartenetsijä on sokeaharjoitus, jossa etsitään aarretta pareittain. Ennen pelin alkua leikinjohtaja piilottaa leikitilaan aarteita. Esimerkiksi pienet lasihelmet tai kullanväriset koristekivet sopivat tarkoitukseen mainiosti. Sitten pelin säännöt selitetään lapsille. Aarteisiin liittyy taika, jonka mukaan kukaan, joka näkee aarteen, ei voi koskea siihen. Hän, joka koskee aarteeseen, ei voi myöskään koskea keneenkään, joka näkee aarteen. Siksi aarteen etsijät liikkuvat pareittain. Toinen näkee aarteen ja kuljettaa äänellä johdattaen sokean keräämään aarteen. Johdattajan on puhuttava sokealle parilleen koko ajan, ettei tämä eksy aarrekammioon.

Kun kaikki aarteet on löydetty, peli voidaan pelata toisin päin. Jos pelistä muodostuu liian kilpailuhenkinen, ohjaaja voi nostaa esiin eniten aarteita keränneen parin lisäksi parin, joista kumpikaan ei kertaakaan törmännyt keneenkään tai mihinkään sekä parin, joka löysi jonkun oikein hyvin piilotetun aarteen.

KÄÄRME

Käärme on yhteistyötä vaativa hippaleikki. Leikkijät asettuvat jonoksi ja ottavat toisiaan kädestä kiinni. Jonon takimmainen yrittää ottaa kiinni etummaisen kädestä. Jonon etupäässä olevat pyrkivät auttamaan etummaista pääsemään karkuun ja jonon takapää auttaa takimmaista ottamaan etummaista kiinni. Kun takapää saa etupään kiinni, jono hajoaa ja rakennetaan uudestaan eri järjestyksessä.

HUONOMMUUSPELI

Huonommuuspelissä kilpaillaan päinvastoin. Voittaja on se, joka juoksee kaikkein hitaimmin tai se, jonka jättiläisen askeleet venyvät kaikkein lyhimmän matkan. Huonommuuspelissä lapset voivat myös itse ehdotella lajeja, joissa uskovat olevansa niin huonoja, että voittavat. Leikkimielistä kisailua tukevat myös hassut kilpailulajit, joissa kisataan esimerkiksi irvistelyssä tuomariston valitessa voittajat.

OMAT PELIT JA OMAT SÄÄNNÖT

Lasten on helpompi hyväksyä häviönsä, jos he ovat itse keksineet pelin tai leikin ja päässeet vaikuttamaan sääntöihin. Omien pelien keksiminen on helppoa, ja lapset voivat myös muokata vanhoja pelejä omanlaisikseen. Säännöt tuntuvat oikeudenmukaisilta, kun niistä on saanut itse päättää. Monesti omia pelejä syntyy ihan itsestään, mutta niiden keksimistä voi kannustaa antamalla lapselle vaikkapa joitain

pelivälineitä tai pelialueen, joita uudessa pelissä voi käyttää.

10 TIKKUA LAUDALLA

Kymmenen tikkua laudalla on perinteinen pihapeli, johon tarvitaan paljon tilaa. Pelialueen keskelle, ”pesään”, asetetaan laudanpätkä puupalikan tai jonkun muun esineen päälle keinulaudan tapaan. Laudanpätkälle asetetaan 10 tulitikkua. Etsijä lyö jalkansa laudan toiseen päähän, jolloin tulitikut lentävät ympäriinsä. Kaikki muut juoksevat piiloon. Etsijä kerää kaikki kymmenen tikkua takaisin laudalle ja huutaa: ”kymmenen tikkua laudalla”! Sen jälkeen hän saa lähteä etsimään piiloutuneita. Aina nähdessään jonkun, etsijä huutaa tätä nimeltä ja löydetty joutuu palaamaan pesälle. Löydetyt voi vapauttaa, jos pääsee etsijän huomaamatta polkaisemaan kymmenen tikkua uudelleen ilmaan ja huutamaan ”Kymmenen tikkua laudalta”! Tällöin etsijä joutuu palaamaan keräämään tikkuja ja löydetyt pääsevät takaisin piiloon. Leikki jatkuu joko siihen asti, että kaikki on löydetty tai sovitusti silloin, kun löydetyt vapautetaan.

AARTEENETSINTÄ

Erilaiset aarteenetsinnät ovat jännittäviä leikkejä joko sinänsä tai osana draamaseikkailua. Aikuinen voi piilottaa aarteen ja tehdä siitä lapsille kartan, mutta aarteenetsintää voidaan leikkiä myös niin, että lapsiryhmät piilottavat aarteen toisilleen. Aarteen luo voi johdattaa kartta tai muunlainen vihje. Ehkä aarteelle vie kokonainen pidempi reitti, jonka jokaiselta etapilta saa aina uuden vihjeen. Valokuvasuunnistuksessa kullekin etapille johdattaa siitä otettu valokuva. Valokuva on kuitenkin otettu oudosta kuvakulmasta ja vain jostain yksityiskohdasta, minkä takia etappia joutuu hieman etsimään. Etapilta toiselle voi johdattaa myös jälkien, esineiden tai vaikka leivänmurujen ketju.





4

Liikkuva lapsi

Lapselle liikkuminen on luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä.

Omaan kehoon tutustuminen ja sen hallitseminen luovat pohjaa terveelle itsetunnolle. Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta.⁽¹⁾ Liikunta vahvistaa lapsen minäkuvaa sekä itsearvostusta kun keskeisenä siinä on ilo, luovuus, elämyksellisyys.⁽²⁾

Liikunnan avulla lapselle on mahdollista tarjota onnistumisen kokemuksia. Näin voidaan vahvistaa lapsen minäkuvaa ja itsearvostusta.⁽³⁾

Vanhemman tulisi pyrkiä löytämään lapsen heikkouksien sijaan vahvuuksia, epäonnistumisen sijaan pyritään löytämään onnistumisen kokemuksia.⁽⁴⁾

Lasten liikkumista tulisi tukea reilusti aiempaa enemmän. Päivittäinen liikunnan määrä on vähentynyt merkittävästi ja lasten normaali kehitys ja kasvu ovat vaarantuneet.⁽⁵⁾

1. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2007 Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

2. Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja.

3. Koljonen, M. 2000. "Uskallan ja osaankin".

4. Suomen psykomotoriikkayhdistys 2013

5. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.

Liikunta kannattaa, koska se:

- estää liiallisen painonnousun
- vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin
- ylläpitää tai kehittää fyysistä kuntoa ja toimintakykyä
- vaikuttaa myönteisesti psyykkiseen terveyteen.
- auttaa lasta hahmottamaan omaa kehonkuvaansa
- vahvistaa motorisia taitoja
- vaikuttaa lapsen minäkäsitykseen positiivisesti
- vaikuttaa positiivisesti aivojen aineenvaihduntaan, rakenteisiin, toimintaan ja edelleen oppimiseen.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012 Liikunta ja oppiminen

Kasvattaja on tilojen suunnittelija ja muuntelija, välineiden välittäjä, ohjaaja sekä kannustaja lapsen rinnalla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2007). Onko sinun lapsellasi mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen? Hyvässä varhaiskasvatusympäristössä vahvistetaan lapsen luonnollista liikkumisen halua, herätetään halu oppia uusia asioita ja innostetaan kehittämään omia taitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2007.)



Fyysisen aktiivisuuden suositus lapsille

- **Kaikkien lasten tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.**
- **Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.**
 - **Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.**

<http://www.thl.fi> 2013

Liikuntaleikkejä (1-3)

TAITORATA

Rakenna lasten kanssa rata, jossa on erilaisia kuljetustehtäviä. Anna jokaiselle leikkijälle oma pallo. Asetu itse "katsastusasemalle", että voit opastaa jaloilla kuljettamisessa.

KARHUNKÄYNTI

Karhunkäynnissä laitetaan kädet maahan ja pidetään kädet sekä jalat mahdollisimman suorina. Karhukäyntiä voidaan harjoitella etu- ja takaperin, sivuttain jne.

X-HIPPA

Valitaan hippa/ hipat. Kun hippa saa jonkun kiinni, pysähtyy kiinni jäänyt paikoilleen ja muodostaa itsestään X-kirjaimen. Kun joku pelaajista menee kiinni jääneen haarojen välistä, tämä vapautuu ja saa taas juosta hippoja karkuun.

IDOLSHIPPA

Kun hippa saa jonkun kiinni, pysähtyy kiinni jäänyt paikoilleen ja rupeaa laulamaan jotain laulua. Kun laulaja saa kaksi fania, eli kaksi henkilöä, jotka jäävät laulajan eteen hetkeksi kuuntelemaan tai laulamaan samaa laulua, laulaja pelastautuu, ja kaikki saavat taas vapaasti juosta hippoja karkuun.

PERINNELEIKKEJÄ

PEILI

Valitaan yksi leikkijöistä peiliksi, joka asettuu seisomaan kasvot päin seinää ja selin parinkymmenen metrin päähän muista leikkijöistä. Leikkijät seisovat maahan piirrettyllä viivalla rivissä. Leikkijät pyrkivät etenemään vaivihkaa kohti peiliä. Kun peili kääntyy katsomaan leikkijöitä, tulee heidän pysähtyä ja olla paikoillaan. Jos peili huomaa jonkun leikkijöistä liikkuvan, on tämän palattava lähtöviivalle. Kun joku pääsee koskettamaan peiliä selkään, pääsee hän itse peiliksi.



SEURAA JOHTAJAA

Yksi leikkijöistä valitaan johtajaksi ja kaikkien on seurattava häntä sekä matkittava kaikkea, mitä hän tekee. Jokainen leikkijä pääsee vuorollaan johtajaksi. Johtaja voi esimerkiksi taputtaa käsiään, nostaa kädet pänsä päälle, kiertää esteitä, hyppiä jne. (1)

SELÄKKÄIN PYSTYYN

Kaksi leikkijää istuu lattialla selätysten siten, että heidän polvensa ovat koukussa. Tästä asennosta he yrittävät päästä seisaalleen työntämällä selkiään vastakkain jalkojaan liikuttamatta. Pystyyn päästyään leikkijät voivat yrittää istuutua selätysten takaisin maahan. (1)

METSÄNPEIKKO

Asetetaan lattialle valmiiksi jalan- ja kädenjäljet, joita on tarkoitus seurata. Kerrotaan lapsille, että lähdetään seuraamaan metsänpeikkoa. Matkalle voi laittaa lisähaastetta, esimerkiksi jos

jäljet vaihtelevat käsien ja jalkojen välillä tai ylitetään penkki. Lapset kulkevat penkkiä pitkin, heille kerrotaan että tarkoituksena on ylittää joki siltaa pitkin. Lapsen vierellä pitää kulkea, kun he kävelevät vuorollaan penkkiä pitkin.

VEDENPAISUMUS

Musiikin soidessa edetään esim. kontaten, tasajalkaa hyppien, juosten, kierien jne. Musiikin pysähtyessä hypätään turvaan siten, että jalat eivät kosketa maata. (2)

KARHUNKÄYNTI

Karhunkäynnissä laitetaan kädet maahan ja pidetään kädet sekä jalat mahdollisimman suorina.

Karhunkäyntiä voidaan harjoitella etu- ja takaperin, sivuttain jne. (3)

PIENILLE LAPSILLE

KÖRÖTYSTÄ MAANTIELLÄ

Hoetaan seuraavia sanoja ja tehdään samalla liikkeit:

Maantie, maantie, maantie.. - Lapsi istuu aikuisen sylissä ja häntä töyssytetään. Ylämäki, ylämäki, ylämäki.. - Nostetaan lasta ylös ja hoetaan ääntä vähitellen nostaen.

Alamäki, alamäki, alamäki.. - Lapsi lasketaan hitaasti takaisin polvelle.

Kuoppa - Lapsi pudotetaan polvien väliin.

AA, BB, CC

Lapsi makaa selällään ja aikuisen sormet " kävelevät" lapsen varpaista kainaloihin kutitellen ja samalla hokien " A, B, C, kissa kävelee, tikapuita pitkin taivaaseen."

HARAKKA HYPPII

Lausutaan runo ja tehdään siihen kuuluvat liikkeit:

Harakka hyppii maassa- hypitään paikallaan.

Västäräkki keikkuu kivellä- Keinutaan puolelta toiselle.

Varpunen nokkii katolla- koputetaan sormilla päätä.

Kissa köyristää selkäänsä- Köyristetään selkää.

Kaikki linnut pelkää- Vapistaan.

Tuolla ne jo lentää- Heilutetaan käsiä kuin siipiä.

Omaan pikku pesään- tehdään käsistä pesä.

Pienten lasten leikeissä tärkeintä on yhdessäolo ja läheisyys. Vaikka leikit ovat aikuisesta yksinkertaisia, ne vaikuttavat lapsen fyysiseen, kielelliseen sekä sosiaaliseen kehitykseen. Pienten lasten leikkeihin kuuluvat esimerkiksi sormileikit, sylileikit ja lorutukset. Niiden kautta lapsi alkaa tutustua leikkien rikkaaseen maailmaan. (1)

1. Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013

2. Peda.net-materiaalit 2013 Koulutuksen tutkimuslaitos

3. Järvinen, T. 2012 Lapset liikkumaan- leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia.



5

Osallistuva lapsi

Lasten mielestä koti on ”maailman ihanin paikka”. Koti on paikka, jossa parasta on leikkiä omassa tahdissa (1). Lapsen osoittama läheisyys ja esimerkiksi leikin ja kehityksen seuraaminen tuottavat vanhemmille iloa, jota on vaikea löytää mistään muista ihmissuhteista ja toiminnasta. (1)

Osallistumalla ja olemalla läsnä arjessa ja kuuntelemalla lapsen kokemuksia, vanhempi luo turvallisuuden, huolenpidon ja ilon ilmapiiriin. (1)

Lapset ovat yleisesti kiinnostuneita aikuisen tekemästä kotityöstä, haluavat tarjoutua avuksi ja jäljittelevät aikuisen toimintaa, lapset osallistuvat mieluiten pieniin työtehtäviin, kuten ruoanlaittoon, siivoustehtäviin ja tavaroiden paikoilleen järjestämiseen. Kun lapsi saa yrittää itse, hän oppii. Pienten työtehtävien tekeminen kehittää motorisia taitoja ja lisää lapsen itsetuntoa. (2, 3)

Lapset jäljittelevät erityisesti sitä tapaa, jolla aikuinen paneutuu tehtäväänsä. Arjen rytmittämisen näkökulmasta vanhemmuus voi näkyä esimerkiksi siten, minkälaiset arjen taidot, kuten ruuan laittaminen, pyykin peseminen, rahan käyttäminen ja siivoustaidot, ovat siirtyneet perheen äidille ja isälle kummankin lapsuuden kodista.(1)

Lapsi oppii tärkeitä elämäntaitoja luontevasti osallistuessaan kodin arkisiin töihin (4), myös vanhempien tasapuolinen työnjako edistää kodin myönteisen ilmapiirin syntymistä.(1)



1. Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2010, Lapsen hyvä arki.
2. Kelantti, T. 2012. "Elämän eväitä lapselle" Alle kouluikäisen lasten työkasvatus päiväkodin ja vanhempien toteuttamana.
3. Lautela, R. 2011. Steinerpäiväkoti ja varhaiskasvatus.
4. Härkönen, U. 1988. Pinten lasten työkasvatus.

Asikkalan kunnan liikuntamahdollisuuksia ja liikunta- ja kasvatusalan linkkejä

6

Liikkuva Asikkala esite

http://www.asikkala.fi/images/pdf/liikkuva_asikkala_vihko_2013.pdf

Asikkalan kunnan liikuntapalvelut

<http://www.asikkala.fi/index.php/palvelut/liikunta-ja-ulkoilu>

Asikkalan urheiluseurat

<http://www.asikkala.fi/index.php/palvelut/liikunta-ja-ulkoilu/asikkalan-urheiluseurat>

Nuori Suomi ry.

<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Etusivut/nuorisuomi/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto ry.

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>

Perheliikunta

<http://www.perheliikunta.fi>

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.

<http://www.phlu.fi>

Väestöliitto

<http://www.vaestoliitto.fi>

Vinkkejä liikuntahetkiin

<http://www.mll-lahti.fi/files/84021243944310VINKKEJPERHEIDENLIIKUNTAHETKIINuusin.pdf>

Lisätietoa:

Arjen hallinnasta:

Fågel, S., Jansson, m., Korvela, P. & Kupiainen, A. (toim.) 2011. Arki haltuun. Helsinki: Väestöliitto.

Arjen merkityksestä:

Kyrönlampi-Kylmänen. 2010. Lapsen hyvä arki. Helsinki: Kirjapaja.

Lasten kasvatuksesta:

Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava.

Hirvonen, T. 2011. Varo, varo, varo! Irti ylisuojelevasta kasvatuksesta. Helsinki: Minerva kustannus Oy.

Lasten liikunnasta:

Järvinen, T. 2012. Lapset liikkumaan. Leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia. Hämeenlinna: Karisto.

Leikkimielisille:

Vehkalahti, R. & Urho, T. 2013. Leikki on totta! Näkökulmia vapaan leikin tukemiseen. Helsinki: Lasten keskus oy.

Mentalisaatiosta innostuneille:

Pajulo, M., Pyykkönen, N. 2011. Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteen ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY.

Psykomotoriikasta kiinnostuneille:

Suomen psykomotoriikkayhdistys ry

http://www.psykomotoriikka.org/?page_id=2

Steinerpedagogiikan ajatuksista:

Lautela, R. 2011. Steinerpäiväkoti ja varhaiskasvatus. Teoksessa Paalasmaa, J. (toim.) Lapsesta käsin. Kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja. Jyväskylä: PS-kustannus, 135-148.

Työkasvatuksen ajatuksista:

Kelanti, T. 2012. "Elämän eväitä lapselle" Alle kouluikäisen lasten työkasvatus päiväkodin ja vanhempien toteuttamana. Sosiaalialan opinnäytetyö. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, sosiaalialan laitos.

LÄHTEET:

- Ahde, S. 2013. Lasten käsityksiä hyvästä arjesta. Pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto, käyttäytymistieteellinen tiedekunta
- Asikkalan kunta 2011. <http://www.asikkala.fi/index.php/palvelut/liikunta-ja-ulkoilu>
- Heinimaa, E. 2011. Reggio Emilian kunnalliset päiväkodit –pedagoginen suunnannäyttävä maailmalla. Teoksessa Paalasmaa, J. (toim.) Lapsesta käsin. Kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja. Jyväskylä: PS-kustannus, 277-282.
- Hirvonen, T. 2011 Varo, varo varo! Irti ylisuojelevasta kasvatuksesta. Helsinki: Minerva kustannus.
- Härkönen, U. 1988. Pinten lasten työkasvatus. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Karvonen, P. & Lehtinen, T. 2009. Yhdessä. Leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Helsinki: Erilaiste oppijoiden liitto ry & Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO).
- Kelanti, T. 2012. ”Elämän eväitä lapselle” Alle kouluikäisen lasten työkasvatus päiväkodin ja vanhempien toteuttamana. Sosiaalialan opinnäytetyö. Kemi: Kemi- Tornion ammattikorkeakoulu, sosiaalialan laitos.
- Koljonen, M. 2000. ”Uskallan ja osaankin”. -Psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, kun lapsilla on oppimisvaikeuksia. Jyväskylä:LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 129.
- Kyrönlampi-Kylmänen T. 2010. Lapsen hyvä arki, Helsinki: Kirjapaja.
- Lautela, R. 2011. Steinerpäiväkoti ja varhaiskasvatus. Teoksessa Paalasmaa, J. (toim.) Lapsesta käsin. Kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja. Jyväskylä: PS- kustannus, 135-148.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013 <http://www.mll.fi>
- Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Perhebarometri 2011. Väestöntutkimuslaitos, katsauksia E42/2012. Helsinki: VL-markkinointi Oy.
- Paalasmaa, J. 2011. Steinerpedagogiikan tausta-ajatukset. Teoksessa Paalasmaa, J. (toim.) Lapsesta käsin. Kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja. Jyväskylä: PS- kustannus, 117-134.
- Pajulo, M. & Pyykkönen, N. Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.). Helsinki : WSOY s. 71-94.
- Peda.net-materiaalit 2013. Koulutuksen tutkimuslaitos. <http://peda.net/veraja/materiaalit>

-
- Pelastakaa lapset ry. 2013. Lapsen osallisuus. Saatavissa: <http://www.pelastakaaalapset.fi/jarjesto/lapsen-oikeudet/lapsen-osallisuus/>.
 - Rautiainen, M. (toim.) 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovela. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
 - Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3 - 7 - vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitaitojen riskitekijöihin [verkkodokumentti]. Jyväskylä:44 Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health, 104 [viitattu 12.11.2013]. Väitöskirja. Saatavissa: http://melinda.kansalliskirjasto.fi/F/N4XEG1BL68662RSDSM3I9I3XXUXFNGF3A4GKXMQS52AK7TGQ7G-10717?func=full-set-set&set_number=094735&set_entry=000001&format=999.
 - Suomen psykomotoriikkayhdistys 2013
 - Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus -lokakuu 2012. Opetushallituksen muistiot 2012: 5. Helsinki: Opetushallitus.
 - Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, kasvun kumppanit verkkopalvelu. <http://www.thl.fi> 2013
 - Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2007. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56. Helsinki: Stakes.
 - Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry.
 - Vehkalahti, R. & Urho, T. 2013. Leikki on totta! Näkökulmia vapaan leikin tukemiseen. Helsinki: Lasten keskus oy.
 - Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
 - Kuvat kotialbumista