
**LAPSET LIKKUMAAN,
LIKUNTATUOKIOT ESIKOULULAISILLE**



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma
Hämeenlinna, kevät 2014

Henna-Riikka Sundström



LAHDENSIVU
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitotyö

Tekijä Henna-Riikka Sundström **Vuosi** 2014
Työn nimi Lapset liikkumaan, liikuntatuokiot esikoululaisille

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön keskeinen tavoite oli suunnitella esikoululaisille kolme 45 minuutin mittaista liikuntatuokiota. Työn tarkoituksena oli kerätä teoretietoa liikuntatuokioiden suunnittelun pohjaksi ja yleisesti lasten liikunnasta, liikuntasuosituksista ja tuoreimmista tutkimuksista.

Teoretietoa kerättiin kirjallisuudesta, internetistä ja tutkimuskatsauksista sekä tutkimuksista. Teoriaosuuden aihepiireinä olivat liikuntasuositukset, motoriset taidot, liikuntatuokion suunnittelu ja ryhmän toiminta. Neuvokas perhe materiaali oli myös mukana teoriaosuudessa.

Opinnäytetyössä esitettiin kolme tutkimusta. Ne olivat aiheiltaan liikunta kardiometaboliselta kannalta, liikunnan yhteys oppimiseen sekä liikunta ja motoristen taitojen kehitys.

Niin käytetty kirjallisuus kuin tutkimuksissa esille noussut tieto johti päätelmään, että liikunnallisuus on tärkeä taito, jonka omaksuminen jo varhaisessa lapsuudessa on tärkeää. Liikunta luo pohjan terveydelle ja hyvinvoinnille, auttaa oppimisessa ja harjoittaa parhaalla mahdollisella tavalla motorisia taitoja.

Tutkimuksissa esiintyvien kehittämisohjeiden mukaan liikunnallisuuden oppiminen ja omaksuminen on koko yhteiskunnan tehtävä. Tähän yhteiseen päämäärään pitäisi tähdätä kodin, koulun ja päivähoiton määrätietoisella yhteistyöllä.

Avainsanat Lapsi, liikunta, liikuntatuokio ja ryhmä.

Sivut 21 s. + liitteet 4 s.

LAHDENSIVU
Degree Programme in Nursing
Public Health Nursing

Author	Henna-Riikka Sundström	Year 2014
Subject of Bachelor's thesis	Encouraging Children to Activity, Three Exercise Sessions in Preschool	

ABSTRACT

The purpose of the bachelor's thesis was to design three exercise sessions each lasting 45 minutes. The aims were to collect theoretical information and current recommendations of physical activity. Also the latest research available was used to plan the exercise sessions.

Background information was collected from literature, the internet, research publications and studies. The theoretical basis of the thesis consist of physical activity recommendations, motor ability, planning of recreational exercise sessions and learning about group activities. The family guiding material (Neuvokasperhe) is also included in the theoretical part.

The studies used in this thesis discuss exercise from different points of view. The first was a cardio-metabolic point of view. The second study focused on exercise and learning. And the third study linked activity and motor ability.

According to the results of the studies and the theoretical information it's very important that physical activity is ingrained in early childhood. Exercise creates the basis for health and wellbeing. It assists with learning and improves the motor ability in the best possible way.

Based on these recommendations it seems that learning to become physically active means involving the entire community. This common objective could be reached by the purposeful co-operation of parents, schools and daycare personnel.

Keywords Child, activity, exercise and group

Pages 21 p. + appendices 4 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LAPSI JA LIIKUNTA	2
2.1	Liikuntasuositukset ja niiden toteutumisen turvaaminen.....	2
2.2	Motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot.....	3
2.3	Esikouluikäinen lapsi ja liikunta	4
2.4	Liikuntatuokion suunnittelu	5
2.5	Ryhmän toiminta.....	6
3	TERVEYSNEUVONTA.....	7
3.1	Neuvokasperhe materiaalin käyttö perheiden tukena.....	7
3.2	Lapsuusiän liikunnan merkitys, kardiometabolinen näkökulma.....	8
3.3	Liikunta ja oppiminen	9
3.4	Liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen	9
4	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET.....	11
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	11
5.1	Ensimmäinen liikuntatuokio	11
5.2	Toinen liikuntatuokio	13
5.3	Kolmas liikuntatuokio	15
5.4	Henkilökunnan palaute liikuntatuokioista.....	17
5.5	Aikataulu	17
6	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	18
	LÄHTEET	20

Liite 1 Liikuntaleikit

1 JOHDANTO

Lasten liikunta ja erityisesti sen vähäisyys puhututtavat tänä päivänä. Myös lasten lisääntyvä lihavuus juontaa yhteytensä tähän asiaan. Olen kiinnostunut liikunnasta ja terveydestä ja siksi tämä aihepiiri oli mielenkiintoinen. Ohjaan myös esikoulu- ja kouluikäisten lasten yleisurheiluharjoituksia kerran viikossa.

Työssäni neuvolassa lasten lihavuuteen kiinnitetään huomiota ja vaikutusmahdollisuuksia lihavuuden vähentämiseksi pohditaan paljon. Tästä opinäytetyöstä on hyötyä tulevan työni kannalta lastenneuvolassa. Saan lisää tietoa ja taitoja opastaa ja innostaa perheitä liikkumaan.

Olympiavoittaja ja liikuntatieteiden maisteri Tapio Korjus kävi lokakuussa 2012 luennoimassa lasten liikunnasta kotikaupungissani Karkkilassa. Viimeistään tämä luento avasi silmäni liikunnan tärkeyden merkityksestä.

Tapio Korjuksen (luento 3.10.2012) mukaan tuoreiden tutkimusten valossa ja varusmiesten kunnossa on vuosien saatossa tapahtunut dramaattisia muutoksia huonompaan. Varusmiesten kunto ja hapenottokyky on huonontunut, paino noussut ja lihaskunto huonontunut. Liikunnan määrän vähenemisen seurauksena on motorisen kunnan ja muiden liikeominaisuuksien huonontuminen. Lasten ylipainoisuus on lisääntynyt sekä diabetekseen sairastuneiden määrä. Liikkumaton elämäntapa lisää luuston haurastumista, myös niska- ja hartia kivut ovat lisääntyneet. Väsymys sekä psykosomaattinen ja psyykinen oireilu oli Korjuksen mukaan myös lisääntynyt.

Lasten lihavuus johtaa usein lihavuuteen aikuisuudessa. Korjus kertoo, että lasten tulisi liikkua päivittäin yhdestä kahteen tuntiin ja ruutu-aika rajoittaa enimmillään kahteen tuntiin. Lasten päivän liikunta-annoksesta suurin osa tulisi olla vapaata leikkiä päiväkodeissa ja kouluissa. Välituntiliikunta, hyötyliikunta ja liikkuminen yhdessä perheen kanssa on tärkeää. Myös jokin viikoittainen liikuntaharrastus olisi lapsella hyvä olla. Tapio Korjuksen (luento 3.10.2012) mukaan liikunta tuo mukanaan hyviä vaikutuksia, kuten nautintoa ja iloa. Liikunta antaa stressin käsittelytaitoja, elämyksiä ja kokemuksia. Ja liikunnan kautta voi saada ystävyys-suhteita ja eväitä oman identiteetin vahvistamiseen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Karkkilan kaupunki ja liikuntatuokiot toteutettiin Ahmoon esikouluryhmässä. Prosessi lähti liikkeelle esikoulun vanhempainillassa, jossa esikoulun henkilökunta pyysi minua vetämään lapsille liikuntatuokioita.

Esikoulun henkilökunta ei esittänyt tarkempia toiveita, vaan sain vapaat kädet toteuttaa tuokiot haluamallani tavalla. Yhdessä sovittiin, että tuokion kestona olisi neljäkymmentäviisi minuuttia, ja pitäisin niitä suunnilleen kerran kuukaudessa. Näistä kerroista kolme ensimmäistä sisältyivät opinnäytetyöhöni.

Opinnäytetyön keskeinen tavoite oli suunnitella esikoululaisille liikuntatuokioita ja pitää ne syksyn ja talven 2013 aikana. Liikuntatuokioiden suunnittelun pohjaksi haettiin teoratietoa kirjallisuudesta. Tarkoitus oli kerätä teoratietoa yleisesti leikki-ikäisten lasten liikunnasta ja liikuntasuunnitelman tekemisestä ja pitää esikouluryhmälle kolme neljänkymmenminuutin mittaista liikuntatuokiota.

2 LAPSI JA LIIKUNTA

Tein kirjallisuushakuja termeillä lapsi, liikunta, liikuntatuokio ja ryhmä. Hakutuloksia löytyi ja niiden pohjalta lähdin työstämään opinnäytetyön teoriaosuutta.

Opinnäytetöitä aiheeseen liittyen oli tehty aiemminkin esimerkiksi päiväkotien kanssa yhteistyönä. Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa oli tehty motoriikan vinkkivihko 3-6-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Vaasan ammattikorkeakoulussa oli tehty laadullinen tutkimus lasten liikunnan tukemisesta Vaasan kaupungin päiväkodeissa. Laurea ammattikorkeakoulussa oli tehty liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille. (Alatalo 2011; Kauhanen 2011; Kurunlahti 2012.)

Opinnäytetyössäni pääpaino oli liikuntatuokioiden suunnittelu ja toteutus. Näihin tietomateriaalia löytyi kirjallisuudesta.

2.1 Liikuntasuositukset ja niiden toteutumisen turvaaminen

Valtakunnallisen suosituksen mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään kaksi tuntia ja kouluikäisen yhdestä kahteen tuntia päivässä. Liikkua ei tarvitse kuitenkaan yhtäjaksoisesti, vaan kaksi tuntia hengästyttävää liikuntaa toteutetaan pääosin lapsen ehdoilla monipuolisessa vaihtelevassa ympäristössä koko päivän aikana. Liikkuessaan riittävästi lapsi saa kehityksensä tarvitsemaa välttämätöntä kuormitusta elimistölleen. Liikkuminen kuormittaa kehon eri osia, vahvistaa lihaksia, luustoa ja jänteitä. Jotta hengitys- ja verenkiertoelimistö saisi tarvitsemaansa rasi- tusta, tulee liikkumisen olla myös hengästyttävää. (Karvonen 2009, 86; Käypä hoito -suositus 2005; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Lasten lihavuuden lisääntyessä liikuntaan kannustamisen tärkeys korostuu. Erityisesti vähän liikkuvien lasten kannustaminen liikkumaan on tärkeää. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen jo lapsuudessa ehkäisee monien terveyttä heikentävien tekijöiden ilmenemistä. Fyysinen aktiivisuus ehkäisee tyypin kaksi diabeteksen, lihavuuden, tuki- ja liikuntaelinvaivojen, sydän- ja verisuonitautien ja osteoporoosin kehittymistä. (Karvonen 2009, 86; Käypä hoito -suositus 2005; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Perheen ja päivähoiton tulisi yhdessä huolehtia riittävän liikuntamäärän täyttymisestä. Liikunnallisesti passiivisten vanhempien lapset liikkuvat keskimäärin vähemmän. Heillä lihavuuden riski on kasvanut. Vanhemmat voivat kannustaa lasta liikkumaan esimerkiksi liikkumalla yhdessä ja tarjoamalla mieluisia liikuntavaihtoehtoja. Vanhemmat voivat myös rohkais-

ta lastaan liittymään liikuntakerhoon tai seuraan. Ilman aikuisen kannustusta lapsen liikkumismahdollisuudet jäävät liian vähäisiksi. Siksi asenteisiin vaikuttaminen on tärkeää. Aikuisen oikea malli vaikuttaa lapsenkin arkiliikuntaan, kuten esimerkiksi portaiden nouseminen hissien käytön sijaan. (Karvonen 2009, 86; Käypä hoito -suositus 2005; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Lasten fyysisessä aktiivisuudessa on tunnistettu myös yksilöllisiä ja sukupuolittaisia eroja. Kuusivuotiaat pojat ovat keskimäärin tyttöjä aktiivisempia. Koska passiivisuus on suhteellisen pysyvä käyttäytymismuoto, on vähän liikkuvien lasten innostamiseen panostettava. Vähän liikkuvien lasten asenteisiin on yritettävä vaikuttaa jo ennen kouluikää. Tärkeitä asiantuntijoita tässä ovat silloin neuvolan ja päiväkodin henkilökunta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

Neuvolassa on hyvä kiinnittää huomiota lapsen liikkumiseen. Opastaa perhettä tarvittaessa ja antaa tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle ja terveydelle. Myös tietoa eri-ikäisille sopivista liikuntatavoista, peleistä, leikeistä ja harrastusmahdollisuuksista on hyvä antaa neuvolasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

Liikunnan tulisi olla lapselle mieluisaa ja innostavaa. Myös ulkoilun merkitys on tärkeä, sillä se vaikuttaa positiivisesti lapsen ruokahaluun, nukkumiseen ja terveyteen. Lapsen tulisi saada liikunnasta hyvää oloa, hyviä kokemuksia ja hyvää palautetta. Lapsia tulee kannustaa liikkumaan arkisin, kävelemään, pyöräilemään ja leikkimään aktiivisesti. Kun tavoitellaan elinikäisten liikuntatottumusten luomista, tarvitaan liikkumiseen ja leikkiin säännöllisyyttä ja jokapäiväisyyttä. (Karvonen 2009, 86; Käypä hoito -suositus 2005; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

2.2 Motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot

Varhaislapsuudessa opitut taidot ovat liikkumisen kehityksen pohja. Siksi motorisia perustaitoja tulisi harjoitella paljon. Näitä taitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Taitojen oppimisessa tavoitteena on taitojen automatisoituminen ennen kouluikää. Lapsi harjoittelee liikkeitä luontaisesti vaihteittain ja harjoituksen myötä liikkeet automatisoituvat ja niitä voidaan yhdistellä. (Arvonen 2007, 14; Karvonen 2009, 87–88; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Motorisia taitoja voi luokitella esimerkiksi tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin. Tasapaino on kaikessa liikkumisessa tärkeää. Tasapainoaistia voi harjaannuttaa esimerkiksi keinumalla. Kun tasapainotaidot ovat riittävän kehittyneet, kehittyvät liikkumistaidot, kuten käveleminen, juokseminen, hyppääminen ja kiipeäminen. (Karvonen 2009, 87–88; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Käsittelytaitoja tarvitaan esineiden ja välineiden käsittelyssä. Käsittelytaitoja ovat vierittäminen, pyörittäminen, kierittäminen, heittäminen, työntäminen, kiinniottaminen, lyöminen ja potkaiseminen. Nämä taidot kehitty-

vät harjoittelun myötä. (Karvonen 2009, 87–88; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Havaintomotorisia taitoja ovat ne taidot, joiden avulla lapsi hahmottaa kehoaan suhteessa tilaan, aikaan ja voimaan. Taidot ovat välttämättömiä, jotta lapsi oppii tarttumaan esineisiin ja liikkumaan törmäilemättä. Näitä taitoja olisi hyvä harjoitella vaihtuvassa ympäristössä. Puhutaan myös kehonhahmotuksesta tai kehonhallinnasta, joka paranee aktiivisesti liikuttaessa. Leikki-ikäisellä lapsella se tarkoittaa erilaisia taitoja. Esimerkiksi kykyä tunnistaa ja nimetä kehon eri osia, oikean ja vasemman puolen erottamista, kehon ääriviivojen tunnistamista sekä taitoa ylittää kehon oletettu keskilinja. (Karvonen 2009, 88; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Päivähoidossa lasten liikuntakasvatuksessa on olennaista mahdollistaa monipuolinen kehitystasoa vastaava liikkuminen. Lasten motorisia perustaitoja ja niiden yhdistelmiä on hyvä harjaannuttaa monipuolisesti. Myös koordinaatiokyky ja tasapaino vaativat harjoitusta. On hyvä tutustuttaa lapsi erilaisiin liikkumistapoihin ja välineisiin ja tukea lasten luontaista liikkumishalua. Lapsen tulee saada mahdollisuus tutustua omaan kehoonsa ja oppia hallitsemaan sitä. Lapset tarvitsevat rohkaisua luottaakseen omiin kykyihinsä, kokeilemaan rajojaan ja ilmaisemaan itseään liikkumalla. Kehittääkseen itselleen myönteisen minäkuvan lapsi tarvitsee onnistumisen elämyksiä. Päivähoidossa liikuntaa kannattaa järjestää erilaisissa ympäristöissä ja maastoissa. Tärkeää on myös vain leikkiä toisten lasten kanssa ja kehittyä yhteisissä leikeissä. (Karvonen 2009, 89.)

2.3 Esikouluikäinen lapsi ja liikunta

Toiminta ja leikki ovat esikoululaiselle ominaisia tapoja oppia. Lapsi voi olla hyvinkin innostunut koulumaisesta oppimisesta. Pitää kuitenkin muistaa, että hän on edelleen pieni lapsi, joka nauttii leikin maailmasta. Leikkimällä opitaan uusia ja vahvistetaan vanhoja taitoja sekä opitaan hallitsemaan voimakkaitakin tunteita. Sadut, laulut ja lorut sekä erilaiset mielikuvat tuovat liikkumiseen uusia ulottuvuuksia. (Karvonen 2009, 87; Karvonen & Lehtinen 2008, 30; Soronen & Seeslahti 2001, 6–7.)

Erilaiset välineet ja telineet tuovat hauskuutta ja vaihtelua liikkumiseen. Ne myös innostavat arkoja lapsia kokeilemaan ja liikkumaan. Erilaisten välineiden käsittelyssä harjaantuu myös aistien yhteistoiminta. Erityisesti palloleikit tukevat silmän ja käden yhteistyön kehittymistä. Välineiden kanssa voi olla luova; erinomaisia leikkivälineitä ovat esimerkiksi pahvilaatikot, sanomalehdet ja tölkit. (Karvonen 2009, 86.)

Esiopetuksessa vahvistetaan kouluvalmiuksia ja valmistetaan lasta tulevaan elämään koululaisena. Opetellaan taitoja, joita lapsi tarvitsee oppiakseen ja pärjätäkseen koulussa. Esiopetusvuoden aikana lapsen itsetunto vahvistuu ja hän oppii toiminaan suuressa lapsiryhmässä. Lapsi oppii suunnittelemaan omaa toimintaansa ja keskittymään tehtäviin. Ryhmätilanteissa opetellaan odottamaan vuoroa ja antamaan tilaa myös toisille. (Karvonen & Lehtinen 2008, 30.)

Liikuntaleikit opettavat tulemaan toimeen toisten lasten kanssa. Esikouluikäinen lapsi on valmis harjoittelemaan erilaisia pelejä, niiden sääntöjä ja sääntöjen noudattamista. Motoristen taitojen osalta voidaan jo harjoitella taitojen yhdistelyä kuten vauhdin kanssa pituus- ja korkeushyppyä sekä pallonheittoa vauhdin kanssa. (Arvonen 2007, 19.)

Kuusivuotiaalle päivittäin sopivaa liikunta ovat kaikki sellaiset leikit, joissa hän joutuu käyttämään koko kehoaan ja kehittämään tasapainoaan. 4-6-vuotiaalle tulisi suunnitella paljon räväkkää ja sähkökkää taitoa maksimoivaa liikuntaa. Suuret lihasryhmät on pantava töihin esimerkiksi juoksemalla ja kiipeämällä. Esikouluikäisten lasten liikunnan tavoitteena voisi pitää monipuolisuutta ja haastavuutta. Liikunnan tulee tuottaa lapsille iloa ja riemua. Samalla aktivoituvat eri lihasryhmät ja hengitys- ja verenkiertoelimistö. (Pulli 2001, 65; Soronen & Seeslahti 2001, 6–7.)

2.4 Liikuntatuokion suunnittelu

Liikuntatuokion suunnitelma tulee tehdä huolella. Tällöin tuokio on tarkoituksenmukainen ja tehokas. Tuokion tavoitteet tulee laatia lasten ikähuomioiden. 4-6-vuotiaalle nopeus ja energisyys ovat kuvaavia piirteitä. Liikunta painottuu suurten lihasryhmien harjoittamiseen. (Soronon & Seeslahti 2001, 10.)

Yleensä 4-6-vuotias lapsi osaa jo vartalonhallintaa vaativat perusliikkeet. Perusliikkeitä ovat juokseminen, hyppiminen, heiluminen, keinuminen, kieriminen, riippuminen, heittäminen, potkaiseminen ja pallon lyöminen. Tarkkojen, nopeiden ja monimutkaisten liikesarjojen suorittaminen ei vielä onnistu. Tässä iässä yleensä opetellaan luistelun, hiihdon, uinnin ja pyöräilyn perustaidot. (Soronon & Seeslahti 2001, 10.)

Myös tähän ikäjakaumaan mahtuu monenlaisia lapsia. On huomioitava, että 4-vuotias on usein raju ja vauhdikas. 5-vuotias taas seesteinen ja pohdiskeleva ja 6-vuotiaan mielialat saattavat olla hyvinkin vaihtelevat. 6-vuotiailla on usein kova tarve liikkua ja intoa opetella uusia asioita. Koulunvalmius on kypsymässä ja tämä aika on lapselle taidon kehittymisen kulta-aikaa. (Soronon & Seeslahti 2001, 10.)

Liikuntatuokion suunnittelussa tavoiteltavaa on lapsen kokonaiskehityksen huomioiminen, kannustava asenne ja onnistumisen ilo. Myös positiivisen me-hengen luominen on tärkeää. On hyvä luoda motorisia tavoitteita, kognitiivisia tavoitteita, elämyksellisiä tavoitteita ja sosiaalisia tavoitteita. Tuokio koostuu taitojen harjoittelusta, kunnon kohentamisesta, leikistä ja kisailusta. Liikuntatuokioissa on hyvä huomioida lasten yksilölliset erot, herkkyyskaudet, liikkeiden oppimisvaiheet, monipuolisuus, lasten omaehtoinen liikunta, sopivat välineet ja mukava musiikki. Ohjaajan onnistuminen riippuu paljolti siitä kuinka osaa käyttää persoonaansa työvälineenä. Onnistumisen elämykset yksilönä ja ryhmänä ovat tärkeitä. (Soronon & Seeslahti 2001, 11–12.)

Liikuntatuokiossa opetetaan lasta oppimaan. Motorisia taitoja ja perusliikkeitä harjoitellaan ja toistetaan tuhansia kertoja kunnes oppiminen on saavutettu. Liikunnassakin tulee esille elämässä tarpeellinen jatkuvan oppimisen taito. Liikuntatuokioiden aikana lapsi oppii tutustumaan erilaisiin tapoihin oppia. Hän oppii myös kehittämään keskittymiskykyään ja itsensä hallintaa, toisten huomioimista, ratkaisujen tekemistä ja opitun soveltamista. (Soronen & Seeslahti 2001, 12.)

Liikuntatuokio jaetaan vaiheisiin. Liikuntatuokio on hyvä aloittaa alkuverryttelyllä, virittäytymisellä tai leikillä. Tuokion päävaiheena on uuden oppiminen tai jo aiemmin opitun kertaaminen. Tuokio on hyvä lopettaa mielihyvää tuottavan toiminnan tai leikin avulla. Aivan liikuntatuokion lopuksi voidaan ottaa rentoutusharjoitus ja loppukeskustelu. Liikuntatuokiota varten lapsen tulee pukeutua erillisiin liikuntavarusteisiin ja olla mielellään paljain jaloin tai liukumattomilla tossuilla turvallisuussyistä. (Soronen & Seeslahti 2001, 11.)

2.5 Ryhmän toiminta

Ryhmä muodostuu kahdesta tai useammasta yksilöstä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmällä on useasti yhteinen tavoite tai tehtävä, joka pyritään saavuttamaan. Ryhmä voi olla pienryhmä, jossa on enintään 10 lasta tai suurryhmä, jossa on yli 10 jäsentä. Suuressa ryhmässä ei ole mahdollista olla vuorovaikutuksessa kaikkien kanssa. Suurryhmän hallinta on vaikeampaa ja siinä syntyy helpommin ristiriitoja. Ryhmän ohjaus on suurryhmässä erittäin tärkeää. Ryhmä on mahdollista saada toimivaksi esimerkiksi jakamalla ryhmää pienemmiksi osiksi. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15.)

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan jatkuvaa muutosta ryhmän prosesseissa, ryhmän keskinäisiä jännitteitä, tunteita ja kiinnostusta toisiinsa. Ryhmädynamiikka muodostuu yksilöiden tavoitteista ja mieltymyksistä sekä ryhmän sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Yksilöiden tunteet ovat nähtävissä ilmapiirin rentoutena tai kireytenä ja yksilöiden ilmeiden kautta. (Kataja ym. 2011, 16.)

Ryhmässä on niin sanottuja suhdejärjestelmiä. Nämä voivat olla etukäteen sovittuja tai ne muodostuvat ryhmän toimiessa. Suhdejärjestelmä tarkoittaa sitä, että ryhmän jäsenet ovat erilaisissa suhteissa toisiinsa. Järjestelmään kuuluu kommunikaatio-, normi-, tunne-, rooli- ja valtasuhteita. Ryhmän suhdejärjestelmät ovat merkittävä vallankäytön väline ryhmässä. Ryhmän suhdejärjestelmät vaikuttavat koko ajan ja muokkaavat ryhmän toimintaa. (Kataja ym. 2011, 16.)

Toimivan ryhmän tunnuspiirteitä ovat avoimuus, vuorovaikutteinen viestintä, myönteinen riippuvuus toisista, yksilöllinen sitoutuminen ja sosiaalinen yhdessä tekeminen. Ryhmän yhteisillä harjoituksilla voidaan vahvistaa näitä taitoja. (Kataja ym. 2011, 22.)

Joukkuepelit, jotka vaativat sääntöjen ymmärtämistä ja seuraamista edistävät sosiaalista ja moraalista kehitystä. Näitä taitoja harjoitellaan esikoulu- ja alakouluiässä. Lapsi oppii toimimaan ryhmänsä puolesta ja noudattamaan sen sääntöjä sekä luomaan muiden ryhmäläisten kanssa toimintatapoja. (Arvonen 2007, 15.)

3 TERVEYSNEUVONTA

Tässä kappaleessa käsitellään ensin neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa käytössä olevaa Neuvokas perhe -materiaalia ja sen käyttöä. Materiaalissa on sydänliiton kehittämä malli perheiden terveysneuvonnan tueksi.

Lisäksi kappaleessa esitellään kolme tuoretta tutkimusta. Niissä käsitellään liikuntaa ja liikkumattomuutta eri näkökulmista. Nämä näkökulmat ovat liikunnan merkitys kardiometaboliselta kannalta, liikunta ja oppiminen sekä liikunta ja motoristen perustaitojen kehitys.

3.1 Neuvokasperhe materiaalin käyttö perheiden tukena

Neuvokas perhe materiaalia voidaan käyttää keskustelun tueksi perheiden terveysneuvonnassa neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Materiaalin avulla elintapojen puheeksiotto helpottuu, ohjaus on havainnollisempaa ja yksilöllisempää. Tärkeää on antaa perheelle kannustavaa palautetta. Perhettä tuetaan ottamaan aktiivinen rooli oman terveytensä edistäjänä ja löytämään omaan arkeensa sopivat keinot. (Neuvokas perhe n.d)

Materiaaliin sisältyy perheelle tarkoitettu kortti ja ammattilaisten käyttöön kehitetty tieto- ja kuvakansio. Kuvakansiota voi käyttää perhekortin ohella apuna elintavoista keskusteltaessa. Kuvakansio sisältää kymmeniä havainnollistavia kuvia esimerkiksi ruokavalintojen merkityksestä. Tietokansio on tarkoitettu ammattilaisten käyttöön ohjaustilanteisiin. (Neuvokas perhe n.d)

Perheet saavat kortin äitiysneuvolasta ja korttia täytetään koko lapsen neuvolaiän ajan sovituin väliajoin. Uuden kortin perhe saa lapsen siirtyessä alakouluun. (Neuvokas perhe n.d)

Kortti sisältää väittämiä liittyen terveystottumuksiin, kuten liikuntaan ja ruokailuun. Väittämien liikennevalovärit kertovat perheelle, mitkä heidän elintavoistaan ovat suositusten mukaisia ja mitä pitäisi korjata. Tavoitteena on motivoida perhe tekemään tarvittavia muutoksia. Kortti on myös hyvä puheeksioton väline. (Neuvokas perhe n.d)

Aina kannattaa korostaa perheen löytämiä hyviä valintoja. Terveystoimittajan tehtävä on tukea muutostarpeissa ja auttaa perhettä löytämään heille sopiva tavoite muutoksen toteutukseen. (Neuvokas perhe n.d)

3.2 Lapsuusiän liikunnan merkitys, kardiometabolinen näkökulma

Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt viime vuosikymmeninä. Lihavuuden taustalla on usein epäsuotuisa ruokavalio ja liikunnan vähäisyys. Suositusten mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua aktiivisesti noin kaksi tuntia päivässä, koululaisen yhdestä kahteen tuntia. Nämä minimisuositukset eivät kuitenkaan täyty ja negatiiviset vaikutukset heijastuvat myös aikuisuuteen. (Valtonen, Heinonen, Lakka & Tammelin 2013, 1153.)

Alakoululaisista vain puolet ja yläkoululaisista vain kuudes osa liikkuu suositusten mukaan. Murrosiässä liikunnan määrä näyttää vähenevän entisestään. Merkityksellistä on, että liikunnallinen aktiivisuus lapsuudessa ennustaa aktiivisuuden määrää myös aikuisena. Erityisesti liikkumaton elämäntapa, johon sisältyy runsasta istumista ja vähän liikuntaa vaikuttaa varsin pysyvältä. (Valtonen ym. 2013, 1153.)

Lapsen lihavuuden taustalla on usein monia tekijöitä. Kodin sosioekonominen asema ja vanhempien elintavat vaikuttavat. Tärkein syy lihomiseen on kuitenkin kulutukseen nähden liian suuri energian saanti. (Valtonen ym. 2013, 1153.)

Lasten ja nuorten ylipainon voimakas yleistyminen näkyy kroonisten sairauksien riskitekijöiden ilmenemisenä yhä varhemmin. Kohonnutta verenpainetta, epäedullisia rasva-arvoja ja verisuonten rasvoittumiseen liittyviä muutoksia ilmenee jo ennen aikuisikää. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti kestävyyskuntoon, rasva- ja glukooosiaineenvaihduntaan, insuliiniherkkyyteen, verisuonten toimintaan ja verenpaineeseen. (Valtonen ym. 2013, 1153–1155.)

Lihavuus siirtyy herkästi lapsuudesta aikuisuuteen. Eräissä tutkimuksissa on todettu, että viisitoista prosenttia normaalipainoisista lapsista oli lihavia aikuisena. Kuusikymmentäviisi prosenttia ylipainoisista ja kahdeksankymmentäkaksi prosenttia lihavista lapsista oli lihavia myös aikuisena. (Valtonen ym. 2013, 1154.)

Fyysisellä aktiivisuudella on olennainen osuus painonhallinnassa läpi elämän. On todettu, että vähän liikkuvat lapset ovat lihavampia kuin fyysisesti aktiiviset lapset, heillä oli myös huonommat motoriset taidot. Myös ruutuaikaa näyttää kertyvän enemmän lihaville lapsille. Olennaista olisi aktiivoida vähän liikkuvia ja pyrkiä suosituksen toteutumiseen. (Valtonen ym. 2013, 1154.)

Suosituksen mukainen liikuntamäärä on osoitettu tehokkaaksi keinoksi ehkäistä lihavuutta. Tutkimuksissa on todettu lisääntyneen liikunnan määrään vähentävän lihaviin lasten elimistöön kohdistuvia negatiivisia vaikutuksia huomattavasti. On todettu esimerkiksi verenpaineen laskua ja veren rasva-arvojen paranemista. (Valtonen ym. 2013, 1154.)

Liikunnan edistämiseen tarvitaan uusia keinoja. Tarvitaan yhteistä poliittista tahtoa kasvattaa hyväkuntoisia ja terveitä sukupolvia. Alakouluiässä

omatoiminen arkiliikunta on tärkeässä osassa, joten lasten vanhempien motivoiminen on olennaista. Tärkeää on jo lapsuudessa luoda pohja liikunnalliselle elämäntavalle, painonhallinnalle ja terveydelle. (Valtonen ym. 2013, 1157.)

3.3 Liikunta ja oppiminen

Liikunta on tärkeää myös oppimisen kannalta. Liikunnan avulla opitaan liikkumaan, opitaan itsestä liikkujana ja opitaan itse liikunnasta. Suomessa liikunnan ja oppimisen välisiä yhteyksiä on selvitetty LIKES-tutkimuskeskuksen Liikunta ja oppiminen hankkeessa. (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013, 13.)

Uusimpien tutkimusten mukaan näyttää vahvasti siltä, että liikkuminen edistää oppimista. Erityisesti koulupäivän aikainen liikunta, runsas fyysinen aktiivisuus ja hyvä kestävyyskunto ovat olleet yhteydessä hyviin oppimistuloksiin. Liikunnan positiivinen vaikutus näkyy erityisesti matemaattisissa aineissa. (Kantomaa ym. 2013, 13.)

On havaittu, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti lasten tiedolliseen toimintaan kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen ja yleisiin tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Lisäksi näyttää siltä, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia luokkakäyttämiseen, keskittymiseen ja oppitunneilla osallistumiseen. Liikuntatuokiot kesken päivän voivat tarjota mahdollisuuden rentoutumiseen opiskelun lomassa. (Kantomaa ym. 2013, 14.)

Sosiaalinen vuorovaikutus on todennäköisesti keskeinen tekijä liikunnan hyödyistä oppimiseen nähden. Liikunta kehittää lapsen kykyä kuunnella, noudattaa ohjeita ja odottaa vuoroaan. Lisäksi liikunta tarjoaa mahdollisuuksia tunteiden purkamiseen ja käsittelemiseen. Se harjoittaa ryhmäytötaitoja, itseohjautuvuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa. (Kantomaa ym. 2013, 14.)

Tutkimusten mukaan lihavuus on lapsilla yhteydessä heikompaan tiedolliseen toimintaan ja oppimiseen. Motoriset ongelmat, liikkumattomuus ja lihavuus näyttävät ennustavan heikkoa koulumenestystä. Lapsen motorisia taitoja tulisi arvioida kotona ja koulussa. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää niiden lasten liikunta- ja ravintotottumuksiin, joilla esiintyy motorisia ongelmia. Myös koulumenestyksen näkökulmasta säännöllinen liikunta ja kohtuullinen määrä ruutu-aikaa näyttäisivät edistävän oppimista. (Kantomaa ym. 2013, 15.)

Lapsen liikunnan edistämiseen tarvitaan koulun, kodin ja päättäjien yhteistyötä. Kodin ja perheen rooli on tärkeä, koska liikunnallisen elämäntavan omaksuminen tapahtuu jo hyvin varhain. (Kantomaa ym. 2013, 16.)

3.4 Liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen

Tutkimuksissa on osoitettu yhteys motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden välillä. Motorisesti taitavat liikkuvat enemmän. Heikommat

motoriset taidot taas ovat yhteydessä terveyttä uhkaaviin muuttujiin kuten kohonneeseen verenpaineeseen, kohonneeseen kehon painoindeksiin ja vyötärön ympärysmittaan. (Laukkanen, Finni, Pesola & Sääkslahti 2013, 48.)

Kansainväliset liikuntasuositukset kehottavat yli 5-vuotiaita liikkumaan päivittäin vähintään kuusikymmentä minuuttia vähintään kohtuullisen rasittavasti. Kohtuullisesti rasittavalla ja rasittavalla liikunnalla tarkoitetaan sykettä kohottavaa ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa eli reipasta liikuntaa ja leikkiä. Kansallisissa suosituksissa päivittäisen liikuntamäärän kehoitetaan olevan 7-vuotiailla ja nuoremmilla vähintään kaksi tuntia. Niissä painottuu kansainvälisiä suosituksia vahvemmin liikunnan kasvattava rooli ja liikuntaan kasvamisen merkitys. (Laukkanen ym. 2013, 48.)

Tässä tutkimuksessa oli tarkoituksena selvittää, kuinka intensiivistä päiväkotilasten ja ensimmäisen luokan oppilaiden tyypilliset ja perusliikkumistaitoja kehittävät sisäliikuntamuodot ovat kiihtyvyyssanturimittausten perusteella. Tutkimusaineisto kerättiin Jyväskylän seudulla päiväkotikoulusta vuosina 2011–2013 osana liikkumista edistävää hanketta. Tutkimusjoukko koostui yhdestätoista noin 6-vuotiaasta päiväkotityöstä ja seitsemästä pojasta sekä kolmesta ensimmäisen luokan työstä ja kahdeksasta pojasta. (Laukkanen ym. 2013, 48.)

Liikunnan intensiteettiä tutkittiin erilaisten lapsille tuttujen liikkumismuotojen avulla. Tutkimuksessa käytettiin hippaa, pallopetiä, konttausrataa, porraskävelyä, kiipeilyä ja tasapainokävelyä intensiteetin arvioinnissa. Fyysistä aktiivisuutta mitattiin kiihtyvyyssantureilla, jotka kiinnitettiin lasten vyötärölle. Fyysinen aktiivisuus määriteltiin erittäin kevyeksi, keskiraskaaksi tai raskaaksi. (Laukkanen ym. 2013, 48–49.)

Tutkimustuloksista ilmeni, että keskimäärin koululaiset suoriutuivat yksilötehtävistä selvästi päiväkotilaisia nopeammin. Koululaisten suoritukset olivat myös yhdenmukaisempia kuin päiväkotilaisilla. Tämä havainto tukee olettamusta siitä, että liikkumisen perustaitojen kypsä taso saavutetaan keskimäärin kouluiän kynnyksellä. (Laukkanen ym. 2013, 49–51.)

Sekä päiväkotilaiset että koululaiset liikkuvat hipassa, pallopelissä ja konttaamisessa suurimman osan ajasta raskaaksi määritellyllä intensiteetillä tasolla. Myös portaissa kävely oli suurimmaksi osaksi raskasta tai kohtuullisen raskasta. Kiipeily ja tasapainoilu olivat intensiteetiltään kevyttä tai erittäin kevyttä. (Laukkanen ym. 2013, 49.)

Tarkasteltaessa lasten fyysistä aktiivisuutta havaittiin, että eräät motorisen kehityksen kannalta olennaiset liikkumismuodot voivat olla intensiteetiltään erittäin kevyitä. Kuitenkin tasapainon katsotaan muodostavan pohjan lähes kaikille liikkumisen perustaidoille. Myös kiipeämistä pidetään erittäin tärkeänä liikkumisen muotona, koska se harjoittaa kehon oikean ja vasemman puolen vuorotonta liikkumista, kehonkeskilinjan ylittämistä ja kehon hahmotusta. Näissä liikkumismuodoissa vaaditaan kuitenkin suurta lihasaktiivisuutta, joka rasittaa kehon hermolihasjärjestelmää ja kuluttaa energiaa. Motorisen kehityksen kannalta kiihtyvyyssanturein määriteltyä

fyysistä aktiivisuutta tulisikin tarkastella koko käytössä olevan intensiteettiskaalan alueella, kevyestä vauhdikkaaseen. (Laukkanen ym. 2013, 51.)

Liikuntasuosituksissa olisi tulevaisuudessa suotavaa tuoda esiin konkreettisesti ja perustellummin liikkumisen erilaisia merkityksiä lapsen kehityksen kannalta. Reipas liikunta on tutkitusti yhteydessä terveyteen ja motorisiin taitoihin mutta myös rauhallisella liikunnalla on oma tärkeä roolinsa motorisessa kehityksessä. Fyysisen aktiivisuuden määrän lisäksi jatkossa tulisi keskittyä aiempaa tarkemmin myös aktiivisuuden laatuun. Näin voitaisiin kartoittaa monipuolisesti motoristen perustaitojen kehityksen kannalta suotuisia kehityspolkuja. (Laukkanen ym. 2013, 51.)

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä teoriatietoa lasten motorisesta kehityksestä. Mitä kuuluu lapsen tavanomaiseen motoriseen kehitykseen?

Tarkoituksena oli kerätä tietoa lasten liikunnasta, ryhmän toiminnasta ja liikuntatuokioiden suunnittelusta. Tarkoituksena oli selvittää millaista on hyvä liikunta? Miten paljon lasten tulisi liikkua? Miten ryhmä toimii? Miten suunnitella hyvä liikuntatuokio?

Tavoitteena oli suunnitella esikouluikäisille lapsille mielekästä ja ikätasoon sopivaa liikunnallista aktiviteettiä ja toteuttaa liikuntatuokiota syyslukukauden 2013 aikana. Tarkoituksena oli innostaa lapsia liikkumaan. Työn pohjalta esikoulun käyttöön jää liitteenä oleva liikuntavihkonen erilaisista liikuntaleikeistä, joita oli toteutettu liikuntatuokioiden aikana.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa kerrotaan liikuntatuokioiden suunnittelusta ja toteutuksesta. Kaikista kolmesta liikuntatuokiosta esitellään suunnitelma ja arvioidaan liikuntatuokioiden toteutusta. Luvun lopussa tuodaan esille esikoulun henkilökunnan antama palaute liikuntatuokiosta ja esitellään opinnäytetyön aikataulu.

5.1 Ensimmäinen liikuntatuokio

Ensimmäinen liikuntatuokio pidettiin 2.10.2013. Tiloina toimivat esikoulun yhteydessä oleva koulun liikuntasali. Lapsia oli paikalla kuusitoista. Paikalla oli tuokion aikana myös kolme esikoulun työntekijää. Liikuntatuokio kesti neljäkymmentäviisi minuuttia.

- Aloitus. Ohjaajan esittely. Kerrotaan lapsille lyhyesti tuokion sisällöstä.

- Alkuverryttely. Liikutaan salissa piirissä, kävellään, hölkätään, pyöritellään käsiä ja laukataan sivuttain molemmin puolin.
- Hippa, Kuka pelkää mustekalaa! Leikissä kaksi vapaaehtoista kiinniottajaa ovat salin keskellä, muut lapset rivissä toisella seinustalla. Kiinniottajat eli mustekalat huutavat: Kuka pelkää mustekalaa! Ja rivissä olevat lapset lähtevät juoksemaan salin toiselle laidalle. Ne ketkä saadaan kiinni jäävät itse kiinniottajiksi salin keskelle.
- Motoriset harjoitukset, lapset jaetaan kahteen ryhmään.
- Ryhmä 1: liikutaan puolapuilla ylös, alas ja sivuttain merkiltä toiselle. Palataan takaisin alkuun tekemällä kuperkeikkoja patjalla.
- Ryhmä 2: tasapainoilua penkkien päällä. Sitten hypitään hypynarulla ja palataan alkuun.
- Ryhmät vaihtavat paikkaa
- Venyttelyt
- Ryhmärentoutusharjoitus, Pullapitko. Harjoituksen idea on saada lapset ensin rauhoittumaan makaamalla salin lattialla silmät kiinni. Kun on hiljaista ohjaaja alkaa kasata lapsia lomittain ikäänkuin pullapitkoksi, joilloin lapset makaavat lattialla pää toisen vatsan päällä.
- Lopetus.

Tuokion pitäminen sujui odotetusti. Ei ollut yllättävää, että tuokion aikana jouduin lasten jaksamisen mukaan tekemään pientä muokkausta suunnitelmaan. Lapset vaikuttivat innostuneilta ja käyttäytyivät pääosin hienosti. Esikoulun henkilökunta oli tyytyväinen tuokioon ja suunnittelimme jo seuraavan tuokion ajankohtaa.

Tuokio sisälsi monipuolisesti erilaisia harjoitteita. Alkuverryttelyssä kehonhallintaa ja liikkuvuutta harjoiteltiin erilaisilla liikkeillä, jotka on kuvattu suunnitelmaosiossa. Kuka pelkää mustekalaa -leikissä juokseminen ja kiinniotto vaativat kehonhallintaa ja tasapainoilua. Juokseminen oli fyysisesti raskasta ja lapset hengästyivät.

Ryhmä osioissa harjoiteltiin kiipeämistä ylös, alas ja sivuttain, lisäksi vähän myös roikkumista. Kuperkeikkojen teko harjoitti kehonhallintaa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Myös tämän harjoituksen aikana lapset hengästyivät. Tasapainoharjoituksena oli penkillä tasapainoilu. Hyppynarujen kanssa harjoiteltiin hyppimistä. Lisäksi mukaan otettiin pallojen tarkkuusheitot, koska lapsille jäi ylimääräistä aikaa. Pallojen heitossa harjaantuivat heittotaidot ja silmän ja käden yhteistyö. Tämän osion kokonaiskesto vähän lyhennettiin, koska lapset eivät jaksaneet keskittyä niin pitkään. Osion loppuun tehtiin lyhyet venyttelyt ja samalla lapset saivat hetken tasata hengitystään.

Koska ryhmäharjoituksia tehtiin suunniteltua lyhyempi aika, otettiin tähän väliin uusi leikki. Kipot ja kannet -leikissä lapset toimivat aiemmin jaeuissa ryhmissä. Toinen ryhmä käänsi muovikartioita ”kipoiksi” ja toinen ryhmä käänsi kartioita toisinpäin ”kansiksi”. Aikaa oli muutama minuutti,

ja sitten laskettiin, kumpi ryhmä oli saanut enemmän kartioita käännettyä. (Huovinen, Remahl & Turunen 2009, 9.)

Viimeisessä ryhmäharjoituksessa lapset harjoittelivat rentoutumista. Tarkoitus oli myös vahvistaa ryhmähenkeä. Harjoitus sujui hyvin, ja lapsilla vaikutti olevan mukavaa.

5.2 Toinen liikuntatuokio

Toinen liikuntatuokio pidettiin myös esikoulun yhteydessä olevassa koulun liikuntasalissa. Lapsia oli paikalla kahdeksantoista. Esikoulun henkilökuntaa oli paikalla kolme työntekijää. Liikuntatuokion kesto oli neljäkymmentäviisi minuuttia.

- Aloitus. Kerrotaan lapsille lyhyesti tuokion sisällöstä.
- Leikki, Ketut ja hanhet. Valitaan kettu ja hanhiemo, loput lapset ovat hanhenpoikasia. Hanhenpoikaset muodostavat jonon hanhiemon perään tarttumalla toisiaan vyötäröltä. Kettu yrittää napata viimeisenä olevan poikasen. Hanhiemo johdattaa poikuettaan mutkittelemalla salissa. Kun kettu saa viimeisenä olevan poikasen kiinni tulee hänestä hanhiemo ja kiinniotetusta kettu. (Wickström, Lindman 2010, 78.)
- Temppurata, radan tehtävät.
 1. Vannerata. Hypitään perus-haara-perus-perus. Hypätään tasajalkaa ensimmäiseen vanteeseen, sitten haarahyppy seuraaviin kahteen vanteeseen ja lopuksi kaksi tasajalkahyppyä seuraaviin kahteen vanteeseen.
 2. Keilojen pujottelu hernepussi pään päällä. Lapsi pujottelee hernepussi pään päällä keilat, lopuksi pussi pudotetaan koriin.
 3. Puolapuut. Kiivetään puolapuuta poikittain salin halki seuraavaan pisteeseen.
 4. Hyppyviiva. Hypätään viivan puolelta toiselle tasajalkahyppyjä.
 5. Viivajuoksu. Lattiaan on merkitty kaksi viivaa noin viiden metrin etäisyydellä toisistaan. Lähdetään juoksuun, puolessa välissä lapsi kääntyy ja loppumatka edetään takaperin juosten.
 6. Tasapainonaru. Kävellään pitkää hyppynarua pitkin tasapainoillen koko matka.
 7. Kuperkeikat. Patjarivin päällä tehdään useita kuperkeikkoja ja näin päästään radan alkuun. (Soronen, Seeslahti 2001, 36–39.)
- Leikki, Palloviesti. Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet istuvat lattialle piiriin niin, että joka toisessa välissä istuu yksösjoukkueen jäsen ja joka toisessa kakkosjoukkueen jäsen. Oteetaan kaksi pientä ja pehmeää palloa ja annetaan ne joukkueen jäsenille vastakkaisille puolille ympyrää. Annetaan aloitusmerkki ja palloja aletaan kierrättää myötäpäivään niin, että pallot käyvät vain oman joukkueen jäsenten käsissä. Leikin voittaja on se joukkue,

jonka pallo saavuttaa ensimmäiseksi toisen joukkueen pallon. (Wickström, Lindman 2010, 90.)

- Loppuleikki, Aaltoilu. Ryhmä kerääntyy piiriin ja ottaa toisiaan kädestä kiinni. Ohjaaja kääntyy yhdeksänkymmentä astetta oikealle, hänestä seuraava leikkijä kääntyy myös oikealle ja näin liike käy läpi koko piirin. Ohjaaja aloittaa uuden liikkeen, esimerkiksi nostaa oikean käden ylös ja taas liike kulkee läpi piirin. Liikkeinä voi olla esimerkiksi nojaaminen, kumartuminen ja molempien käsien nostaminen ylös. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.)
- Lopetus.

Kokonaisuudessaan liikuntatuokio sujui jälleen hyvin. Lapset olivat reippaita ja innostuneita ja käyttäytyivät pääosin hyvin. Esikoulun henkilökunta avusti minua tempuradan ohjaamisessa eri pisteiden kohdalla.

Tuokio sisälsi monipuolisesti erilaisia harjoitteita. Ketut ja hanhet -leikki osoittautui liian haastavaksi. Leikissä jono ei pysynyt kasassa ja jonossa liikkuminen oli lapsille liian vaikeaa, joten kiinniottajan tehtävä oli liian helppo. Niinpä joustavasti vaihdettiin toiseen leikkiin.

Leikittiin töpseli-hippaa, jossa tuli lapsille lämmin ja lasten hengitys- ja verenkiertoelimistö sai hyvää harjoitusta. Töpselihipassa kiinniottaja ottaa salissa kiinni muita lapsia. Kun hippa saa kiinni, jäädään seisomaan kädet lanteilla, kuten pistorasian reiät. Toisia voi pelastaa laittamalla kätensä näiden reikien läpi.

Tempurata sisälsi monipuolisia vaihteita. Harjoitettiin ketteryyttä ja keuhonhallintaa kuperkeikkoja tekemällä. Rata sisälsi erilaisia hyppäämiseen liittyviä harjoituksia, kuten tasajalkahyppyjä, haarahyppyjä ja narun puolelta toiselle hyppyjä. Tasapainoa harjoitettiin pujottelemalla keilat hernepuski pään päällä ja tasapainoilemalla hyppynarun päällä. Kiipeämistä harjoitettiin liikkumalla puolapuilla sivusuunnassa. Yhtenä harjoitteena oli myös takaperin juoksua. Kaikki harjoitukset koko radan osalta saivat lapset hengästymään ja heille tuli lämmin, toisille lapsille oikein kunnan hiki.

Huomasin, että esimerkiksi kuperkeikkojen teko, takaperin juoksu ja narun puolelta toiselle hypyt olivat aika monille haastavia harjoituksia. Lasten kiertäessä rataa ohjaaja ja esikoulun henkilökunta opastivat lapsia eri pisteiden suorittamisessa muistuttamalla, auttamalla ja näyttämällä. Tempuradan onnistumisen haasteena oli lasten suuri määrä ja salin pienuus, joten jonoa pääsi välillä syntymään. Jonoja purettiin joustavasti siirtämällä osa lapsista väljempään kohtaan radalla.

Radan jälkeen istuttiin piiriin lattialle ja leikittiin palloviestiä. Viesti sujui ihan mukavasti mutta haasteita oli. Lasten oli vaikea muistaa pitikö pallo kuljettaa edestä vai takaa. Vaikeaa oli myös muistaa kenelle pallo piti antaa. Kokonaisuudessaan leikki sujui hienosti ja vastaavilla harjoituksilla olisi varmasti positiivista vaikutusta lasten toimintaan ryhmänä. Sovimme, että harjoittelempa palloviestiä vielä myöhemmillä liikuntatuokioilla.

Palloviestin jälkeen tehtiin koko vartalon venytyksiä ja rentoutusta pystyasennossa. Noustiin varpaille kädet kohti kattoa ja pyrittiin venyttämään vartalo oikein pitkäksi. Sitten päästettiin ylävartalo rennoksi alas kohti lattiaa ja heiluteltiin käsiä rentoina. Tätä tehtiin muutama toisto.

Loppuleikiksi suunniteltu aaltoilu jäi pois, koska aika ei enää riittänyt. Palloviesti -harjoitus sopii sekin hyvin rauhalliseksi loppuleikiksi.

5.3 Kolmas liikuntatuokio

Kolmas liikuntatuokio pidettiin samassa liikuntasalissa kuin aiemmatkin tuokiot. Lapsia oli paikalla seitsemäntoista. Esikoulun henkilökuntaa oli mukana kolme työntekijää. Liikuntatuokion kesto oli neljäkymmentäviisi minuuttia.

- Aloitus. Kerrotaan lapsille lyhyesti tuokion sisällöstä.
- Leikki, Nälkäiset linnut. Salin keskelle laitetaan pyöreä vanne; lintujen ruokintapaikka. Koko ryhmä jaetaan neljäksi lintupesueeksi ja pesueille laitetaan neljä vannetta pesän merkiksi ruokintapaikan ympärille halutun välimatkan päähän. Lapset voivat itse päättää mitä lintuja he ovat. Yhteisestä merkistä kustakin pesästä lähtee yksi lintu kerrallaan hakemaan ruokintapaikalta yhden ruokapalan kuten pallon tai kangaspalan. Kun kaikki ruokapalat on haettu, lasketaan kunkin pesän saalis ja ratkaistaan sijoitukset. Peliä voi pelata myös takaperin eli palauttamalla pesästä ruokaa ruokintapaikalle. (Karvonen 2009, 93–94.)
- Leikkivarjoleikkejä.
 1. Kaikki lapset ja ohjaaja tai ohjaajat kerääntyvät varjon ympärille. Varjon kanssa liikutaan piirissä. Kävellään, tehdään polvennostoja, nostetaan kantapäät peppuun, hölkätään ja otetaan jättiaskeleita. Vaihdetaan suuntaa ja tehdään nämä uudelleen.
 2. Istutaan lattialle kädet kiinni varjossa, jalat kokonaan varjon alla. Mennään makuulle ja vedetään varjo peitoksi ja sanotaan ohjaajan johdolla hyvää yötä. Noustaan ylös ja sanotaan huomenta. Näin harjoittelemme vatsalihaksia.
 3. Leikkivarjo on jaettu erivärisiin kaistaleisiin. Lapset asettuvat yhden värin kohdalle. Noustaan ylös ja nostetaan kaikki yhdessä varjo ylös. Ohjaaja kertoo mitkä värit vaihtavat paikkaa. Esimerkiksi siniset vaihtavat paikkaan vihreiden kanssa. Ne lapset, joiden kohdalla oleva varjon väri mainittiin menevät varjon alle ja vaihtavat paikkaan. Sanotaan uudet värit ja taas lapset vaihtavat paikkaa.
 4. Tehdään varjolla aaltoja, pieniä ja isoja, lopuksi myrsky. Varjoleikin lopuksi tehdään telta nostamalla varjo ylös korkealle, kaikki lapset varjon ympäriltä menevät varjon alle ja vedetään varjo tiukaksi lattiaa vasten. Näin varjon sisään jää ilmaa ja hetken aikaa ryhmä on varjon muodostaman teltan sisällä. (soveltavaliikuntakasvatus n.d.)

- Leikki, Aavikkoleikki. Musiikki soi. Ryhmä kulkee liikuntasalissa lattiaan merkittyjä viivoja pitkin ”aavikolla”. Musiikki hiljenee ja ohjaaja sanoo, KEIDAS ja lapset menevät maahan makaamaan ikäänkuin juomaan vettä. Musiikki laitetaan uudestaan soimaan ja taas kuljetaan salissa. Nyt ohjaaja sanoo KAMELI, nyt kaksi lasta muodostaa yhdessä kamelin menemällä seisomaan peräkkäin. Jälleen musiikki laitetaan soimaan ja kävely jatkuu. Kun ohjaaja sanoo HIEKKAMYRSKY, lapset menevät kippuraan asentoon lattialle ikäänkuin suojaan hiekalta.
- Rentoutus. Pallohierontaa pareittain. Lapset jaetaan pareittain. Lapset hierovat kevyesti toinen toisiaan pallolla. Hierottava makaa vatsallaan tai selällään lattialla. (Soronen, Seeslahti 2001, 63.)
- Lopetus.

Tuokion toteutukseen tuli paljon muutoksia tällä kertaa, koska päätin ennen tuokiota kysyä esikoulun henkilökunnalta toiveita. Alkuperäisen suunnitelman olin jo ehtinyt tehdä. He toivoivat musiikkiliikuntaa, pallonkäsittelytaitojen harjoittelua ja tasapainoon liittyviä harjoituksia. Leikki-
varjoleikit jäivät siis pois ja tilalle otettiin pallonkäsittelyyn liittyviä harjoituksia. Musiikkia suunnitelmassa oli jo entuudestaan. Varsinaisia tasapainotaitoharjoituksia en nyt tuokioon sisällyttänyt, koska niitä meillä oli ollut jo aiemmissa tuokioissa.

Liikuntatuokio sujui hyvin. Aiempiin tuokioihin verrattuna tämä kerta oli hieman levottomampi. Lapsia oli vaikeampi saada kuuntelemaan ohjeita. Tuokio saatiin positiivisin mielin kuitenkin vietyä läpi, ja lapset olivat reippaasti mukana koko tuokion ajan.

Alkuleikki, oli sujuva. Lapset jaettiin neljään ryhmään. Lapset päättivät ryhmällensä nimen mieleisen lintulajin mukaan. Ruokapaloja keräämässä oli punatulkkuja, tikkoja, joutsenia ja harakoita. Lapset lähtivät leikkiin mukaan innokkaasti. Ohjaaja ja esikoulun henkilökunta joutuivat välillä muistuttamaan, että vain yksi ryhmästä sai kerrallaan olla liikkeellä ja että vain yksi ruokapala kerrallaan oli lupa hakea. Lapset vaikuttivat leikistä innostuneilta ja kaikki juoksivat. Heille tuli varmasti lämmin. Leikkiä leikkittiin kaksi kertaa peräkkäin ja eniten ruokapaloja keränneitä löytyi kahdesta eri joukkueesta.

Heittoharjoitukset pareittain sujuivat pääosin hyvin. Tarkoitus oli kopitella pareittain ensin hernenussia ja sitten keskikokoista palloa. Lapsia ohjattiin heittämään alakautta kauniisti parille, jotta toisen olisi mahdollisimman helppoa saada heitto myös kiinni. Pareja kannustettiin harjoituksen aikana. Heitä kannustettiin laskemaan montako koppia he parina saivat. Näin suurin osa lapsista ryhtyi yrittämään tehtävää rauhassa ja keskittyen, ja hienoa tulosta syntyi. Osa lapsista tahtoi suunnata heittonsa välillä minne milloinkin, joten parin oli mahdotonta saada palloa kiinni. Nämäkin lapset motivoituivat, kun heitä kannustettiin laskemaan yhdessä saatujen koppien määrää. Tehtävässä heittotaidot saivat hyvää harjoitusta, olennaista oli harjoitella sekä heiton suuntaamista että kiinniottamista. Silmän ja käden yhteistyö sai harjoitusta kuin myös yhteistyötaitot parin kanssa.

Aavikkoleikki oli lapsille mieluinen. Tässä leikissä ajatuksena oli lasten liikuttaminen niin, että hengitys- ja verenkiertoelimistö sai harjoitusta. Sovelsin leikkiä niin, että musiikin soidessa lapsia ohjattiin liikkumaan samaan suuntaan salissa eri tavoin. Lapset liikkuivat polvennostokävelyin, kannat peppuun kävelyin, juosten, jättiaskelin, takaperin kävellen ja hölkkäten. Lisäksi loikittiin pupun tavoin, pompittiin kengurun tavoin, tehtiin sivulaukkaa, tavallista hölkkää ja karhunkävelyä. Näin liikkuen lapsille tuli lämmin ja lihakset saivat monipuolista harjoitusta. Leikissä musiikin sammuessa tehtiin erilaisia tehtäviä, jotka oli mainittu aiemmin suunnitelmassa. Lapset suoriutuivat niistä hyvin ja tehtävät olivat heidän mielestään hauskoja.

Lopuksi oli pallohierontaa pareittain. Rauhallisen musiikin soidessa hämärässä salissa hieronta sujui hyvin. Lapset hieroivat toisiaan pääosin rauhallisesti ja kertoivat harjoitteen jälkeen, että se oli kivaa. Harjoitus oli oikein hyvä vauhdikkaan liikuntatuokion päätteeksi, jotta esikoulupäivää oli kiva tuokion jälkeen jatkaa tehtäviin keskittyen.

5.4 Henkilökunnan palaute liikuntatuokioista

Sain esikoulun henkilökunnalta palautetta liikuntatuokioista esittämällä heille muutamia kysymyksiä sähköisen reissuvihkon kautta. Kysyin palautteessa heiltä miten tärkeänä he pitävät liikuntatuokioita esikoulussa? Mitä mieltä he olivat liikuntatuokioiden kestosta? Mitä mieltä he olivat liikuntatuokioiden sisällöstä? Mikä liikuntatuokioissa oli heidän mielestään onnistunutta? Miten he arvioivat liikuntatuokioiden ohjaajan toimintaa? Mitä tuokioiden vetämisessä olisi voinut kehittää tai tehdä toisin? Ja loppuun oliko jotain muuta mitä he haluaisivat tuoda esiin.

Henkilökunnan mielestä liikuntatuokiot ovat erittäin tärkeitä esikoulussa. Niiden avulla voidaan opetella erilaisia taitoja ja liikkumisen mallia. Liikuntatuokion jälkeen lapset jaksavat myös paremmin tehdä keskittymistä vaativia tehtäviä.

Liikuntatuokiot olivat heidän mielestään sopivan pituisia ja he olivat tyytyväisiä siihen, että ohjaaja pystyi muuttamaan suunnitelmaa, jos joku leikki ei toiminut odotetusti. Liikuntaleikit olivat heistä mukavia ja lapset olivat pitäneet niistä.

Palautteessa he toivat esille sen, että ohjaaja olisi voinut vielä napakammin ottaa lapsiryhmän haltuunsa. Myös apua olisi voinut pyytää enemmän henkilökunnalta liikuntatuokioiden aikana.

5.5 Aikataulu

Keväällä 2013 alkoi tiedonkeruu aiheeseen liittyen sekä opinnäytetyöraportin hahmottelu. Myös liikuntatuokioiden sisällön suunnittelu alkoi kevätlukukaudella 2013.

Syyslukukaudella 2013 jatkui teoriatietojen etsiminen ja jäsentäminen sekä opinnäytetyöraportin tekeminen. Syksyllä sovittiin liikuntatuokioiden ajankohdat esikoulun henkilökunnan kanssa. Liikuntatuokioiden suunnittelun viimeistely tapahtui syyskuussa 2013. Lokakuun 2. päivä pidettiin ensimmäinen liikuntatuokio. Toinen liikuntatuokio pidettiin 30.10.13. Opinnäytetyösopimus allekirjoitettiin esikoulun henkilökunnan kanssa 12.11.2013. Kolmas ja viimeinen liikuntatuokio pidettiin 2.12.13.

Alkuvuodesta 2014 alkaen viimeisteltiin opinnäytetyötä. Huhtikuussa esitettiin valmis opinnäytetyö.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tekeminen oli mielekästä ja innostavaa. Aihe on ajankohdainen, todella tärkeä ja henkilökohtaisesti erittäin kiinnostava. Aihe liittyy myös vahvasti lasten ja koko väestön lihavuuden lisääntymiseen ja sen ehkäisyyn mahdollisuuksiin.

Teoriatietaa löytyi hyvin ja sitä kautta sain tietoa lasten liikuntasuosituksista, motoristen taitojen kehittymisestä, liikuntatuokioiden suunnittelusta esikouluikäisille sekä ryhmän toiminnasta.

Aiheeseen sopivia tutkimuksia löytyi ja ne olivat varsin tuoreita. Oli hienoa huomata, että niissä kaikissa toistuivat samat kehittämissuositukset. Myös käsittelemäni kirjallisuus ja Tapio Korjus luennollaan päätyivät samaan lopputulokseen. Lasten liikunnallisuuden kasvattaminen ja kannustaminen tulisi aloittaa jo varhain lapsuudessa. Liikunnallisuuden omaksuminen auttaa ihmisen koko eliniän ajan parantamalla hyvinvointia ja motorisia taitoja. Tämä voimavara olisi hyvä saada käyttöön koko yhteiskunnan yhteisin voimin.

Merkittävää oli minusta myös se, että erityistä huomiota on syytä kohdistaa niihin lapsiin, joille liikkuminen on haastavaa. Heitä tulee innostaa, tukea ja ohjata liikkumaan kaikin mahdollisin tavoin. Huolestuttavaa tietoa oli myös käsittelemistäni tutkimuksista noussut tieto siitä kuinka lihavuus varsin vahvasti seuraa aikuisuuteen ja viimeistään aikuisena liikkumattomuuden ja lihavuuden tuomat terveydelliset ongelmat saattavat tulla esille. Siksi liikkumattomuuden seurauksiin pitää tarttua jo lapsuudessa.

Itse liikuntatuokioiden vetäminen oli mielenkiintoista ja vaativaa. Tuokioiden suunnittelu oli hauskaa ja toteutus vielä hauskempaa. Aina oli syytä olla varalla vaihtoehtoja, koska käytännössä pelien tai leikkien toimivuudesta juuri tässä ryhmässä ei voinut tietää etukäteen. Tuokioiden ohjaaminen sujui mielestäni hyvin ja sujuvasti. Varmasti aiempi kokemukseni ohjaamisesta auttoi, enkä esimerkiksi jännittänyt tuokioiden vetämistä. Tuokioiden aikana sain itselleni myös tietoa lapsen maailmasta ja siitä mitä he pitävät mielenkiintoisena ja hauskana.

Liikuntatuokioissa nousi hyvin esiin lasten erilaiset ominaisuudet ja haasteet. Myös ne lapset, jotka hyötyisivät erityisen paljon liikunnallisuuden tukemisesta, erottuivat ryhmästä. Oli hienoa huomata, että haasteista huolimatta he olivat innolla mukana.

Liikuntatuokioiden leikeistä tein liitteeksi esikoululle jäävän vihkosen erilaisista leikeistä ja harjoituksista, joita toteutettiin tai oli tarkoitus toteuttaa tuokioiden aikana. Näin he voivat palata mieluisten leikkien pariin omassa liikuntahetkissään.

Tässä opinnäytetyössä vahvistui se tieto mikä monilla on varmasti jo ollutkin. Liikunnan määrän turvaaminen kotona, koulussa ja päivähoidossa on ensiarvoisen tärkeää. Liikunnan ilo tulee säilyttää ja tukea lapsia liikkumaan aina kun se on mahdollista. Liikunnan tulee olla luovaa leikkiä, iloa ja mekastusta, hyppimistä ja pomppimista. Meidän aikuisten tulisi luopua liiasta rajoittamisesta ja järjestää lapsille mahdollisuuksia touhuta turvallisesti niin sisällä kuin ulkona. Perheen yhteiset liikuntahetket ovat arvokkaita ja niitä pitää vaalia.

Jatkona tälle opinnäytetyölle voisi olla liikuntaryhmien vetäminen päiväkodissa ja koulussa. Neuvolassa voisi pitää ylipainoisille lapsille ja heidän perheilleen ryhmiä, joissa liikuttaisiin yhdessä, keskusteltaisiin ja tehtäisiin yhdessä terveellistä ruokaa. Myös ryhmäneuvolassa liikkumisen ja painonhallinnan aihepiiriä voisi hyödyntää.

LÄHTEET

- Alatalo, K. 2011. Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Huovinen, T., Remahl, V. & Turunen, S. 2009. Pallopelejä ja pelisovelluksia. Koululiikuntaliitto KLL ry, opetushallitus. Seinäjoki: I-print Oy.
- Kantomaa, M., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2013. Liikunta- Hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa? Liikunta ja tiede 50, 12–17.
- Karvonen, P. 2009. Tarinan kertojat, Iloa ja leikkiä kieleen, liikkumiseen ja laskemiseen. Erilaisten oppijoiden liitto ry. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Karvonen, P. & Lehtinen, T. 2008. Yhdessä, Leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Erilaisten oppijoiden liitto ry. Helsingin seudun erilaiset oppijat ry. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Taito-sarja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kauhanen, M. 2011. Yhdessä puuhaten taitavaksi: Motoriikan vinkkivihko 3–6-vuotiaille ja heidän vanhemmilleen. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Korjus, T. Luento: Lasten ja nuorten liikunnan merkitys. Karkkilassa 3.10.2012.
- Kurunkahti, S. 2012. Lasten liikunnan tukeminen Vaasan kaupungin päiväkodeissa. Vaasan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Käypä hoito -suositus. 2005. Lasten lihavuus. Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Viitattu 8.11.13. [http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034?hakusana=lasten lihavuus](http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034?hakusana=lasten%20lihavuus)
- Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A. & Sääkslahti A. 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen- mutta kevyttäkin tarvitaan! Liikunta ja tiede 50 (6), 47–52.

Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d. Vanhempainnetti. Rauhoittavat leikit ja loppuleikit. Viitattu 4.10.13.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/rauhottavat_leikit/

Neuvokas perhe n.d. Liikunta ja ravitsemusohjausmenetelmä neuvolaan ja kouluterveydenhuoltoon. Viitattu 2.12.13.

<http://www.sydanliitto.fi/neuvokas-perhe>

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tampere: Tammi.

Soveltava liikuntakasvatus n.d. LiikuntaKasvi-verkkomateriaali. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 4.10.13.

<http://users.jyu.fi/~tehuovin/soveltavaliikunta/demo2.htm>

Soronen, S. & Seeslahti, P. 2001. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Helsinki: Tammi.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Opetusministeriö. Nuori Suomi ry. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Valtonen, M., Heinonen, O., Lakka, T. & Tammelin, T. 2013. Lapsuusiän liikunnan merkitys – Kardiometabolinen näkökulma. Duodecim 129: 1153–1158.

Wickström, M. 2010. Entten, tentten! Rakkaimmat piha- ja sisäleikit. Helsinki: WSOY.

LIKUNTALEIKIT

VAUHDIKKAAT LEIKIT JA HIPAT

Kuka pelkää mustekalaa! Leikissä kaksi vapaaehtoista kiinniottajaa ovat salin keskellä, muut lapset rivissä toisella seinustalla. Kiinniottajat eli mustekalat huutavat: Kuka pelkää mustekalaa! Ja rivissä olevat lapset lähtevät juoksemaan salin toiselle laidalle. Ne ketkä saadaan kiinni jäävät itse kiinniottajiksi salin keskelle. (suomikouluopetussisällöt/Pelit ja leikit)

Kipot ja kannet. Lapset jaetaan kahteen ryhmään. Toiset kääntävät kartion mallisia muovisia ”kippoja” oikein ja toinen ryhmä nurinpäin. Aikaa on muutama minuutti, sitten katsotaan kumpi joukkue sai enemmän kippoja käännettyä. (Huovinen, Remahl ja Turunen 2009, 9.)

Ketut ja hanhet. Valitaan kettu ja hanhiemo, loput lapset ovat hanhenpoikasia. Hanhenpoikaset muodostavat jonon hanhiemon perään tarttumalla toisiaan vyötäröltä. Kettu yrittää napata viimeisenä olevan poikasen. Hanhiemo johdattaa poikuettaan mutkittelemalla salissa. Kun kettu saa viimeisenä olevan poikasen kiinni tulee hänestä hanhiemo ja kiinnitetusta kettu. (Wickström, Lindman 2010, 78.)

Töpselihippa. Hipassa kiinniottaja ottaa salissa kiinni muita. Kun hippa saa kiinni jäädään seisomaan kädet lanteilla kuten pistorasian reiät. Toisia voi pelastaa laittamalla kätensä näiden reikien läpi.



Nälkäiset linnut. Salin keskelle laitetaan pyöreä vanne; lintujen ruokintapaikka. Koko ryhmä jaetaan neljäksi lintupesueeksi ja pesueille laitetaan neljä vannetta pesän merkiksi ruokintapaikan ympärille halutun välimatkan päähän. Lapset voivat itse päättää mitä lintuja he ovat. Yhteisestä merkistä kustakin pesästä lähtee yksi lintu kerrallaan hakemaan ruokintapaikalta yhden ruokapalan kuten pallon tai kangaspalan. Kun kaikki ruokapalat on haettu lasketaan kunkin pesän saalis ja ratkaistaan sijoitukset. Peliä voi pelata myös takaperin eli palauttamalla pesästä ruokaa ruokintapaikalle. (Karvonen 2009, 93-94.)

Aavikkoleikki. Musiikki soi. Ryhmä kulkee liikuntasalissa lattiaan merkittyjä viivoja pitkin ”aavikolla”. Musiikki hiljenee ja ohjaaja sanoo, KEIDAS ja lapset menevät maahan makaamaan ikäänkuin juomaan vettä. Musiikki laitetaan uudestaan päälle ja taas kuljetaan salissa. Nyt ohjaaja sanoo KAMELI ja kaksi lasta muodostavat yhdessä kamelin asettumalla seisomaan peräkkäin. Jälleen laitetaan musiikki soimaan ja kävely jatkuu. Kun ohjaaja sanoo HIEKKAMYRSKY, lapset menevät kippuraan asentoon lattialle ikäänkuin suojaan hiekalta. Liikkua voi salissa juosten, kävellen, takaperin, kontaten yms.

RENTOUTUSHARJOITUKSET

Pullapitko. Ryhmärentoutusharjoitus. Harjoituksen idea on saada lapset ensin rauhoittumaan makaamalla salin lattialla silmät kiinni. Kun on hiljaista ohjaaja alkaa kerätä lapsia lomittain ikäänkuin pullapitkoksi, joilloin lapset makaavat lattialla pää toisen vatsan päällä.

Pallohierontaa pareittain. Lapset jaetaan pareittain. Vuorotellen lapset hierovat kevyesti toinen toisiaan pallolla. Hierottava makaa vatsallaan tai selälään lattialla. (Soronen, Seeslahti 2001, 63.)

MOTORISET HARJOITUKSET

Ketteryys ja tasapaino.

Lapset jaetaan kahteen ryhmään.

Ryhmä 1: liikkuu puolapuilla ylös, alas ja sivuttain merkiltä toiselle. Palataan takaisin alkuun tekemällä kuperkeikkoja patjalla.

Ryhmä 2: tasapainoilee penkkien päällä muutaman metrin matkan. Hypitään hyppynarulla ja palataan alkuun.

Ryhmät vaihtavat paikkaa.

Pallonkäsittely- ja heittoharjoitukset pareittain. Lapset kopittelevat ensin hernepusia pareittain. Sitten vaihdetaan pallonheittoon pareittain.

Palloviesti. Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet istuvat lattialle piiriin niin, että joka toisessa välissä istuu ykkösjoukkueen jäsen ja joka toisessa kakkosjoukkueen jäsen. Otetaan kaksi keskikokoista ja pehmeää palloa. Pallot annetaan joukkueen jäsenille vastakkaisille puolille ympyrää. Toisen joukkueen pallot kulkevat selän takaa ja toisen vartalon edestä. Annetaan aloitusmerkki ja palloja aletaan kierrättää myötäpäivään niin, että pallot käyvät vain oman joukkueen jäsenten käsissä. Leikin voittaja on se joukkue, jonka pallo saavuttaa ensimmäiseksi toisen joukkueen pallon. (Wickström, Lindman 2010, 90.)

TEMPPURATA

Radan tehtävät:

Vannerata. Hypitään perus-haara-perus-perus. Eli hypätään tasajalkaa ensimmäiseen vanteeseen, sitten haarahyppy seuraaviin kahteen vanteeseen (molemmat jalat eri vanteisiin) ja lopuksi kaksi tasajalkahyppyä seuraaviin kahteen vanteeseen.

Keilojen pujottelu hernepussi pään päällä. Lapsi pujottelee hernepussi pään päällä keilat, lopuksi pussi pudotetaan koriin.

Puolapuut. Kiivetään puolapuuta poikittain salin halki seuraavaan pisteeseen.

Hyppyviiva. Hypätään viivan puolelta toiselle tasajalkahyppyjä.

Viivajuoksu. Lattiaan on merkitty kaksi viivaa noin viiden metrin etäisyydellä toisistaan. Lähdetään juoksuun, puolelta välissä lapsi kääntyy ja loppumatka edetään takaperin juosten.

Tasapainonaru. Kävellään pitkää hyppynarua tai vastaavaa narua pitkin tasapainoillen koko matka.

Kuperkeikat. Patjarivin päällä tehdään useita kuperkeikkoja ja päästään radan alkuun.

(Soronen, Seeslahti 2001, 36-39.)

LEIKKIVARJOLEIKIT

Kaikki lapset ja ohjaaja kerääntyvät varjon ympärille. Kaikki ympärillä olijat ottavat varjossa olevista kahvoista kiinni. Varjon kanssa liikutaan piirissä. Kävellään, tehdään polvennostoja, nostetaan kannat peppuun, hölkkätään ja tehdään jättiaskeleita. Vaihdetaan suuntaa ja tehdään nämä uudelleen.

Istutaan lattialle kädet kiinni varjossa jalat kokonaan varjon alla. Mennään makuulle ja vedetään varjo peitoksi ja sanotaan ohjaajan johdolla hyvää yötä. Noustaan ylös ja sanotaan huomenta. Näin harjoittelemme vatsalihaksia.

Noustaan ylös ja nostetaan kaikki yhdessä varjo ylös. Ohjaaja kertoo mitkä värit vaihtavat paikkaa. Esimerkiksi siniset vaihtavat paikkaan vihreiden kanssa. Ne lapset, joiden kohdalla oleva varjon väri mainittiin menevät varjon alle ja vaihtavat paikkaan. Sanotaan uudet värit ja taas lapset vaihtavat paikkaa.

Tehdään varjolla aaltoja, pieniä ja isoja, lopuksi myrsky. Varjoleikin lopuksi tehdään teltaa nostamalla varjo ylös korkealle, kaikki varjon ympärillä olijat menevät varjon alle, sitten vedetään varjo tiukaksi lattiaa vasten. Näin varjon sisään jää ilmaa ja hetken aikaa ryhmä on ”teltan” sisällä.