

Riikka Laitinen
Annamari Lehto

Liikuntaa ja yhteistoimintaa koulupäivään

Psykomotorisia harjoitteita alkuopetukseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti AMK

Fysioterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Kevät 2014

Tekijät	Riikka Laitinen Annamari Lehto
Otsikko	Liikuntaa ja yhteistoimintaa koulupäivään
Sivumäärä	20 sivua + 1 liite
Aika	Kevät 2014
Tutkinto	Fysioterapeutti AMK
Koulutusohjelma	Fysioterapia
Suuntautumisvaihtoehto	Lasten ja nuorten fysioterapia / Soveltava liikunta
Ohjaajat	Anita Ahlstrand, Liikuntatieteellisten aineiden lehtori Krista Lehtonen, Fysioterapian lehtori
<p>Lasten liikkumattomuus on ajankohtainen aihe, joka herättää keskustelua. Lasten liikkuminen ja arkiaktiivisuus ovat vähentyneet, mikä näkyy lisääntyneinä terveysriskeinä. Vaikutukset näkyvät myös oppimisessa ja luokkakäyttäytymisessä. Liikunnan vaikutuksista terveyteen ja oppimiseen on tehty paljon tutkimuksia ja liikunnan positiiviset vaikutukset ovat selkeästi todistettavissa. Liikunnan lisäämiseksi koulupäivään toteutimme monimuotoisena opinnäytetyönämme liikuntakortit alkuopetukseen. Kortit on tarkoitettu helppokäyttöiseksi työkaluksi ohjaajien ja opettajien käyttöön.</p> <p>Liikuntakorttien viitekehyksenä on psykomotoriikka. Psykomotoriikassa korostuu erityisesti yksilön omat kekokemukset ja kehontuntemus, yksilön suhdetta ympäristöön ja erilaisista materiaaleista toteutettuihin välineisiin sekä yhteistoiminta ja vuorovaikutus toisten kanssa. Liikuntakorttien harjoitteita on kaikkiaan kaksitoista ja ne on muodostettu kuuden teeman ympärille.</p> <p>Opinnäytetyömme tarkoituksena on luoda mahdollisuuksia liikunnan lisäämiseksi koulupäivään ja tukea lasten yhteistoimintaa. Opinnäytetyömme on osa Liikkumaan! -hanketta. Hankkeen tavoitteet, osallisuuden lisääminen ja syrjäytymisen ehkäisy liikunnallisoin keinoin, ovat toimineet opinnäytetyömme lähtökohtina. Liikkumaan! -hanke on Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu (ESLU) ry:n hanke, joka toteutetaan yhteistyössä Valtakunnallinen liikuntaorganisaatio Valo:n kanssa.</p>	
Avainsanat	Psykomotoriikka, lasten liikunta, yhteistoiminta, liikuntakortit

Authors	Riikka Laitinen Annamari Lehto
Title	Liikuntaa ja yhteistoimintaa koulupäivään
Number of Pages	20 pages + 1 appendice
Date	Spring 2014
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Specialisation option	Physiotherapy
Instructors	Anita Ahlstrand, Senior lecturer in Sport Sciences Krista Lehtonen, Senior Lecturer in Physiotherapy
<p>Children's physical activity gets a lot of attention in public debate. Physical activity in everyday life has been decreasing continuously causing health problems and risks. You can find these consequences in both classroom behavior and learning. Several researches have verified the positive effects of physical activity. The purpose of this thesis was to increase physical activity in schools. In order to achieve this goal we planned playing cards for primary education. The cards will be easy to use and teachers will find them helpful on daily basis.</p> <p>The theme of the playing cards is psychomotricity. There are twelve different plays from six themes. These themes are cooperation, interaction, nature, equipment of everyday life, both experience and sensation of body.</p> <p>This thesis is part of project Liikkumaan! This project is executed by Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu (ESLU) organization. ESLU has cooperated with Valo (Valtakunnallinen liikuntaorganisaatio) during this project. The goals of project Liikkumaan! are prevention of social exclusion and increasing involvement among children. These goals have been guidelines for our thesis.</p>	
Keywords	Psychomotricity, children's physical exercise, cooperation, playing cards

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	2
3	Opinnäytetyön toteutus	3
3.1	Opinnäytetyön käytännönosion toteuttaminen	3
3.2	Leikkien toteuttaminen yhteistyökoululla ja kokemukset toimivuudesta	5
3.3	Tiedon hankinta opinnäytetyöprosessissa	3
4	Fyysisen aktiivisuuden ja leikin merkitys kouluikäisillä	6
4.1	Lasten fyysinen aktiivisuus nykypäivänä	6
4.2	Liikunnan hyödyt oppimisessa	7
4.3	Liikuntaa koulupäivään leikkien	7
5	Psykomotoriikka lapsen liikunnan ja yhteistoiminnan tukemisessa	9
5.1	Psykomotoriikan teoreettinen tausta ja hyödyntäminen liikuntakorteissa	9
5.2	Liikunta välineenä yhteistoiminnan tukemisessa	10
5.3	Kehon hahmottamisen tukeminen liikkumalla ja kokeilemalla	11
5.4	Tanssi ja draama ilmaisun välineenä	11
5.5	Arkipäivän materiaalien hyödyntäminen liikuntaleikeissä	13
5.6	Monipuolisten kokemusten mahdollistaminen luonnossa liikkuen	13
5.7	Rentoutuminen ja rauhoittuminen kosketuksen välityksellä	14
6	Pohdinta	16
	Lähteet	18
	Liitteet	
	Liite 1. Harjoitekortit	

1 Johdanto

Lasten liikunnasta ja sen vähäisyydestä puhutaan mediassa jatkuvasti. Aiheesta tehdään koko ajan uusia tutkimuksia ja liikunnan positiiviset vaikutukset ovat selkeästi todistettavissa. Muun muassa Maedan ja Randallin tutkimuksen (2003) mukaan jo viiden minuutin liikuntahetki oppitunnin keskellä parantaa oppimistuloksia sekä keskittymistä. Tätä tietoa hyödynnämme opinnäytetyömme teoriaosuudessa ja yhdistämme sen käytännön toteutukseen monimuotoisessa opinnäytetyössämme.

Aihe on pinnalla myös Suomessa ja lasten liikuntaan sekä sen edistämiseen liittyen tehdään paljon työtä erilaisissa hankkeissa ja projekteissa. Opinnäytetyömme toteutamme yhteistyössä Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (ESLU ry) kanssa. Työmme on osa Liikkumaan! -hanketta. Hankkeen tavoitteita ovat osallisuuden lisääminen sekä syrjäytymisen ehkäisy kouluikäisillä. Näihin tavoitteisiin pyritään liikunnallisin keinoin. Liikunnan lisäämiseksi kehitetään uusia toimintamalleja ja hyödynnetään jo olemassa olevia menetelmiä, muun muassa Liikkuva koulu -ohjelman materiaaleja. Lisäksi pyritään lisäämään opettajien, terveydenhoitajien sekä kerho-ohjaajien osaamista koulupäivien liikunnallistamisesta. Liikkumaan! -hanke on kaksivuotinen (2013–2014) ja se toteutetaan kahdeksan Uudenmaan kunnan alueella. Hanke toteutetaan yhteistyössä Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaation (Valo ry) kanssa. (Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2013.)

Monimuotoisessa opinnäytetyössämme suunnittelemme ja toteutamme liikuntakortteja alkuopetuksen opettajien ja ohjaajien sekä muiden toimijoiden käyttöön. Haluamme tarjota valmiita työkaluja, jotta liikunnan lisääminen koulupäivään olisi mahdollisimman helppoa eikä vaatisi aikaa vievää suunnittelua. Harjoitteiden viitekehyksenä on psykomotorinen lähestymistapa ja olemme koonneet leikit kuuden eri psykomotoriikan osa-alueen ympärille.

2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tarkoituksena on luoda helppokäyttöisiä ja toimivia harjoitekokonaisuuksia alkuopetukseen. Suunnittelemme ja toteutamme liikuntakortteja, joiden avulla opettajilla ja ohjaajilla on mahdollisuus luoda iloisia ja innostavia liikunnallisia hetkiä ja siten lisätä liikkumista koulupäivään. Tarkoituksena on, että opettajat ja ohjaajat voivat hyödyntää harjoitteita omassa työssään ja ne ovat helposti toteutettavissa luokkatilassa. Tarvittava välineistö ei vaadi suuria hankintoja. Harjoitteiden tavoitteena on innostaa kaikki oppilaat mukaan liikunnalliseen ja sosiaaliseen toimintaan erilaisista taustoista riippumatta.

Liikkumaan! -hankkeen tavoitteet osallisuuden lisääminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen ovat toimineet lähtökohtina opinnäytetyömme suunnittelulle. Hankkeessa tavoitteisiin pyritään liikunnan avulla, ja lasten liikunnan lisääminen on myös laajempaa tavoitteena hankkeen taustalla. Hankkeen tavoitteet toimivat lähtökohtina opinnäytetyöllemme ja olemme rajanneet opinnäytetyömme tavoitteet yhteistoiminnan sekä liikunnan lisäämiseen koulupäivässä. Liikunnallisiin hetkiin osallistuminen luo lapselle yhteenkuuluvuutta muuhun ryhmään, jolloin lapsi on rohkeampi osallistumaan muuhunkin toimintaan. Olemme suunnitelleet opinnäytetyömme liitteenä olevat harjoitteet siten, että kaikki lapset toimintakykyyn katsomatta pystyvät osallistumaan suunnittelemiimme liikuntahetkiin.

Liikuntakortit tulevat ESLU:n käyttöön ja ne julkaistaan heidän verkkosivuillaan. Korttien on tarkoitus olla kaikkien halukkaiden saatavilla ja käytettävissä. Pyrimme tekemään korteista sisällöltään sekä ulkoasultaan motivoivia, jotta myös lapset innostuisivat itse käyttämään niitä.

3 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö prosessimme on edennyt teoriasta käytäntöön. Aloitimme prosessin tiedonhankinnalla sekä aiheen rajaamisella. Työelämän kumppani on ollut mukana prosessissa alusta alkaen ja ollut tukena liikuntakorttien ideoimisessa. Liikuntakorttien toimivuutta on testattu myös käytännössä.

3.1 Tiedon hankinta opinnäytetyöprosessissa

Opinnäytetyömme toteutuksessa tiedonhaku on ollut jatkuva prosessi. Olemme etsineet lähteitä kirjastosta ja Metropolian tietokannoista. Ohjaava opettaja on myös auttanut lähteiden hankinnassa. Lisäksi median seuraamisen avulla olemme poimineet muutamat tutkimusartikkelin, kuten Nuorten vapaa-ajan tutkimuksen (2013) Ylen aamu tv:n keskustelun kautta. Teoriatiedon haun kautta sekä psykomotoriikan opintojen pohjalta päädyimme hyödyntämään psykomotoriikkaa opinnäytetyömme viitekehyksenä. Hakemamme teoriatieto sekä psykomotoriikka toimivat liikuntakorttien lähtökohtana. Näitä teoriataustoja on avattu kappaleissa neljä ja viisi.

Nelli-portaalista olemme etsineet sosiaali- ja terveysalan kirjallisuutta sekä opinnäytetöitä erilaisin hakusanoin. Hakusanoina ovat muun muassa olleet: luova liikunta, lasten luova liikunta, leikkiminen luonnossa, luonto oppimisympäristönä, psykomotoriikka, kehonhahmottaminen, kehonkuva, kehotietoisuus, kehotuntemus, luonto ja lapset. Nämä hakusanat ovat tuottaneet muutamia sopivia hakutuloksia. Muutamia opinnäytetöitä on näiden hakusanojen avulla löytynyt, joiden alkuperäislähteitä olemme hyödyntäneet. Olemme etsineet tietoa myös englanniksi muun muassa hakusanoilla psychomotricity, body image, children's physical exercise, children's physical activity, children's cooperation, cooperation. Hakusanojen tarkentaminen on tuntunut haastavalta, jotta tietoa löytyisi omaan aiheeseemme liittyen. Psykomotoriikkaan liittyen ajankohtaisen tutkimustiedon löytäminen on ollut vaikeaa, koska aiheeseen liittyviä tutkimuksia ei ole vielä paljon englannin tai suomen kielellä.

3.2 Opinnäytetyön käytännönosion toteuttaminen

Opinnäytetyömme on toteutettu tiiviissä yhteistyössä Liikkumaan! -hankkeen projektipäällikön kanssa. Tapasimme ensimmäisen kerran toukokuussa 2013, jolloin sovimme yhteistyöstä. Seuraavalla tapaamisellamme syyskuussa 2013 keskustelimme opinnäytetyön tarkemmasta sisällöstä ja aiheen rajaamisesta. Näiden tapaamisten pohjalta saimme idean liikuntakorttien toteuttamisesta sekä niiden ulkoasusta. Olemme tehneet projektin varrella yhteistyötä säännöllisesti sekä saaneet tukea ja palautetta opinnäytetyöhömmme liittyen. Korttien kuvitus toteutetaan yhteistyössä Valo ry:n ja CP-liiton Innostun liikkumaan -hankkeen kanssa.

Liikuntakorttien harjoitteiden viitekehyksenä on psykomotorinen lähestymistapa. Harjoitteet ovat muodostuneet kuuden psykomotoriikan osa-alueen ympärille, jotka tukevat opinnäytetyömme tavoitteita. Näitä osa-alueita ovat rentoutuminen, yhteistoiminta, kehon hahmottaminen, arkipäivän materiaalit, luova liikunta sekä toiminta luonnossa. Koimme, että näiden teemojen kautta pystymme luomaan työkaluja yhteistoiminnan lisäämiselle ja halusimme myös tuoda psykomotoriikan näkökulman vahvasti esille. Muodostimme kaksitoista harjoitetta, joista yksi harjoite on kestoltaan noin 10–15 minuuttia. Harjoitteet voidaan toteuttaa liikuntatuokioina oppituntien aikana tai välitunnilla. Liikunnallisten ja leikinomaisten harjoitteiden tavoitteena on oppimisen tukeminen ja uusien asioiden omaksuminen helposti ja luontevasti. (Zimmer 2011:173). Leikkiminen ja liikkuminen tuovat myös oppitunnin istumiseen loistavaa vaihtelua ja auttavat pitämään lasten mielenkiinnon yllä.

Valitsimme kohderyhmäksi 1. – 2. -luokkalaiset, eli alkuopetuksen luokat oman kiinnostuksemme pohjalta. Harjoitteet on suunniteltu toteutettaviksi kouluympäristössä, joko sisällä luokkatilassa, liikuntasalissa tai ulkona. Harjoitteiden toteuttamiseen tarvittava välineistö on mahdollista tehdä oppitunneilla esimerkiksi käsitöissä tai hankkia muutoin helposti ja edullisesti. Opinnäytetyöstämme tulevat hyötymään erityisesti opettajat, koulukäynninavustajat ja kerho-ohjaajat. He voivat hyödyntää harjoitekortteja omassa työssään oppitunneilla ja välitunneilla sekä koulun kerhotoiminnassa.

Kortit ovat konkreettisi välineitä opettajille, mutta ne ovat tarkoitettu myös lasten käyttöön. Kortit on suunniteltu kaksipuoleisiksi ja ne on mahdollista tulostaa ja taittaa kahtia. Tällöin etupuolelle tulee leikin ohjeistus ja kuva leikin toteutuksesta. Kortin

takapuolella on leikin teema lyhyesti kuvattuna sekä Vinkki! – kohta, jossa annetaan variaatiomahdollisuuksia leikille. Kortin takapuoli on tarkoitettu opettajien käyttöön. Kortit on koodattu teeman mukaan kuudella eri värillä.

3.3 Leikkien toteuttaminen yhteistyökoululla ja kokemukset toimivuudesta

Halusimme kokeilla valmiita liikuntakortteja käytännössä, jotta saisimme tietoa korttien toimivuudesta. Kävimme ohjaamassa harjoitteita Simonkallion koululla, joka on yksi Liikkumaan! -hankkeen yhteistyökouluista. Valitsimme viisi leikkiä ensimmäisen luokan oppilaille kokeiluun. Ryhmässä oli 22 oppilasta ja luokan oma opettaja oli mukana seuraamassa. Viiteen leikkiin kului aikaa noin tunti, eli 10–15 minuuttia yhteen leikkiin. Ohjasimme leikit peräkkäin, sillä halusimme saada kokemusta leikkien toimivuudesta. Ideana kuitenkin on, että luokan oma opettaja ohjaa oppilailleen yhden leikin kerrallaan taukoliikuntana. Samoja leikkejä olisi hyvä leikkiä useita kertoja, jolloin leikit tulevat lapsille tutuiksi ja niiden toteuttaminen on sujuvaa. Tällöin myös leikkien varioiminen on mahdollista ja lasten aktiivinen osallistuminen leikkien ideointiin on luontevaa. Tutut leikit on mahdollista yhdistää oppitunnin sisältöön, esimerkiksi Elävä taulu -harjoitteessa (ks. Liite 1) on mahdollista käsitellä oppituntiin tai koulumaailmaan liittyviä asioita.

Kokonaisuudessaan leikkien toteuttaminen luokassa onnistui mielestämme hyvin. Oppilaat lähtivät innokkaasti mukaan leikkeihin ja he olivat aktiivisesti ideoimassa muun muassa erilaisia liikkumistaloja Kuljetan keholla – leikissä (ks. Liite1). Leikkien toteuttaminen pienessä ja ahtaassa tilassa onnistui helposti hieman pulpetteja siirtämällä. Leikit olivat toimivia kohderyhmälle ja saimme kannustavaa palautetta myös opettajalta.

4 Fyysisen aktiivisuuden ja leikin merkitys kouluikäisillä

Nykypäivänä lasten liikunnan väheneminen ja heikot motoriset taidot altistavat osaltaan terveysriskeille. Lisäksi liikunnan vähäisyydellä on myös yhteys oppimisvaikeuksiin ja syrjäytymisen riskiin. (Jaakkola – Liukkonen – Sääkslahti 2013: 12.) Tässä kappaleessa käsittelemme yleisesti lasten fyysistä aktiivisuutta nykypäivänä ja kuinka liikunnan määrä vaikuttaa oppimiseen sekä koulupäivän aikaiseen käyttäytymiseen. Olemme käyttäneet tätä teoretietoa taustana liikuntakorttien suunnittelulle.

4.1 Lasten fyysinen aktiivisuus nykypäivänä

Nykyisten liikuntasuositusten mukaan kouluikäisten lasten tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä. Liikunnan intensiteetissä on yksilöllisiä eroja lasten välillä. Jotta kuormituksen taso olisi riittävä, lapsen tulee hengästyä. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2005.) Lisäksi pidempiä, yli kahden tunnin istumajaksoja tulisi välttää (Karvonen - Tammelin 2008: 6).

Lasten ja nuorten liikunnallinen aktiivisuus on koko ajan vähenemässä (Huotari 2012). Viimeisten vuosikymmenten aikana lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ja urheileminen eivät niinkään ole vähentyneet, mutta sen sijaan arjessa tapahtuva hyötyliikunta sekä fyysinen aktiivisuus on jatkuvasti vähenemässä (Laakso - Tammelin 2008). Nuorten vapaa-ajan tutkimukseen 2013 vastanneista 7–9-vuotiaista (n=154) vain 22 % harrasti liikuntaa päivittäin, eli he liikkuivat vähintään puoli tuntia päivässä aina hengästymiseen asti. Lisäksi liikunnan määrä väheni, mitä vanhemmista lapsista oli kyse. Samaisessa tutkimuksessa alle 10-vuotiaista lapsista noin kolmannes ylitti suositellun ruutuajan eli yli kaksi tuntia. (Berg - Myllyniemi 2013: 53–56, 61–62.) Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheen raportissa mitattiin lasten ja nuorten liikuntaa ja liikkumattomuutta. Hankkeessa 1.–2. luokkalaisten päivittäisen reippaan liikunnan määräksi kertyi keskimäärin 69 minuuttia. Lisäksi liikkumatonta aikaa päivässä samalle ryhmälle kertyi 7,3 h/päivä. Hankkeen kohderyhmistä alakouluikäiset olivat aktiivisimpia, ylemmille luokille mentäessä liikunta edelleen väheni ja liikkumattomuus lisääntyi. (Laine - Tammelin - Turpeinen 2013.)

4.2 Liikunnan hyödyt oppimisessa

Koulupäivään sisältyvällä liikunnalla on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia muun muassa oikeinkirjoituksen, matematiikan ja lukemisen oppimisessa (Donnelly ym. 2009). Liikunta vaikuttaa oppimiseen myös kiertoteitä, muun muassa luokkakäyttäytymisen kautta. Liikunnan avulla tapahtuva energian purkaminen on suorassa yhteydessä keskittymiseen sekä kuuntelemiseen oppitunneilla. Lisäksi hyväkuntoiset lapset ovat vähemmän poissa oppitunneilta, ja heillä on peruskoulun jälkeisiä suunnitelmia jatko-opintoihin. (Jaakkola ym. 2012.) Liikunnallisesti aktiivisilla lapsilla on myös huomattu ilmenevän vähemmän häiriökäyttäytymistä (Kantomaa – Tammelin – Demakakos – Ebeling – Taanila 2010: 368–369).

Ylipaino ja liikkumattomuus sekä heikot motoriset taidot ovat mahdollisia osatekijöitä huonoon koulumenestykseen (Ahonen ym. 2012: 1-3). Koulumenestyksen näkökulmasta liikunnan tulisikin olla säännöllistä, ja tv:n tai tietokoneen ääressä vietetyn ajan kohtuullista (Kantomaa - Syväoja - Tammelin 2013: 15). Liikunta oppiaineena tukee myös lapsia, joilla ei välttämättä ole vaadittavaa pitkäjänteisyyttä teoreettisiin opintoihin (Laakso 2008).

4.3 Liikuntaa koulupäivään leikkien

Leikki on lapselle luontainen tapa oppia, tutustua ympäristöön ja itseensä ja olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Se luo turvalliset puitteet ja hyvät mahdollisuudet lapsen vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Leikkiessään muiden kanssa lapsi oppii toimimaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kohtaamaan ristiriitatilanteita. Leikkiminen mielletään herkästi alle kouluikäisten toiminnaksi. Varhaiskasvatuksessa leikillä on vakiintunut paikkansa, mutta koulumaailmaan siirryttäessä leikki jää usein taka-alalle. Leikin merkitystä ja mahdollisuuksia oppimisen välineenä tulisi korostaa myös koulumaailmassa, erityisesti alkuopetuksessa. Leikki kehittää erityisesti tahtoa, motivaatiota ja mielikuvitusta. (Pietilä 2005: 93.)

Leikki on lapsen työtä ja siksi myös erinomainen keino liikunnan lisäämiseen sekä liikuntataitojen harjoitteluun. Liikuntaleikeissä lapsen on helppo säädellä itse omaa toimintaansa, jolloin rasituksen määrä ei kasva liian suureksi. Leikin kautta lapsi saa monipuolisia liikuntakokemuksia ja oppii uusia taitoja. Liikuntaleikit yhdistävät

motoriikan harjoittelun, ajattelun, tunteiden läpi käymisen sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen. Liikuntaleikit tulee olla iälle sopivia, jotta sääntöjen ja liikkeiden harjoittelu on mielekästä. (Ranto 1999: 87–88.)

5 Psykomotoriikka lapsen liikunnan ja yhteistoiminnan tukemisessa

Psykomotoriikassa korostuu kolme keskeistä osa-aluetta, jotka ovat lapsen yksilölliset kokemukset omasta kehostaan, lapsen suhde ympäristöön ja välineisiin sekä yhteistoiminta ja vuorovaikutus muiden kanssa (Zimmer 2011: 20–21). Halusimme liikuntakorteissa korostaa yhteistoimintaa ja psykomotoriikka tarjoaa tähän teoreettisen taustan sekä käytännönläheisiä vinkkejä. Tämän luvun tarkoituksena on perustella psykomotoriikan toimivuutta liikuntakorttien harjoitteiden viitekehyksenä ja avata teoriaa liikuntakorttien teemojen taustalla.

5.1 Psykomotoriikan teoreettinen tausta ja hyödyntäminen liikuntakorteissa

Psykomotoriikka tarjoaa käyttökelpoisen ja monipuolisen viitekehyksen koulupäivään sisältyvälle liikunnalle. Psykomotoriikassa korostuu tasa-arvoisuus, jolloin kaikkien lasten on helppoa ja mielekästä osallistua toimintaan omalla tasollaan mahdollisista rajoitteista huolimatta. Tärkeintä on mahdollistaa liikunnan ilon kokeminen kaikille taitotasoon ja lahjakkuuteen katsomatta. (Koljonen 2005: 75.)

Psykomotoriikka yhdistää monien eri alojen teoriaa ja käytäntöjä. Näitä aloja ovat psykologia, sosiologia, lääketiede, kasvatustiede, erityispedagogiikka sekä liikuntatiede. Vaikka psykomotoriikassa keskeistä on humanistisen ihmiskuvan mukainen yksilön voimavarojen tukeminen ja itsemääräämisoikeus, vuorovaikutus ympäristön kanssa on aina mukana kaikessa toiminnassa. Yksilö on myös kiinnostunut ympäristöstä ja haluaa toteuttaa ja kehittää itseään, tässä sosiaalisen ympäristön tuki on erityisen tärkeää. (Koljonen 2005: 74–75.)

Psykomotoriikassa korostuu kokonaisvaltainen lähestymistapa, jossa liikkuminen toimii keskeisessä roolissa lapsen persoonallisen kasvun tukemisessa. Lapselle tulee luoda ympäristö, jossa hänellä on mahdollista toimia omien kykyjen ja motivaation ehdoilla. Lapsi itse toimii harjoitteiden aktiivisena toteuttajana sekä kehittäjänä, jolloin lapsen aktiivinen rooli oppimisessa korostuu. Omaehtoisuus ja vastuun ottaminen eivät ole vain päämääriä vaan toimivat keskeisenä työkaluna psykomotorisessa tukemisessa. Psykomotorisessa lähestymistavassa keskitytään erityisesti henkisten ja sosiaalisten taitojen vahvistumiseen liikunnan keinoin. Lähestymistapaa voidaan hyödyntää sekä

kasvatuksessa että terapiassa. Psykomotoriikkaa voidaan hyödyntää sekä ennaltaehkäisevänä, edistävänä että parantavana toimintana. (Zimmer 2011: 11, 13, 20, 25–26.)

5.2 Liikunta välineenä yhteistoiminnan tukemisessa

Yhteistoiminta kuvaa yhdessä työskentelyä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Yhteistoiminnassa korostuu sosiaalinen ulottuvuus ja parhaimmillaan se parantaa yhteishenkeä ja luo mahdollisuudet toisen auttamiselle sekä myötätunnon ja empatian kokemiselle. Yksilö oppii ymmärtämään muita ihmisiä ja erilaisuutta. Yhteistoiminta lisää vuorovaikutustaitoja sekä opettaa ratkomaan ristiriitoja. Näitä taitoja voidaan opettaa kuten muitakin taitoja. Pelit ja leikit ovat oiva keino oppia vuorovaikutustaitoja ja toimimaan erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. (Polvi 2008: 14.)

Liikkuminen antaa lapselle mahdollisuuden osallistua yhteisiin tapahtumiin muiden samanikäisten kanssa. Erityisen tärkeää tämä on lapsille joilla on jokin liikuntavamma tai pitkäaikaissairaus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.) Liikunnan avulla mahdollistetaan myös eri kulttuuritaustoista tulevien lasten välinen vuorovaikutus. Pelit ja liikunnalliset leikit antavat lapselle mahdollisuuden sanattomaan viestintään, jolloin myös esimerkiksi maahanmuuttajataustaisen lapsen on helppo osallistua yhteistoimintaan. (Laakso 2008).

Liikunnan kautta saadut kokemukset siirtyvät arkielämään lähes huomaamatta. Liikuntatilanteissa lapsi joutuu riitelemään, auttamaan ja olemaan kontaktissa muiden lasten kanssa. Lapsi oppii muiden huomioimista sekä yhteisten sääntöjen noudattamista. Ryhmässä toimiessaan lapsi saa mahdollisuuden löytää itselleen kavereita eikä koe olevansa tarkkailun alaisena. Tämä antaa vapauden tunteen ja uskallusta liikkua ja toimia omalla tavallaan. Lapsen käyttäytyminen on spontaanimpaa ja rennompaa verrattuna esimerkiksi yksilöterapiaan. Lisäksi ryhmässä saatu hyväksyntä on iso asia lapsen identiteetin kehittymisen kannalta. Lapsi pystyy halutessaan tarkkailemaan ryhmää myös sivusta ja saa näin kuvan leikin ideasta, jolloin mukaan siirtyminen huomaamatta on helpompaa. (Zimmer 2011: 141–142.)

5.3 Kehon hahmottamisen tukeminen liikkumalla ja kokeilemalla

Käyttäessämme termiä kehon hahmotus tarkoitamme lapsen tietoisuutta omasta kehostaan ja sen rajoista sekä kehon eri osien välisistä suhteista (Autio - Nenonen - Louhiala 2001: 77). Käsitteitä kehonkuva, kehotietoisuus ja kehotuntemus käytetään osittain rinnakkain kehon hahmottamisen kanssa ja olemme hyödyntäneet kaikkia termejä tiedon hankinnassa. Harjoitteillamme pyrimme vahvistamaan lapsen oman kehon tuntemusta ja toimintaa.

Lapsi oppii hahmottamaan kehoaan liikunnan ja tekemisen kautta. Kokeilemalla lapsi oppii kehostaan ja sen toiminnasta. (Autio - Kaski 2005: 95.) Kehokokemuksien kautta lapsi lähtee rakentamaan omaa persoonaansa ja identiteettiään sekä muodostaa käsityksen omista taidoista ja osaamisestaan (Zimmer 2001: 20–21). Liikkuessaan lapsi saa epäonnistumisen ja onnistumisen kokemuksia, joiden kautta hän pääsee kehittämään taitojaan (Autio ym. 2001: 35–36 ; Zimmer 2011: 56).

Omaehtoinen toiminta on lapsen kehityksen kannalta tärkeää, koska lapsi saa kokemuksia itsestään aktiivisena toimijana sekä tutkii ja tutustuu ympäristöönsä. Toiminnallisessa tekemisessä lapsi näkee ja kokee konkreettisesti olevansa jonkin asian alkuperä, hän näkee jonkin asian olevan lähtöisin hänestä itsestään esimerkiksi leikeissä tai liikunnallisissa suorituksissa. Tämän lapsi yhdistää omaan osaamiseensa ja taitavuuteensa, jolloin syntyy käsitys omista kyvyistä. Oman osaamisen käsitykseen vaikuttavat myös vertailut toisten lasten suorituksiin. (Zimmer 2001: 23–25.)

5.4 Tanssi ja draama ilmaisun välineenä

Lapsen oma liike on tutkivaa sekä luovaa. Liikkeen kautta hän osallistuu ympärillä tapahtuvaan toimintaan sekä tutkii ympäristöään. (Anttila 2009: 18.) Luova liikunta antaa lapselle mahdollisuuden itsensä ilmaisuun sekä omaehtoiseen toimintaan, jolloin lapsi saa monipuolisia havaintokokemuksia ympäristön lisäksi itsestään. Omaehtoisen liikunnan mahdollistamisella lapsi saa turvallisessa ja hyväksyvässä ympäristössä kokeilla uusia asioita ja tapoja liikkua. (Zimmer 2011: 167, 175.) Lisäksi luovaa liikuntaa muun muassa tanssia, voidaan hyödyntää esimerkiksi häiriökäyttäytymisen ja oppimisvaikeuksien kohdalla (Ylönen 2008: 9).

Varsinkaan lapsuudessa liikunnan ei tule olla vaikeaa, työlästä tai pakonomaista. Luovalla liikunnalla on helppo toteuttaa omaehtoista ja hauskaa liikkumista, jonka kautta lapsi pysyy terveenä ja hyvinvoivana. (Anttila 2009: 21.) Myös välineiden käyttö ja niiden kanssa toimiminen sopivat luovan liikunnan toteuttamiselle. Lapselle ei opasteta suoraan miten esimerkiksi hyppynarua tulee käyttää vaan hän itse kokeilemalla ja havainnoimalla keksii, mitä narulla haluaa tehdä. (Zimmer 2001: 150.) Narulla ei ole pakko hyppiä vaan sitä voi hyödyntää muihin leikkeihin: naru voi olla esimerkiksi käärme, joka luikertelee maata pitkin. Liikuntakorteissa luova liikunta toteutuu tanssin ja draaman välityksellä.

Tanssissa sekä luovassa liikunnassa on oleellista, että lapsi saa itse luoda omaa liikettään eikä tee tanssisarjaa ohjaajan perässä. Harjoitteeseen voi sisältyä toisen jäljentämistä, mutta yhtä hyvin aikuinen voi matkia lapsen liikettä kuin lapsi aikuisen. Tällöin lapsen omaehtoinen liikunta on luovaa ja tutkivaa. (Anttila 2009: 17.) Tanssin avulla lapsi löytää oman kehonsa keskustan sekä raajansa. Näin hän hahmottaa oman tilansa sekä paikkansa ryhmässä. (Ylönen 2008: 17.) Tanssissa improvisoidun liikkeen aikana liikkuja herkistyy oman kehonsa kuuntelulle. Hän joutuu tunnistamaan ja tekemään eroa eri liikkeiden laadun sekä kehon tuntemusten välille. (Parviainen 2006: 92, 207.) Tanssiessaan lapsi voi käyttää mielikuvitustaan ja niin halutessaan lapsi voi piiloutua roolin taakse. Hän voi tanssillaan kertoa omaa tarinaansa, juuri sellaisen kuin lapsi itse haluaa. (Anttila 2009: 19.)

Draamakasvatus on ikäkehitykselle sopivaa, leikinomaista toimintaa. Se antaa leikin varjolla mahdollisuuden vaikeiden ja ajankohtaisten asioiden käsittelyyn, kuten kiusaaminen ja erilaisuus. Draamassa lapsi joutuu tunnistamaan roolin ja itsensä sekä fiktiivisen maailman ja todellisuuden välisen eron. Roolin kautta lapsi saa erilaista näkökulmaa ympäristöönsä sekä leikkitovereihinsa. Lisäksi hän saa harjoitella sanallista ja kehollista ilmaisua. Draaman avulla pyritään lapsen itsetunnon ja minäkuvan vahvistumiseen. Lisäksi harjoitteet kehittävät mielikuvitusta sekä keskittymistä. Leikin kautta lapsi saa kehollisia kokemuksia ja joutuu harjoittamaan ryhmätyöskentelytaitojaan. Ikätovereidensa lisäksi lapsi harjoittaa vuorovaikutussuhdettaan aikuiseen. Aikuisen rooli on johdatella ja aloittaa leikki sekä toimia roolimallina lapsille. Leikki kiinnittää myös yleensä niiden lasten huomion, joiden on muuten vaikea toteuttaa aikuisten ohjeita. Draamaleikit sopivat myös monikulttuurisen taustan omaaville lapsille, koska leikissä harjoitetaan kokonaisilmaisua. Näin lapsi voi ilmaista itseään, omia tunteitaan ja ajatuksiaan.

(Toivanen 2009: 30–32, 35.) Valitsemassamme draamaharjoitteessa lapsi voi ilmaista itseään sanattomasti osana ryhmää.

5.5 Arkipäivän materiaalien hyödyntäminen liikuntaleikeissä

Psykomotoriikan perusideana ei ole hienojen ja uusien välineiden hankinta, vaan tarkoituksena on hyödyntää arkipäivän materiaaleja. Välineiden ideana on aktivoida lasta käyttämään mielikuvitustaan ja innostaa luovaan liikuntaan. (Zimmer 2011: 132–133.) Lapsella ei tarvitse olla ennakkokäsitystä siitä, mihin esinettä oikeasti käytetään, vaan hän voi itse tai yhdessä muiden kanssa keksiä esineelle uusia käyttötapoja. Näin materiaalit synnyttävät luovuutta. Erilaisten välineiden käyttö voi myös houkuttaa lasta mukaan enemmän kuin lajikohtaisten välineiden käyttäminen (Ahlstrand 2011: 22.) Lapsi voi harjoitella lyömistä vaikkapa sanomalehtirullan avulla. Näin pelaaminen irtautuu totisesta kilpailutoiminnasta, kun sitä ei pelata lajinomaisilla välineillä.

Välineen käyttö leikissä voi helpottaa lapsen toimintaa. Esimerkiksi suora koskettaminen voi tuntua vaikealta, mutta välineen avulla koskettaminen on luontevampaa. Lapsi voi silkkihuivin avulla piiloutua jonkin roolin taakse ja arat lapset saavat turvaa. Niinkin pieni asia kuin huivi voi eheyttää lapsen itsetuntoa ja antaa kokemuksia omasta kehosta. Välineille voi keksiä monenlaisia symbolisia merkityksiä tai lapset voivat keksiä niitä itse. (Ylönen 2008: 20–21.) Liikuntakorteissa käytetään paljon arkipäivän materiaaleja leikkivälineinä. Harjoitteissa hyödynnetään niitä materiaaleja, joita koulussa on saatavilla kuten sanomalehtiä ja tyhjiä viilipurkkeja. Materiaaleja voidaan vaihdella ja niille voidaan ideoida uusia käyttötarkoituksia.

5.6 Monipuolisten kokemusten mahdollistaminen luonnossa liikkuen

Liikkuminen ulkotiloissa antaa lapselle uusia, luonnollisia kokemuksia ja uudenlaisia aistiärsykeitä. Ulkona, kuten metsässä tai niityllä liikkuminen tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia toimintakyvyn kehittymiselle. Luonnossa liikkuminen synnyttää itsessään haasteellisia liikuntamaastoja ja herättää lapsessa halun luovalle liikkumiselle. Ohjaajan voi kannustaa lapsia tarkkailemaan ympäristöään, esimerkiksi pyytämällä lapsia kuuntelemaan lintujen ääniä tai miettimään miltä ruoho tuntuu käden alla. Sateen tai huonon sään ei pitäisi estää lasten ulkoleikkejä, vaan silloinkin lapsi

saa tarvittavia erilaisia tuntemuksia muun muassa sateesta ja kylmästä. (Zimmer 2001: 168–169, Zimmer 2011: 132.)

Luonnossa oleminen on rentouttava ja vapauttava kokemus. Estoista irtautuminen antaa lapselle kokemuksen hyväksynnästä sekä aitoudesta. Ilo ja mielihyvä kasvavat, jolloin lapsi uskaltaa rauhassa kokea omat aidot tunteensa, joiden ilmaisemisesta tulee eheä ja kokonainen olo. Tätä kautta lapsen käsitys omasta itsestään sekä omasta terveydestään selkeytyy. Ilon myötä aggressiivisuus ja levoton mielentila katoavat, jolloin lapsen itsetuntemus syvenee ja vuorovaikutus muiden kanssa helpottuu. (Wahlström 2006: 41–42, 113–114.) Jo pelkästään kaupungeissa sijaitsevilla viheralueilla vierailulla on huomattu olevan positiivinen vaikutus mielialaan (Tyrväinen – Silvennoinen – Korpela – Ylen 2007: 63).

Muista liikuntakorttien harjoitteista poiketen, ulkona ja luonnossa tapahtuvat toiminnot vievät luonnollisesti enemmän aikaa pukeutumisen ja mahdollisten kävelymatkojen vuoksi. Harjoitteet pystytään toteuttamaan välitunnin aikana koulun pihalla, jolloin matkantekoon ei kulu aikaa. Eri ympäristöissä tapahtuva toiminta tuo vaihtelevuutta ja uusia kokemuksia lasten päivään. Harjoitteet voidaan esimerkiksi yhdistää luokan yhteisiin retkiin.

5.7 Rentoutuminen ja rauhoittuminen kosketuksen välityksellä

Rentoutumisella tavoitellaan autonomisen hermoston toiminnan tasapainottumista. Sympaattinen hermosto aktivoituu stressin seurauksena, jota muun muassa meluisat luokatilat, isot ryhmäkoot ja kiireinen elämäntyylly aiheuttaa lapsissa. Rentoutuksessa sympaattisen hermoston yliaktiivisuutta pyritään vähentämään aktivoimalla parasympaattisen hermoston toimintaa. (Kataja 2003: 25.) Keinoja saavuttaa rentoutunut mieliala on useita, kuten musiikin kuuntelu, lukeminen tai liikunta (Sandström - Ahonen 2011: 151).

Fyysisissä rentoutusmenetelmissä rentoutuminen tapahtuu pääosin lihaksiston välityksellä. Lihasten aktivaatiolla aktivoidaan samalla hermostoa sekä hermoyhteyksiä, joiden kautta rentoutuminen tapahtuu. Kehoon kertynyt lihasjännitys voi olla seurausta negatiivisista tunnetiloista, näin ollen laukaisemalla lihasjännitys voidaan vaikuttaa positiivisesti myös tunnetiloihin. (Kataja 2003: 26–27.)

Psykomotoriikassa lasten on tärkeä saada kokemuksia kehon rentouden ja jännityksen erosta ja vaihtelusta. Tämän lisäksi rentoutusharjoitusten on tarkoitus antaa lapsille miellyttävä kokemus. (Zimmer: 2011: 180.)

Harjoitteissamme rentoutuminen toteutuu toiminnallisen tekemisen ja kosketuksen kautta. Kosketus mahdollistaa yhteyden luomisen lapsen ja hänen ympäristönsä välille. Sen avulla lasta voidaan rauhoittaa ja luoda turvallisuuden tunnetta. Samalla lapsi saa viestin, että hänestä välitetään ja pidetään. Koskettaminen ei välttämättä ole kaikille mieluisaa ja rentouttavaa. Tällöin välineiden käyttö on hyvä keino rentouttavan kokemuksen luomiselle ilman välitöntä kosketusta. (Herrala - Kahrola - Sandström 2009: 72.)

6 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessin tuloksena toteutimme ESLU:n kanssa yhteistyössä iloiset ja innostavat liikuntakortit. Korttien vahvuuksia ovat konkreettiset ohjeet leikkien toteutukseen sekä kehittämiseen. Koko työmme tavoitteena oli tarjota helposti toteutettavia leikkejä opettajien työn helpottamiseksi ja tämä onnistui hyvin.

Aiheen valinta oli meille helppoa, sillä lasten liikunta ja sen tukeminen oli meitä molempia kiinnostava aihe. Koimme kuitenkin haasteeksi löytää aiheeseen uutta näkökulmaa. Psykomotoriikka sopi tähän tarkoitukseen hyvin, sillä sen käyttö koulumaailmassa ei ole vielä niin yleistä. Toiveenamme onkin, että psykomotoriikka tarjoaisi positiivisella tavalla uutta näkökulmaa harjoitteisiin ja herättäisi mielenkiintoa työtämme kohtaan. Projektin edetessä haasteena on myös ollut tutkimustiedon hakeminen psykomotoriikasta.

Kävimme kokeilemassa leikkien toimivuutta käytännössä ja saimme varmuutta leikkien toimivuudesta kohderyhmälle. Lisäksi leikkien toteuttaminen pienessä tilassa onnistui eikä välineiden hankkiminen vaatinut suurta panostusta. Lasten innokas osallistuminen leikkeihin sekä luokanopettajalta saamamme kannustava palaute loi meihin uskoa, että tällaisille harjoitteille on tarvetta ja niitä tullaan hyödyntämään. Tämä käytännön kokeilu tuo työllemme vakuuttavuutta. Harjoitteita olisi kuitenkin voinut testata useamman kerran samalla ryhmällä, jolloin olisimme saaneet kokemusta myös variaatiomahdollisuuksien toimivuudesta. Leikkejä olisi voinut kokeilla myös useammassa eri ryhmässä. Tämä olisi ollut tarpeen erityisesti, jos harjoitteet eivät olisi onnistuneet käytännössä. Korttien toimivuutta olisi voinut esitellä antamalla ne käyttöön pienelle ryhmälle opettajia ja ohjaajia. Siten olisimme saaneet palautetta ja kommentteja harjoitteista sekä korttien ohjeistuksista ja opettajien kokemuksista leikkien toimivuudesta. Lisäksi olisi ollut mielenkiintoista olla seuraamassa leikkien toimivuutta luokan oman opettajan ohjaamana. Palautteen kerääminen ja leikkien testaaminen käytännössä voisivat olla hyviä jatkotutkimuksen kohteita liikuntakorttien ohjeistuksien ja harjoitteiden toimivuuden selvittämiseksi.

Korttien hyödyntäminen käytännössä onnistuisi opettajilta ja ohjaajilta helpoiten, jos leikkien esittelyä varten olisi mahdollista järjestää lyhyt koulutus tai se voitaisiin toteuttaa osana muuta koulutusta. Leikkien käyttöön ottaminen voi tuntua

haastavammalta, jos leikkeihin tutustuu vain paperiversion pohjalta. Koska liikuntakortit julkaistaan vain verkkojulkaisuna, jäimme pohtimaan onko niiden käyttöönottamisen kynnyks riittävän matala. Tämän lisäksi psykomotoriikan ajattelumalli ja lasten aktiivinen rooli leikkien toteutuksessa eivät välttämättä toteudu. Saatekirjeen kirjoittaminen olisi tarpeellista, jotta olisimme voineet perustella leikkien valintaa ja tarkoitusta lyhyesti. Siten tieto olisi helpommin saatavilla ilman koko opinnäytetyömme lukemista.

Toteuttamiemme korttien ohjeistus on laadittu taukoliikunnaksi oppituntien keskelle. Kortteja olisi mahdollista kehittää edelleen opetusvälineiksi, jolloin niitä voisi hyödyntää myös eri aineiden opetuksessa. Tämä vaatisi kuitenkin pedagogista osaamista tai tiivistä yhteistyötä luokanopettajien kanssa.

Aiheen valitseminen ja rajaaminen sujuivat helposti ja vaivattomasti, emmekä työn edetessä joutuneet kyseenalaistamaan käytännön toteutusta. Prosessin lopuksi pysähdyimme pohtimaan kuinka olisimme saaneet lisää luotettavuutta työllemme, ja muutamia kehityskohtia tulikin esiin. Olemme kuitenkin tyytyväisiä projektimme etenemiseen ja työn lopputulokseen.

Lähteet

Ahlstrand, Anita 2011. Tsemppiä liikunnasta. Oppimisen ja kasvun tukeminen psykomotoriikan keinoin. Erikoistumisopintojen kehittämistyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Ahonen, Jarmo - Sandström, Marita 2011. Liikkuva ihminen. Aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Ahonen, Timo - Järvelin, Marjo-Riitta - Kaakinen, Marika - Kankaanpää, Anna - Kantomaa, Marko T - Rodriguez, Alina - Stamatakis, Emmanuel - Taanila, Anja - Tammelin, Tuija 2012. Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. Verkkodokumentti. <<http://www.pnas.org/content/early/2012/12/26/1214574110.full.pdf>>. Luettu 4.12.2013.

Anttila, Eeva 2009. Tanssii tätien kanssa – luova liikunta ja tanssi varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Ruokonen, Inkeri – Rusanen, Sinikka – Välimäki, Anna-Leena (toim.) 2009. Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Helsinki: Yliopistopaino Oy. 16–21.

Autio, Tuire – Nenonen, Pirjo – Louhiala, Liisa 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 3. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Autio, Tuire - Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Berg, Päivi - Myllyniemi, Sami 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Verkkodokumentti. <http://www.tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeellä%20-%20Julkaistu_Nettiversio_korjattu.pdf>. Luettu 15.1.2014

Donnelly, Josep E. - Greene, Jerry L. - Gibson, Cheryl A. - Smith, Bryan K. - Washburn, Richard A. - Sullivan, Debra K. - DuBose, Katrina - Mayo, Matthew S. - Schmelzle, Kristin H. - Ryan, Joseph J. - Jacobsen, Dennis J. - William, Shannon L. 2009. Physical Activity Across the Curriculum (PAAC). A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. Verkkodokumentti. <http://ac.els-cdn.com/S0091743509003557/1-s2.0-S0091743509003557-main.pdf?_tid=46b0b37e-7d0b-11e3-ace2-00000aab0f6c&acdnat=1389697493_adc53f0e722c784996c567f1e51549be>. Luettu 13.12.2013.

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2013. Verkkodokumentti. <<http://www.eslu.fi/liikkumaan>>. Luettu 17.9.2013.

Herrala, Helinä - Kahrola, Tytti - Sandström, Marita 2009. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Huotari Pertti 2012. Physical Fitness and Leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood. A 25-year secular trend and follow-up study. LIKES Foundation for Sport and Health Sciences. Jyväskylä. Verkkodokumentti. <<http://www.likes.fi/filebank/590-Huotari.pdf>>. Luettu 10.12.2013.

Jaakkola, Timo - Kantomaa, Marko - Laine, Kaarlo - Pyhältö, Kirsi - Syväoja, Heidi - Tammelin, Tuija 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – Lokakuu 2012. Muistiot 2012:5. Helsinki: Opetushallitus.
<http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf>.
Verkkodokumentti. Luettu 12.10.2013.

Jaakkola, Timo – Liukkonen, Jarmo – Sääkslahti, Jari (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustanus. 12–16.

Kantomaa, M – Tammelin, T – Demakakos, P – Ebeling H – Taanila, A 2010. Physical Activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. Health education research 25: 368-379. Verkkodokumentti. <<http://her.oxfordjournals.org/content/25/2/368.full.pdf+html>>.
Luettu 13.12.2013.

Kantomaa, Marko - Syväoja, Heidi - Tammelin, Tuija 2013. Liikunta - hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa? Liikunta & Tiede 50. 4/2013. 12–21.

Karvonen, Jukka - Tammelin, Tuija (toim). 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille. Nuori Suomi ja Opetusministeriö. Verkkodokumentti. <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMDUvMTFfMjJfMDBfND AzXzA4MDEyOUxpaWt1bnRhc3Vvc2I0dXNfa2lyamFfa2V2eXRfXzA4LnBkZiJdXQ/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf>. Luettu 13.12.2013.

Kataja, Jukka 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.

Koljonen, Maija 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 73-92.

Laakso, Lauri 2008. Liikunta kasvun ja kehityksen tukena. Sosiaalinen ja eettinen kehitys. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille. Nuori Suomi ja Opetusministeriö. Verkkodokumentti. <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMDUvMTFfMjJfMDBfND AzXzA4MDEyOUxpaWt1bnRhc3Vvc2I0dXNfa2lyamFfa2V2eXRfXzA4LnBkZiJdXQ/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf>. Luettu 13.12.2013.

Laakso, Lauri - Tammelin, Tuija 2008. Esipuhe. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Verkkodokumentti. <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMDUvMTFfMjJfMDBfND AzXzA4MDEyOUxpaWt1bnRhc3Vvc2I0dXNfa2lyamFfa2V2eXRfXzA4LnBkZiJdXQ/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf>. Luettu 13.12.2013.

Laine, Kaarlo - Tammelin, Tuija – Turpeinen, Salla (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätöön julkaisuja 272. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätö. LIKES. <http://liikkuvakoulu.fi/filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf>.
Verkkodokumentti. Luettu 12.10.2013.

Maeda, Julianne – Randall, Lynn 2003. Can Academic Success Come from Five Minutes of Physical Activity? Brock Education. Vol. 13, 1/2003. 14–22.

Parviainen Jaana 2006. Meduusan liike: Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus.

Pietilä, Mauri 2005. Leikki psykomotorisessa ryhmäkuntoutuksessa. Teoksessa Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 93–105.
Ranto, Sirpa 1999. Lapsi ja leikit. Lasten ohjauksen periaatteet. Teoksessa Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-Kustannus Oy. 86–93.

Polvi, Singa 2008. Toimitaan yhdessä. Prososiaalisuuden edistäminen osana liikuntakasvatusta. Jyväskylän yliopisto.

Sosiaali- ja Terveysministeriö - Opetusministeriö - Nuori Suomi ry 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki. Verkkodokumentti.
<http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf>. Luettu 4.12.2013.

Toivanen, Tapio 2009. Draamakasvatuksen mahdollisuudet varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Ruokonen, Inkeri – Rusanen, Sinikka – Välimäki, Anna-Leena (toim.) 2009. Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Helsinki: Yliopistopaino Oy. 30-35.

Tyrväinen, Liisa – Silvennoinen, Harri – Korpela, Kalevi – Ylen, Matti 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57–77. Verkkodokumentti.
<<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>>. Luettu 7.2.2014.

Wahlström, Riitta 2006. Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa. Espoo: Michael Kirjat.

Ylönen, Maarit 2008. Luova ja terapeuttiinen liike lasten kehityksen tukena. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 8. Jyväskylä: Liikuntatieteiden laitos.

Zimmer, Renate 2001: Liikuntakasvatuksen käsikirja – Didaktismetodisia perusteita ja käytännön ideoita. Himanen, Eva (suom.) Helsinki: LK-kirjat.

Zimmer, Renate 2011: Psykomotoriikan käsikirja - Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Koljonen, Maija - Myllymäki, Johanna (suom.) Lahti: VK-kustannus Oy.

Yhdessä eteenpäin

Muodostakaa 4-5 hengen ryhmät. Jokaisella ryhmällä on kaksi sanomalehtiarkkia. Ryhmä seisoo toisen arkin päällä luokan toisella laidalla. Tarkoituksena on liikkua luokan toiselle puolelle koskematta lattiaan siirtymällä sanomalehdeltä toiselle.



Teema

Harjoitteella opetellaan yhteistoimintaan. Lisäksi leikissä hyödynnetään arkipäivän materiaaleja.

VINKKI!

Sanomalehtien sijaan voidaan käyttää auki leikattuja muovipusseja, jättesäkkejä tai isoa askartelukarttonkia.

Ryhmä voi myös pujotella pulpettien välistä leikin vaikeuttamiseksi.

Leikin voidaan toteuttaa liikuntasalissa kapean penkin päällä, jolloin lapset vaihtavat paikkaa toistensa ohitse pysyen koko ajan penkin päällä.

Kierrän ja ylitän

Muodostakaa luokkaan rata, jossa oppilaat toimivat esteinä. Jonon viimeisenä oleva oppilas lähtee kiertämään rataa läpi, päästessään radan päähän hän asettuu itse esteeksi.



Teema

Harjoitteella opetellaan yhteistoimintaan. Lapset voivat käyttää mielikuvitusta esteiden muodostamisessa. Samalla he oppivat kehonhahmottamista.

VINKKI!

Lapset voivat muodostaa ylitettäviä, alitettavia tai kierrettäviä esteitä.

Rata voidaan rakentaa kiinteistä esteistä esimerkiksi tuoleista ja pulpeteista.

Liikkumistapoja voidaan vaihdella esimerkiksi takaperin kulkemalla tai kontaten.

KULJETAN KEHOLLA

Jokaisella oppilaalla on oma esineensä, kuten tyhjä viilipurkki. Kuljettakaa esinettä eri tavoilla kuten pään päällä liikkuen vapaasti luokkatilassa. Jokainen oppilaista saa keksiä uuden tavan esineen kuljettamiseen.



Teema

Harjoitteen teemana on kehonhahmottaminen. Lapset oppivat hahmottamaan kehonosia ja liikkumaan eri tavoin. Leikissä hyödynnetään arkipäivän materiaaleja.

VINKKI!

Harjoitetta voi vaikeuttaa liikkumalla eri tavoin, esimerkiksi kyykyssä kävellen tai hyppien.

Kuljetettava tavara voi olla pesusieni, penaali, kertakäyttölautanen tai -muki.

Lapset voivat kuljettaa tavaraa pareittain esimerkiksi olkapäiden väliin puristaen tai vatsat vastakkain.

OMAKUVAN HAAMO

Leikki toteutetaan pareittain. Jokaisella parilla on hyppynaru. Toinen parista asettuu selinmakuulle lattialle. Pari piirtää narulla kaverinsa kehon rajat lattiaan. Kuva jää lattialle, kun pari nousee varovasti ylös seisomaan.



Teema

Harjoituksen teemana on kehonhahmottaminen.

VINKKI!

Lapsi voi itse päättää missä asennossa haluaa olla. Hän voi esimerkiksi muodostaa oman nimensä alkukirjaimen.

Kehon ääriviivat voidaan myös piirtää paperille tai muodostaa ääriviivat esimerkiksi huiveilla.

Pari voi kokeilla samaa asentoa kuin maahan on muodostettu kuva. Parit voivat myös muodostaa omat kuvansa rinnakkain.

Omalle kuvalle voi keksiä tarinan, jonka kertoo muille.

Tanssien Sademetsässä

Valitkaa itsellenne eläin, joka elää sademetsässä. Eläimet liikkuvat musiikin tahtiin omalla tyylillään. Kun musiikki loppuu, sademetsässä alkaa kuivakausi. Tällöin eläimet alkavat tanssimaan sadetanssia omalla paikallaan. Millaisen sadetanssin sinun eläimesi tanssii? Musiikin jatkuessa kuivakausi loppuu ja eläimet liikkuvat taas omalla tavallaan.



Teema

Harjoituksessa lapset saavat tuottaa luovaa liikettä ja tanssia omaehtoisesti.

VINKKI!

Musiikkia voi soittaa levyltä tai soittamalla rumpua. Lapsille voi antaa vinkkejä liikkumistavoista, mutta heitä kannattaa myös kannustaa käyttämään omaa mielikuvitustaan!

Aihepiirinä voi olla esimerkiksi rakennustyömaa, sirkus, kulkuneuvot, ikäryhmät, autotehdas tai leipomo.

Elävä taulu

Jakakaa luokka kahteen ryhmään. Ryhmät keksivät toisilleen aiheet ja muodostavat elävän taulun aiheeseen liittyen. Koko ryhmä osallistuu kuvan muodostamiseen.



Teema

Lapset saavat tuottaa omalla kehollaan erilaisia rooleja. Näin he saavat esittää oman näkemyksensä annetusta aiheesta. Lisäksi lapset harjoittelevat toimimista osana ryhmää.

VINKKI!

Kuvien avulla voidaan käsitellä ajankohtaisia asioita kuten koulukiusaamista tai erilaisuutta.

Aihe voi myös olla tunne, väri tai vuodenaika. Opettaja voi auttaa aiheiden keksimisessä.

PUHALLAN ja KULJETAN

Rakentakaa pujottelurata tyhjästä viilipurkeista. Muodostakaa parit. Kuljettakaa pingispalloa puhaltamalla radan läpi mahdollisimman nopeasti.



Teema

Harjoituksen teemana on arkipäivän materiaalien hyödyntäminen ja samalla yhteistoiminnan harjoittelu.

VINKKI!

Parit voivat kuljettaa pingispalloa vuorotellen tai yhdessä puhaltaen. Puhaltamisessa voi käyttää pilliä apuna.

Radan voi toteuttaa myös pulpettien päällä.

Rakennusmateriaalina voidaan käyttää pesusieniä, penaaleja, tyhjiä maitotölkkejä tai talopaperihylsyjä.

Aarteen etsintä

Muodostakaa noin viiden hengen ryhmät. Jokainen ryhmä asettuu omaan kotipesäänsä.

Jokainen ryhmän jäsen hakee omalla vuorollaan yhden esineen luokasta. Lista esineistä kirjoitetaan luokan taululle.



Teema

Teemana on arkipäivän materiaalien hyödyntäminen. Lisäksi harjoitteessa yhdistyy yhteistoiminnallisuus sekä mielikuvituksen käyttäminen.

VINKKI!

Harjoitus voidaan toteuttaa pareittain.

Liikkumistapaa voi vaihdella esimerkiksi kontaten, hyppien, kinkaten tai käsi kädessä parin kanssa.

Tavaroita voidaan kuljettaa esimerkiksi auki leikatun muovipussin tai ison kartongin päällä yhdessä parin kanssa.

Lapset voivat tehdä haetuista esineistä oman teoksensa. Teokset voidaan esittää muulle luokalle.

Keräilyn ja Kisailen

Jakautukaa noin viiden hengen joukkueisiin. Jokainen joukkueen jäsen noutaa vuorotellen yhden kävyn kerrallaan ja asettaa sen oman ryhmänsä jonoon. Tavoitteena on muodostaa viiden minuutin aikana mahdollisimman pitkä käpyjono.



Teema

Harjoitteen teemana on luonnossa liikkuminen ja luonnon materiaalien hyödyntäminen. Samalla lapset harjoittelevat yhteistoimintaa.

VINKKI!

Käpyjen sijasta lapset voivat kerätä esimerkiksi oksia, lehtiä tai kiviä.

Esineistä voidaan muodostaa kuvioita kuten tähtiä, kirjaimia, numeroita tai sanoja.

PUUHUN TURVAAN

Valitaan kaksi hippaa ryhmästä. Muut leikkijät juoksevat hippoja karkuun. Puut toimivat turvapaikkoina. Yhdessä puussa saa olla enintään kaksi leikkijää samaan aikaan turvassa. Kun kolmas leikkijä tulee puun luokse, ensimmäiseksi tullut joutuu lähtemään turvapaikasta. Hippa vaihtuu kosketuksesta.



Teema

Harjoitteessa liikutaan yhdessä luonnossa.

VINKKI!

Hippojen sekä turvapaikassa olevien määriä voidaan muuttaa ryhmän koon mukaan.

Turvapaikkoja voi olla vain yksi puulaji esimerkiksi koivut, kannot, tai kivet.

Harjoite voidaan leikkiä myös ketjuhippana, jolloin kiinnijääneet muodostavat ketjun yhdessä hipan kanssa ja osallistuvat kiinniottamiseen.

Lahjapaketin avaus

Leikki tehdään pareittain. Toinen parista asettuu selinmakuulle ja rutistaa itsensä mahdollisimman pieneksi ja tiukaksi mytyksi. Toinen parista avaa lahjapaketin varovasti suoristaen parinsa kädet ja jalat vuorotellen. Tämän jälkeen lahjapaketti jää avoimena maahan makaamaan ja pari saa kertoa, mitä paketista löytyi.



Teema

Harjoitteen tarkoituksena on oppia rentoutumaan ja rauhoittumaan oppituntien keskellä. Samalla lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja tuntemaan jännityksen ja rentouden eron.

VINKKI!

Harjoite voidaan tehdä pienissä ryhmissä, joissa esimerkiksi kaksi lasta muodostavat yhdessä lahjapaketin, jonka toiset ryhmäläisistä avaavat.

Paketin avaamisen jälkeen, pari voi silittää lahjapaperin rypyttömäksi, kämmenillä painamalla käsiä ja jalkoja.

Lapset voivat keksiä lahjapaketista löytämälleen esineelle tarinan, jonka saavat kertoa muille.

Aja auto pesulaan

Jakakaa luokka kahteen ryhmään. Toinen ryhmä muodostaa pesulakadun, jotka asettuvat kahteen riviin kasvot toisiinsa päin. Pesijöillä on kädessään valitsemansa pesuväline esimerkiksi pallo. Toiset muodostavat autojonon, jotka kulkevat vuorotellen pesulakadun läpi. Samalla pesijät puhdistavat autot esimerkiksi palloa kevyesti pyöritellen selässä.



TeeMa

Harjoitteen tarkoituksena on oppia rentoutumaan ja rauhoittumaan oppituntien keskellä. Lisäksi lapset oppivat ryhmätoimintaa.

VINKKI!

Pesuvälineitä voi olla useita erilaisia kuten huiveja, palloja, pölyhuiskuja tai maalisuteja. Lapset voivat itse keksiä lisää erilaisia pesuvälineitä.

Lapset voivat pesulaan tullessaan keksiä minkälainen auto he ovat, esimerkiksi värin tai merkin.

Leikki voidaan toteuttaa myös ilman välineitä, jolloin aihepiiriksi voidaan valita esimerkiksi leipomo. Leipomossa taikina kulkee leipureiden käsittelyssä: ensimmäiset vaivaavat taikinan, seuraavat paistavat ja viimeiset koristelevat.