

LIIKUNTAKASVATUSOPAS SEURAKUNTIEN PÄIVÄKERHOILLE

Tommi Rosendahl

Opinnäytetyö syksy 2011

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak etelä, Järvenpää

Sosiaalialan koulutusohjelma

Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyönohjaajan virkakelpoisuus + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Rosendahl, Tommi. Liikuntakasvatusopas seurakuntien päiväkerhoille. Järvenpää syksy 2011, 52s., 1 liite.

Diakonia–ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Järvenpää. Sosiaalialan koulutusohjelma. Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyönohjaajan virkakelpoisuus + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Työn tavoitteena oli tehdä liikuntakasvatusopas Vantaan seurakuntayhtymän seurakuntien päiväkerhojen käyttöön. Idea oppaaseen on tullut lähdekirjallisuudesta ja liikuntasuosituksista. Materiaali on tarkoitettu päiväkerhojen työntekijöiden, lastenohjaajien, käytettäväksi. Opas sisältää erilaisia leikkejä ja harjoitteita, leikki-ikäisen lapsen motoristen kehitystavoitteiden tukemiseksi. Materiaali on suunniteltu nimenomaan päiväkerhojen arkeen ja toimintaan.

Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta sekä liikuntakasvatusoppaasta. Teoriaosuudessa käsitellään teoreettisia lähtökohtia, alle kouluikäisen lapsen liikuntaa sekä prosessin vaiheita ja sen arviointia. Teoriaosuuden aineisto kerättiin erilaisista lähteistä. Liikuntakasvatusopas oli koekäytössä Hämeenkylässä seurakunnassa syyskuussa 2011 ja lähti sähköiseen jakoon kaikkiin Vantaan seurakuntayhtymän seurakuntiin lokakuussa 2011.

Asiasanat: leikki-ikä, varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, seurakunnan päiväkerho.

ABSTRACT

Rosendahl, Tommi. A physical education guide for children's clubs in congregations congregations. Järvenpää, autumn 2011, 52p., 1 appendix.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Option in Christian Youth Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this study was to create a physical education guide for the use of children's clubs in the churches of Vantaa. The idea for this study has come from source material and from guidelines for children's physical activity. This guide is meant to be used by children's club workers. This material contains different kinds of plays and exercises for supporting motoric development of a child at pre-school age. The guide is planned specifically for the routines and activities in children's clubs in congregations.

The thesis consists of the theoretical part and the physical education guide. Physical activity of a child at pre-school age, theoretical starting points and phases of process are reported in the theoretical part. The material in the theoretical part is gathered from different kinds of source material. The physical education guide was tested in Hämeenkylä congregation in September 2011 and was sent with e-mail to all churches in Vantaa in October 2011.

Key words: pre-school age, early childhood education, physical education, children's club in a congregation.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	6
2.1 Leikki-ikä	6
2.2 Varhaiskasvatus	8
2.3 Liikuntakasvatus	8
2.4 Seurakunnan päiväkerho.....	9
3 ALLE KOULUIKÄISEN LAPSEN LIIKUNTA	12
3.1 Liikunnan määrä	12
3.2 Liikunnan merkitys ja liikuntasuositukset	13
4 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS	15
4.1 Ideasta liikuntakasvatusoppaan työstämiseen	15
4.2 Ympäristön kuvaus	16
4.3 Leikkien ja harjoitteiden valitseminen	17
4.4 Liikuntakasvatuskertojen ohjaaminen.....	21
5 POHDINTA	25
LÄHTEET	27
LIITE 1: LIIKUNTAKASVATUSOPAS PÄIVÄKERHOIHIN.....	31

1 JOHDANTO

Nykyinen liikuntasuositus alle kouluikäiselle lapselle on kaksi tuntia päivässä. Seurakuntien tarjoamat mahdollisuudet liikuntaan tällä ikäryhmällä vaihtelevat, mutta ovat yleensä todella rajalliset. Vantaan seurakuntayhtymän seurakunnat eivät tarjoa erityistä liikunnallista ohjelmaa alle kouluikäisille lapsille. Olisikin tärkeää, että myös seurakunnat vastaisivat lasten liikuntakasvatuksesta. Seurakunnan päiväkerhot ovat niitä seurakunnan palveluita, joissa liikuntakasvatusta ja liikunnan ohjaamista alle kouluikäiselle lapselle voidaan tarjota. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos i.a.)

Lapsi- ja perhetyön perustutkinnossa, joka on suurimmalla osalla päiväkerhojen ohjaajista, ei ole koulutusohjelmassa mainintaa liikunnan ohjaamisesta. Koulutukseen kuuluu aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaus, sekä mahdollisuus suorittaa valinnaisina tutkinnon osina myös muita täydentäviä ja paikallisesti tarjottavia syventäviä tutkinnon osia sekä lukio-opintoja. On siis mahdollisuus suorittaa liikunnallisia opintoja, mutta koulutukseen se ei kuulu. Siksi onkin kummallista, että alle kouluikäisille lapsille koulujen, päiväkotien, kuntien ja seurakuntien järjestämät liikuntamahdollisuudet ovat jopa yleisempiä kuin urheiluseurojen kautta liikkuminen. (Koulutusnetti.fi i.a.; Kansallinen liikuntatutkimus 2010.)

Opinnäytetyönäni tein liikuntakasvatusoppaan seurakuntien päiväkerhojen käyttöön yhteistyössä Vantaan seurakuntayhtymän kanssa. Tällä oppaalla pyrin tarjoamaan seurakuntien päiväkerhojen työntekijöille hyödyllistä, yksinkertaista ja helposti käytettävää materiaalia liikunnan ohjaamiseen ja liikuntakasvatukseen. Tavoitteena on saada työntekijät ymmärtämään liikuntakasvatuksen helppous ja tärkeys.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Seuraavassa esittelen työssäni käytettäviä käsitteitä. Leikki-ikä on 4-6-vuotiailla lapsilla vaihe, johon liittyy erilaisia kehitystehtäviä, joita kuvaan. Varhaiskasvatus on toinen teoreettinen käsite. Siitä kertominen on tärkeää, sillä liikuntakasvatus ja seurakuntien päiväkerhotoyöt kuuluvat varhaiskasvatuksen piiriin ja on syytä selvittää mitä se tarkoittaa. Kolmas näistä käsitteistä on seurakunnan päiväkerho, sillä opinnäytetyöni on tehty päiväkerhoille. Päiväkerhot poikkeavat päivähoidosta, ja onkin selventävää kertoa mitä päiväkerhot ovat, kenelle ne on suunnattu ja ketkä tekevät päiväkerhotoyötä. Neljäs käsite on liikuntakasvatus, ja kuvaan mitä se on ja miksi sitä tehdään.

2.1 Leikki-ikä

Leikki-ikä sijoittuu eri lähteistä riippuen noin 4-6-ikävuoden välille. Leikki-ikässä lapsi oppii todella tärkeitä asioita loppuelämänsä varten. Tällöin tulisi kehittyä esimerkiksi lapsen kielelliset taidot, päättelytaidot, karkea- ja myöhemmässä leikki-ikänsä vaiheessa myös hienomotoriikka sekä sosiaaliset taidot. (Nurmi, Aho-
nen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila. 2006, 18–19.)

Sosiaalinen ympäristö on merkittävä tekijä leikki-ikäisen lapsen kasvatuksessa. Sosiaaliseen verkostoon kuuluvat vanhempien ja sisarusten lisäksi muut aikuiset ja lapset hoitopaikoissa, esimerkiksi päiväkodeissa ja päiväkerhoissa. Myös naapurit sekä puistojen kaltaiset kohtaamispaikat vaikuttavat lapseen. Etenkin aikuisten ja vanhempien sisarusten vaikutus lapseen on merkittävä. Lapselle suotuisassa kasvuympäristössä aikuisten käyttäytymisessä olennaista on toiminnan johdonmukaisuus, ennakoitavuus sekä lapsen arvostaminen. Perusturvallisuus, joka muodostuu lapsen luottamuksesta häntä hoitaviin aikuisiin, luo terveen ja eheän pohjan ympäristön tutkimiselle ja myös kaikenlaiselle oppimiselle. Vertaisryhmät, kuten samanikäisten lasten päivähoidossa tai päiväkerhoissa muodostamat ryhmät, ovat tärkeässä asemassa sosiaalisten taitojen ja

persoonallisuuden kehityksessä. (Nurmi ym. 2006, 18–19 ;Lyytinen & Kor-kiakangas, 135–136.)

Kognitiivinen kehitys ihmisen elämän ensimmäisinä vuosina on todella nopeaa. Viisivuotiaana lapsella on jo varsin laaja tietokanta. Ongelmanratkaisutilanteet lisääntyvät lapsen kasvaessa, ja leikki-iässä erilaisia vaihtoehtoisia ongelmanratkaisutapoja on jo useita. Erilaiset leikit ja pelit lisäävät ja kehittävät ongelmanratkaisutaitoa. Lapsen henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten sosiaalisuus ja aktiivisuus, kehittyvät leikki-iässä ja ovat yhteydessä siihen, minkälaista palautetta ja vuorovaikutusta lapsi ympäristöltään saa. (Nurmi ym. 2006, 20–21.)

Leikki-ikäinen lapsi osaa puheessaan hallita sanojen taivutusta ja lauseiden muodostamista koskevia perussääntöjä. Lisäksi 6-vuotias lapsi osaa jo yli 10 000 sanaa ja osaa nimetä sujuvasti symboleita ja esineitä. Erityisesti leikki-
iän loppupuolella lapsi kehittyy suuresti myös puheen kuuntelemisessa ja oppii esimerkiksi havaitsemaan äänne-eroja. (Nurmi ym. 2006, 42–45.)

Lapsen motorinen kehitys leikki-iässä on liikkeiden, toimintojen ja koordinaation kehittymistä. Jokaisella ikävuodella on omat motoriset kehittymistavoitteensa, jotka lapsen tulisi omaksua ja saavuttaa. 4-6-vuotiaiden kehitysvaiheet ja motoriset tavoitteet ovat monimuotoisia, mutta tietyt ominaisuudet kehittyvät koko leikki-
iän aikana. 4-vuotiaat lapset osaavat muun muassa napittaa, heittää ja ottaa kiinni palloa, hyppiä tasajalkaa, tehdä kuperkeikan sekä harjoitella yksinkertaisia hyppysarjoja. 5-6-vuotiaat puolestaan osaavat jo tasapainoilla kei-
nuvan alustan päällä, kiivetä sujuvasti puolapuilla, hypätä maahan joustavasti, lyödä palloa, joka on ilmassa sekä tehdä useampia kuperkeikkoja peräjälkeen. Leikki-
iän loppuun mennessä lapsi oppii muun muassa uimaan, luistelemaan, hiihtämään ja tanssimaan. Tasapaino on myös ominaisuus, joka kehittyy suu-
resti leikki-
iän aikana. Reaktioaika 5-vuotiaalla lapsella on kuitenkin vielä kaksi kertaa hitaampi kuin aikuisella. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 50–51; Nettineuvo i.a.)

2.2 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus tarkoittaa monissa määritelmässä alle kouluikäisen lapsen kasvattamista. Kasvattamisella tarkoitetaan kodin, päivähoidon, esikoulun ja muiden lapsen kasvatukseen osallistuvien tahojen ja lapsen välistä vuorovaikutustapahtumaa. Laajemmin käsitettynä varhaiskasvatus on kaikki kodin ja sen ulkopuolella tapahtuva kasvatus, jonka tavoitteena on kehittää lapsen tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatukseen tarvitaan kodin ja ammatillisen koulutuksen saaneen henkilökunnan tiivistä yhteistyötä, jotta lapsen saama kasvatus on mahdollisimman laadukas ja kattava. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2007, 11; Brotheus, Hasari & Helimäki 1990, 8–9 .)

Kasvatuspäämäärät ovat varhaiskasvatuksessa keskeisessä osassa. Mihin koko toiminnalla pyritään? Varhaiskasvatuksessa pyritään henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistämiseen, toiset huomioon ottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistamiseen, sekä itsenäisyyden asteittaiseen lisäämiseen. Näillä päämäärillä tavoitellaan sitä, että lapsi pystyy kehittymään ja kasvamaan omanlaisena, ainutlaatuisena persoonanaan. Tavoitteena on myös, että lapsi pystyy ja oppii kunnioittamaan muita ja suhtautuu myönteisesti itsensä lisäksi esimerkiksi toisiin kulttuureihin. Itsenäisyyden lisäämisellä puolestaan pyritään siihen, että lapsi vaiheittain pystyy kantamaan vastuun myös itsestään ja omista teoistaan sekä päätöksistään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2007, 13.)

Varhaiskasvatuspalveluja ovat muun muassa päiväkodit, perhepäivähoidot, päiväkerhot sekä erilainen avoin toiminta. Palveluja tuottavat kunnat, järjestöt, yksityiset palveluntuottajat sekä seurakunnat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2007, 11.)

2.3 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan kasvatusa liikkumiseen, liikuntaan ja motoriikkiin taitoihin. Liikuntakasvatuksella pyritään siihen, että lapsi oppii ikäkautenaan tarvitsemansa perusliikuntataidot. Tärkeää on myös, että lapsi oppii liikkumis- ja

leikkimiskulttuuriin, jotta liikkumisesta jää lapselle positiivinen mielikuva. Liikuntakasvatuksen tehtävä on, että lapsi saa kokeilla erilaisia liikuntamuotoja ja saa sitä kautta kosketuspintaa liikkumiseen. Merkittävää liikuntakasvatuksessa on myös fyysisten kehitystehtävien toteutuminen ja niiden harjoittelu. (Autio 1995, 25–27; Heiskanen & Luotoniemi 1986, 6, 58, 64.)

Liikunnallisuuteen oppiessa lapsen tulee saada positiivisia kokemuksia liikunnasta. Jotta liikkuminen olisi samalla mielekästä, mutta myös tehokasta, hyödyllistä ja kehittävää, on oikeiden liikunnallisten leikkien ja harjoitteiden valitseminen äärettömän tärkeää. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa myös muihin lapsen kehityksen osa-alueisiin. Näitä osa-alueita ovat muun muassa sosiaaliset taidot sekä tunne-elämä. Muiden kehitysalueiden vahvistaminen liikunnallisin keinoin on mahdollista siksi, että lapsi kokee liikunnan kokonaisvaltaisesti, myös kehollaan ja tunteillaan. (Hakkarainen & Lappalainen 2003, 11–12.)

2.4 Seurakunnan päiväkerho

Päiväkerhot ovat syntyneet pitkän ajanjakson aikana. Alun perin päiväkerhoja muodostettiin vastaamaan vanhempien toiveisiin saada lapsille jotain kehittävää ajanvietettä ja samanikäisten lasten seuraa. Kaupunkilaistuminen on ollut yksi suuri vaikuttaja päiväkerhojen synnyssä, sillä kaupungissa ei ole ollut riittävästi päivähoitopaikkoja ja näin ollen apua on haettu seurakunnilta. (Heinonen, Luodeslampi & Salmensaari 2004, 17.)

Seurakunnan päiväkerhoissa ikäryhmät vaihtelevat seurakunnittain. Monissa seurakunnissa päiväkerho on mahdollista aloittaa 3-vuotiaana, kuten esimerkiksi Vantaan seurakunnissa. Tarjottujen päiväkerhokertojen määrä viikossa vaihtelee seurakunnittain ja riippuu lapsen iästä. Esimerkiksi 3-vuotiaiden päiväkerhot, jotka ovat nimeltään vekkulikerhoja, ovat kerran viikossa kahden tunnin ajan pidettäviä päiväkerhoja. 4-6-vuotiaiden kerhot pidetään yleensä kaksi kertaa viikossa ja ne ovat pituudeltaan joko kaksi tai kolme tuntia. Päiväkerhot on siis tarkoitettu vain alle kouluikäisille lapsille. (Hakunilan seurakunta; Hämeenkyön seurakunta; Korson seurakunta i.a.)

Kristillinen kasvatusta on keskeinen osa seurakuntien tarjoamia päiväkerhoja. Se toteutuu päiväkerhoissa kokonaisvaltaisesti ja sulautuu leikkiin, erilaisiin toimintoihin ja arkisiin tilanteisiin. Kristillinen kasvatusta konkretisoituu muun muassa ruokarukouksissa, hartaushetkissä sekä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. (Lasten keskus 2008, 27–28.)

Kerhotoiminta sisältää paljon erilaisia toimintoja ja ohjelmaa. Monissa seurakunnissa painotetaan monimuotoisen toiminnan tärkeyttä ja pieniä ryhmäkokoja. Pienissä ryhmissä ammattilaisten on helpompi kohdata lapsia. Turvallisten ammattilaisten kanssa lapsen on hyvä ja helppo tutustua maailmaan kodin ulkopuolella. Päiväkerhoissa lapsi oppii sosiaalisia taitoja toimiessaan ryhmässä ja kerho saattaa monelle lapselle olla ensimmäinen säännöllinen kontakti samanikäisten lasten kanssa. Leikki, laulut ja erilaiset askartelut kuuluvat kerhojen ohjelmaan kristillisen kasvatuksen lomassa. Lapselle suodaan kerhoissa myös mahdollisuus hiljentymiseen ja rauhoittumiseen. (Hämeenkyliän seurakunta; Korson seurakunta; Hakunilan seurakunta i.a.)

Päiväkerhojen tavoitteina ovat kodin kasvatustyön tukeminen, tunne-elämän ja sosiaalisen kehityksen tukeminen, eettisen kasvun tukeminen ja osallisuuden edistäminen, tasa-arvon lisääminen sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisy. Nämä tavoitteet on määritelty Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet -asiakirjassa. Konkreettisemmin ilmaistuna seurakuntien päiväkerhojen tavoitteena on tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä ja luoda pohja hyvälle kasvulle. (Lasten keskus 2008, 28–29, 51.)

Ohjaajana päiväkerhoissa on yleensä lastenohjaaja, joka on toisen asteen kolmivuotisen, 120 opintoviikon lapsi- ja perhetyöntekijän perustutkinnon suorittanut työntekijä. Lastenohjaaja tekee työtä sekä lasten että perheiden parissa. Lastenohjaajaksi on mahdollisuus hakea myös jollain vastaavalla koulutuksella, kuten esimerkiksi lastentarhanopettajan tai lähihoitajan koulutuksella. Etusijalla valintatilanteissa ovat kuitenkin lastenohjaajan perustutkinnon suorittaneet, sillä tämä perustutkinto on Piispankokouksen suositus lastenohjaajalta vaadittavalle koulutukselle. Lastenohjaajan työ ja koulutus mielletään kristilliseksi ja perustut-

kintoja antavat oppilaitokset ovatkin kaikki kristillisiä opetuslaitoksia. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

Lastenohjaajan ammatin tärkein tehtävä on lapsen ja perheen tukeminen niin seurakunnassa kuin yhteiskunnassakin. Lastenohjaaja on tärkeässä asemassa lasten kasvattamisessa osaksi vallitsevaa kulttuuria. Seurakunnassa lastenohjaaja on kristillinen kasvattaja ja häneltä odotetaan kristillisiä arvoja työssään. Lastenohjaajan työ on huolenpitoa, ohjausta, kasvatusta ja hoitoa. Lastenohjaajien tulee luoda hyvät suhteet vanhempiin edistämällä kasvatuskumppanuutta sekä tehdä yhteistyötä muiden lasta koskevien tahojen, kuten koulujen ja päiväkotien kanssa. (Kirkon lastenohjaajat ry i.a.)

3 ALLE KOULUIKÄISEN LAPSEN LIIKUNTA

3.1 Liikunnan määrä

Tilastojen mukaan alle kouluikäisten lasten liikunnan harrastaminen on kasvanut peräti 26 % vuodesta 1995. Vuosina 2009-2010 3–6-vuotiaista lapsista 87 % harrasti jotakin säännöllistä liikuntaa. Yhdeksän kymmenestä siis harrastaa jotakin liikuntaa viikoittain. On kuitenkin arvioitu, että lapset ovat huonokuntoisempia kuin koskaan aiemmin. Tämä ristiriita selittyy sillä, että peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, ja sitä urheilulajien ja muun ohjatun liikunnan harrastaminen ei pysty paikkaamaan. Lasten liikunta on muuttunut ehkä pysyvästi päivittäisestä pihalla ja lähialueilla leikkimisestä ja pelaamisesta määrätyn ajoin tapahtuvaksi lajien harjoittelemiseksi. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.)

3-6-vuotiaiden koko ikäryhmästä 29 % harrastaa liikuntaa erilaisissa urheiluseuroissa. Lisäksi liikuntaan kuuluu koulujen, päiväkotien, kuntien ja seurakuntien järjestämät liikuntamahdollisuudet, joita hyödyntäminen on 3–6-vuotiaat hyödyntävät jopa enemmän kuin urheiluseurojen tarjoamia mahdollisuuksia. Yleisimmät 3-6-vuotiaiden liikuntamuodot ovat voimisteluseurojen tuottamat harrastusmahdollisuudet, sekä jalkapallo, yleisurheilu, jääkiekko ja uinti. Urheilemisen tai muun liikunnan aloittaminen urheiluseuroissa herättävät keskimääräistä enemmän kiinnostusta nimenomaan 3–6-vuotiaiden keskuudessa. Tämä voi selittyä myös vanhempien halukkuudella saada lapsi liikkumaan tai harrastamaan jotakin tiettyä lajia, joten tilasto ei ole täysin luotettava. 3–6-vuotiaista selvästi yli puolet, noin 59 %, kertoo harrastavansa enemmän kuin yhtä urheilulajia. Yleisesti 3-6-vuotiaiden lasten liikunta ja leikkiminen sijoittuu useimmiten sisätiloihin. Tähän tuleekin kiinnittää huomiota, sillä liikuntamahdollisuudet ulkona ovat huomattavasti suuremmat kuin sisätiloissa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Halme, Nupponen, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 60–61).

3.2 Liikunnan merkitys ja liikuntasuositukset

Alle kouluikäiselle lapselle liikunnalla on monia merkityksiä. Yleisesti lapset pitävät liikunnasta ja heillä on tarve liikkua. Todennäköisesti sellaiselle lapselle, joka ei päivähoitossa, päiväkerhossa tai muun palvelun sisällä saa tarpeeksi liikuntaa, on vaikeampaa pysyä paikoillaan. Liikunnallisten hetkien ei tarvitse olla pitkiä, mutta jo pienet liikunnalliset harjoitteet tai leikit rauhoittavat myös niitä tilanteita, joissa tulee istua paikoillaan. Alle kouluikäiselle lapselle tulisi tarjota paljon monipuolista liikuntaa, sillä heidän elimistönsä ei ole valmis kovin yksinkertaiseen ja yksipuoliseen liikuntaan. (Karvonen 2000, 24–26.)

Motorisia ja fyysisiä kehityskohteita 4-6-vuotialla lapsilla on paljon. Motorinen kehittyminen vaatiikin jatkuvaa, päivittäistä liikuntaa. Jatkuvan liikunnan ja harjoitteiden toistaminen kehittää leikki-ikäistä lasta ja useiden toistojen avulla motoriset taidot automatisoituvat. Tämänkaltainen motoristen taitojen automatisointi tapahtuu yleisesti ennen kouluikään pääsyä. Siksi onkin tärkeä harjoittaa ja liikkua myös ennen kouluikää. Lisäksi motoriset taidot hallitseva lapsi pystyy keskittymään myös ympäröiviin tapahtumiin paremmin. Tätä väitettä tukevat myös tutkimustulokset siitä, että hyvät motoriset taidot hallitseva lapsi ei ole niin tapaturma-altis kuin sellainen lapsi, jolla motoriset taidot eivät ole ikäkauden vaatimalla tasolla. Liikunnan harrastaminen on tärkeää myös muista terveydellisistä syistä. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehitys leikki-ikäisellä lapsella on merkittävää. Lapsen tulisikin hengästyä useita kertoja päivässä, jotta elimistön näiden osien kehitys olisi jatkuvaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005, 10–15.)

Ympäristön virikkeet, lapsen oma persoonallisuus sekä hänen motivaationsa vaikuttavat kuitenkin eniten siihen, miten taitavaksi lapsi loppujen lopuksi kehittyy esimerkiksi liikunnallisilta taidoiltaan tai motorisilta liikkeiltään. Kehitys riippuu ympäristön tarjoamien virikkeiden ja lapsen oman motivaation vuorovaikutuksesta. Tästä syystä on tärkeää tarjota lapselle erilaisia mahdollisuuksia liikunnan harjoitteluun, jotta häntä motivoidaan mahdollisimman hyvin. Lapsen motivaatiota liikkua voi kohentaa kiinnittämällä huomiota liikuntamuotojen, leikkien ja harjoitteiden mielekkyyteen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 79–80.)

Liikunta tukee fyysisten kehitystehtävien lisäksi myös sosiaalista kehitystä. Liikunta tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja kohottaa siten luottamusta omiin kykyihin, mikä puolestaan kohottaa itsetuntoa. Liikuntaharjoitteiden ei siksi tulisi olla sellaisia, joissa joku jää viimeiseksi, sillä yleensä ne, jotka jäävät viimeisiksi, tarvitsevat liikuntaa eniten. Liikunnallisilta taidoiltaan taitavat lapset ovatkin Koljosen (2000) tekemän tutkimuksen mukaan itsenäisempiä, riippumattomampia sekä pelottomampia kuin ne lapset, joiden liikunnalliset taidot ovat rajalliset. (Koljonen 2000, 13.)

Alle kouluikäiselle lapselle suositellaan joka päivä kahta tuntia liikuntaa ja viikoittain liikuntaa tulisi kertyä 15-20 tuntia. Liikunta koostuu ohjatusta sekä oma-toimisesta liikunnasta. Omatoimista liikuntaa, eli leikkejä ja pelejä, tulisi tukea mahdollisimman paljon, mutta ohjattu liikunta on myös tärkeää. Ohjatussa liikunnassa on mahdollista keskittyä erityisesti tärkeisiin kehityskohteisiin ja –tehtäviin, kuten esimerkiksi tasapainon ja reagoinnin kehittämiseen. Mahdollisimman laaja omaehtoinen liikkuminen kertoo hyvästä motivaatiosta liikkumiseen ja sitä tulee tukea kaikin tavoin. Moninainen omaehtoinen liikkuminen voi myös kertoa siitä, että ohjattu liikunta on onnistunut, minkä seurauksena lapsi haluaa liikkua myös omalla ajallaan. (Pulli 2001, 21–27.)

4 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS

4.1 Ideasta liikuntakasvatusoppaan työstämiseen

Liikuntakasvatusopas on tarkoitettu 4-6-vuotiaille lapsille, eli se soveltuu parhaiten päiväkerhojen käyttöön. Tarve ja idea liikuntakasvatusoppaalle on tullut lähdekirjallisuutta luettuani ja alle kouluikäisen lapsen nykyisten liikuntasuosituksiin tutustumalla. Ehdotin ideaa Vantaan seurakuntayhtymälle ja siellä oltiin kiinnostuneita aiheesta. Tiedustelin myös Vantaalla sijaitsevasta Hämeenkylässä seurakunnasta mahdollisuutta ohjata liikuntakasvatuskertoja yhdessä heidän päiväkerhoistaan. Hämeenkylässä seurakunnan lapsi- ja perhetyöstä vastaava Eila Paulun sekä lastenohjaaja Merja Leppänen olivat myös kiinnostuneita, joten esimerkisuorituksen liikuntakasvatusoppaassa olevista leikeistä ja harjoitteista ohjasin Leppäsen pitämässä päiväkerhossa.

Vantaan seurakuntayhtymässä yhdyshenkilönäni on ollut liris Sotamaa, joka toimii vastaavana kasvatusasiain sihteerinä. Hän välitti tekemäni liikuntakasvatusoppaan sähköisesti Vantaan seurakuntien lapsi- ja perhetyöstä vastaaville työntekijöille lokakuussa 2011. Hämeenkylässä puolestaan yhdyshenkilönäni oli lapsi- ja perhetyön vastaava työntekijä Eila Paulun, sekä lastenhoitaja Merja Leppänen, jonka pitämässä päiväkerhossa kävin ohjaamassa liikuntakasvatuskertoja syyskuun 2011 aikana.

Minulle oli luonnollista tehdä opinnäytetyöni liikuntaan liittyvästä aiheesta, sillä olen harrastanut liikuntaa koko elämäni. Monet urheiluseurat järjestävät toimintaansa vasta kouluikäisille lapsille. Kaiken kaikkiaan alle kouluikäisille lapsille materiaalia, mahdollisuuksia ja opastusta liikkumiseen on todella vähän. Kiinnostuinkin tekemään liikuntakasvatusoppaan, johon kokoaisin päiväkerhojen käyttöön hyödyllisiä leikkejä ja harjoitteita. Päätin selvittää tärkeitä kehityskohteita 4-6-vuotiaiden lasten motorisista ja liikunnallisista kehitystavoitteista. Niiden perusteella suunnittelin ja valitsin leikkejä ja harjoituksia, joita olen koonnut liikuntakasvatusoppaaseen.

Onkin tärkeää, että myös lastenohjaajat saisivat ideoita, mahdollisuuksia sekä toimintatapoja riittävän selkeään, yksinkertaiseen sekä helppokäyttöiseen liikuntakasvatusoppaaseen. Olen pyrkinyt luomaan mahdollisimman yksinkertaisesti ohjattavia harjoitteita, joiden avulla lapset saavat tarvittavaa liikuntaa ja sitä kautta kehittyvät motorisesti ja liikunnallisesti. Opinnäytetyöni kirkollinen puoli toteutuu sillä, että opinnäytetyöni yksi tavoite on kehittää seurakunnan työtä. Kutsuisinkin opinnäytetyötäni kehittämispainotteiseksi tuotteeksi, jonka tavoitteena on perehdyttää seurakunnan päiväkerhojen työntekijät liikuntakasvatuksen merkitykseen ja tavoitteisiin.

Seurakuntien liikuntakasvatuksesta en löytänyt aiempia tutkimuksia tai hankkeita, joita olisin voinut hyödyntää. Alle kouluikäisille lapsille suunnattua liikuntakasvatusoppaita ja –tutkimuksia on todella vähän olemassa. Päivähoidolle tehtyjä liikuntaan liittyviä tutkimuksia on olemassa jonkun verran. Luin pohjatiedoksi Hakkaraisen ja Lappalaisen tekemän opinnäytetyön Liikuntakasvatuksen monet ulottuvuudet (2003), joista sain tietoja muun muassa merkittävistä fyysisistä ja motorisista kehityskohteista juurikin alle kouluikäisellä lapsella. Tässä opinnäytetyössä oli kuitenkin erilaiset tavoitteet, joilla pyrittiin tukemaan oppimista liikunnallisilla keinoin, eikä niinkään pelkästään pyritty liikunnan ohjaamiseen ja harjoittamiseen, kuten omalla opinnäytetyölläni oli tarkoitus.

4.2 Ympäristön kuvaus

Hämeenkyllän seurakunta on Vantaalla sijaitseva seurakunta ja se kuuluu Vantaan seurakuntayhtymään. Vuonna 2010 Hämeenkyllän seurakunnassa oli 12 839 jäsentä (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.). Hämeenkyllän seurakunta tarjoaa palveluitaan kaikenikäisille seurakuntalaisille aina kasteesta hautajaisiin. Työyhteisöön kuuluu kirkkoherra, neljä pastoria – joilla on omat vastualueet, kuten esimerkiksi rippikoulupastori – kaksi diakoniatyöntekijää, sekä kolme nuorisotyönohjaajaa, joista yksi vastaa varhaisnuorisotyöstä. Lapsityöstä vastaa yhteensä kahdeksan työntekijää ja seurakunnalla on töissä kaksi kanttoria. Yhteensä seurakunnassa on yli 20 työntekijää. (Hämeenkyllän seurakunta i.a.)

Yhteiskunnallisesti kirkko tarjoaa vaihtoehtoja kunnallisen puolen tarjoamille palveluille. Seurakunnalla on suuri rooli esimerkiksi lasten päiväkerhojen ja ilta-päiväkerhojen palveluiden tarjoajana. Kaikki tämän seurakunnan päiväkerhot kokoontuvat erillisissä kerhotiloissa Hämeenkylässä alueella. Kerhotiloja on yhteensä seurakunnan alueella neljä. Näistä kerhotilassa kolmessa pidetään ja järjestetään päiväkerhoja. Kerhotilojen liikuntamahdollisuudet ovat rajalliset ja piha-alueet varsin pieniä. Kuitenkin jokaisessa kerhotilassa on tilaa liikkua ja leikkiä. (Hämeenkylässä seurakunta i.a.)

Vantaan seurakuntayhtymässä on yhteensä 27 päiväkerhoa, joista Hämeenkylässä seurakunnassa toimii kolme. Nämä kolme kerhoa kokoontuvat kerhotiloissa. Pienimmässä päiväkerhossa lapsia on yhdeksän ja kookkaimmassa 16. Päiväkerhot kokoontuvat kaksi kertaa viikossa kolmeksi tunniksi kerrallaan. Kaikki kerhot kokoontuvat aamulla klo 9–12 välisenä aikana. Kävin ohjaamassa liikuntakasvatuskerrat yhdeksän lapsen päiväkerhossa, varsin pienessä kerhotilassa. Tilassa on pieni keittiö, vessa, eteinen sekä isompi tila joka jakautuu kahteen osaan. Toisessa osassa on iso pöytä ja toinen on avarampi tila, jossa mahtuu liikkumaan ja leikkimään. Piha-alue on niukka, sillä kerhotila on kerrostalon alakerrassa. Heti oven edessä avautuu parkkipaikka. Lähellä on kuitenkin leikki-puisto, jossa kerho joskus vierailee. (Vantaan seurakuntayhtymä i.a.)

4.3 Leikkien ja harjoitteiden valitseminen

Ennen leikkien ja harjoitteiden valitsemista oli tärkeää tiedostaa, minkälaisia fyysisiä ja ennen kaikkea motorisia kehityskohteita leikki-ikäisellä lapsella on. Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee paljon liikuntaa, mutta kehityskohteita tukevia harjoitteita ja leikkejä tulisi valita tiedostaen mikä motorisen kehityksen osa-alue vaatii juuri sillä hetkellä harjoitusta ja tukea. Huomioin myös sen, että jotta lapsi liikkuisi ja harjoittelisi mielellään, tulisi näiden leikkien ja harjoitteiden olla mahdollisimman mielekkäitä, hauskoja ja kehittäviä. Lapsi tarvitsee myös selkeät ohjeet ja usein yksinkertaiset leikit ovat parempia ja jopa kehittävämpiä kuin monimutkaisemmat leikit. Tällöin lapselle jää leikki tai harjoite paremmin mieleen ja hän saattaa leikkiä sitä omalla ajalla, tai vaihtoehtoisesti ensi kerralla

leikittäessä muistaa leikin paremmin ja näin ollen leikkii sitä mielellään. (Karvonen 2000, 24–28.)

Leikki-ikäisellä on useita motorisen kehityksen kohteita, mutta liikuntakasvatusta valitsin niistä neljä. Neljä siksi, että pystyin keskittymään näihin neljään kohteeseen siten, että harjoitteet ja leikit ovat mahdollisimman monipuolisia niin kehittävyydeltään kuin mielekkyydeltäänkin. Nämä neljä kehityskohdetta liikuntakasvatusta ovat: perusliikkeiden harjoittelu, tasapainoa kehittäviä leikit ja harjoitteet, reaktio- ja koordinaatioharjoitteet ja leikit sekä energianpurkuleikit. Näihin neljään kehityskohteeseen keskityin ja jaoin myös pitämäni ohjaukset neljään eri kertaan. Tällöin pystyin jokaisella kerralla keskittymään yhteen osa-alueeseen

Perusliikkeiden kehitys on alle kouluikäisellä lapsella vielä kesken ja siksi perusliikkeiden harjoittelu on sen ikäisille erityisen tärkeää. Näihin liikkeisiin lukeutuu välttämättömiä taitoja, kuten seisominen, juokseminen, hyppääminen ja heittäminen. Laajemmin ajateltuna perusliikkeet jakaantuvat kolmeen eri kategoriaan. Nämä kategoriat ovat liikkumisliikkeet, liikuntaliikkeet ja käsittelyliikkeet. Liikkumisliikkeitä ovat muun muassa ryömiminen, kieriminen ja konttaaminen. Myös juoksu, kävely ja hyppiminen ovat liikkumisliikkeitä. Liikuntaliikkeitä puolestaan ovat istuminen, seisominen sekä taivutukset ja kääntymiset. Käsittelyliikkeillä tarkoitetaan taas esineisiin kohdistuvia toimintoja, kuten esimerkiksi heittämistä, kiinniottamista ja vierittämistä. Perusliikkeiden hallitseminen on kaikkien liikuntasuoritusten perusta ja ilman niitä erilaiset lajitaidot ja muut kehittyneemmät liikuntamuodot ovat vaikeita oppia. Lapsi tarvitsee perusliikkeissä paljon harjoittelua, jotta liikkeet automatisoituisivat eivätkä vaatisi erillistä keskittymistä. (Miettinen 1999, 56–57.)

Tasapainon kehitys liittyy kaikkeen motoriseen kehitykseen. Tasapainotaito ja sen kehittyminen onkin joidenkin tutkimusten mukaan jopa tärkein yksittäinen motorisen kehityksen kohde. Tasapainon kehitys vaikuttaa myös moniin muihin kehityskohteisiin ja myös osa perusliikkeistä vaatii tasapainon hallintaa, mikä korostaa sen merkitystä. (Karvonen ym. 2003, 47; Pulli 2001, 30–31.)

Myös reaktio- ja koordinaatiokyky kehittyvät alle kouluikäisellä lapsella runsaasti. Nämä taidot vaativat laajaa harjoittelua ja onnistumisia, jotta lapsen taidot kehittyvät. Reaktiokyvyllä tarkoitetaan kykyä reagoida eri aisteilla vastaanotettuihin ärsykkeisiin. Koordinaatiokyvyllä puolestaan tarkoitetaan liikkeiden yhdistämistä sekä kykyä ohjata oikea liike tarvittavaan harjoitteeseen tai leikkiin. Reaktio- ja koordinaatiokykyä kehittävät esimerkiksi sellaiset leikit, joissa lapsi joutuu reagoimaan tiettyihin ärsykkeisiin ja merkkeihin. (Karvonen ym. 2003, 47.)

Energianpurkuleikit ovat leikkejä, joissa lapsen syke nousee ja lapsi hengästyy leikkiessään. Erilaiset hippa- ja juoksuleikit ovat tähän tarkoitukseen erinomaisia. Hengästyminen, sykkeen nousu ja väsyminen ovat energianpurun kannalta näiden leikkien olennaisia elementtejä. Yksinkertaisetkin juoksuleikit tuottavat lapsille riemua ja tarvittavaa liikuntaa. Myös hengitys- ja verenkiertoelimet tarvitsevat kehitystä, joten energianpurkuleikit ovat senkin takia tärkeitä lapsen kehitykselle. (Karvonen ym. 2003, 42–43.)

Leikkejä valitessani käytin apunani erilaisia leikkioppaita, -kirjoja sekä lastenohjaajille tarkoitettuja virikekirjoja. Oppaista moni oli tarkoitettu jo kouluikäisille lapsille tai niissä olevat leikit olivat pitkiä ja vaativat paljon välineitä sekä tilaa onnistuakseen. Nämä kirjat ja oppaat oli suunniteltu muun muassa leikin ohjaajille ja erilaisten urheiluseurojen valmentajille. Ne kirjat joita käytin kootessani liikuntakasvatusoppasta, olen lisännyt liikuntakasvatusoppaan lähdeluetteloon. Opas löytyy liitteenä.

Suurin apu kuitenkin oli Nuori Suomen Internet -sivujen tarjoamasta Suunnittelun liikuntaa -palvelusta. Sen avulla pystyin valitsemaan ja suunnittelemaan leikkejä vastaamaan niitä neljää eri kehityskohtaa, jotka valitsin liikuntakasvatusoppaaseen. Nuoren Suomen palvelulla pystyin myös suunnittelemaan ja valitsemaan päiväkerhon olosuhteisiin sopivia leikkejä ja harjoitteita. Tekemääni oppaaseen valitsemani leikit ja harjoitteet ovat kaikki sellaisia, jotka sopivat päiväkerhojen käyttöön. Osa näistä on ulkona ja osa sisällä suoritettavia leikkejä siksikin, että kuten edellä mainitsin, esimerkiksi kaikissa Hämeenkyllän seurakunnan päiväkerhoissa sisätilat ovat pieniä ja suuria liikuntasaleja ei ole. Siksi

sisällä olevat leikit onkin suunniteltu siten, että ne on myös pienessä tilassa mahdollista toteuttaa vaikeuksitta. (Nuori Suomi i.a.)

Pyrin valitsemaan mahdollisimman erilaisia harjoituksia. Otin mukaan pari-, ryhmä- ja hippaleikkejä, kilpailuja, yksinkertaisia motorisia harjoituksia sekä erilaisia liikuntaratoja. Leikit, joista ei ole lähdetietoja, keksin joko itse tai muistin perimätietona omasta lapsuudestani. Liikuntatuokioiden pituudet eivät saa olla liian pitkiä, koska päiväkerhojen kerhoajat ovat lyhyitä. Siksi olen ottanut mukaan vain 5-15 minuuttia kestäviä leikkejä. Yhteensä noin 20 minuuttia kestävä liikuntatuokio päiväkerhossa on sopiva, sillä aikaa jää hyvin myös muulle toiminnalle. Kaikki leikit ja harjoitteet on myös suunniteltu ja valittu 4-6-vuotiaille lapsille. Liian vaikeita leikkejä ei oppaassa ole. Olen pyrkinyt valitsemaan mahdollisimman mielekkäitä leikkejä, jotta liikuntatuokiosta tulisi mieluinen kokemus kaikille lapsille. Kilpailuleikeille on lukuisia vaihtoehtoja. Näitä kilpailuleikkejä ei tulekaan leikkiä joka kerta, sillä silloin joku lapsista voi jäädä aina viimeiseksi.

Leikit ja harjoitteet on siis liikuntakasvatusoppaassa jaettu neljään eri kategoriin. Ensimmäisessä kategoriassa olevat leikit ovat perusliikkeiden harjoittelua. Mukana on esimerkiksi erilaisia jumppia, heittämissarjoituksia, kehonosien tunnistamista sekä motorisia harjoitteita. Perusliikkeiden harjoittamiseen valitsin leikit ja harjoitteet siten, että ne vastaavat leikki-ikäisen lapsen kehityksessä tarvittavaa perusliikkeiden harjoittelua.

Toisessa kategoriassa olevat harjoitteet ovat tasapainoa kehittäviä. Valitsin mahdollisimman paljon erilaisia leikkejä ja hippoja, joilla tasapainoa harjoittaa, jotta harjoittelemisen monipuolisuus tekisi siitä lapselle mieluista. Tasapainoharjoitteita onkin syytä harjoitella eniten, sillä tasapainon kehitys on yksi tärkeimmistä kehityskohdista leikki-ikäisellä lapsella

Reaktio- ja koordinaatioharjoitteet ja –leikit ovat kolmas kategoria. Tähän osioon olen valinnut erilaisia leikkejä, joihin liittyy jokin aistiärsyke, johon tulee reagoida eri tavoin. Esimerkiksi kuulohavaintoon reagoidaan lopettamalla liike, tai näköhavaintoon aloittamalla jokin tietty liike. Koordinaatiota kehittäviä leikkejä ovat muun muassa ryhmittäin tehtävä palloviesti, sekä erilaiset hippaleikit.

Neljäntenä ja viimeisenä kategoriana ovat energianpurkuleikit. Tähän kategori-
aan valitsin ainoastaan erilaisia leikkejä, en lainkaan harjoitteita. Näiden leikkien
tavoitteena on saada lapsi juoksemaan siten, että hän hengästyy ja pulssi ko-
hoaa. Tähän kategoriaan pyrin valitsemaan leikit siten, että ne ovat mahdolli-
simman hauskoja. Leikit ovat kaikki myös sellaisia, jossa koko ryhmä on muka-
na, jolloin myös ryhmähenki tiivistyy ja kehittyy.

Valitsemiani leikkejä ja harjoitteita oli aluksi noin 50, mikä karsiutui lopulta noin
40:een. Ensimmäisellä ohjaukerralla mukana oli mielestäni liian vaikeita leikke-
jä, jolloin ne eivät palvelleet kehityskohteita tarpeen vaatimalla tavalla. Lisäksi
osa lapsista ei näyttänyt viihtyvän mielestäni riittävän hyvin leikkien aikana, jo-
ten karsin leikkejä ja harjoitteita liikuntakasvatusoppaasta.

4.4 Liikuntakasvatuskertojen ohjaaminen

Olin sopinut liikuntakasvatuskertojen ohjaamisesta Hämeenkyllän seurakunnan
päiväkerhossa. Kerhoa ohjasi lastenohjaaja Merja Leppänen. Kerhossa oli yh-
deksän lasta. Sukupuolijakauma meni niin, että tyttöjä kerhossa oli neljä ja poi-
kia viisi. Ikäjakauma puolestaan siten, että neljävuotiaita kerhossa oli kolme las-
ta ja loput kuusi lasta olivat viisivuotiaita. Tämä päiväkerho kokoontui aina tiis-
taisin ja torstaisin klo 9-12. Kerhopäivä koostuu samasta rutiinista. Leikkimises-
tä, askartelemisesta, eväiden syömisestä sekä yhteen kokoontumisesta, jossa
kerrotaan kuulumisia ja leikitään yhteisleikkejä. Mahdollisuuksien rajoissa myös
ulkoillaan. Ohjaamani liikuntakasvatuskerrat sijoittuivat noin klo 9.30 alkaviksi.
Lyhyen kokoontumisen ja laulujen jälkeen ohjasin liikunnallisia tuokioita noin 20
minuutin ajan, jonka jälkeen kerholaiset söivät eväitään.

Olin elokuussa yhteydessä Leppäseen ja tuolloin sovimme päivämäärät, jolloin
tulisin päiväkerhoon ohjaamaan liikuntaa. Pohdimme yhdessä, että juuri ennen
eväiden syömistä olisi hyvä hetki minun liikuntatuokioilleni. Leppänen kertoi tie-
toja ryhmästä ja antoi käytännön ohjeita muun muassa käytettävissä olevasta
tilasta ja aikataulusta. Kerroin hänelle aina etukäteen minkälaisia leikkejä ja har-
joitteita aion ohjata ja mikäli tarvitsin jotain välineitä ohjaukseroihini, olin yhtey-

dessä Leppäseen. Olimme yhteydessä kerholaisten koteihin kirjeen muodossa, jossa ilmoitimme, että, opiskelija tulee osana opinnäytetyötä ohjaamaan lyhyitä liikuntakasvatuskertoja päiväkerhoon neljänä kertana syyskuun aikana.

Ensimmäinen ohjauksetani oli tiistaina 13.9.2011. Saavuin paikalle tuntia ennen kerhon alkua, jotta ehdin tutustua tiloihin, välineisiin sekä valmistella tilaa liikunnalle sopivaksi. Tervehdin vanhempia ja he olivatkin jo tietoisia, että tulen olemaan paikalla. Lapsiin ehdin tutustua puolen tunnin ajan ennen ohjaamista. Kerroin heille, miksi olen päiväkerhossa ja mitä aina silloin tapahtuu kun siellä olen. Tällä kerralla valitsemani leikit ja harjoitteet olivat perusliikkeiden harjoittelua –kategoriasta. Ensimmäiseksi ohjasin harjoitteita joissa lasten tuli taipua erilaisiin asentoihin ja toisena harjoitteena liikkua tietty kehonosa edellä tilan toiselta seinältä toiselle seinälle. Totesin, että ensimmäinen harjoite, jossa lasten tuli olla erilaisissa asennoissa, saattoi olla liian vaikea. Lisäksi yksi lapsista ei osallistunut harjoitteeseen lainkaan. Havaitsin myös, ettei harjoite ollut kovinkaan monen mieleen, sillä lapset olivat hieman hämillään harjoitellessaan asentoja. Kolmantena harjoitteena leikimme peiliä, jossa lapset pareittain matkivat toisen liikkeitä. Lastenohjaaja Leppänen oli yhden lapsen pari, jotta kukaan ei jäänyt yksin. Harjoite sujui viisivuotiailta hyvin, mutta neljävuotiaat eivät keskittyneet ja leikki meni pelleilyksi. Päiväkerhon päätteeksi keskustelimme Leppäsen kanssa ja olimme molemmat sitä mieltä, että ensimmäinen harjoite oli liian vaikea, eikä peilikään välttämättä sovellu neljävuotiaille lapsille. Jätin kuitenkin peilin liikuntakasvatusoppaaseen, sillä se toimi viisivuotiailta niin hyvin. Ensimmäisen harjoitteen jätin pois kokonaan. Olen maininnut liikuntakasvatusoppaassa, jos leikki tai harjoite ei sovi kaikille päiväkerhon ikäryhmille.

Toisella kerralla ohjasin tasapainoa kehittäviä leikkejä. Toinen ohjauksetani oli heti seuraava torstai 15.9.2011. Tällä kertaa valitsin helppoja harjoitteita ja leikkejä, jotta lapset innostuisivat ja samalla myös kehittyisivät motorisesti. Aluksi ohjasin sanomalehtitanssia, jossa lasten tulee tanssia sanomalehden päällä, joka puolitetaan tasaisin väliajoin. Toiseksi ohjasin tasapainoleikkiä, jossa vain tietty määrä kehonosia saa koskettaa maata. Molemmat leikit sujuivat minun ja Leppäsen mielestä erinomaisesti ja lapset halusivat leikkiä sanomalehtitanssia jopa uudestaan. Lopuksi lapset harjoittelivat yhdellä jalalla tasapainoilua. Nuo-

rimmat lapset eivät keskittyneet riittävästi, mutta viisivuotiaat saivat harjoitteesta jälleen hyvää harjoitusta. Jätin kuitenkin kaikki nämä leikit ja harjoitteet oppaaseen.

Kolmannella ohjaukskerralla, tiistaina 20.9.2011, ohjasin päiväkerhossa reaktio- sekä koordinaatioharjoitteita ja leikkejä. Aloitin ohjaamalla jähmettymistä, eli musiikin pysähtyessä lasten tuli pysähtyä paikoilleen. Vaihdoin leikkiä myös siten, että musiikin pysähtyessä lasten piti mennä erilaisiin asentoihin. Toiseen leikkiin jaoin ryhmän kahtia, mikä tällä kerralla oli helppoa, sillä yksi lapsista oli poissa, minkä takia lapsia oli paikalla parillinen määrä. Leikitin lapsilla palloviestintä, jossa ryhmien tuli liikkua tietty matka tietyillä säännöillä, liikuttaen palloa aina omien jalkojen välistä ja juostava sitten jonon kärkeen. Palloviesti sekä jähmettyminen sujuivat moitteettomasti ja lapset viihtyivät leikeissä. Kolmannen ohjaukskerran jälkeen pohdin paljon, minkälaisia reaktio- ja koordinaatioharjoitteita ja leikkejä valitsen. Valitsin kymmenkunta leikkiä ja harjoitetta, jotka mielestäni parhaalla tavalla tukevat näiden kehityskohteiden kehitystä.

Viimeisellä ohjaukskerralla, tiistaina 27.9.2011, olin sopinut Leppäsen kanssa, että menemme läheiseen leikkipuistoon kerhon aikana. Siellä ohjasin päiväkerhoryhmälle energianpurkuleikkejä. Leikeiksi olin valinnut oman nimen etsinnän, jossa kirjoitin jokaisen lapsen nimen paperilautaselle, ja heidän tuli mahdollisimman nopeasti löytää oma lautanen. Toisena leikkinä ohjasin laskupiiloa, joka on tavallisen piiloleikin sovellus. Laskupiilo oli hieman liian vaikea leikki, sillä moni lapsista ei vielä tiennyt tarvittavaa määrää numeroita, eikä näin ollen pystynyt osallistumaan leikkiin kunnolla. Viisivuotiaat lapset kuitenkin pitivät leikeistä paljon, joten sen takia jätin myös tämän leikin liikuntakasvatusoppaaseen. Energianpurkuleikit tarvitsevat yleensä hieman enemmän tilaa ja siksi myös minä ohjasin nämä leikit ulkona.

Sain joka ohjaukskerran jälkeen palautetta Leppäselältä. Ensimmäisellä ohjaukskerrollani hän huomasi, että yksi leikki oli liian vaikea. Lisäksi hän huomautti siitä, että ohjeet leikkiin pitäisivät olla riittävän selkeitä, jotta kaikki lapset tietävät heti, mitä tehdä. Panostinkin lopuilla ohjaukskerroille siihen, että mietin etukäteen tarkemmin, miten ohjata, sanoa ja ennen kaikkea minkälaisia leikkejä ja harjoitteita

valita. Kahdella viimeisellä kerralla Leppänen oli todella tyytyväinen ohjauksiini ja hänen mielestään liikuntatuokiot toivat hyvän lisän päiväkerhoon.

Jokaisen ohjauskerran jälkeen kysyin myös lapsilta hieman mielipiteitä leikeistä. Kysyin, mikä oli paras ja mikä tylsin leikki, jolloin he saivat itse kertoa, mitä leikeistä ajattelivat. Suurin osa lapsista tykkäsi kaikista leikeistä, mutta varsinkin ensimmäisillä kerroilla osa lapsista totesi ettei pitänyt joistain leikeistä. Näitä leikkejä ja harjoitteita, joita en kokenut hyödyllisinä, en liikuntakasvatusoppaaseen myöskään ottanut. Sain palautetta myös vanhemmilta, joista muutama sanoi, että kotonakin ollaan alettu jumppaamaan, temppuilemaan ja hyppimään.

5 POHDINTA

Liikuntakasvatusopas lähti sähköisesti jakoon kaikille Vantaan seurakuntayhtymän seurakuntien lapsi- ja perhetyön vastaaville työntekijöille lokakuussa 2011. Tuloksia ja käytännön kokemuksia on vaikea arvioida vielä, mutta Hämeenkyllän seurakunnassa liikuntakasvatusopas on jaettu kaikille päiväkerhoja pitävillä työntekijöille ja ainakin Leppäsen pitämässä päiväkerhossa liikuntatuokioita on jatkettu. Hänen ja Hämeenkyllän seurakunnan lapsi- ja perhetyöstä vastaavan Eila Paulunin mukaan tekemäni liikuntakasvatusopas on riittävän selkeä ja helppokäyttöinen, jotta tuokiot eivät vaadi lastenohjaajilta liikaa. Lastenohjaajien työ yleensä koostuu myös iltapäiväkerhotyöstä, joka on huomattavasti enemmän aikaa vievä osa heidän työtään. Näin ollen aikaa päiväkerhon suunnitteluun sekä toteutukseen jää vähemmän ja siksi onkin tärkeää, että heillä olisi helppokäyttöinen materiaali liikunnan ohjaamiseen.

Tavoitteenani olikin luoda mahdollisimman helppokäyttöinen opas nimenomaan päiväkerhojen käyttöön. Päiväkerhojen käyttämä aika on rajallista ja siihen liittyvät tavoitteet ovat hyvin erilaisia riippuen työntekijöistä. Jotkut saattavat pitää askartelua tai yhdessäoloa tärkeämpänä kuin liikuntatuokioiden ohjaamista. Kuitenkin on tärkeä olla erilaisia vaihtoehtoja, välineitä ja mahdollisuuksia liikunnalliseen ohjaamiseen, vaikka se ei jokaisella kerralla olisikaan ohjelmassa. Mielestäni olen onnistunut luomaan juuri sellaisen oppaan, jonka käyttö ei vaadi työntekijältä liikaa aikaa eikä suunnittelua. Leikit ja harjoitteet oppaassa ovat myös suunniteltu siten, että ne soveltuvat päiväkerhojen tiloihin ja materiaaleihin ja ovat ajallisesti riittävän lyhyitä, jotta aikaa jää myös muulle toiminnalle ja ohjelmalle.

Liikuntakasvatuksen toteutumista on vaikea arvioida lyhyellä aikavälillä. Motoristen kehitystavoitteiden harjoittelu tulisi olla jatkuvaa ja säännöllistä. Työntekijöiden tulisi ymmärtää, että heillä on oiva mahdollisuus harjoituttaa näitä osa-alueita. Pidemmällä aikavälillä on mahdollista tarkkailla, kuinka esimerkiksi Hämeenkyllän seurakunnassa liikuntakasvatus on käytössä. Materiaali saattaa innostaa työntekijöitä etsimään lisää keinoja ja tyynejä toteuttaa liikun-

nan ohjausta. Pohdintaa kirjoittaessa ainakin yksi Hämeenkylässä päiväkerhojen työntekijöistä oli ottanut liikuntakasvatusoppaan säännölliseen käyttöön päiväkerhossaan.

Liikunnallisuudella on kansanterveydellisesti ja yksilön hyvinvoinnin kannalta valtava merkitys ja liikunnallisen elämäntyylin omaksuminen on kaikista helpointa lapsena - silloin kun se tehdään leikin kautta. Siksi varhaiskasvatuksella ja etenkin leikki-ikäisten lasten liikuntakasvatuksella on liikunnallisuuden kehittämisessä ja ylläpitämisessä avainasema. Vaikka varhaiskasvatuksen tavoite on tukea kokonaisvaltaisesti lapsen kehitystä, liikuntakasvatusta ei ainakaan käytännössä pidetä sen kovinkaan keskeisenä tavoitteena. Uskon tämän olevan osittain resurssikysymys, minkä takia halusinkin tarjota lasten varhaiskasvattajien liikuntakasvatustyöhön mahdollisimman hyvän apuvälineen, jolla tavoitteellinen liikuntakasvatus olisi mahdollista nostaa yhdeksi tärkeimmistä varhaiskasvatuksen kasvatuspäämääristä.

Liikunnan ohjaaminen nimenomaan päiväkerhoissa on yksi reitti alle kouluikäisten lasten liikuntakasvatukseen. Seurakuntien tulisi kantaa vastuuta myös kokonaisvaltaisesta kasvatuksesta. Liikunnallisten ja motoristen kehityskohteiden tukeminen on tärkeää myös seurakuntien työntekijöille. Vaikka aika päiväkerhoissa on rajallista verrattuna esimerkiksi päiväkoteihin, jossa liikuntakasvatukseen löytyy aika helpommin päivän ollessa pidempi, tulisi silti pohtia sen tärkeyttä. Leikki-ikäisen lapsen motorinen kehitys on merkittävää ja nopeaa ja siksi sen tukeminen on äärettömän tärkeää. Olen tällä opinnäytetyöllä onnistunut tarjoamaan materiaalia ja mahdollisuuksia päiväkerhojen ohjaajille, mutta myös itselleni.

LÄHTEET

Autio, Tuire 1995. Liiku ja leiki. Jyväskylä: VK – Kustannus Oy.

Brotherus, Annu; Hasari, Allan & Helimäki, Elina 1990. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Helsinki: Kirjayhtymä.

Hakkarainen, Elina & Lappalainen, Elsi 2003. Liikuntakasvatuksen monet ulottuvuudet – Esiopetusta liikunnallisoin keinoin. Diakoniammattikorkeakoulu. Diak Etelä, Helsinki. Diakoninen sosiaali-, terveys- ja kasvatustalan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Hakkarainen, Elina & Lappalainen, Elsi 2003. Liikuntakasvatuksen monet ulottuvuudet – Esiopetusta liikunnallisoin keinoin. Diakoniammattikorkeakoulu. Helsingin yksikkö. Diakoninen sosiaali-, terveys-, ja kasvatustalan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Hakunilan seurakunta i.a. Seurakunnan päiväkerhot. Viitattu 17.8.2011
http://www.vantaanseurakunnat.fi/hakunila/seurakunnan-toiminta/lapset_ ja _perheet/paivakerhot

Halme, Titta; Nupponen, Heimo; Parkkisenniemi, Susanna; Pehkonen, Mikko & Tammelin, Tuija 2010. LAPS SUOMEN –tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menettelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: Likes.

Heinonen, Leena; Luodeslampi, Juha & Salmensaari, Leena 2004. Lapsityön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja

Heiskanen, Tarja; Luotoniemi, Markku 1986. Liikunta ja mielenterveys. Suomen mielenterveysseura.

- Hämeenkylässä seurakunta seurakunnan toiminta. Viitattu 4.10.2011
<http://www.vantaanseurakunnat.fi/hameenkyla/seurakunnan-toiminta>
- Hämeenkylässä seurakunta, kirkon tilat ja muut rakennukset. Viitattu 1.10.2011
<http://www.vantaanseurakunnat.fi/hameenkyla/kirkko>
- Hämeenkylässä seurakunta, seurakunnan päiväkerhot. Viitattu 17.8.2011
http://www.vantaanseurakunnat.fi/hameenkyla/seurakunnan-toiminta/lapset/vekkulit_paivakerhot
- Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK – Kustannus Oy.
- Koljonen, Maija 2000. "Uskallan ja osaankin" - Psykomotorinen harjaannuttaminen oppimisvaikeuslapsen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Viitattu 13.10.2011. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/9339>
- Korson seurakunta i.a. Seurakunnan päiväkerhot. Viitattu 17.8.2011
http://www.vantaanseurakunnat.fi/korso/seurakunnan-toiminta/lapset_ja_perheet/paivakerhot
- Koulutusnetti i.a. Lapsi- ja perhetyön perustutkimus. Viitattu 7.10.2011
<http://haku.koulutusnetti.fi/koulutusnetti/titleData.do?command=Selaa%20perustiedot&resultId=0&language=fi>
- Kronqvist, Eeva-Liisa & Pulkkinen, Minna-Leena 2007. Kehityspsykologia – Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- Luukkonen, Liisa (toim.) 2008. Kirkon aamu- ja iltapäivätoiminnan käsikirja. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Lyytinen, Paula & Korhonen, Mikko 2003. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY.

Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK – Kustannus Oy.

Nettineuvo i.a. Sensomotorinen kehitys. Viitattu 20.8.2011.
<http://www.nettineuvo.fi/index.asp>

Nuori Suomi. Liikuntavinkit ja liikunnan suunnittelu. Viitattu elo- ja syyskuussa 2011. <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Suunnittelu/>

Nurmi, Jan-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY

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

Sosiaali- ja terveysministeriö; Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005: 17. Helsinki. Viitattu 13.10.2011.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf

Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Seurakuntien jäsenistö. Viitattu 19.10.2011.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content3D45B8>

Suomen Liikunta ja Urheilu; Suomen Kuntoliikuntaliitto; Nuori Suomi; Suomen Olympiakomitea & Helsingin kaupunki. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Viitattu 31.8.2011. http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/6e0-ee59265d4b542fc64afe0161f1524/1314778150/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a. Säännöllinen liikunta tärkeää. Viitattu 17.8.2011.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/liikunta/

Vantaan seurakunnat. Päiväkerhojen lukumäärä. Viitattu 19.10.2011.

<http://www.vantaanseurakunnat.fi/vsrky>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2007. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy

LIITE 1: Liikuntakasvatusopas päiväkerhoihin

LIIKUNTAKASVATUSOPAS PÄIVÄKERHOIHIN

SISÄLLYS

1 JOHDANTO JA INFORMAATIOTA.....	33
2 LIIKUNTAKASVATUSOPPAASSA OLEVAT FYYSISET JA MOTORISET KEHITYSKOhteET	34
3 PERUSLIIKKEIDEN HARJOITTELUA	36
4 TASAPAINOA KEHITTÄVIÄ LEIKKEJÄ JA HARJOITUKSIA	40
5 REAKTIO- SEKÄ KOORDINAATIOHARJOITTEITA JA LEIKKEJÄ.....	44
6 ENERGIANPURKU-LEIKKEJÄ.....	48
LÄHTEET.....	52

1 JOHDANTO JA INFORMAATIOTA

Alle kouluikäiset lapset tarvitsevat uusimpien liikuntasuosituksen mukaisesti päivittäin vähintään kaksi tuntia liikuntaa. Liikunta voi olla ohjattua tai ohjaamatonta. On kuitenkin tärkeää, että myös seurakunnat ottaisivat vastuuta liikuntakasvatuksesta ja tarjoaisivat esimerkiksi päiväkerhoissa mahdollisuuden liikkumiseen ja liikuntaan. 4-6-vuotiaat lapset ovat tärkeässä kehitysvaiheessa motoristen kehitystehtävien saavuttamiseksi. Muun muassa tasapaino, reagointi sekä yksinkertaiset perusliikkeet ovat tärkeitä kehityskohtia juurikin 4-6-vuotiailla lapsilla. Päiväkerhot ovat loistava mahdollisuus toteuttaa liikuntakasvatusta ja sen aloittaminen on tärkeää jo ennen kouluikää. Perusliikkeiden ja muiden motoristen ja fyysisten kehitystehtävien tukeminen säännöllisesti on lapsen kehityksen kannalta välttämätöntä.

Olen tehnyt päiväkerhojen käyttöön liikuntakasvatusoppaan. Tämä opas sisältää neljälle eri motoriselle kehityskohdalle kohdistettuja erilaisia harjoituksia, pelejä, leikkejä sekä liikkeitä. Vaihtoehtoja kullekin kerralle on useita. Osa niistä on ulkona suoritettavia ja osa sisätiloihin sopivia toimintoja. Noin 20 minuutin liikuntatuokio päiväkerhossa on sopivan mittainen, jotta lapsille jää aikaa myös muihin toimintoihin, ja jotta tuokiot pysyvät mielekkäinä.

Leikkejä voi yhdistellä, tai vaihtoehtoisesti voi valita ainoastaan yksi tai kaksi leikkiä samasta kategoriasta. Leikkejä voi myös valita eri kategorioista, sillä kaikki leikit ovat hyödyllisiä. Liikuntakasvatuskerrat eivät tarvitse liikaa aikaa, mutta toivottavasti niitä sisältyy jokaiseen päiväkerhokertaan. Jos jokin leikki on koettu sopivan ainoastaan yli 5 -vuotiaille lapsille, on ennen leikin ohjetta siitä mainittu.

2 LIIKUNTAKASVATUSOPPAASSA OLEVAT FYYSISET JA MOTORISET KEHITYSKOHTTEET

Perusliikkeiden kehitys on alle kouluikäisellä lapsella vielä kesken ja siksi perusliikkeiden harjoittelu on sen ikäisille erityisen tärkeää. Näihin liikkeisiin lukeutuu välttämättömiä taitoja, kuten seisominen, juokseminen, hyppääminen ja heittäminen. Laajemmin ajateltuna perusliikkeet jakaantuvat kolmeen eri kategoriaan. Nämä kategoriat ovat liikkumisliikkeet, liikuntaliikkeet ja käsittelyliikkeet. Liikkumisliikkeitä ovat muun muassa ryömiminen, kieriminen ja konttaaminen. Myös juoksu, kävely ja hyppiminen ovat liikkumisliikkeitä. Liikuntaliikkeitä puolestaan ovat istuminen, seisominen sekä taivutukset ja kääntymiset. Käsittelyliikkeillä tarkoitetaan taas esineisiin kohdistuvia toimintoja, kuten esimerkiksi heittämistä, kiinniottamista ja vierittämistä. Perusliikkeiden hallitseminen on kaikkien liikuntasuoritusten perusta ja ilman niitä erilaiset lajitaidot ja muut kehittyneemmät liikuntamuodot ovat vaikeita oppia. Lapsi tarvitsee perusliikkeissä paljon harjoittelua, jotta liikkeet automatisoituisivat eivätkä vaatisi erillistä keskittymistä. (Miettinen 1999, 56–57.)

Tasapainon kehitys liittyy kaikkeen motoriseen kehitykseen. Tasapainotaito ja sen kehittyminen onkin joidenkin tutkimusten mukaan jopa tärkein yksittäinen motorisen kehityksen kohde. Tasapainon kehitys vaikuttaa myös moniin muihin kehityskohteisiin ja myös osa perusliikkeistä vaatii tasapainon hallintaa, mikä korostaa sen merkitystä. (Karvonen ym. 2003, 47; Pulli 2001, 30–31.)

Myös reaktio- ja koordinaatiokyky kehittyvät alle kouluikäisellä lapsella runsaasti. Nämä taidot vaativat laajaa harjoittelua ja onnistumisia, jotta lapsen taidot kehittyvät. Reaktiokyvyllä tarkoitetaan kykyä reagoida eri aisteilla vastaanotettuihin ärsykkeisiin. Koordinaatiokyvyllä puolestaan tarkoitetaan liikkeiden yhdistämistä sekä kykyä ohjata oikea liike tarvittavaan harjoitteeseen tai leikkiin. Reaktio- ja koordinaatiokykyä kehittävät esimerkiksi sellaiset leikit, joissa lapsi joutuu reagoimaan tiettyihin ärsykkeisiin ja merkkeihin. (Karvonen ym. 2003, 47.)

Energianpurkuleikit ovat leikkejä, joissa lapsen syke nousee ja lapsi hengästyy leikkiessään. Erilaiset hippa- ja juoksuleikit ovat tähän tarkoitukseen erinomaisia. Hengästyminen, sykkeen nousu ja väsyminen ovat energianpurun kannalta näiden leikkien olennaisia elementtejä. Yksinkertaisetkin juoksuleikit tuottavat lapsille riemua ja tarvittavaa liikuntaa. Myös hengitys- ja verenkiertoelimet tarvitsevat kehitystä, joten energianpurkuleikit ovat senkin takia tärkeitä lapsen kehitykselle. (Karvonen ym. 2003, 42–43.)

Leikit ja harjoitteet on siis liikuntakasvatusoppaassa jaettu neljään eri kategori-
aan. Ensimmäisessä kategoriassa olevat leikit ovat perusliikkeiden harjoittelua. Mukana on esimerkiksi erilaisia jumppia, heittämis harjoituksia, kehonosien tunnistamista sekä motorisia harjoitteita. Perusliikkeiden harjoittamiseen valitsin leikit ja harjoitteet siten, että ne vastaavat leikki-ikäisen lapsen kehityksessä tarvittavaa perusliikkeiden harjoittelua.

Toisessa kategoriassa olevat harjoitteet ovat tasapainoa kehittäviä. Valitsin mahdollisimman paljon erilaisia leikkejä ja hippoja, joilla tasapainoa harjoittaa, jotta harjoittelemisen monipuolisuus tekisi siitä lapselle mieluista. Tasapainoharjoitteita onkin syytä harjoitella eniten, sillä tasapainon kehitys on yksi tärkeimmistä kehityskohdista leikki-ikäisellä lapsella

Reaktio- ja koordinaatioharjoitteet ja –leikit ovat kolmas kategoria. Tähän osioon olen valinnut erilaisia leikkejä, joihin liittyy jokin aistiärsyke, johon tulee reagoida eri tavoin. Esimerkiksi kuulohavaintoon reagoidaan lopettamalla liike, tai näköhavaintoon aloittamalla jokin tietty liike. Koordinaatiota kehittäviä leikkejä ovat muun muassa ryhmittäin tehtävä palloviesti, sekä erilaiset hippaleikit.

Neljäntenä ja viimeisenä kategoriana ovat energianpurkuleikit. Tähän kategori-
aan valitsin ainoastaan erilaisia leikkejä, en lainkaan harjoitteita. Näiden leikkien tavoitteena on saada lapsi juoksemaan siten, että hän hengästyy ja pulssi kohoaa. Tähän kategoriaan pyrin valitsemaan leikit siten, että ne ovat mahdollisimman hauskoja. Leikit ovat kaikki myös sellaisia, jossa koko ryhmä on mukana, jolloin myös ryhmähenki tiivistyy ja kehittyy.

3 PERUSLIIKKEIDEN HARJOITTELUA

Kehonosa johtaa

Kesto: 10min

Leikki: Leikissä pyritään liikkumaan tietty matka, esimerkiksi salin toisesta päästä toiseen, aina jokin tietty kehonosa edellä. Leikin voi aloittaa jollakin helpolla kehonosalla, kuten kädellä. Tällöin ohjaaja kehottaa leikkijöitä liikkumaan käsi edellä. Tämän jälkeen voi kehonosa olla vaikka jalka, pää, nenä tai takapuoli. Leikkiä voi kehittää niin, että liikkumistapa vaihtuu. Esimerkiksi kontaten, ryömi- en tai hyppien. Kuitenkin jokin kehonosa aina johtaa ja menee edellä, vaikka liikkumistapa vaihtuukin. (Nuori Suomi i.a.)

Liimatut kehonosat

Kesto: 5-10min

Leikki: Leikissä tulee liikkua koko ajan, joten musiikkia on hyvä olla. Tarkoituksena on, että leikkijöillä on jokin kehonosa liimautunut kiinni lattiaan. Tanssiminen ja liikkuminen tapahtuu siis niin, että yksi kehonosa vuorollaan on aina ju- miutunut lattiaan. On hyvä aloittaa jostain helposta, kuten jalasta, ja päättää esimerkiksi nenään tai selkään. Myöhemmin voidaan ”liimata” lattiaan useampia kehonosia kerrallaan. Leikkiä voi kehittää niin, että pyritään esimerkiksi liikku- maan seinältä seinälle yksi kehonosa liimattuna lattiaan. Kulloinkin valittu ke- honosa ei siis saa irrota maasta, mutta sitä voi liu’uttaa eteenpäin. Vielä vaike- uttaakseen on mahdollista vaihtaa liikkumistapaa esimerkiksi ryömimiseen tai konttaamiseen niin, että yksi kehonosa on liimattu maahan. (Nuori Suomi i.a.)

Peili

Soveltuu 5-vuotiaille ja vanhemmille lapsille parhaiten

Kesto: 5-10min

Leikki: Leikki suoritetaan pareittain. Leikissä toinen parista on vuorollaan johtaja ja toinen seuraaja. Toinen parista alkaa aluksi liikuttaman esimerkiksi käsiään tai tekemään erilaisia ilmeitä. Toisen parin on tarkoitus samanaikaisesti seurata, matkia ja suorittaa parin tekemiä ilmeitä. Tarkoitus on, että pari katsoisi niin sanotusti peiliin. Leikin kehittyessä pari voi tehdä isompia liikkeitä, mutta ne tulee tehdä rauhallisesti, jotta liikkeitä kerkeää matkimaan.

Heittämisharjoituksia

Kesto: 10min

Välineet: erilaisia heitettäviä esineitä; kortteja, hernepusseja, palloja, sulkapalloja, tulitikkuja ja niin edelleen, ämpäreitä

Leikki: Leikissä on tarkoitus heittää erilaisia esineitä johonkin maaliin, esimerkiksi ämpäreihin. Ämpärit voivat olla eri kokoisia, jotta osa niistä on vaikeampia ja osa helpompia. Tavoitteena on heitellä erilaisia esineitä erikokoisiin ämpäreihin. Esineet ovat erilaisia, joten vaikeustaso on hyvinkin erilainen riippuen siitä mitä heitetään, ja minkä kokoiseen ämpäriin heitetään.

Pallojen heittäminen

Kesto: 5min

Välineet: pehmeitä palloja

Leikki: Heitellään joko pareittain tai itsekseen palloja. Tavoitteena on saada leikkijät heittelemään palloja onnistuneesti toisilleen ja harjoittamaan näin ollen heittämis- ja kiinniottamistaitoa. Yksin heiteltäessä heittäminen voi kohdistua vaikka ylöspäin, jolloin voi harjoitella korkealle heittämistä ja kiinniottoa.

Aakkosjumppa

Kesto: 5-10min

Leikki: Pyritään ohjaajan käskyistä muodostumaan eri kirjaimiksi. Kirjaimet voivat ensin olla helpompia ja lopuksi vaikeutua. Leikkiä voi soveltaa niin, että isompi joukko leikkijöitä tekee yhden kirjaimen. Koko ryhmä voi muodostaa sanan tai jopa lauseen siten, että kaikki ovat omia kirjaimiaan.

Bakteerihippa

Kesto: 10min

Välineet: yksi tai useampi pehmeä pallo

Leikki: Valitaan hipat, joilla on pallot hallussaan. Pallot ovat bakteereita, eivätkä saa osua kiinniotettaviin leikkijöihin. Hippojen tehtävänä on heittää, vierittää tai koskettaa ”bakteerilla” muita leikkijöitä. Tällöin kosketetut putoavat pelistä pois. Leikissä voi olla yksi tai useampi ”bakteeri”, jolloin leikki vaikeutuu. Leikkiä voi kehittää esimerkiksi niin, että leikkijät eivät saa liikkua kuin tietyllä tavalla, esimerkiksi ryömien, kontaten tai yhdellä jalalla hyppien. (Nuori Suomi i.a.)

Kiirettä pitää

Kesto: 5-10min

Leikki: Leikkijöille kerrotaan, että heillä on kiire. Heidän tulee liikkua siten, miten ihmiset liikkuvat kiireessä. Voidaan myös määritellä matka, joka leikkijöiden tulee kulkea kiireessä, jolloin leikki pysyy paremmin ohjaajan hallussa. Leikissä vaihdetaan liikkumismuotoja, mutta leikkijöillä tulee edelleen olla kiire. Esimerkiksi kontaten, ryömien, hyppien tai takaperin. Leikissä on mahdollista myös puhua siitä, miten ihmiset liikkuvat kiireen sattuessa kohdalle ja antaa lasten itse keksiä tapoja kiirehtiä.

Hitaasti, mutta varmasti

Kesto: 5min

Leikki: Leikkijät liikkuvat tilassa haluamallaan tavalla. Sovitusta ohjaajan antamasta merkistä lasten tulee liikkua mahdollisimman hitaasti. Liikettä täytyy koko ajan olla, mutta sen täytyy olla mahdollisimman hidasta. Voidaan sopia erilaisia tapoja liikkua, ja katsoa mikä niistä on kaikista hitain. On mahdollista myös sopia tietty matka, joka tulee kulkea niin hitaasti kuin mahdollista. Kilpailuna voidaan järjestää tietyn matkan kulkeminen eri liikkumistavoilla siten, että hitain leikkijä voittaa. Liike täytyy kuitenkin koko ajan säilyttää ja pysähtymisestä puutoa pois leikistä. (Nuori Suomi i.a.)

Rata

Kesto: 15min

Välineet: penkkejä, vanteita, patjoja sekä esimerkiksi liinoja

Leikki: Muodostetaan lapsille rata, jossa on erilaisia pisteitä. Patjojen päällä leikkijät voivat joko kieriä tai osaavat lapset voivat tehdä kuperkeikkoja. Vanteiden päällä lapset voivat hyppiä ja niitä voi asettaa lattialle niin, että hyppiminen vanteesta on jokseenkin haastavaa. Kuitenkin vierekkäin asetetut vanteet ovat ehkä parhaimpia. Leikkijät voivat mennä penkkien ali ja yli, jolloin leikkijät oppivat ryömimistä sekä kiipeämistä. Liinoista voi tehdä lapsille tunnelin, jota pitkin lapset voivat ryömiä. Tunnelin voi tehdä penkkejä apuna käyttäen. Radasta voi tehdä myös kilpailun, jolloin ohjaaja ottaa aikaa ja katsotaan kuinka nopeasti leikkijät radasta suoriutuvat.

4 TASAPAINOA KEHITTÄVIÄ LEIKKEJÄ JA HARJOITUKSIA

Sanomalehtitanssi

Kesto: 5-10min

Välineet: Sanomalehtiaukeamia niin monta kuin on leikkijöitä

Leikki: Kaikki leikkijät saavat yhden sanomalehtiaukeaman, jonka päälle menevät seisomaan. Leikissä on tarkoitus tanssia musiikin tahdissa sanomalehtiaukeaman päällä. Tarkoituksena on tanssia ja pysyä liikkeessä koko ajan astumatta ulos sanomalehdeltä. Kun leikkijän jalka osuu sanomalehden ulkopuolelle, putoaa hän pelistä. Tasaisin väliajoin musiikki pysäytetään, jolloin sanomalehti taitetaan aina puoliksi ja näin ollen tanssiminen vaikeutuu jatkuvasti. Leikin voittaja on se joka viimeisenä pystyy tanssimaan oman sanomalehtensä päällä.

Tasapainotaiturit

Kesto: 10min

Leikki: Leikissä on tarkoitus pysyä pystyssä leikin ohjaajan antamien ohjeiden mukaisesti. Leikin ohjaaja antaa erilaisia ohjeita siitä, mitkä kehonosat saavat ainoastaan koskettaa maata. Esimerkiksi kaksi jalkaa ja yksi käsi. Tällöin leikkijöiden tulee koskettaa maata ainoastaan kahdella jalalla ja yhdellä kädellä. Leikkiä on mahdollista vaikeuttaa vaikeammilla yhdistelmillä. Esimerkiksi yksi jalka, yksi käsi ja nenä. Mahdollisuuksia keksiä erilaisia yhdistelmiä on lähes rajattomasti. Vaikeuttaakseen leikkiä on myös mahdollista, että lapset ovat aluksi liikkeessä ja pyrkimyksenä on mahdollisimman nopeasti ohjeiden mukaan mennä tiettyyn asentoon. (Nuori Suomi i.a.)

Hernepussirata

Kesto: 10-15min

Välineet: hernepusseja, vanteita, penkkejä, ämpäreitä, tuoleja

Leikki: Leikissä rakennetaan rata. Rataa on tarkoitus kulkea hernepussit pään päällä. Radalla voi olla erilaisia pisteitä, johon lapset pysähtyvät ja tekevät siinä olevan tehtävän. Radalla hernepussit pään päällä suoritettavia pisteitä voivat olla muun muassa meneminen kyykkyyyn, hyppimään vanteiden keskelle ja takaisin, penkille nouseminen ja laskeutuminen, konttaaminen, ryömiminen sekä istumaan meneminen ja nouseminen. Ämpäreistä voi rakentaa radan, jota leikkijä kiertää hernepussi edelleen pään päällä. Rata on mahdollista rakentaa isoksi ja se voi sisältää monia eri pisteitä, mutta myös yksittäiset pisteet ja harjoitukset ovat hyödyllisiä. (Autio 1995, 180.)

Yhden jalan tasapainoilua

Soveltuu 5-vuotiaille ja vanhemmille lapsille parhaiten

Kesto: 5-10min

Leikki: Tässä harjoituksessa on tarkoitus tehdä erilaisia yhdellä jalalla tehtäviä tasapainoharjoitteita. Aloitus voi tapahtua niin, että pyritään seisomaan mahdollisimman kauan yhdellä jalalla. Tämän jälkeen harjoitetta voidaan vaikeuttaa niin, että yhdellä jalalla tulee seistä silmät suljettuna. Lattiaan on mahdollista esimerkiksi maalarinteipillä teipata viiva, jonka yli ja takaisin tulee yhdellä jalalla hyppiä. Mahdollisuus on myös hyppiä eri tavalla viivan yli: sivuttain ja takaisin ja esimerkiksi takaperin ja takaisin. Tämä harjoite on hyvä lopettaa musiikin tahdissa suoritettavaan yhdellä jalalla hyppimiskilpailuun. Kilpailussa saa hyppiä ainoastaan yhdellä jalalla ja se kuka jaksaa hyppiä pisimpään on voittaja.

Nenähippa

Kesto: 10min

Leikki: Kaikki hajaantuvat leikkialueelle. Yksi leikkijöistä on hippa. Ne joita otetaan kiinni, liikkuvat nenästä ja jalasta kiinnipitäen. Hippa voi ottaa kiinni vain ja ainoastaan silloin, kun leikkijä irrottaa otteensa joko nenästä tai jalasta. Hippa vaihtuu aina kun joku saadaan kiinni. Ne jotka kykenevät koko ajan liikkumaan ja pitämään kiinni jalastaan ja nenästään samanaikaisesti, ovat jatkuvasti turvassa. Leikkiä voi muokata esimerkiksi niin, että jääneet putoavat pois pelistä ja näin ollen kiinni otettavat vähenevät pelin loppuun saakka. (Aulio 2004, 225.)

Sokkorata

Kesto: 10-15min

Välineet: huiveja, pitkä köysi, kostea pyyhe, penkki, jotain tunnusteltavaa, kuten esimerkiksi erilaisia palloja ja hernepusseja

Leikki: Leikkijät liikkuvat rataa pitkin pitäen kiinni köydestä, joka kulkee koko radan läpi. Ohjaajien tehtävänä on valvoa, että leikkijän turvallisuus on taattu, joten kovinkaan moni leikkijä ei voi samaan aikaan radalla kulkea. Radalle voidaan laittaa maahan esimerkiksi kostea pyyhe, jonka päältä leikkijät kulkevat ja koittavat arvata mitä heidän jalkojensa alla on. Erilaisia palloja, rypistettyjä sanomalehtiä ja hernepusseja voidaan laittaa ämpäreihin tai muihin astioihin, joita lapset saavat tunnustella. Jälleen he voivat arvuutella mitä käsissään tuntevat. Penkkejä voi ohjaajan avustuksella ylittää tai alittaa sokkona. Kankaasta tai pyyhkeestä voidaan tehdä pitkulainen muoto lattialle, jota leikkijät voivat tasapainoilla silmät sidottuna.

Väistä, mutta älä putoa

Kesto: 5-10min

Välineet: vanteita ja pehmeitä palloja

Leikki: Tässä leikissä leikitään pareittain. Parit seisovat lattialla olevien vanteiden sisällä, sopivan etäisyyden päässä toisistaan. Parista toisella on aluksi useampi pehmeä pallo. Pari yrittää osua palloilla toiseen ja toinen yrittää väistää heittoa. Väistävä pari ei kuitenkaan saa astua vanteen ulkopuolelle. Joko astuessaan ulos vanteesta tai toisen parin pallon osuessa, vuoro vaihtuu. Tällöin pari yrittää osua pariin joka äsken heitti palloja. Leikkiä voidaan muokata myös polttopallon tapaiseksi, jolloin heittävä leikkijä ei seiso vanteen sisäpuolella vaan saa liikkua yrittäessään osua pariinsa.

Ilmapalloillaan

Kesto: 5-10min

Välineet: Ilmapalloja

Leikki: Pyritään pitämään ilmapalloa ilmassa eri tavoilla. Aloitus voi tapahtua esimerkiksi heittämällä ilmapalloa molemmilla käsillä ilmaan ja ottamaan kiinni. Leikki kehittyy siten, että leikkijät yrittävät pitää ilmapalloa yhdellä kädellä ilmassa ja näin ollen lyödä palloon, jotta se pysyy ilmassa. Voidaan myös kulkea jokin tietty matka ja pitää ilmapallo koko ajan ilmassa. Myös liikkumistapaa voidaan vaihtaa, esimerkiksi konttaamiseen, pitäen ilmapallo kuitenkin samalla ilmassa. Ilmapalloa voi yrittää pitää myös ilmassa esimerkiksi yhdellä jalalla seistessä tai jopa silmät kiinni. (Nuori Suomi i.a.)

5 REAKTIO- SEKÄ KOORDINAATIOHARJOITTEITA JA LEIKKEJÄ

Jähmettyminen

Kesto: 10min

Leikki: Leikin ideana on liikkua vauhdikkaasti ympäri tilaa musiikin soidessa. Musiikin pysähtyessä leikkijöiden tulee jähmettyä paikoilleen siihen asentoon missä nyt ovat. Jähmettyneenä ei myöskään saa päästää ääniä, vaan leikkijöiden tulee olla hiljaa. Jähmettyminen kestää niin kauan kun musiikkia ei kuulu. Kun musiikki jälleen alkaa, saavat leikkijät liikkua vapaasti tilassa. Leikkiä voi kehittää niin, että musiikin tauotessa leikkijöiden tulee mennä esimerkiksi selälleen, vatsalleen tai istumaan. Asentoon päästyään, leikkijöiden tulee olla hiljaa ja jähmettyneinä. Leikin voi muuttaa myös kilpailuksi, jolloin aina hitaimmin asentoon menevä leikkijä putoaa pois pelistä.

Kurkkaaja

Kesto: 5-10min

Leikki: Yksi leikkijöistä valitaan kurkkaajaksi. Tämä leikkijä menee seisomaan seinän viereen, kasvot kohti seinää. Toiset leikkijät lähtevät jonkin matkan päästä kävelemään kohti kurkkaajaa. Aina kun kurkkaaja kurkkaa toisia leikkijöitä, tulee heidän jähmettyä paikoilleen. Jos kurkkaaja näkee jonkun liikkuvan, putoaa hän pois pelistä. Toisten leikkijöiden tarkoituksena on päästä koskettamaan kurkkaajaa siten, että kurkkaaja ei huomaa heidän liikkumistaan. Aina, kun kurkkaaja katsoo seinään päin, muut voivat liikkua. Mutta aina kun kurkkaaja katsoo leikkijöihin päin, tulee heidän pysyä paikoillaan.

Maa, Meri, Ilma

Kesto: 10min

Leikki: Tässä leikissä yksi salin seinistä nimetään maaksi, yksi mereksi ja yksi ilmaksi. Leikkijät seisovat yhdellä seinällä. Tämän jälkeen leikin ohjaaja huutaa yhden näistä seinistä, jolloin leikkijöiden tulee juosta suoraan sille seinälle, jonka ohjaaja on huutanut. Lasten tulee siis päästä mahdollisimman nopeasti sille seinälle, joka on huudettu. Seinien nimet voivat olla mitkä tahansa, ja jos niitä muutetaan esimerkiksi leikin aikana, tuo se lisähaastetta leikkiin. Se leikkijöistä, joka viimeisenä on seinällä, putoaa aina pois ja näin ollen leikkijät vähentyvät jatkuvasti.

Kehonosat sekoavat

Kesto: 5-10min

Leikki: Leikissä on hyvä olla taustalla jotakin musiikkia. Leikin tarkoituksena on, että leikkijät kävelevät ympäri salia tai käytettävissä olevaa. Leikin ohjaaja antaa ohjeita ja esimerkkejä siitä, miten joku kehonosista sekoaa. Kehonosista voi seota esimerkiksi vasen käsi, jolloin leikkijöiden tulee vatkata, heiluttaa tai pyörittää tätä seonnutta kättä. Voidaan aloittaa helpommilla kehonosilla ja siirtyä sen jälkeen vaikeampiin tehtäviin. Leikissä voidaan vaihtaa myös liikkumistapa, jolloin yhden kehonosan sekoaminen vaikeutuu ja näin ollen leikkiin tulee lisähaastetta. Lopuksi kaikki kehonosat voivat seota ja leikin voi päättää siihen, että kaikki kehonosat ovat palanneet normaaleiksi. (Nuori Suomi i.a.)

Hullunkurinen hippa

Kesto: 5-10min

Leikki: Leikissä valitaan yksi hippa. Hippa pyrkii ottamaan muita leikkijöitä kiinni. Kun hän saa leikkijän kiinni, tulee kiinniotetusta uusi hippa. Uusi hippa kuitenkin joutuu pitämään toista kättään siinä kohtaa, mihin vanha hippa osui jättäessään häntä. Hippa tietenkin yrittää osua mahdollisimman vaikeaan paikkaan, kuten esimerkiksi nilkkaan, jolloin liikkuminen on haastavampaa. (Koivula 2002, 50.)

Palloviesti

Kesto: 5-10min

Välineet: yksi tai useampi pallo

Leikki: Ryhmä voi toimia tässä leikissä yhtenä joukkueena, tai jos halutaan luoda kilpailua, niin jaetaan ryhmä esimerkiksi kahtia. Tavoitteena on, että ryhmät seisovat jonossa. Jonon ensimmäiselle annetaan pallo. Palloviesti alkaa siten, että jonon ensimmäinen leikkijä lähettää pallon omien jalkojen välistä kohti jonon peräpäätä. Kaikki leikkijät siis antavat pallon mennä omien jalkojen välistä. Viimeinen leikkijä jonossa ottaa pallon käteensä ja juoksee jonon ensimmäiseksi. Tämän jälkeen hän lähettää pallon taas omien jalkojen välistä ja taas jonon viimeinen juoksee jonon ensimmäiseksi. Jono menee koko ajan eteenpäin, sillä jonon etupuolelle tulee jatkuvasti leikkijöitä. Voidaankin sopia joku tietty matka, mikä jonon tulee kulkea tietyssä ajassa tai ottaa aikaa kuinka nopeasti jono liikkuu. Leikkiä voi soveltaa esimerkiksi niin, että vaihdetaan pallonsiirtely siten, että annetaan se jonossa seuraavalle oman pään yli tai kainalosta.

Havainnointileikki

Kesto: 10-15min

Välineet: erilaisia esineitä ainakin kuusi kappaletta

Leikki: Käydään ensiksi läpi kaikki esineet. Esineitä voi aluksi olla vaikka kolme ja leikin kehittyessä lisätään esineitä. Leikin ohjaaja kertoo leikkijöille, että kaikille esineillä on jokin merkitys. Merkitykset esineillä ovat eri liikkumismuotoja. Esimerkiksi legopalikka voi olla kävely, kynä voi olla konttaaminen ja niin edelleen. Ohjaaja laittaa esineet liinan alle ja jättää sinne ainoastaan yhden esineen. Kun leikin ohjaaja paljastaa mikä esine liinan alla on, tulee leikkijöiden miettiä mikä olikaan tämän esineen liikkumismuoto ja keksiessään sen, heidän tulee liikkua tietty, sovittu matka tällä liikkumistavalla. Leikkiä voidaan vaikeuttaa laittamalla lisää esineitä ja liikkumismuotoja. Vaikeuttaminen onnistuu myös siten, että liinan alla on esimerkiksi viisi esinettä, joista leikin ohjaaja ottaa yhden esineen pois. Kun liinan alta paljastetaankin neljä esinettä, tulee leikkijöiden miettiä mikä esineistä puuttuu ja liikkua tämän liikkumistavan mukaisesti tietty, sovittu matka.

Hämähäkit ja varis

Kesto: 5-10min

Leikki: Leikkijät pyrkivät liikkumaan hämähäkin tavoin, eli neljällä raajalla maassa, mutta saavat itse päättää millä tavoin liikkuvat. Hämähäkit liikkuvat niin kauan, kunnes leikin ohjaaja räkäisee variksen äänellä. Tällöin hämähäkkien tulee mennä kerälle, eli mennä maahan mahdollisimman pieneen tilaan ja jalat ja kädet kerälle. Jos jonkun hämähäkin jalat ja kädet eivät ole tarpeeksi kerällä, voi varis napata niistä. (Nuori Suomi i.a.)

6 ENERGIANPURKU-LEIKKEJÄ

Etsi oma nimi

Kesto: 10min

Välineet: kertakäyttölautasia ja kyniä

Leikki: Leikin voi leikkiä joko ulkona tai sisällä, mutta ulkona se toimii ehkä paremmin. Leikissä ohjaaja on kirjoittanut kertakäyttölautasille kaikkien leikkijöiden nimet ja vienyt lautaset ulos. Ohjaaja on pyrkinyt tietysti piilottamaan lautasia hieman, jotta löytäminen ei ole niin helppoa. Lautaset ovat väärinpäin, eli leikkijät joutuvat kääntämään niitä löytääkseen omansa. Leikkijöiden tulee löytää omat lautasensa tietenkin mahdollisimman nopeasti. Leikkiä voidaan soveltaa esimerkiksi siten, että vain yhdessä lautasessa on kirjoitusta ja se tulee löytää. (Nuori Suomi i.a.)

Käpyjen varastus

Kesto: 10min

Välineet: käpyjä tai muita samankokoisia esineitä

Leikki: Ryhmä jaetaan kahtia ulkona. Molemmilla joukkueilla on saman verran käpyjä omassa kotipesässä. Leikkijöiden tarkoitus on varastaa vastustajajoukkueen kävyt ja viedä ne omaan kotipesään. Leikkijät saavat kuitenkin ottaa vain yhden kävyn kerrallaan ja viedä se kotipesään. Varastamista ei myöskään saa millään tavalla estää vaan lisätäkseen omia käpyjä tulee olla nopea ja pyrkiä varastamaan toisesta kotipesästä mahdollisimman nopeasti käpyjä. Leikin voittaa se, joka saa kaikki kävyt haltuunsa tai leikki loppuu kun ohjaaja niin päättää.

Kannustusjuoksu

Kesto: 5-10min

Leikki: Leikkijät istuvat piirissä. Leikkijöistä yksi aloittaa leikin sanomalla jonkun muun piirissä istuvan nimen. Kun oma nimi sanotaan, tulee hänen juosta ympäri koko piiri ja istuutua takasin paikoilleen. Se joka juuri juoksi piirin ympäri, saa seuraavaksi sanoa jonkun leikkijän nimen, jolloin hänen tulee juosta piirin ympäri ja seuraavaksi on hänen vuoronsa sanoa seuraava nimi. Kannustusjuoksussa muiden leikkijöiden tulee kannustaa juoksevaa leikkijää, esimerkiksi taputtamalla käsiä yhteen. Leikin ohjaaja pitää huolen siitä, että kaikki leikkijät pääsevät juoksemaan. (Nuori Suomi i.a.)

Lattiaan ei saa koskea

Kesto: 10-15min

Välineet: tyynyjä, penkkejä, hyppynaruja yms.

Leikki: Annetaan leikkijöiden liikkua vapaasti tilassa, jossa on paljon välineitä, esineitä ja asioita joiden päällä on helppo olla koskematta lattiaan. Pyritään mahdollisimman nopeisiin liikkeisiin ja voidaan vaikka leikkiä hippaa koskettamatta maata. Esimerkiksi penkkien ja tynnyjen päällä tulee liikkua siten, että ei osu lattiaan. Leikin ohjaajan tulee olla huolellinen rakentaessa tilaa, ettei leikkijöille tule liian vaarallisia kohtia. (Nuori Suomi i.a.)

Kehonosahippa

Kesto: 5-10min

Leikki: Leikissä on joko yksi tai kaksi hippaa. Hippojen tarkoitus on koskettaa kiinniotettavia leikkijöitä sovittuun paikkaan. Esimerkiksi aluksi hippojen tulee koskettaa kiinniotettavia olkapäihin, myöhemmin esimerkiksi polviin ja jopa nilkoihin. Hippaa voidaan leikkiä siten, että joko kiinniotettu jää itse, tai siten, että kiinniotettu putoaa aina pois pelistä.

Hirviöleikki

Kesto: 10min

Leikki: Leikissä joko leikin ohjaaja tai yksi leikkijöistä on hirviö. Hirviö nukkuu keskellä lattiaa ja leikkijät ovat tilan laidoilla. Hirviö ilmoittaa, että nyt hän nukkuu, jolloin leikkijät pyrkivät lähestymään varovasti hirviötä. Hirviö kuitenkin herää, jolloin leikkijöiden tulee juosta hirviötä karkuun. Kun hirviö saa yhden leikkijöistä kiinni, tulee hänestä hirviön apulainen ja tällä kierroksella pyritään saamaan taas yksi leikkijä kiinni. Tämä toistuu niin kauan, kunnes kaikki leikkijät on saatu kiinni. Hirviöleikin jälkeen on ehkä hyvä kerrata lapsille, että hirviötä ei oikeasti ole olemassa.

Laskupiilo

Soveltuu 5-vuotiaille ja vanhemmille lapsille parhaiten

Kesto: 10min

Leikki: Leikissä ohjaaja on se, joka etsii muita leikkijöitä. Ohjaaja aloittaa laskemisen kovaan ääneen 20:stä alaspäin. Tämän laskemisen aikana leikkijöiden

tulee käydä koskettamassa ohjaajaa ja mennä sen jälkeen piiloon. Kun ohjaaja on päässyt loppuun laskemisessaan, saa hän ottaa paikaltaan viisi askelta. Viiden askeleen jälkeen pyrkii hän löytämään mahdollisimman monta leikkijää. Kun hänestä tuntuu, että ei enää löydä ketään, menee hän sitten takaisin sille paikalla jossa laski, ja aloittaa laskemisen uudestaan. Tällä kertaa hän aloittaa laskemisen kuitenkin 19:sta alaspäin. Kun ohjaaja kovaan ääneen aloittaa laskemisen, tulee leikkijöiden juosta laskemisen aikana koskettamaan ohjaajaa ja mennä jälleen piiloon. Taas ohjaaja laskemisen jälkeen saa ottaa viisi askelta ja löytää mahdollisimman monta leikkijää. Löydetyt leikkijät putoavat aina pelistä. Tämä toistuu niin kauan, kunnes kaikki lapset on löydetty. Lopuksi saattaa olla niin, että ohjaaja laskee enää ainoastaan kolmeen tai jopa kahteen, jolloin piiloon meneminen on todella vaikeata.

Varvashippa

Kesto: 5min

Leikki: Leikitään pareittain. Pyritään osumaan omilla varpailla parin varpasiin ja toinen parista koittaa väistellä. Voidaan leikkiä siten, että parit yrittävät samaan aikaan koskettaa toisen varpaita, tai siten, että toinen parista väistelee ja toinen yrittää jättää.

Kuka pelkää merirosvoa?

Kesto: 5-10min

Leikki: Leikissä yksi on merirosvo, joka seisoo keskellä salia. Loput leikkijät ovat seinustalla, ja heidän pyrkimyksenä on päästä merirosvon ohi toiselle seinustalle. Leikki alkaa kun merirosvo huutaa ”kuka pelkää merirosvoa?” Tällöin leikkijät pyrkivät pääsemään toiselle seinälle ja merirosvo yrittää ottaa kiinni niin monta leikkijää kun mahdollista. Jos merirosvo saa kiinni leikkijöitä, tulee heistäkin merirosvoja ja näin ollen leikki vaikeutuu koko ajan kun merirosvojen lukumäärä lisääntyy.

LÄHTEET

Aulio, Olli 2004. Suuri leikkikirja. Yli 2000 leikkiä. Jyväskylä: Gummerus

Autio, Tuire 1995. Liiku ja leiki – motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus

Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK – Kustannus Oy.

Koivula, Kirsti 2002. Hetki leikille. Lasten ohjaajan virikekirja. Forssa: Programmes KK & co.

Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK – Kustannus Oy.

Nuori Suomi. Liikuntavinkit ja liikunnan suunnittelu. Viitattu elo- ja syyskuussa 2011. <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Suunnittelu/>

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