

Liikuttava Seikkailu – psykomotorinen liikunta ryhmässä lapsen kokonaisvaltaisen terveyden edistäjänä

Linda Aalto, Emmi Lindgren

Opinnäytetyö
Vierumäen yksikkö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
Kevät 2015



Tekijä(t) Linda Aalto, Emmi Lindgren	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan ko.	
Opinnäytetyön otsikko Liikuttava Seikkailu – psykomotorinen liikunta ryhmässä lapsen kokonaisvaltaisen terveyden edistäjänä	Sivu- ja liitesivumäärä 37 + 17
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa lasten liikunnan käytännön toteutuksen opas Sydänliiton Neuvokas perhe –verkkosivustolle. Liikuttava Seikkailu – leikkejä ja ideoita lasten liikuntaan ryhmätoiminnassa –niminen opas pohjautui Lahden kaupungin ja Sydänliiton yhteistyöprojektiin.</p> <p>Liikuttava Seikkailu –projekti käynnistyi ensimmäistä kertaa syksyllä 2013. Projektin tarkoituksena oli järjestää ylipainoisille lapsille ja heidän perheilleen neuvontaa ja ohjattua liikuntaa. Onnistuneen pilottiprojektin jälkeen järjestävänä tahona toiminut Sydänliitto halusi dokumentoida keinoja, joilla vastaavaa laadukasta lasten ja perheiden ryhmätoimintaa voitaisiin järjestää eri puolilla Suomea.</p> <p>Opinnäytetyö aloitettiin syksyllä 2014 toista kertaa käynnistyneen Liikuttava Seikkailu – projektin myötä. Opinnäytetyön tekijät toimivat ylipainoisten lasten liikunnan ohjaajina. Projekti päättyi maaliskuussa 2015. Projektin pohjalta tehtiin opinnäytetyönä opas, jota lasten ja perheiden ryhmätoimintaa suunnittelevat tahot voivat hyödyntää vastaavien projektien suunnittelussa ja toteutuksessa. Oppaaseen valittiin psykomotorinen kasvatusnäkökulma, jonka tavoitteena oli tukea lasten omaehtoista liikuntaa.</p> <p>Opinnäytetyössä tarkasteltiin lasta kokonaisuutena, jonka kehitystä liikunta ja aktiivinen elämäntapa tukevat. Työ sisälsi tietoa lapsen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kehityksestä. Lasten liikuntaa tarkasteltiin erityisesti psykomotorisen kasvatuksen näkökulmasta. Kaikki oppaan sisällöt olivat sovellettavissa sekä lapsi- että perheryhmien liikuntakasvatukseen. Opinnäytetyö korosti lasten liikuntaa elämyksellisenä ja kokonaisvaltaista kehitystä tukevana toimintana. Oppaassa otettiin huomioon myös ohjaajan toiminta ja palautteen anto liikuntatuokioissa.</p> <p>Opas toteutettiin käyttäen samanaikaisesti sekä teoreettista lähdemateriaalia että käytännön kokemuksia Liikuttava Seikkailu –projektin lasten ohjauksessa. Toimintamallin avulla opas muodosti toimivan ja yhtenäisen kokonaisuuden, jonka leikit tukevat lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Vastaaville lasten ryhmille on valtava kysyntä, sillä lasten ylipaino ja liikkumattomuus ovat kasvavia ongelmia. Opinnäytetyönä luotiin selkeä ja helppokäyttöinen materiaali uusien ja jo olemassa olevien ryhmien suunnittelun ja toteutuksen tueksi.</p>	
Asiasanat Lastenliikunta, Liikuntaleikit, Psykomotoriikka, Perheliikunta	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Fyysinen kehitys lapsuusiässä	3
2.1	Lasten liikunta ja suositukset.....	3
2.2	Suosittelusten toteutuminen.....	4
2.3	Liikkumattomuuden seuraukset.....	5
2.4	Lapsen ylipaino ja painonhallinta	6
2.5	Levon ja ravitsemuksen pääperiaatteet.....	7
3	Psyykinen kehitys lapsuusiässä	8
3.1	Kognitiivinen kehitys	9
3.1.1	Jean Piaget'n ja Lev Vygotskyn kognitiivisen kehityksen teoriat	9
3.1.2	Kognitiivisen kehityksen vaihtoehtoisia teorioita	11
3.2	Minäkäsitys ja identiteetti muovautuvat läpi elämän	11
3.3	Itsetunnon yksilöllinen malli	12
3.4	Temperamentin piirteet ovat pysyviä ominaisuuksia	13
3.5	Psyykinen kehitys ja herkkyykskaudet	13
4	Sosiaalinen kehitys lapsuusiässä	15
4.1	Kiintymyssuhteet.....	15
4.2	Perheliikunta on läheisten yhteistä aikaa.....	16
4.3	Perheliikunnan merkitys lapsen sosiaalisessa kehityksessä.....	17
4.4	Lasten liikuntaleikit ryhmässä.....	17
5	Psykomotoriikka.....	19
5.1	Psykomotorinen lasten liikunta.....	20
5.2	Psykomotorisen liikunnan toteutus käytännössä	20
6	Innostava lasten liikunta – suunnittelusta toteutukseen	22
6.1	Suunnitelma.....	22
6.2	Toteutus käytännössä – liikuntakertojen sisältö.....	23
6.3	Produkti.....	24
6.4	Arviointi ja työn hiominen	25
6.5	Yhteenveto.....	27
7	Pohdinta.....	29
8	Lähteet.....	31
9	Liitteet	38

1 Johdanto

Liikunta on lapselle luontainen keino oppia tuntemaan omaa kehoa ja ympäröivää maailmaa. Kasvava lapsi tarvitsee oppimiseen virikkeitä, harjoittelua ja tukea. Tiedollinen, fyysinen, motorinen ja sosioemotionaalinen kehitys ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Käsitteet omasta osaamisesta ja pystyvyydestä vaikuttavat persoonallisuuden kehitykseen. (Lindblom-Yläne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä 2005, 10-11.)

On tärkeää, että lapsen itsetuntoa tuetaan kehollisista ja motorisista ongelmista riippumatta. Lapsi kasvattaa luottamusta omiin suorituksiinsa oppimisympäristöissä, jotka vastaavat lasta kiinnostavia aihepiirejä ja oppimisedellytyksiä. (Zimmer 2011, 45-46, 68-69.) Lapsen kehitys ei etene normaalisti ilman ulkoista vaikutusta, sillä lapsi tarvitsee aikuisen positiivista huomiota ja palautetta. Vanhempien innostus ja osallistuminen ovat lapselle tärkeitä motivaation lähteitä. Perheliikunnassa lapsi voi turvallisessa ympäristössä kokeilla erilaisia rooleja ja käydä läpi suuriakin tunteita. Tämä on tunne-elämän kehityksen kannalta tärkeää, sillä sosiaalinen toiminta opettaa tunteiden säätelyä ja käsittelyä. (Suomen Latu ry 2004, 28.)

Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia monipuolista ja reipasta liikuntaa. Seitsemästä ikävuodesta ylöspäin tarve on yhdestä kahteen tuntia päivässä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10–11.) Viidesosa kouluikäisistä lapsista täyttää suositukset (Hämälä & Kokko 2015). Liikkumattomuus altistaa lapsen terveysongelmille, jotka ulottuvat fyysisen kunnon lisäksi elämän muille osa-alueille. Teknistyneessä nykymaailmassa lasten liikunnalliset kokemukset ovat jääneet vähemmälle ja oppimisvaikeudet sekä psyykkiset ongelmat lisääntyneet. Psykomotorisella liikuntakasvatuksella voidaan merkityksellisesti edistää ja tukea lapsen terveyttä ja toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. (Zimmer 2011, 164–167.)

Opinnäytetyössä tarkastellaan lapsuusiän psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista kehitystä. Opinnäytetyössä käytetään psykomotorisen liikuntakasvatuksen näkökulmaa, jonka mukaan lapsen kehityksen osa-alueisiin voidaan vaikuttaa tarjoamalla lapselle elämyksellisiä ja merkityksellisiä liikuntakokemuksia. Psykomotorinen liikunta sisältää fyysisen aktiivisuuden lisäksi vuorovaikutusta liikkumisen, käyttäytymisen, minän kokemisen ja havaintokykyjen välillä. Tavoitteena on tukea lasten omaehtoista liikuntaa ja persoonallisuuden kehittymistä liikunnasta saatujen pätevyyden ja onnistumisen kokemusten kautta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on koota opas Neuvokas Perhe –sivustolle Suomen Sydänliiton ja Lahden kaupungin Liikuttava Seikkailu –yhteistyöprojektin pohjalta. Liikuttava Seikkailu tarjoaa ilmaista liikuntaa ja neuvontaa perheille, joissa on fyysisesti passiivisia 6–7-vuotiaita lapsia. Perheet kootaan kouluterveydenhoitajien kautta. Projektin myötä perheillä on mahdollisuus vaikuttaa elintapoihinsa taustasta tai varallisuudesta riippumatta. Vanhemmat saavat neuvontaa arjen hallintaan sekä terveellisiin elintapoihin. Lapset osallistuvat liikuntatuokioihin, joissa edetään ryhmän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset kehitysvaiheet huomioiden.

Opinnäytetyön tekijät vastasivat Liikuttava Seikkailu –projektissa lasten liikunnan ohjaustuokioiden suunnittelusta ja toteutuksesta. Vanhempien kanssa työskentelivät pääosin terveydenhoitajat, psykologi ja ravintoterapeutti. Tapaamisia oli yhteensä seitsemän. Näistä kahdella kerralla myös vanhemmat olivat mukana liikuntatuokiossa.

Liikuttava Seikkailu –projektin liikuntatuokioiden pohjalta opinnäytetyönä koottu opas on tarkoitettu vastaavaa lapsiperheille suunnattua ryhmätoimintaa suunnitteleville tahoille. Siihen on koottu ohjeita ja leikkejä, joita hyödyntäen oppaan käyttäjä voi ohjata monipuolisia ja lapsen kehitystä tukevia liikuntatuokioita. Oppaan sisältämien liikuntatuokioiden tavoitteena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja innostaa liikkumaan ilman kilpailua tai tuloshakuista toimintaa. Sisällöt ovat sovellettavissa myös perheliikuntaan.

2 Fyysinen kehitys lapsuusiässä

Ihmisen geeniperimä ohjaa biologista kypsymistä hermoston kehityksen kautta ja vaikuttaa siihen, mitä oppimisen resursseja ihmisellä on käytössään eri ikäkausina. Nelikuukautista vauvaa ei voi opettaa puhumaan taitavinkaan opettaja, sillä hermosto ei ole riittävän kypsä oppimisen kannalta. (Lindblom-Ylänne ym. 2005, 11.)

Biologisen kypsymisen myötä hermostoon muodostuu hermosolujen välisiä yhtymäkohtia. Näiden yhtymäkohtien eli synapsien muodostuminen on vilkkaimmillaan syntymän jälkeen ensimmäisen kuuden kuukauden aikana. Tämän jälkeen hermoston kasvu tapahtuu olemassaolevien solujen koon lisääntymisen, myeliinisoitumisen ja ympäröivien tukikudossolujen kautta. Kehitys hidastuu 12 ikävuodesta eteenpäin. (Lindblom-Ylänne ym. 2005, 11; Mero, Nummela, Keskinen, Häkkinen 2007, 21–22.)

Hermoston kehitystä voidaan tarkastella herkkyyskausien kautta. Herkkyyskaudet tarkoittavat ajanjaksoja, jolloin hermosto on erityisen vastaanottavainen uuden taidon oppimiseen. Hermoston kehitys on sidoksissa erityisesti ensimmäisen ikävuoden jälkeen myös sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja toistoon sekä vaatii ympäristön tarjoamia virikkeitä. Liikkuminen alkaa jo kohdussa. Motorinen kehitys etenee syntymän jälkeen karkeammasta reflekseihin perustuvasta liikehännästä kohti hienomotorisia koordinoituja toimintoja. (Lindblom-Ylänne ym. 2005, 11–12, 30–32.)

Ensimmäisen kymmenen ikävuoden aikana tapahtuvan taitoharjoittelun pitäisi olla painottuneena liikunnassa ja arjessa. Taidon oppiminen on mahdollista myös herkkyyskauden jälkeen, sillä ihmisaivot ovat joustavat. On kuitenkin huomioitava, että käyttämättömiä synapseja häviää ja vain aktiiviset jäävät pysyviksi. Tämän vuoksi on tärkeää, että ihminen pyrkii toimimaan aktiivisesti sekä henkisesti että fyysisesti läpi elämän. (Lindblom-Ylänne ym. 2005, 12; Mero ym. 2007, 22.)

2.1 Lasten liikunta ja suositukset

Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta ja monipuolista liikuntaa. Kouluikäisille päivittäinen liikuntasuositus on yhdestä kahteen tuntia. Yli kahden tunnin mittaisia istumajaksoja tulee välttää. Liikunta on lapsen keino oppia ja kehittää taitojaan. Kuuden– ja seitsemän vuoden ikäisten tulisi harjoitella yleisiä motorisia taitoja joita ovat heittäminen, potkaiseminen, kiinniottaminen, hyppiminen, juokseminen, lyöminen mailalla, polvennostokäynti sekä kinkkaaminen yhdellä jalalla. (American Heart Association 2013; Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2011; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10–11.)

Liikunnan tulee sisältää lihasvoimaa ja –kestävyyttä kehittäviä osioita. Kouluikäisten lihaskuntoa voi alkaa vahvistaa jo ennen murrosikää omaa kehonpainoa, vastuskumeja tai kevyitä lisäpainoja hyödyntäen. Oikeita suoritustekniikoita tulee harjoitella. Hyviä lihaskuntaa kehittäviä keinoja ovat esimerkiksi kuntopiirit ja lihaskuntoliikkeet. Liikkuvuutta ja nivelten liikelaajuuksia tulee ylläpitää ja käyttää koko laajuudella. Voimistelu ja venyttely ovat hyviä esimerkkejä lapselle sopivasta liikunnasta. (Centers for decies control and prevention 2015; Nuori Suomi ry & Opetusministeriö 2008, 22.)

Lapsena liikunnan vaikutus luuston kehitykselle on merkittävä. Aktiivisen lapsen luuston mineraalimäärä on suurempi ja rakenne vahvempi verrattuna vähän liikkuviin. Nopeita suunnanmuutoksia ja hyppyjä sisältävät pelit ja leikit ovat hyvää luustoliikuntaa. Liikunta tukee hermostollista kehitystä ja oppimista. Sosiaalisia ja eettisiä taitoja voidaan opettaa ryhmätyöskentelyä ja omatoimisuutta kehittävien harjoitusten kautta. (Nuori Suomi ry & Opetusministeriö 2008, 21; World Health Organization.)

Ohjattua urheilua voi harrastaa lapsuusiässä yhdestä kahteen kertaa viikossa muun aktiivisuuden lisäksi. Lasten omaehtoinen liikunta muodostaa suurimman osan fyysisestä aktiivisuudesta kotona ja koulussa. Liikunta on luonnollinen osa lasten elämää. Liikunnan tulisi olla hauskaa ja mielenkiintoista. Tekeminen tulee toteuttaa lasten näkökulma huomioon ottaen. (Nuori Suomi ry & Opetusministeriö 2008, 18–21.)

2.2 Suositusten toteutuminen

Vähimmäissuositukset lasten liikunnassa eivät kaikilla suomalaislapsilla toteudu. Vuonna 2011 puolet alakouluikäisistä lapsista täytti päivittäiset liikuntasuositukset. Vuonna 2013 Likesin teettämässä tutkimuksessa kävi ilmi, että noin kolmasosa lapsista liikkuu suosituksiin nähden riittävästi. (Laine ym. 2011, 29; Syväoja ym. 2013, 2.) Vuonna 2015 julkaistun lasten ja nuorten liikuntakäyttätymistutkimuksen mukaan enää viidesosa kouluikäisistä lapsista täyttää suositukset (Hämälä & Kokko 2015). Päivähoidossa kolmevuotiaista yksikään lapsi ei tutkimuksissa täyttänyt päivittäistä liikuntasuosituksista (Soini, 2015). Maailmanlaajuisesti lasten liikuntamäärät jäävät vähäisiksi liiallisen istumisen kustannuksella (Australian Government, The Department of Health 2014; AHA 2013).

Suomalaisten lasten ja nuorten liikkumisessa on tapahtunut viime vuosikymmenien aikana muutos, joka on havaittu erityisesti kestävyyskunnan testeissä. Kolmen viime vuosikymmenen aikana lasten ja nuorten kestävyyskunto on heikentynyt ja lihavuus on lisääntynyt. Lapset ovat jakaantuneet hyvä- ja huonokuntoisiin. Hyväkuntoisilla on todettu

olevan huonokuntoisiin verrattuna paremmat veren rasva-arvot, pienempi painoindeksi, matalampi verenpaine ja parempi insuliiniherkkyys. (Ganley ym. 2011, 218–220; Huotari 2012, 255; Kautiainen ym. 2010, 2.)

Opetusministeriön verkkolehden artikkelissa (2008, 34) korostetaan, että koulussa liikunnan tulisi olla muutakin kuin varsinaisia liikuntatunteja. Jokaiselle luokka-asteelle tulisi lisätä tunti liikuntaa viikossa. Liikunnan pitäisi olla luonnollinen osa koulumatkoja, välitunteja ja oppitunteja. (Australian Government, The Department of Health 2014.) Vuonna 2009 Suomessa aloitettu Liikkuva koulu-ohjelma käynnistettiin lisäämään koulupäiviin aktiivisuutta, tukemaan liikkuvaa kulttuuria ja edistämään liikuntasuosittelun täyttymistä. Vuonna 2011 ohjelma oli levittänyt maanlaajuiseksi ja vakiinnuttanut asemansa useassa koulussa. Toiminta jatkuu edelleen vahvana opetus- ja kulttuuriministeriön sekä useiden muiden toimijoiden tukemana.

Suomen Opetushallitus valmistelee vuonna 2016 julkaistavaa opetussuunnitelmauudistusta, jossa liikuntatunnit muuttuvat. Lajiharjoitteiden sijasta keskitytään parantamaan yleisiä taitoja kuten tasapainoa ja esineen käsittelyä. Tämä mahdollistaa lasten liikkumisen omalla tasolla ilman kilpailullisuutta. (Opetushallitus 2014.)

2.3 Liikkumattomuuden seuraukset

Lasten liikkumattomuus on maailmanlaajuinen ongelma ja sen seuraukset ovat jo havaittavissa (WHO). Suomessa joka viides seitsemänvuotias koulunsa aloittava on ylipainoinen (Hämälä & Kokko 2015). Paikallaan fyysisesti passiivisena aikaa viettävä lapsi ei todennäköisesti täytä asetettuja liikuntasuosituksia. Liiallisella istumisella on havaittu olevan yhteys lihavuuteen, verenkiertoelinsairauksiin, tuki- ja liikuntaelinoireisiin ja suurentuneeseen riskiin sairastua tyypin 2 diabetekseen. Yli 10–vuotiailla lapsilla on jo todettu verikokeissa aikuisiän diabetesta. (Duodecim terveyskirjasto 2015; Vuori, Taimela & Kujala 2010, 153; Väistö. ym. 2013.)

Kardiometabolinen oireyhtymä on riskitekijäkasauksena, jolle tyypillistä ovat vyötärölihavuus, vähäinen HDL– kolesteroli, korkea verenpaine, verensokeripitoisuuden nouseminen sekä kohonnut triglyseridipitoisuus. Metabolista oireyhtymää havaitaan yhä nuoremmilla lapsilla. (Martinez-Gomez, Ruiz & Ortega 2010, 203-211; Suomen sydänliitto ry, 2010.)

Lapset viettävät useita tunteja viihdemedian parissa fyysisesti passiivisina. 2015 julkaistun tutkimuksen mukaan 95 %:lle suomalaisista lapsista ja nuorista kertyy ruutu-aikaa päivittäin yli kaksi tuntia, joka on yli suositusten. (Hämälä & Kokko 2015). Lapsi tarvitsee

kehittyäkseen monipuolisia ärsykeitä lihas-, jänne-, tasapaino-, näkö-, kuulo-, haju- ja makuaisteilla. Ruudun parista saatavat ärsykkeet ovat vain näkö- ja kuuloaistimuksia eivätkä siten edistä lapsen kehohahmotusta. (Väistö ym. 2013.)

2.4 Lapsen ylipaino ja painonhallinta

Lapsella ylipainoa ei voida todeta aikuisten tapaan painoindeksistä (paino jaettuna pituuden neliöllä), sillä kasvun aikana pituuden ja painon suhde vaihtelee. Lapsi luokitellaan lihavaksi, jos hänen painonsa on viidesosan suurempi kuin pituutta vastaava keskipaino. (Duodecim terveyskirjastot 2015; Vuori ym. 2010, 153.)

Pienten lasten ylipaino ei ole vakavaa, mutta pyrkimys on silti estää lihominen. Paras ikä hoitaa lasten ylipainoa on kuudesta kahteentoista ikävuotta. Lapsen paino pyritään vakiinnuttamaan laihduttamisen sijaan. Ajan kuluessa pituuskasvu tasoittaa ylipainon. Dieetit ovat kiellettyjä lasten painonhallinnassa. Ravitsemusta muutetaan ruokiin ja juomiin, joissa energiatiheys on pienempi. Tärkeää on, että koko perhe syö samaa ruokaa. Alle seitsemänvuotiaille lapsille voi jo kertoa terveellisistä ruuista, mutta vanhemmat päättävät mitä lapsi syö. (Duodecim terveyskirjastot, 2015.)

Ravinnon lisäksi hoitokeinona on istumaharrastuksien vähentäminen ja liikunnan lisääminen. Ylipainosta aiheutuu usein kömpelyyttä, jonka seurauksena leikkeihin ja urheiluun osallistuminen ei ole mielekäästä. On tärkeää löytää ja säilyttää liikunnan ilo mielekkäällä ja ei-kilpailuhenkisellä toiminnalla. (AHA 2013; Duodecim terveyskirjastot, 2015.)

Lasten lihavuus ei ole yksiselitteistä. Syitä saattavat olla esimerkiksi vanhempien elintavat tai kodin sosioekonominen asema. (Vuori ym. 2010, 153; Opetushallitus 2012.) Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (2013) tutkimuksessa on todettu maaseudulla elävien lasten olevan yleisemmin ylipainoisia verrattuna taajama-alueella asuviin. Ylipainon on havaittu olevan yleisempää vähemmän koulutettujen vanhempien lapsilla. Tärkein ylipainon aiheuttaja on kuitenkin liian suuri energiansaanti kulutukseen nähden. (Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute 2005; Vuori ym. 2010, 153.)

Lapsuudessa esiintyvä ylipaino siirtyy herkästi myös aikuisuuteen (WHO). Juonala, Magnussen & Berenson (2011, 20) analysoivat 23 vuoden seuranta-aineiston neljästä kohorttitutkimuksesta. Seuranta-aineiston mukaan 15 % normaalipainoisista lapsista oli lihavia aikuisena, kun 65 % ylipainoisista ja 82 % lihavista lapsista oli lihavia myös aikuisena. Lapsuusaikainen ylipaino riskin sairastua aikuisiällä kakkostyyppin diabetekseen

kolminkertaisti verenpainetaudin riskin (Lloyd, Langley-Evans & McMullenin 2012, 1-11). Tehokas tapa ehkäistä lapsilla lihavuutta on noudattaa nykyisiä liikuntasuosituksia ja syödä kulutukseen nähden sopivasti. (Martinez-Gomez, Ruiz & Ortega 2010.)

2.5 Levon ja ravitsemuksen pääperiaatteet

Lepo on tärkeää lapsen kehitykselle, palautumiselle ja oppimiselle. Kasvavan lapsen tulee saada 8–10 tuntia unta joka yö. Unirytmissä tärkeää on riittävän pitkä kesto ja säännöllisyys. Fyysisen aktiivisuuden määrää ei tarvitse tarkkailla, sillä lapsi pysähtyy luonnollisesti kun kokee tarvitsevansa lepoa. Pitkäkestoisuus fyysinen aktiivisuus mahdollistaa suuret toistomäärät. Kuitenkin liian yksipuolinen tai kuluttava liikunta on haitallista. (Nuori Suomi ry & Opetusministeriö 2008, 25-26.)

Syvässä unessa erittyy kasvuhormonia. Riittämätön unensaanti häiritsee lapsen kasvua. Unen aikana erittyy elimistön vastustuskykyyn vaikuttavia aineita, joten unen puute heikentää vastustuskykyä ja altistaa sairauksille. Uni on tärkeää myös aivoille. Oppimista tapahtuu unen aikana, jolloin uudet asiat siirtyvät työmuistista kestonmuistiin. (Nuori Suomi ry & Opetusministeriö 2008, 25–26; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2008.)

Monipuolinen ja riittävä, viisi kertaa päivässä nautittu ravinto koostuu aamiaisesta, lounaasta, välipalasta, päivällisestä sekä iltapalasta. Helppo malli lounaalle ja päivälliselle on lautasmalli. Puolet lautasesta täytetään vihanneksilla ja kasviksilla, neljäsosa hiilihydraateilla eli esimerkiksi perunalla, pastalla tai riisillä ja neljäsosa proteiineilla, esimerkiksi lihalla, kalalla tai munaruualla. Proteiiniosan voi korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Aterian juomaksi sopii rasvaton maito, piimä tai vesi. Ateriaa voi täydentää täysjyväleivällä ja kasvirasvavälitteellä. Välipalat ovat kevyempiä aterioita, joilla syödään esimerkiksi leipää, maitotuotteita tai kasviksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)

3 Psyykkinen kehitys lapsuusiässä

Lapsen varhaiskehityksen tärkein tehtävä on jokapäiväisen elämän perustoimintojen oppiminen. Lapsen muistiin kertyy tunnekokemuksia ja tietoa ympäristöstä. Niiden avulla hän rakentaa vähitellen kokonaiskuvaava ympäriällä olevasta maailmasta, toisista ihmisistä ja omasta minästään. Motoristen ja tiedollisten taitojen kehittyessä lapsi havaitsee ympäristössään uusia haasteita ja joutuu käyttämään ongelmanratkaisutaitoaan aikoessaan selvittää uudesta fyysisestä haasteesta. Samalla lapsi omaksuu monia rutiininomaisia toimintatapoja sellaisenaan, mutta muuttaa käyttäytymistään tilanteittain päästäkseen päämääräänsä. (Davis ym. 2011, 65–69; Davis ym. 2007, 510–519; Takala & Takala 1980, 20.)

Lapselle mieluisin tapa oppia on leikin kautta kokeillen. Roolileikeissä lapsi käsittelee aikuiselämän ilmiöitä. Leikki on vapaata ja iloista touhuilua, jolle pitää jäädä runsaasti aikaa arjessa. (MLL 2014a.) Zimmerin (2011, 24) mukaan leikki ja liikunta ovat lapsen pyrkimyksiä riippumattomuuteen ja ympäristön hallintaan. Liikunnalliset kokemukset ilman tuloshakuisuutta ovat tärkeitä. Tällöin liikunta ja leikki ovat itsessään palkintoja.

Kun lapsi etsii toistuvasti tilanteita ja mahdollisuuksia uusiin toimintoihin, hän käyttää hyväkseen muilta ihmisiltä saamaansa palautetta omista toiminnoistaan. Palaute on tärkeässä osassa lapsen minäkäsityksen rakentumisessa. (Takala & Takala 1980, 20.) Saatu palaute voi olla myös toimintaa, joka liittyy tunteiden käsittelyyn. Vanhempi voi reagoida lapsen negatiivisiin tai positiivisiin kokemuksiin pyrkimällä tasapainottamaan lapsen tunnetaloutta. Näin lapsi oppii käyttäytymismalleja eri tilanteisiin. (Silvola 2010, 16–18.) Kasvatustyö ei kuitenkaan ole yksiulotteista vaikuttamista vaan vuorovaikutusta, jossa lapsella on mahdollisuus arvioida, tulkita ja työstää kasvatuksellisia toimenpiteitä. (Zimmer 2011, 25.)

Psyykkisen kehityksen ja liikunnan yhteyttä on tutkittu paljon. Suomalaisissa peruskouluissa tämä näkyy koululiikunnan uudistamisena. Uudistettu opetussuunnitelma vuodelle 2016 pyrkii muuttamaan koululiikunnan hyvinvointioppiaineeksi. Amerikkalaisen Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin kehittämää itsemääräämisteoriaa mukaileva opetussuunnitelmaudistus muuttaa liikuntatuokion ohjaajan roolia kokonaisvaltaisemmaksi hyvinvoinnin edistäjäksi. Koululiikuntaa muokataan suorituskeskeisestä lajiharjoittelusta kohti toiminnallisia tehtäviä, jotka tuovat oppilaille pätevyiden tunteita myönteisten kokemusten ja sisäisen motivaation vahvistamisen kautta. (Kylmänen 2014; Pietilä 2014.)

3.1 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa älyllistä ja kielellistä kehitystä. Se käsittää ajattelun, muistin ja ongelmanratkaisutaitojen kehittymisen elämänkaaren eri vaiheissa. (Lindblom-Ylänne ym. 2005, 10.) Lapsi kerää tutkien ja kokeillen tietoa ympäröivästä maailmasta ja siinä vallitsevista lainalaisuuksista. Kognitiivisen kehittymisen myötä lapsi oppii ennakoimaan tilanteita ja toiminnan tulos voidaan kokeilemisen sijaan kuvitella. (Zimmer 2002, 33-34.)

Liikuntaan liittyvä kognitiivinen kehitys on sekä oman kehon että ympäristön hahmottamista. Aution (2010, 33) mukaan ”Liikuntaan liittyvään tiedolliseen kehitykseen sisältyvät myös avaruudellinen ja ajallinen suuntautumiskyky, kehontuntemus ja perusteet liikeopista kuten suurimpien lihasryhmien nimet, sijainti ja toiminta, nivelten liikkuminen ja suurimpien luiden nimet ja sijainti.” Suuntatuntemuksen ja vastakohtaisuuden opettelu vaatii keskittymistä ja muistin kehittymistä.

3.1.1 Jean Piaget’n ja Lev Vygotskyn kognitiivisen kehityksen teoriat

Tämän päivän kognitiivisen kehityksen tutkimus perustuu pitkälti Jean Piaget’n biologiseen kypsymiseen perustuvaan ja Lev Vygotskyn sosiaalisen ympäristön merkitystä korostavaan 1900-luvun alkupuolen teoriaan ajattelun kehityksestä. (Lindblom-Ylänne ym. 2005, 76.)

Kehityopsykologi Jean Piaget’n tulkinnan mukaan lapsen ajattelun kehitys voidaan jakaa neljään kehityskauteen. Piaget’n teoria käsittää älykkyyden sopeutumisena ympäristöön eli adaptaationa. Ympäristöön sopeutuminen käsitetään joko uuden tiedon yhdistymisenä vanhaan eli assimilaationa tai vanhan tiedon päivittämisenä uudella eli akkomodaationa. (Lindblom-Ylänne ym. 2005, 81.)

Sensomotorisen kauden aikana eli syntymästä kahteen ikävuoteen saakka lapsi kehittyy ensin refleksitoimintoihin kykenevästä koordinoitusti toimivaksi yksilöksi. (Takala & Takala 1980, 82.) Toiminnan toistaminen on ajattelun kehityksessä tärkeässä asemassa. Kontrolluomalla käsien tai käsivarsien liikkeitä lapsi saa aikaan ensin toimintaa vahingossa ja pyrkii sen jälkeen toistamaan kiinnostavia näkyjä esimerkiksi heiluvaa esinettä tönäisemällä. Tämänkaltaisen oppiminen hioutuu edelleen, kun lapsi oppii saamaan haluamiaan tavaroita esimerkiksi vetämällä luokseen huopaa, jonka päällä on kiinnostava esine. (Vasta 2002, 120–121.)

Esioperationaalisen kauden aikana eli kahdesta ikävuodesta noin kuuteen ikävuoteen asti lapsen ajattelun kehitys tapahtuu kuvitteellisten leikkien, jäljittelyn ja kielellisen ilmaisun kautta. Esioperationaaliseen kauteen kuuluu myös intuitiivisen ajattelun kausi, jolloin lapsen ajattelun luonne heijastaa niitä malleja, joita ympäristö on pienestä pitäen tarjonnut. (Takala & Takala 1980, 82–83, 86.)

Kouluikään mennessä lapsi alkaa nauttia lisääntyvästä itsenäisyydestään. Samaan aikaan hän kaipaa selkeitä rajoja, kannustusta ja kiitosta. (MLL 2014a.) Konkreettisten operaatioiden kaudella Piaget'n mukaan kuudesta kymmeneen ikävuoteen lapsen ajattelun kehitys perustuu konkreettisiin kokemuksiin ja havainnollisiin mielikuviiin. Lapsi työstää ulkopuolista maailmaa aisteihin perustuvien mielikuvien varassa ja oppii uusia operaatioita, kuten lisääminen ja vähentäminen. Tällöin lapsille annetaankin usein tehtäviä, joiden ongelmanratkaisun lähtökohtana on visuaalisten symbolien avulla havainnollistettu tieto. (Takala & Takala 1980, 88-89.)

Ajattelun kehitys jatkuu Piaget'n teorian osalta edelleen 11 ikävuodesta eteenpäin formaalisten operaatioiden kautena, jolloin oppiminen jatkuu lapsen irtautuessa konkreettisen ajattelun aineksista. Ajattelu kokonaisvaltaistuu. Lapsi kykenee syvempään moraaliseen pohdintaan ja muodostamaan hypoteeseja. Ymmärrys asioiden suhteellisuudesta, vastakohtien ja ristiriitaisuuksien hyväksyminen sekä oman näkökulman muodostaminen kehittyvät läpi elämän. (Takala & Takala 1980, 88-89.)

Lev Vygotskyn sosiokulttuurisessa teoriassa kieli on väline, jonka avulla lapsi luo yhteyden ympäristöön ja antaa merkityksiä tehdyille havainnoille, kokemuksille ja ajatuksille. Vygotskyn mukaan kehitys kulkee ulkoa sisälle. Tutustuminen itseen alkaa interpsyykkisestä tasosta eli sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja muotoutuu vasta sen jälkeen intrapsyykkiseksi prosesseiksi eli sisäisen ajattelun välineiksi. Leikki on edellytys tunteiden, tahdon ja ajattelun kehitykselle. (Hujala & Turja 2011, 103; Lindblom-Ylänne ym. 2005, 78.)

Sosiokulttuurisen teorian mukaan lapsen kehityksessä on huomioitava kaksi tasoa: nykyinen ja potentiaalinen kehitystaso. Nykyistä kehitystasoa voidaan arvioida testein, joiden tekemisestä lapsi suoriutuu itsenäisesti. Potentiaalista kehitystasoa arvioidaan ohjaavan oivaltamisen kautta. Osaavampi henkilö kysyy lapselta kysymyksiä ja antaa vihjeitä vastausten löytämiseen. Potentiaalisen kehitystason ja nykyisen kehitystason välistä eroa Vygotsky kutsui lähikehityksen vyöhykkeeksi. Tällä vyöhykkeellä toimitaan, kun annetut tehtävät ovat ratkaistavissa vain toisen ihmisen avulla. Vygotskyn mukaan

lähikehityksen vyöhykkeellä toimiva vuorovaikutus edistää kehitystä. (Lindblom-Ylänne ym. 2005, 77-78.)

3.1.2 Kognitiivisen kehityksen vaihtoehtoisia teorioita

Sosiokulttuurisessa teoriassa lapsen ajattelu on ensin jäsentymätöntä. Puheen tasolla ajattelu konkretisoituu ja muuttuu muotoaan, sillä ajattelussa mahdollinen samanaikaisuus ei ole mahdollista puheessa, joka muodostuu perättäisistä sanoista. Ihmisen vanhetessa puheen ulkoinen taso muotoutuu kokonaisvaltaisemmaksi kokonaisuusien hahmottamisen myötä, kun samanaikaisesti sisäinen puhe tarkentuu ja yksityiskohtaistuu. Sisäisen puheen avulla ihminen ohjaa käyttäytymistään ja ajatuksiaan. (Lindblom-Ylänne ym. 2005, 78–80.)

Sosiaalis-kognitiivisen teorian mukaan sosiaaliset tekijät ovat merkittävässä osassa lapsuusiän kognitiivisessa kehityksessä. Lapsen elämän tärkeimmät ihmiset toimivat tiedonlähteinä, jotka muovaavat sitä miten lapsi ajattelee eri asioista. Mallin kautta tapahtuvassa oppimisessa lapsi omaksuu asenteita ja arvoja asioita kohtaan. Tätä kautta välittyvät vaikutteet voivat toimia lapsen kehityksessä esimerkiksi opastavina, motivoivina, käyttäytymistä estävinä ja tunteita herättävinä. (Vasta 2002, 22, 29.)

Sidney Bijoun ja Donald Baerin esittämän käyttäytymisanalyttisen teorian mukaan lapsen mallioppimista, havainto-oppimista ja jäljittelyä ei pidetä erillisinä prosesseina. Ne muotoutuvat vahvistavan vuorovaikutuksen kautta, jossa lapsen käyttäytymisen aiheuttamat ärsykkeet johtavat muissa ihmisissä toistuviin samankaltaisiin reaktioihin. (Vasta 2002, 95–95.)

3.2 Minäkäsitys ja identiteetti muovautuvat läpi elämän

Minäkäsitys eli suhtautuminen itseen koostuu kognitiivisesti kuvattavasta minäkuvasta ja emotionaalisesti muodostuvasta omanarvontunteesta. Minäkäsitykseen vaikuttavat vahvasti tunteisiin perustuvat havainnot ja sosiaaliset kokemukset. Minäkäsitys muotoutuu johtopäätöksistä. Niitä syntyy itsen vertailusta muihin, toisilta saadusta arvioinnista, aistijärjestelmien kautta saatavasta informaatiosta ja oman käyttäytymisen vaikuttavuuden kokemuksista. Negatiivinen minäkäsitys voi johtaa siihen, että lapsi kokee uudet asiat vaikeina ja pelottavina. Positiivisen minäkäsityksen omaava lapsi kohtaa haasteet todennäköisemmin pelottomasti. (Zimmer 2011, 45–47, 53, 55.)

Minäkuva on ihmisen olettamus omasta persoonasta, joka pyrkii vastaamaan kysymykseen: ”Kuka minä olen?”. Minäkuvasta kertovat luottamus omiin kykyihin,

kontaktin hakeminen muihin ihmisiin ja kykeneminen realististen tavoitteiden asettamiseen. Niihin vaikuttavat sosiaaliset kokemukset ja ympäristön asettamat odotukset. (Zimmer 2011, 45.)

Identiteetti on dynaaminen eli alati muuttuva ja pyrkii vastaamaan kysymykseen: ”Kuka olen ja mihin kuulun?”. Henkilökohtainen identiteetti muodostuu ominaisuuksista, jotka tekevät yksilöstä ainutlaatuisen. Sosiaalinen identiteetti on samaistumista toisiin samankaltaisiin ihmisiin ja sidoksissa myös kieleen ja kulttuuriin. (Hujala & Turja 2011, 95; Lindblom-Ylänne ym. 2005, 93.)

Identiteettien muotoutumisen prosesseja voisikin verrata puupintojen lakkakerroksiin. Lapsen elämän jokainen tuokio, toiminta, kokemus ja ajatus tuottavat uuden pinnan tähän identiteettien kerrostumaan. Hiljalleen kertyneet identiteetit saavat erilaisia ilmiäsuja. Identiteettitimentin puolet: erilaisuus, minuus, tietoisuus, identiteettitarinat ja jäsenyykokemukset muovaavat lapsen elämäntarinaa samaan tapaan kuin lakkakerrokset lujittavat puupintoja ajan kuluessa. Identiteetin vertaaminen kerrostumiin auttaa myös ymmärtämään sitä, miten identiteetit näyttäytyvät samanaikaisesti pysyvinä, muuntuvina, moniulotteisina ja ristiriitaisina. Kuten lakka, ne saattavat takertua, pinttyä tai jähmettyä; kerroksia voidaan myös naarmuttaa, poistaa ja muovata uudelleen. (Hujala & Turja 2011, 108.)

Liikunta on lapsen keino saada kehokokemuksen kautta minän kokemuksia. Tietoa omasta pystyvyydestä saadaan fyysisten saavutusten kautta ja esimerkiksi pukemaan oppiminen on tärkeä osa itsenäistymistä. Kehollisesti koettu ja havaittu minä kehittyy ympäristön, liikkumisen ja havainnon vuorovaikutuksessa. (Zimmer 2011, 54.)

3.3 Itsetunnon yksiulotteinen malli

Michele Borban ja Robert Reasonerin teorian mukaan itsetunto koostuu viidestä ulottuvuudesta. Yksiulotteisessa itsetunnon mallissa itsetunto on keskiössä ja sen ympärille asettuvat turvallisuus, itsensä tiedostaminen, liittyminen, tehtävätietoisuus ja pätevyys. (Aho 1996, 57.)

Borban (2014) mukaan turvallisuuteen vaikuttavat luottamukselliset ihmissuhteet, järkevät rajat ja positiivinen ja välittävä ympäristö. Itsensä tiedostamisessa on kyse yksilöllisyyden tunteesta sekä oman roolin ja arvon realistisesta ymmärtämisestä. Liittyminen on kuulumisen tunnetta, hyväksytyksi tulemistä varsinkin tärkeissä ihmissuhteissa sekä näissä ihmissuhteissa ilmenevää kunnioitusta ja arvostusta. Tehtävätietoisuudella

tarkoitetaan aloitteellisuutta, vastuunkantoa ja realistista tehtävien vastaanottoa ja niistä suoriutumisen arviointia. Pätevyyden tunteet tulevat onnistumisen kokemuksista, vahvuuksien tiedostamisesta ja heikkouksien hyväksymisestä.

Latenssi-iässä eli kuudesta kahteentoista ikävuoteen itsetunto kehitty taitojen oppimisen ja toverisuhteiden myötä. Oman kehon riittävyden ja rakastamisen arvoisuuden tunne, itsensä ja negatiivisten tunteidensa hyväksyminen ja saavutuksiin nähden järkevää kiitos ja kannustus luovat hyvää itsetuntoa. (Sinkkonen 2013, 17, 23.)

3.4 Temperamentin piirteet ovat pysyviä ominaisuuksia

Temperamentilla tarkoitetaan yksilöllisen käyttäytymistyylin eroja. Nämä piirteet ilmenevät varhaislapsuudessa ja ovat suhteellisen pysyviä ominaisuuksia. Eri ikäkausina temperamentin piirteet saavat erilaisia ilmenemismuotoja. Esimerkiksi impulsiivisuus on temperamentin pysyvä piirre, joka näkyy eri tavoin lapsena ja aikuisiällä. Tähän vaikuttavat kasvatus, ympäristö ja kypsyminen. (Lindblom-Yläne ym. 2005, 33–35.)

Lindblomin (2005, 72–73) mukaan ”temperamentiltaan erilaiset lapset aloittavat tunne-elämän taitojen harjoittamisen erilaisista lähtökohdista.” Läheisissä vuorovaikutussuhteissa tunne-elämän kehitykseen voidaan vastata kolmella tavalla. Mallintamisen kautta lapsi oppii aikuista tarkkailemalla millaisia tunteita saa ilmaista tai kokea. Ohjaaminen tarkoittaa lapsen suoraa opastamista esimerkiksi tunteiden nimeämisen kautta. Aikuinen vaikuttaa lapsen tunne-elämään myös tiedostamattaan reagoimalla itse lapsen käyttäytymiseen ja tunteisiin. Sosiaalisten taitojen oppiminen ei ole kuitenkaan temperamentista kiinni. Tunnetaitoja opitaan, vaikka oppimisessa olisikin tietyistä piirteistä johtuvia haasteita. (Uro, 2015.)

Temperamentin on todettu olevan yhteydessä siihen, miten lapsi käyttäytyy sosiaalisissa tilanteissa. Aggressiivinen, toisia vahingoittava käytös on yhteydessä levottomuuteen, lyhytjänteisyyteen ja kielteisyyteen. Hyväksymällä lapsen yksilölliset temperamentin piirteet ja kannustamalla sopivalla tavalla voidaan välttää itsetunto- ja tunteidensäätelyongelmia. (Lindblom-Yläne ym. 2005, 68; Uro, 2015.)

3.5 Psykyinen kehitys ja herkkyykskaudet

Kognitiivinen, fyysinen, motorinen ja sosioemotionaalinen kehitys vaikuttavat toisiinsa. Fyysiseen kehitykseen liitetyt herkkyykskaudet ovat ajanjaksoja, joiden aikana lapsella on erityinen alttius oppia tiettyjä taitoja. Tällöin lapsi tarvitsee taidon oppimiseen harjoittelua

ja sosiaalisen ympäristön tukea, sillä kehitys ei etene normaalisti ilman ulkoista vaikutusta. Esimerkiksi kielellinen kehitys on voimakkaasti sidoksissa herkkyykskauteen. Kognitiivinen kehitys tapahtuu osittain herkkyykskausien aikana, mutta on olemassa myös vähemmän kiireellisiä prosesseja, joille ei ole tiettyä ajanjaksoa vaan ne kehittyvät ja muotoutuvat läpi elämän. (Bransford, Brown & Cocking 1999, 114–115; Lindblom-Ylänne ym. 2005, 10–11.)

Montessoripedagogiikan luoneen Maria Montessorin mukaan herkkyykskaudet voidaan jakaa vaiheisiin, jotka etenevät osittain yhtäaikaaisesti ja ilmenevät lapsilla luonnostaan. Aistien kehittämisen herkkyykskausi alkaa syntymästä ja jatkuu kuuteen ikävuoteen saakka. Vauvan aistit herkistyvät ja tarkentuvat tuntemalla, näkemällä, kuulemalla, haistamalla ja maistamalla. Samaan aikaan etenee kielellinen herkkyykskausi, joka jäsentyy kuuntelemisen kautta puheeksi, ajatteluksi ja myöhemmin kirjallisesti tuotetuksi kieleksi. Liikkeen koordinoinnin herkkyykskausi ajoittuu syntymästä neljän vuoden ikään saakka. Tällöin laajat, hallitsemattomat liikkeet tarkentuvat hienomotoriseksi osaamiseksi. (Brockman 2015.)

Järjestyksen herkkyykskaudella yhdestä kolmeen ikävuoteen asti lapsi kokee erityisen tärkeäksi rutiinit. Toistuvuus ja ennakoitavuus ohjaavat myös persoonallisuuden kehitystä. Sosiaalisten taitojen herkkyykskaudella kahdesta kuuteen ikävuoteen lapsi oppii sosiaalisia tapoja ja normeja ja haluaa olla ryhmän jäsen. (Helsingin montessoriyhdistys r.y. 2008–2015; Uro 2015.)

4 Sosiaalinen kehitys lapsuusiässä

Lapsi muodostaa sosiaalisten kohtaamisten perusteella syy- ja seurausketjuja, jotka luovat käytösmalleja. Mikäli äiti toimii esimerkiksi lapsen itkiessä epäjohdonmukaisesti, lapsen on vaikea hahmottaa yksinkertaisia syy-seuraussuhteita. Varsinkin vauvoilla voimakkaiden tunnetilojen sietokyky on matala. Mikäli aikuinen auttaa vauvaa selviämään tunnekuohusta, vauva uskaltaa näyttää tunteensa jatkossakin. Jos apua ei tule, lapsi oppii tukahduttamaan tunteensa. (Sinkkonen 2004, 18.)

Lapsi kerää jo varhain tunnekokemuksia ja alkaa suosia käytöstä, jolla hoitajan saa pysymään lähellä. Tällaisia tiedostamattomia käytöstä ohjaavia psyykkisiä rakenteita kutsutaan työskentelymalleiksi. Työskentelymallien avulla lapsi muodostaa käsityksiä siitä, kuinka aikuiset hyväksyvät hänet tai reagoivat lapsen aloitteisiin. Samalla lapsi opettelee sosiaalista kanssakäymistä muiden kanssa. Tietyn käytöksen toimiessa tietyssä tilanteessa sitä sovelletaan muihinkin tilanteisiin. Työskentelymallit muokkautuvat kokemuksittain ja kuvaavat lapsen käsitystä itsestään ja muista ihmisistä. (Sinkkonen 2004, 18.)

4.1 Kiintymyssuhteet

Psykiatri ja psykoanalyytikko John Bowlby loi kiintymysteorian, joka käsittelee ihmisen taipumusta muodostaa voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin. Kiintymyssuhde muodostuu varhain lapsuudessa, mutta vaikuttaa ihmissuhteissa läpi koko elämän. Ainsworth, Blehar, Waters & Wallin (1978) mukaan kiintymyssuhteet voi luokitella kolmeen osaan. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsen tunteiden ilmaisuun on reagoitu empaattisesti ja hän on saanut huomiota. Tapahtumat ja muiden ihmisten käytös lapsen ympärillä ovat olleet johdonmukaisia. Turvallisen kiintymisen ansioista lapsi osaa käyttää ihmissuhteissaan järjen lisäksi tunteita. (Ainsworth ym.; Sinkkonen 2004, 67.)

Välittelevässä kiintymyssuhteessa lapsi kokee jääneensä yksin, vaikka on ilmaissut tunteitaan. Tästä johtuen hänen ilmaisunsa on vähäistä ja yleensä tunteet tukahdutetaan. Pahimmassa tapauksessa lapsi saattaa kadottaa yhteyden tunteisiinsa kokonaan. (Ainsworth ym 1978; Sinkkonen 2004, 67–68.)

Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsen hoivaaja on käyttäytynyt epäjohdonmukaisesti ja äkkipikaisesti. Tästä johtuen lapsi kokee vaaraa, mutta ei tiedä miten suojautua. Esimerkiksi raivokohtaukset, kiusaaminen tai vetäytyminen ovat ristiriitaisesti kiintyneen lapsen tapoja hakea huomiota. (Ainsworth ym 1978; Sinkkonen 2004, 68.)

Osalle lapsista ei kehity minkäänlaista toimivaa kiintymyssuhdetta. Riski kasvaa, jos kasvuympäristö on sekava ja negatiivinen tai lapsi on kokenut useita hylkäyksiä. Epämieluisissa tai uhkaavissa tilanteissa lapsi saattaa käyttäytyä poikkeavasti, kuten jähmettyä paikoilleen kauhusta sen sijaan, että hakisi turvaa aikuiselta. (Ainsworth ym 1978; Sinkkonen 2004, 68.) Lapsi toimii sosiaalisissa tilanteissa kiintymyssuhteen pohjalta. Suhde määrittää miten lapsi ajattelee, tuntee ja käyttäytyy kohdatessaan läheisiä tai tuntemattomia ihmisiä. (Ainsworth ym 1978; Sinkkonen 2004, 68.)

4.2 Perheliikunta on läheisten yhteistä aikaa

Perheliikunta on terveyttä edistävää perheen yhteistä liikkumista. Se tukee lapsen kehitystä ja kasvua. Eri-ikäiset voivat liikkua yhdessä erilaisina ryhminä. Ydinperheen lisäksi mukana voivat olla esimerkiksi isovanhemmat, ystävät tai naapurit. Toiminta voidaan asettaa kaikkien osallistujille soveltuvalla tasolla. (Suomen Latu ry 2004, 28.) Tärkeintä on yhdessä tekeminen. Lapsen on tärkeää saada aikuisen positiivista huomiota ja palautetta. (Suomen Latu ry 2004, 28–29.) Vanhempien innostus ja osallistuminen ovat lapsille tärkeä motivaation lähde liikunnassa (Brunton ym. 2003, 98).

Perheliikunta voi olla ulkoilua, pihatöitä tai leikkejä. Sen ei tarvitse olla vain ohjattua liikuntaa. Perheille on tarjolla erilaisia tapahtumia, lajikokeiluja ja lomaviikkoja. Perheen kesken harrastettu liikunta toimii lapselle kannustuksena ja esimerkkinä elinikäisen liikuntaharrastuksen sisäistämiseksi. Tärkeintä on, että lapset sekä koko perhe oppivat aktiiviseen ja terveelliseen elämäntapaan. Tämä vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin ja painonhallintaan. (Suomen Latu ry 2004, 33; Suomen Sydänliitto ry.)

Lapsi liikkuu tiedostamatta liikunnan tuomia terveysvaikutuksia. Aikuinen käsittelee liikuntaa helpommin suorituksena. Perheliikunta voi tarjota aikuisille kadonneita ilon tunteita ja elämyksiä. Liikkuva vanhempi voi paremmin ja jaksaa auttaa arjessa. (Arvonen 2007, 9.) Kuusi- ja seitsenvuotiaiden kanssa perheliikunnan on hyvä sisältää vauhdikasta tekemistä energian purkamista varten. Ympäristö ja luonto kiinnostavat lapsia. Liikuntaleikeissä lapsille voi opettaa syy-seuraussuhteita, ryhmätyöskentelyä ja sääntöjen noudattamista. (Arvonen 2007, 9.)

Erilaisia liikuntalajeja voi kokeilla koko perheen voimin. Seitsenvuotias kokeilee uusia liikuntalajeja myös muiden kuin perheenjäsenten kanssa. Aikuisten kanssa liikkumista saatetaan jopa vältellä, ellei aiemmin ole löytynyt yhteistä tekemistä. Lajit, joissa sekä vanhempi että lapsi ovat aloittelijoita, miellyttävät usein molempia osapuolia. On tärkeää

järjestää arki niin, että jokaiselle perheenjäsenelle jää aikaa liikuntaan. (Suomen Sydänliitto ry.)

4.3 Perheliikunnan merkitys lapsen sosiaalisessa kehityksessä

Lapsi kasvaa sosiaalisen yhteisön tai ryhmän jäseneksi, sillä ihmisellä on luontainen tarve kuulua ryhmään ja olla tekemisissä muiden kanssa. Perheliikunta tarjoaa ensimmäiset kokemukset ryhmään kuulumisesta. Niiden pohjalta lapsi voi luoda ja rakentaa uusia ihmissuhteita. Sosiaaliset kokemukset pohjustavat minäkuvaa ja opettavat toimimaan erilaisissa tilanteissa muiden ihmisten kanssa. Perheliikunta vahvistaa perheen sisäistä yhteishenkeä ja vuorovaikutussuhteita. Sen avulla perheenjäsenet oppivat paremmin tuntemaan toisensa ja reagoititapansa erilaisissa tilanteissa ja olosuhteissa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 35; Suomen Latu ry 2004, 5; Suomen Sydänliitto ry.)

Perheen merkitys turvallisena ja tukea antavana taustavoimana korostuu suorituskeskeisessä ja vaativassa nykymaailmassa. Perheen kesken lapsi uskaltaa ja voi näyttää tunteensa avoimesti, mikäli varhaislapsuudessa muodostunut kiintymyssuhde mahdollistaa sen. Perheliikunta tukee lasten kasvatusta. Pelien ja leikkien kautta voidaan harjoitella negatiivisten ja positiivisten tunteiden käsittelyä sekä omien halujen mukauttamista toisten toimintaan. Sääntöjä noudattamalla lapset oppivat sosiaalisia ja moraalisia käsityksiä. (Numminen 2005, 183-184; Suomen Latu ry 2004, 19-24.)

4.4 Lasten liikuntaleikit ryhmässä

Liikunta vaikuttaa lapsen minäkuvan kehittymiseen. Positiivisen kuvan tukemiseksi liikuntaleikkiryhmissä tekeminen on iloa tuottavaa sekä ei-kilpailullista. (American Heart Association 2013; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 26.)

Kuusi- ja seitsenvuotiaiden lasten motorisia perustaitoja tulee harjoittaa leikkien kautta. Taitojen automatisoituminen vaatii useita tuhansia toistoja. Tekemisen on oltava monipuolista, jotta mielenkiinto tekemiseen säilyy. Vaihtelemalla leikkien sisältöjä monipuolisesti lapsi jaksaa tehdä kymmeniä toistoja. Ympäristöä vaihtelemalla lapsi joutuu soveltamaan oppimaansa taitoa uuteen ympäristöön. Tällöin lapsi kehittyy entisestään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 26.)

Ohjatussa leikkiliikunnassa tekemistä tulee olla sekä välineiden kanssa että ilman. Välineinä lasten liikuntaan voi hyödyntää kodin perustarpeita kuten maitopurkkeja, tyhjiä pulloja ja tynnyjä. Ohjatuille tunneille perheitä voi etukäteen ohjeistaa tuomaan tietyllä kerralla tietty esine kotoa mukanaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 30.)

Ohjaajan tulee tarkkailla lapsia leikkien aikana ja olla perillä tilanteista. Lasten on hyvä antaa itse ratkaista asioita, mutta aikuisen on osattava huomata milloin tilanteeseen on puututtava. Ohjaajan tulee rohkaista ja kannustaa kun siihen on aihetta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 24.)

5 Psykomotoriikka

Psykomotoriikka on lähtöisin Keski-Euroopasta ja sen saksalaisen suuntauksen perustajana pidetään E. J. Kiphardia. Psykomotorisissa harjoituksissa ihmisen persoonallisuutta pyritään tukemaan kokonaisvaltaisesti tuottaen elämyksiä ja kokemuksia, jotka perustuvat ei-kilpailulliseen tai -tuloshakuiseen toimintaan. (Suomen Psykomotoriikkayhdistys ry. 2010; Zimmer 2011, 16–17.)

Zimmerin (2002, 149) mukaan ”Psykomotorisen kasvatuksen ja terapian avulla pystytään edistämään varsinkin havainnointia, fyysistä kokemista ja sosiaalista oppimista.” Päiväkodeissa psykomotoriikkaa voidaan käyttää sosiaalisen oppimisen tukena ja pedagogisen työn apuvälineenä varsinkin niillä lapsilla, joiden kasvussa ja kehityksessä ilmenee häiriöitä. Myös kouluikäiset hyötyvät psykomotorisesta kasvatuksesta. Esimerkiksi oppimisvaikeudet voivat johtua lasten eri tasoisista mahdollisuuksista kehollisten kokemusten saamisessa. Psykomotorisen kasvatuksen ja liikunnan kautta lapsi voi saada oppimisen kannalta avainasemassa olevia aisti- ja havaintokokemuksia, jotka muuten jäisivät yksipuolisiksi. (Zimmer 2011, 164–167.)

E. J. Kiphardin mukaan erityistaitojen kehittymistä ja yksittäisestä liikuntalajista kiinnostumista edeltää kolme vaihetta. Ensin opitaan yksinkertaisia motorisia perustaitoja, joita myöhemmissä vaiheissa yhdistellään ja sen jälkeen hiotaan monimutkaisemmiksi toiminnoiksi. Samalla kehitetään ongelmanratkaisukykyä. Kömpelön liikkumisen syyinä voivat olla oman kehon puutteellinen tuntemus tai ongelmat tilan ja suunnan havaitsemisessa. (Autio 2010, 56–57.)

Psykomotorisessa kasvatuksessa tuetaan motorisen oppimisen lisäksi myös lapsen psyykkistä kehitystä. Minän kasvuprosessissa motoriset ja keholliset kokemukset ovat tärkeitä. Lapsen omat kyvyt ovat pohjana identiteetin kehitykselle. Käsitteet omasta osaamisesta ja pystyvyydestä vaikuttavat minäkäsitykseen ja motivaatioon. Liikunnassa tämä voidaan huomioida tarjoamalla oppimisympäristöjä, jotka vastaavat lapsia kiinnostavia aihepiirejä ja oppimisedellytyksiä. Vapaa leikki ja monipuoliset toimintamahdollisuudet antavat lapselle tunteen siitä, että hän voi toimillaan vaikuttaa ympäristöönsä. Laajentamalla toimintamahdollisuuksia saadaan aikaan motoristen kykyjen paranemista. Lasta tuetaan kehollisista ja motorisista ongelmista riippumatta. Tavoitteena on kehittää lapsen itsetuntoa ja luottamusta omiin suorituksiin. (Zimmer 2011, 45-46, 68-69.)

5.1 Psykomotorinen lasten liikunta

Lasten leikeistä löytyvät perusliike-elementit, joiden tuhannet toistot tukevat motorista kehitystä. Motivaatio vaikuttaa oleellisesti oppimiseen ja toiminnan pitäisi olla sekä hauskaa että haastavaa. (Autio 2010, 15–17, 55.)

Zimmerin (2011, 76–77) mukaan psykomotoriseen liikuntaan kuuluu voimakkaasti lasten omien kykyjen ja voimien käyttö. Lapsi saa itse päättää mikä leikissä on merkityksellistä. Omia arkielämän kokemuksia voidaan työstää leikeissä. Tämä antaa mahdollisuuden erilaisten roolien ja vaihtoehtoisten käyttäytymismallien kokeilemiseen. Lapset samaistuvat leikin roolihahmoihin voimakkaasti. Leikissä voidaan purkaa arkipäivän aggressioita, salaisia toiveita ja jännitystiloja symbolisessa muodossa. Tämä auttaa lasta ylläpitämään ja kehittämään psyykkistä tasapainoaan.

Psykomotorinen toiminta lähtee omaehtoisuudesta. Lapsen omat ajatukset ja ideat ovat tärkeitä. Tuokioon osallistuvat eivät ole hyviä tai huonoja. Jokainen lapsi toimii tasollaan ja kömpelyyden sekä arkuuden tilalle pyritään luomaan kontaktivalmiutta, itseluottamusta ja rohkeutta. Yhden harjoitettavan liikkeen sijaan lapselle tarjotaan laajoja leikki- ja liikuntatapahtumia, joissa päästään kokeilemaan rooleja, erilaisia välineen käyttötapoja ja mielikuvituksen käyttöä. Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää huomioida, että sensorisia kokemuksia ei voi määrätä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi keinumisen sietokyky on lapsilla erilainen. (Zimmer 2002, 151–157.)

5.2 Psykomotorisen liikunnan toteutus käytännössä

Zimmerin (2011, 139–141) mukaan psykomotorinen liikunta antaa lapsille mahdollisuuden kokeilla. Ohjaaja pyrkii valitsemaan mielenkiintoisia ja innostavia vaihtoehtoja, joista lapsi saa valita itselleen sopivan. Halutessaan lapsi voi seurata leikkiä sivusta.

Liikuntatuokio alkaa virittäytymisellä. Alkupiiri tai muu alkurituuaali auttaa lapsia orientoitumaan tulevaan tuntiin. Tuokio jatkuu leikeillä tai leikkitapahtumilla, jotka mahdollistavat intensiivisen ja vauhdikkaan liikunnan. Lapset saavat toimia yksilöinä ja ryhmässä. Välineiden luova käyttö ja oman mielikuvituksen hyödyntäminen ovat keskeisessä osassa. Tuokio on hyvä päättää rituaaliin. Rentoutuminen ja rauhoittuminen voivat sisältää keskustelua kuluneesta leikkituokiosta ja sen tuomista tunteista ja tuntemuksista. Seuraavan tunnin suunnittelussa voidaan hyödyntää lasten omia toiveita ja ehdotuksia. (Zimmer 2011, 179–190.)

Psykomotorisen liikuntatuokion harjoitteissa välineet löytävät lapset. Leikit voivat olla vauhdikkaita, opettavaisia, itsenäisiä tai ryhmässä toteutettavia. Keskiössä ovat hauskuus, mielenkiintoisuus ja lapsen oman toiminnan vahvistaminen. Niissä voidaan hyvin harjoittaa esimerkiksi kestävyyttä, hienomotoriikkaa, ponnistusvoimaa tai tasapainoa. Taidon oppiminen ja suorituskyvyn parantaminen tulevat leikin ja elämyksellisyyden ohella. (Zimmer 2011, 179–193.)

Täydellisen turvallisuuden takaaminen liikuntatuokioissa on mahdotonta, sillä liikuntavälineitä ja telineitä käytettäessä niiden käytössä piilee aina epäonnistumisen mahdollisuus. Siitä johtuva jännittävyys on osa psykomotorisen tuokion elämyksellisyyttä. Kun leikki on aluksi epäselvä eikä tehtävän toteuttamisen onnistumisesta ole varmuutta, tehtävissä on mukana lapsia kiehtovaa ristiriitaisuutta. Jännitys ei kuitenkaan saa olla liian suurta eikä se saa kestää liian pitkään. Leikin on oltava vaikeustasoltaan lapselle sopivaa. (Zimmer 2011, 79–80; Zimmer 2002, 172–173.)

Rutiinit tukevat lapsen kehitystä ja luovat turvallisuuden tunnetta. Rituaalien käyttäminen auttaa lasta ymmärtämään, että säännöt kohdistuvat lapsen toimintaan persoonan sijaan. Esimerkiksi punainen kortti ja siitä seuraava jäähy on tasapuolinen menetelmä ja auttaa sääntöjen hyväksymisessä. (Silvola 2010, 30; Zimmer 2011, 129.)

Zimmer (2002, 157–158) mainitsee, että psykomotoriseen liikuntaan kehitetyt välineet kuten rullalaudat, pedalat ja puhalluspallot ovat välineitä, jotka samanaikaisesti innostavat lapsia liikkumaan ja vaativat motorista sopeutumista. Liikunnassa voidaan käyttää arkisia materiaaleja tai tavallisia, urheilusta tuttuja välineitä. Autio (2010, 66) täydentää, että ”Varsinaista motologista välineistöä ei ole olemassa. Rajoitus löytyy vain omasta mielikuvituksesta.” Tärkeintä välineistön valinnassa on niiden toimiminen aistitoimintojen kehittämisen tukena ja omaan kehoon tutustumisen apuna. Välineet voivat olla myös välittävissä roolissa. Sosiaalinen kontakti helpottuu, kun suoraa fyysistä kosketusta ei tarvita. Lasten pitää saada tutustua välineisiin ja tilaan rauhassa.

Psykomotorisessa liikuntatuokiossa ohjaajan tärkeimpiä tehtäviä ovat lasten aktivoiminen toimintaan, käyttäytymisen vahvistaminen ja onnistumisten tiedostaminen. Ohjaaja toimii puitteiden luojana. Hän voi osallistua toimintaan, mutta ei pyri määräämään sen kulkua. Harjoitteet etenevät ohjatun oivaltamisen kautta. Konfliktitilanteissa ohjaaja pyrkii palauttamaan turvallisen asetelman harjoitteeseen. (Zimmer 2011, 145–147.)

6 Innostava lasten liikunta – suunnittelusta toteutukseen

Liikuttava Seikkailu oli Lahden kaupungin ja Suomen Sydänliiton yhteistyöprojekti, jonka tavoitteena oli tarjota lapsiperheille ohjausta ja opastusta terveellisempiin elämäntapoihin. Kohderyhmäksi otettiin erityisesti ylipainoiset tai vähän liikkuvat lapset ja heidän perheensä. Projektin toteuttanut työryhmä koostui moniammatillisesta tiimistä, johon kuului terveydenhoidon, ravitsemuksen ja liikunta-alan opiskelijoita ja ammattilaisia. Projekti on toteutettu Lahdessa kaksi kertaa. Ensimmäisen Liikuttavan Seikkailu –ryhmän suunnittelu käynnistyi syksyllä 2013 ja sen pilottiryhmä toteutettiin keväällä 2014. Pilottiprojektiin oltiin tyytyväisiä ja erityisesti lasten liikunnasta vastanneet ohjaajat saivat projektista kiitosta.

Syksyllä 2014 Liikuttava Seikkailu –ryhmä koottiin uudelleen, tällä kertaa uusien perheiden kanssa. Mukaan saatiin noin kymmenen perhettä. Uudet liikunnanohjaajaopiskelijat olivat jälleen vastuussa lasten liikunnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Tällä kertaa Sydänliitto toivoi, että lasten liikuntaa dokumentoitaisiin. Sydänliiton edustajan kanssa käytyjen palaverien pohjalta syntyi ajatus lasten psykomotorisen liikunnan oppaasta.

Liikuttava Seikkailu –projektin pohjalta tehdyssä opinnäytetyössä dokumentoidaan, kuinka lasten liikuntatuokioita voi käytännössä suunnitella ja toteuttaa. Tarkoituksena on, että tulevien vuosien ryhmissä vastaavaa toimintaa suunnittelevat tahot voivat valtakunnallisesti hyödyntää oppaaseen kerättyjä didaktisia menetelmiä ja käytettyjä harjoitteita. Opas on tarkoitettu myös vanhemmille liikunnallisemman arjen tueksi.

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli tuottaa Sydänliitolle monikäyttöinen lasten leikkiopas. Sydänliitolla ei vielä ollut teosta, jota ohjaajat eri puolilla Suomea, myös eri liitoista ja seuroista, voisivat käyttää projekteissaan apuna.

6.1 Suunnitelma

Ennen projektin alkua liikunnanohjaajaopiskelijat Emmi Lindgren, Linda Aalto ja Elsa Mantere suunnittelivat kuudelle liikuntakerralle pääteemat kuusi–seitsenvuotiaiden lasten kehitysvaiheiden pohjalta. Teemoja olivat esineen käsittely, tasapaino, rytmi, ryhmässä toimiminen, liikkumistaidot ja koordinaatio. Seitsemäs tapaamiskerta oli koko perheelle suunnattu opittujen taitojen juhla.

Teemoiksi valittiin keskeiset liikunnan osa-alueet. Teemoja voitiin toteuttaa erilaisten leikkien kautta ilman kilpailullisuutta. Lisäksi erilaisten liikuntakertojen suunnittelun taustalla oli ajatus siitä, että lapset pääsisivät kokeilemaan mahdollisimman monipuolisia harjoitteita. Tällöin jokaisella lapsella olisi mahdollisuus liikkua omalla vahvuusalueellaan, mutta myös kokeilla uutta ja kehittyä. Suunnitelma sai osittain vaikutteita Opetushallituksen vuodelle 2016 tehdystä uudesta opetussuunnitelmasta. Lajiharjoitusten tilalle valittiin erilaisia taitoharjoituksia leikkien ja tehtävien kautta. Tavoitteena oli, että jokaisen liikuntakerran aikana ryhmän lapset kokisivat mahdollisimman paljon onnistumisia, liikkumisen iloa ja pätevyiden tunteita.

Liikuntakerroilla oli tarkoitus antaa erilaisia ärsykeitä ja virikkeitä, jotka innostaisivat lapsia myös omaehtoiseen liikuntaan. Jokainen kerta luotiin lasten fyysiset, sosiaaliset ja psyykkiset kehitystasot huomioiden. Ohjaajat toimivat puitteiden luojina, sääntöjen ja turvallisuuden valvojina ja lasten leikin vahvistajina. Lapsille haluttiin antaa mahdollisuus yrittää ja epäonnistua turvallisesti.

6.2 Toteutus käytännössä – liikuntakertojen sisältö

Liikunnanohjaajaopiskelijoiden vastuulla oli lasten liikunnan suunnittelu ja toteutus. Alkuperäisen kohderyhmän vähäisen osallistujamäärän takia lasten ikähaarukkaa laajennettiin kuusi–kymmenvuotiaisiin. Vanhempien kanssa työskentelivät pääosin terveydenhoitajat, psykologi ja ravintoterapeutti. Viikoittain järjestetyillä tapaamiskerroilla vanhemmat saivat tietoa kasvatuksesta, arjen hallinnasta sekä liikunta- ja ruokatottumuksista. Kohderyhmälle pyrittiin antamaan kokonaisvaltainen käsitys siitä, miten arkeen voidaan lisätä terveellisiä valintoja. Lapset osallistuivat kuusi kertaa liikunnanohjaajaopiskelijoiden suunnittelemiin ja toteuttamiin liikuntatuokioihin. Kahdella kerralla vanhemmat olivat mukana liikuntatuokiossa. Liikunnan tehtävä oli tuottaa iloa ja elämyksiä, tätä korostettiin myös oppaassa.

Jokainen liikunnanohjauskerta rakentui kuudesta kokonaisuudesta, sillä rutiinit tuovat lapsille turvaa ja hallinnan tunnetta. Ensin leikittiin ja lämmiteltiin koko perheenä. Vanhempien ja lasten yhteisleikeissä korostettiin yhteistyötä ja käytettiin yksinkertaisia karkeamotorisia perusliikkeitä. Koko perheen helppo aloitus rentoutti osallistujia ja valmisti alkavaan tapaamiskertaan. Vanhempien lähdettyä terveydenhoitajien mukana toiseen tilaan lapset aloittivat puuhastelun vauhdikkailla energialla purkavilla leikeillä. Tämän jälkeen lapset malttoivat rauhoittua keskittymistä vaativaa tekemiseen. Neljäntenä kokonaisuutena oli helppoa ja vauhdikasta leikkimistä, jotta lapset saivat purkaa energiaa ja rentoutua vaativampien tehtävien jälkeen.

Seuraavassa osiossa palattiin keskittymistä vaativiin harjoitteisiin, mutta tällä kertaa itsenäisesti. Esimerkiksi rakennetun radan järjestystä sai muuttaa. Vapaassa leikissä ohjaaja kierteli ja varmisti, että leikki oli turvallista ja reilua. Lapsia rohkaistiin yrittämään ja kokeilemaan. Usein pelkkä ohjaajan läsnäolo tai kevyt kosketus riitti siihen, että lapsi uskalsi kiivetä korkeammalle puolapuilla tai ottaa enemmän vauhtia renkailla. Pienet onnistumiset rakensivat lapsen positiivisia kokemuksia omasta osaamisesta ja lisäsivät itseluottamusta. Viimeinen kokonaisuus oli rauhoittuminen. Harjoitteet suunniteltiin palvelemaan läheisyyden ja toisen kosketuksen kokemista. Tehtävät olivat helppoja. Niissä hyödynnettiin sekä välineitä että toisen suoraa kosketusta.

Psykomotoriikkaa hyödynnettiin ohjauskerroilla sekä valmiiden että lasten itse rakentamien puitteiden kautta. Ohjaaja tarkkaili tilannetta lähietäisyydellä, antoi positiivista palautetta ja oli tilanteessa läsnä. Tärkein onnistumisen kriteeri oli oma pätevyyden kokemus ja itsensä ylittäminen. Esimerkiksi yhdellä kerralla lapset saivat itse rakentaa tempuradan, joka sisälsi tiettyjä ohjaajien antamia suoritus- ja turvallisuuskriteerejä. Ohjaajat siirtelivät välineitä sen verran, että suorituspaikoilla oli mahdollisuus valita oma reittinsä muutamasta vaihtoehdosta. Irrallinen voimistelupukki muotoutui lasten leikissä pylvääksi, jonka päällä lapset tekivät erilaisia patsaita mahdollisimman monen hernepussin ollessa käsien, jalkojen, pään ja selän päällä. Lasten aktiivista ja luovaa käytöstä pyrittiin vahvistamaan kannustamalla ja ruokkimalla lasten mielikuvitusta.

6.3 Produkti

Liikuttava Seikkailu –opas julkaistaan Sydänliiton Neuvokas perhe –sivustolla pdf-muodossa. Lisäksi Neuvokas perhe –sivusto aikoo julkaista nostoja oppaan leikeistä sosiaalisessa mediassa. Yksittäiset nostot oppaasta on tarkoitettu perheille vinkeiksi yhteisistä uusista leikeistä ja ajanviettotavoista.

Oppaassa on kuusi väriteemaa. Ennen jokaista värikokonaisuutta on sivun mittainen perehdytys. Alkusanat alustavat lukijalle lasten ei-kilpailullisen liikunnan merkityksiä fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä. Tekstissä kerrotaan miksi, miten ja kuinka paljon lasten tulisi päivittäin liikkua. Jokaista osiota edeltävä teksti avaa leikkien tavoitteita ja antaa vinkkejä esimerkiksi ohjaajan toimintaan, tilan rajaamiseen ja tunnelman nostattamiseen.

Valitsemalla yhden leikin jokaisesta väriteemasta oppaan käyttäjä saa puolentoista tunnin mittaisen liikuntatuokion. Teemavärit ovat keltainen, punainen, vihreä, valkoinen, violetti ja sininen. Keltaiset leikit ovat koko perheelle soveltuvia lämmittelyleikkejä ja hauskaa

taitojen harjoittamista. Valkoinen osio sisältää rentoja välileikkejä. Violetti osuus on lapsille vapaata puuhaa. Siinä korostetaan oman mielikuvituksen ja luovuuden käyttöä. Siniset leikit ovat rauhoittumista ja toisen kosketukseen tottumista helppojen tehtävien ja välineiden avulla.

Oppaan sisältöjen pyrkimyksenä on auttaa vähemmän liikkuvia lapsia löytämään liikunnan ilo, saamaan onnistumisen kokemuksia ja keräämään rohkeutta toimia oman kehonsa kanssa. Fyysiset onnistumiset vaikuttavat lapsen psyykkeeseen ja lisäävät itseluottamusta. Yhden harjoitettavan liikkeen sijaan leikkien tehtävänä on tarjota laaja leikitapahtuma. Puitteet leikkiin ja liikuntaan ovat turvalliset, jännittävät ja innostavat.

Ohjaaja pyrkii toiminnallaan vahvistamaan lapsen itsetuntoa liikkuen huolimatta siitä, mikä tausta tai millaiset valmiudet lapsella on. Oppaaseen on tiivistetty keinoja ja harjoitteita, joiden avulla tällaisiin tavoitteisiin voidaan päästä. Oppaan tietopohja on rakennettu niin, että sen kieli on helppolukuista eikä sisällä vaikeita termejä. Tekstit ovat lyhyitä, mutta sisältävät olennaista tietoa lasten liikunnan sisällöistä ja tavoitteista.

6.4 Arviointi ja työn hiominen

Toimeksiantajan asettamat tavoitteet oppaseen olivat selkeäkäyttöisyys ja helppolukuisuus. Oppaan piti olla ulkoasultaan ja kuvitukseltaan Neuvokas perhe – teemaan sopiva. Sydänliitolta saimme opasta varten kuvituskuvat ja tarvittavat logot. Oppaaseen tehtiin sisällysluettelo, alkusanat ja käyttöohjeet selkeyttämään käyttöä ja rajaamaan eri osa-alueita.

Oppaan arvioinnissa käytettiin kymmentä eri taustaista henkilöä: kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa, sosionomiopiskelija, toimintaterapeutti, kaksi opinnäytetyön ohjaavaa opettajaa, viestintäalan yrittäjä, terveydenhoitaja, myynnin esimies sekä insinööri. Mukana arvioinnissa oli myös Sydänliiton opinnäytetyön yhteyshenkilö, liikunta-ammattilainen sekä oma työryhmä. Arvioinnin perusteella tehtiin muokkauksia oppaan (Liite 1) yhtenäisyyteen, visuaaliseen ilmeeseen, fontteihin sekä muutamiin sanoihin. Myös Sydänliiton oma liikunnan ammattilainen antoi oppaasta kattavan palautteen. Sydänliiton edustajan kanssa palaveerattiin sekä oppaan että kirjallisuuskatsauksen sisältöjen kanssa useaan otteeseen. Lisäksi opas lähetettiin muutamia kertoja arvioitavaksi ja sitä hiottiin toimeksiantajan toiveiden mukaan.

Oppaan tekstisisältöä käytiin useampaan kertaan läpi ulkopuolisten lukijoiden kanssa. Esimerkiksi alkusanoihin lisättiin, että opas toimii sekä lapsilla että perheryhmissä.

Käyttöohjeisiin haluttiin Sydänliiton puolesta tarkennusta. Teksti hioutui valmiiseen muotoonsa, kun eri taustaiset lukijat huomauttelivat siitä löytyneistä epäjohdonmukaisuuksista. Tämä auttoi viemään opasta helppolukuisempaan suuntaan eli myös niille, jotka eivät itse ole tutustuneet liikunta-alan termistöön.

Esimerkiksi keskittyen taitavaksi –osioon lisättiin sana "ensin" tähän lauseeseen: Halutessaan lapsi voi ensin seurata leikkiä sivusta”, siksi, että lasta kuitenkin kehoitetaan osallistumaan, vaikka ensin ujustuttaisi tai pelottaisi. Vaihtelu virkistää –osioon lisättiin tietoa liikunnan tuomista tuntemuksista: "Vauhdikkaissa leikeissä ohjaaja voi tutustuttaa lapsia liikunnan tuomiin tuntemuksiin. Hikoilua tai hengästyminen ei tarvitse vältellä. Leikin tavoite voi olla esimerkiksi punaiset posket." Vastaavia pieniä korjauksia sanavalintoihin tehtiin paljon, sillä käytetyt eri taustaiset arvioijat huomioivat tekstejä täysin eri näkökulmista.

Loppusanoja muokattiin kansantajuisemmaksi. Aluksi tekstissä oli psykologisia termejä, jotka vaihtuivat seuraavaan: "Liikunnan kautta lapsi oppii käyttämään kehoaan ja saa tietoa omasta osaamisestaan. Onnistumisen ja pystyvyyden tunteet ovat tärkeitä. Liikkumaan voidaan houkutella myös vanhemmat. Perheliikunta tukee lasten kasvatusta. Perheen merkitys turvallisena ja tukea antavana taustavoimana vahvistuu liikunnan kautta. Vanhemman tuki ja yhdessä liikkuminen ovat lapselle tärkeitä asioita."

Sydänliiton palautteen avulla oppaan toimeksiantajien tiedot, kuvien käyttöoikeudet ja ulkoasu saatiin hiottua oikeaan muotoon. Mukaan lisättiin myös Yksi elämä -logo. Kolmannesta sivusta eteenpäin kaikille sivuille alatekstiin vaihdettiin Sydänliiton tilalle Neuvokas perhe. Lisätietoihin lisättiin Yksi elämä –verkkosivut.

Sydänliitto toivoi oppaan leikkisivuille havainnollistavia kuvia. Opinnäytetyön tekijät tulivat siihen tulokseen, että tarkoituksenmukaista kuvamateriaalia ei ollut. Ohjaustuokioiden aikana otetut kuvat eivät olleet tarpeeksi laadukkaita, eikä niiden lisäämisellä materiaaliin olisi saatu lisättyä oppaan käyttömukavuutta.

Opinnäytetyön taustaosuutta arvoivat sen työstön aikana useampaan otteeseen kymmenen eri taustaista henkilöä: toimintaterapeutti, kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa, kaksi opinnäytetyön ohjaavaa opettajaa, kielten opettaja, viestintäalan yrittäjä, terveydenhoitaja, insinööri sekä myynnin esimies. Lisäksi palautetta saatiin Sydänliiton omalta työryhmältä. Lisätietoa toivottiin lasten ylipainosta sekä lasten liikunnallisesta ryhmätoiminnasta. Molemmat aiheet lisättiin omiksi alakappaleiksi.

Yksityisiltä henkilöiltä saatiin oikeinkirjoitukseen, sanavalintoihin sekä asiasisältöjen ymmärrettävyyteen liittyvää palautetta. Sisältöön selvennettiin liikunnanohjaajaopiskelijoiden vastanneen projektissa ainoastaan lasten liikuntaosioista. Empiiristä osaa sekä pohdintaa muokattiin niin, että teorian vaikutus käytännön toteutuksessa sekä oppaassa näkyi. Pohdintaan lisättiin lähteitä.

6.5 Yhteenveto

Liikuttavassa Seikkailussa lasten liikuntaa vietiin suorituskeskeisestä ja kilpailullisesta toiminnasta kohti sisäisen motivaation kautta tulevaa omaehtoista liikuntaa. Tavoite pyrittiin saavuttamaan mielekkäiden tehtävien, luovuuden ja uuden oppimisen kautta. Oppaaseen päätyivät parhaiten lapsilla käytännön ohjauksissa toimineet leikit.

Oppaan leikkien järjestys on mietitty niin, että lapsi on mahdollisimman vastaanottavainen annetuille tehtäville. Oppaan selkeä ja toistuva järjestys leikeissä auttaa hahmottamaan kokonaisuuden. Rutiinit ja säännöt tukevat lapsen kehitystä ja luovat hallinnan tunnetta. Oppaaseen valittuja värejä käytettiin myös käytännön tuokioissa. Värikoodeilla voitiin auttaa lapsia hahmottamaan tulevan leikki-tuokion kestoa, sillä kaikki eivät osanneet kellonaikoja. Väri-laput helpottivat lasten asennoitumista tuleviin harjoitteisiin ja erossa oloa vanhemmista. Laput pidettiin ohjauksissa koko ajan esillä ja lapset saivat osallistua niiden poistoon jokaisen leikin päätteeksi. Kirjallisuuskatsauksen teoriapohjaa on käytetty runsaasti oppaan koostamisen apuna koko työstön ajan. Teoriapohja on nähtävissä oppaan osioiden ja leikkien ohjeistuksissa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opas, joka sisältää mielekkäitä lasten liikunnan kokonaisuuksia kattavien ohjeiden kera. Oppaan työstön aikana opinnäytetyön tekijät kokoontuivat Liikuttava Seikkailu –ryhmän lasten kanssa liikkumaan yhteensä seitsemän liikuntakerran ajan. Oppaaseen päätyivät onnistuneimmat leikit. Onnistumisen kriteerejä olivat lasten fyysisen aktiivisuuden lisäksi erilaisten roolien kokeileminen, leikkiin eläytyminen ja siitä nauttiminen sekä kehityksen tukeminen. Vaikka lapsilla oli mahdollisuus halutessaan seurata leikkiä sivusta, he jättäytyivät leikeistä pois harvoin. Leikeissä oli turvallinen ja iloinen ilmapiiri. Myös epäonnistuminen oli sallittua.

Yksittäisillä ohjauskerroilla ilmeni myös haasteita. Osallistujamäärissä oli suuria eroja ja lasten ikähaarukka vaihteli paljon siitä, mihin se projektin alussa asetettiin. Oppaan sisällöt eivät täysin vastaa liikuntakerroilla käytettyjä harjoitteita, sillä jokainen ohjauskerta aloitettiin osittain tyhjästä. Paikalle saapuneiden lasten tason ja iän perusteella sovellettiin tuntisuunnitelmasta sellainen kokonaisuus, joka palveli mahdollisimman hyvin kaikkien

osallistujien tarpeita. Tulevaisuudessa samankaltaisten ryhmien ohjaajien on huomattavasti helpompaa suunnata harjoitteita tiettyjä herkkyyksia ja kehitysvaiheita vastaaviksi, jos lasten iät ovat etukäteen tiedossa. Näin lapset eivät koe, että tehtävät ovat liian vaikeita tai helppoja omaan kehitystasoon nähden.

7 Pohdinta

Liikunta on lapsen keino saada kehokokemuksen kautta minän kokemuksia. Kehollisesti koettu ja havaittu minä kehitty ympäristön, liikkumisen ja havainnon vuorovaikutuksessa. (Zimmer 2011, 54.) Lapsen kehityksessä yksipuoliset liikuntakokemukset ja aistiärsykkeet näkyvät motorisena kömpelyytenä, oppimisvaikeuksina, psyykkisinä ongelmina tai oman kehon vierauden kokemuksena. Teknistyvässä nykymaailmassa arjen fyysinen aktiivisuus uhkaa jäädä vähäiseksi. (Zimmer 2011, 164–167.) Vastapainona yksipuoliselle sekä passiiviselle arjelle oppaan leikit antavat monipuolisia aisti- ja kehokokemuksia.

Fyysiseen kehitykseen liitetyt herkkyykskaudet ovat ajanjaksoja, joiden aikana lapsella on erityinen alttius oppia tiettyjä taitoja. Tällöin hän tarvitsee taidon oppimiseen harjoittelua ja sosiaalisen ympäristön tukea, sillä kehitys ei etene normaalisti ilman ulkoista vaikutusta. (Bransford, Brown & Cocking 1999, 114–115.) Pelkkä lajiharjoittelu ei poista ongelmaa. On tärkeää, että arkiaktiivisuuteen kiinnitetään huomiota ja lapsi oppii jo kotoa fyysisesti aktiivisen elämäntavan. Perheliikunnan avulla lapsia voidaan ohjata omaehtoiseen liikuntaan mielenkiintoisten ja hauskojen liikuntakokemusten kautta (Suomen Latu ry 2004, 5). Oppaassa ohjaajan toimintaan on annettu vinkkejä, joilla tuetaan lapsen oivaltavaa oppimista ja kehittymistä.

Pätevyiden tunteet, sopivan haastavat ongelmanratkaisutehtävät, jännittävät leikit ja elämyksellisyys houkuttelevat lapsia liikuntaan, joka on itsessään palkitsevaa ja merkityksellistä. Lapsen liikunta saa olla seikkailemista vaihtelevissa ympäristöissä, joissa leikitään ja kokeillaan turvallisesti hurjiakin temppuja. Lapsen on tärkeää päästä yrittämään ja onnistumaan itse. Näiden vaatimusten pohjalta muokkasimme oppaaseen vanhoja leikkejä tai loimme uusia.

Opas toteutettiin psykomotorista kasvatustapaa noudattaen. Toiminta lähtee omaehtoisuudesta. Lapsen omat ajatukset ja ideat ovat tärkeitä. Tuokioon osallistuvat eivät ole hyviä tai huonoja. Jokainen lapsi toimii tasollaan ja kömpelyyden sekä arkuuden tilalle pyritään luomaan kontaktivalmiutta, itseluottamusta ja rohkeutta. Yhden harjoitettavan liikkeen sijaan lapselle tarjotaan laajoja leikki- ja liikuntatapahtumia, joissa päästään kokeilemaan rooleja, erilaisia välineen käyttötapoja ja mielikuvituksen käyttöä. (Zimmer 2002, 151–157.)

Liikuntakerroilla huomattiin, että lasten sisäinen halu liikkua oli suuri ylipainosta tai sen uhasta huolimatta. Lapsia ei tarvinnut patistaa liikkumaan, kun käytössä oli välineitä ja leikkejä, jotka oli valikoitu lasten mielenkiinnon mukaan. Erityisesti leikkivarjo,

kiipeileminen, vauhdikkaat leikit ja rakentaminen olivat lasten mieleen. Suurimmat liikuntaa tukahduttavat kommentit tulivat vanhemmilta. Lapsia kehoitettiin puolihuolimattomasti esimerkiksi välttämään hengästyminen. Tulevaisuudessa lasten lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota vanhempien tietotasoon sekä asenteisiin. Liikunta ja sen tuomat tuntemukset eivät ole vanhemmille itsestään selviä.

Opinnäytetyön työstämisen aikana oli mielenkiintoista päästä testaamaan käytännössä oppaaseen myöhemmin koottuja harjoitteita. Psykomotorinen lähestymistapa toimi liikuntatilanteissa yllättävän hyvin. Kun teoriaa oli opiskeltu kirjallisuuskatsauksen työstön aikana, oli mielenkiintoista nähdä miten oma ymmärrys lasten liikunnasta kokonaisvaltaistui projektin aikana. Syrjäänvetäytyvää, äänekkästä tai riehuvaa lasta oli helpompi lähestyä. Teoriapohja toi varmuutta omaan toimintaan. Tätä samaa itsevarmuutta ja jämäkkyyttä lasten ohjaamisessa haluttiin tuoda ohjeiden ja vinkkien kautta myös Liikuttava Seikkailu –oppaan tuleville käyttäjille. Käytännössä lasten liikunnan ohjaus oli jatkuvaa soveltamista ja tilanteeseen sopeutumista.

Seuraava askel aiheen parissa voisi olla samankaltaisen ryhmän digitaalinen dokumentointi. Tänä päivänä sekä liikunta-alan ammattilaiset että lapsiperheet käyttävät paljon kuvia ja videoita tiedonlähteinä. Vastaavan ryhmän leikkien videointi ja laadukkaan videomateriaalin tuotto esimerkiksi Neuvokas perhe –verkkosivulle selkeine ohjeineen olisi tehokas keino tuoda leikit myös ryhmän ulkopuolisten perheiden koteihin. Videoissa voisi olla esimerkiksi sisä- ja ulkoleikkejä, jotka vaativat vain yksinkertaisia välineitä ja tiloja. Videomateriaaliin voisi yhtä hyvin sisällyttää keskeisiä ajatuksia lapsen kannustamisesta ja tukemisesta. Myös fyysisiä tuntemuksia, kuten sykkeen nousun, hikoilun ja hengästyksen tarkoituksia olisi hyvä avata vanhemmille.

On erittäin tärkeää, että vastaavanlaisia ryhmiä tullaan jatkossakin järjestämään ympäri Suomea. Liikunnan harrastamisen ei tarvitse olla kallista tai erityisen tavoitteellista. Pääasia on, että se tuo harrastajalleen iloa ja elämyksiä. Kuntatasolla tällaisten ryhmien järjestäminen on kansanterveyden kannalta pieni hinta siitä, millaisia säästöjä ne tuovat vuosien tai vuosikymmenten päästä sairaanhoito- ja mielenterveyskuluissa.

8 Lähteet

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Oy Edita Ab. Helsinki.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. 1978. Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation. Erlbaum. Hillsdale, NJ.

American Heart Association 2013. The AHA's Recommendations for Physical Activity in Children. Luettavissa:

http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/HealthierKids/ActivitiesforKids/The-AHAs-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Children_UCM_304053_Article.jsp.

Luettu: 5.3.2015.

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. WSOY. Jyväskylä.

Australian Government the department of health 2014. Australia's physical activity and sedentary behaviour guidelines. Luettavissa:

<http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines>. Luettu: 5.3.2015

Autio, T. 2010. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-Kustannus Oy. Vaajakoski.

Borba, M. 2014. The Five Building Blocks Of Self Esteem. Luettavissa:

<http://micheleborba.com/the-five-building-blocks-of-self-esteem/>. Luettu: 5.12.2014.

Bransford, Brown & Cocking. 1999. How People Learn - Brain, Mind, Experience, and School. National academy press. Washington D.C.

Brockman, H. 2015. Vau.fi. Herkkyyskausina lapsi oppii leikiten. Luettavissa:

<http://www.vau.fi/Meilla-on-lapsi/Kasvu-ja-kehitys/Lapsi-1-3-v/Herkyyskausi/>. Luettu: 16.2.2015.

Brunton, G., Harden, A., Rees, R., Kavanagh, J., Oliver, S. & Oakley, A. 2003. Children and physical activity: A systematic review of barriers and facilitators. EPPI-Center, Social Science Research Unit, Institute of Education. University of London.

Canadians Fitness and Lifestyle Research Institute 2005. Children's physical activity and sport preferences. Luettavissa:

http://www.cflri.ca/sites/default/files/node/383/files/pam2005_sec7.pdf. Luettu: 5.3.2015.

Ganley K. J., Paterno M. V., Miles C. 2011. Health-related fitness in children and adolescents. *Pediatr Phys Ther. PubMed.* 23(3). 208-220.

Davis, C. & Cooper, S. 2011. Fitness, fatness cognition, behavior and academic achievement among overweight children: Do cross-sectional association to correspond to exercise trial outcomes? Luettavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164323/>. Luettu: 1.12.2014.

Davis, C., Tomporowski, B., Boile, C., Waller, J., Miller, P., Naglieri, J. & Grekoski, M. 2007. Effects of aerobic exercise on overweight children's cognitive functioning: A randomized controlled trial. Luettavissa:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2662758/>. Luettu: 1.12.2014

Davis, C., Tomporowski, B., McDowell, J., Austin, P., Miller, P., Yanasak, N., Allison J. & Naglieri, J. 2011. Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children. Luettavissa:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3057917/>. Luettu: 1.12.2014.

Duodecim 2013. Lapsuusiän liikunnan merkitys - Kardiometabolinen näkökulma.

Lääketieteellinen aikakauskirja 11/2013. Luettavissa:

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku;jsessionid=12878633D013AEB6BB831AA7B4F69CA6?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_hakusana=istuminen&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=haku&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo11009. Luettu: 28.11.2014.

Duodecim terveyskirjasto 2015. Lasten ja nuorten lihavuus. Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443. Luettu: 25.2.2015.

Helsingin Montessori-yhdistys r.y. 2008-2015. Mikä on montessori? Luettavissa:

<http://www.helsinginmontessori.fi/mika-on-montessori/>. Luettu: 16.2.2015.

Hujala, E. & Turja L. 2012. Varhaiskasvatuksen käsikirja. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood – A 25-year secular trend and follow-up study. LIKES – Research Reports on Sport and Health. Jyväskylä. 255.

Hämälä, R., Kokko, S. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Jyväskylän Yliopisto. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf. Luettu: 27.3.2015.

Juonala, M., Magnussen, C. G., Berenson, G. S. 2011. Childhood adiposity, adult adiposity and cardiovascular risk factors. PubMed. North England. 365 (20). 1876-1885.

Kautiainen, S., Koljonen, S., Takkinen, H.-M., Pahkala, K., Dunkel, L., Eriksson, J., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, S. 2010. Leikki-ikäisten ylipainoisuus ja lihavuus. Suomen Lääkärilehti 34. 2675. Helsinki.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2011. Taidon kehittyminen. Helsinki. Luettavissa: <http://www.kihu.fi/urapolku/media/Amer.%20jalkapallo387Taidonkehittyminen.pdf>. Luettu: 26.11.2014.

Koljonen, M. 2000. ”Uskallan ja osaankin” – Psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, kun lapsilla on oppimisvaikeuksia. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 129. LIKES – tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia – Matkalla muutokseen. Sanoma Pro. Helsinki.

Kylmänen, E. 2014. Koululiikunnassa täyskäännös - vähemmän kilpailua, enemmän ryhmähenkeä. Luettavissa: <http://www.hs.fi/urheilu/a1411744137855>. Luettu: 16.2.2015.

Laine, K., Blom, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas E., Jaako, J., Kulmala, J., Mäkilä, M., Rajala, K. & Tammelin, T. 2011. Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Luettavissa: http://www.edu.fi/download/132526_valiraportti.pdf. Luettu: 25.11.2014.

Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R., Päivänsalo, T. & Tynjälä P. 2005. Lukion psykologia 2. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

http://www.oph.fi/ops2016/blogi/103/0/liikunnasta_hyvinvointioppiaine. Luettu: 16.2.2015.

Silvola K. 2010. Joka karkkia säästää, se lastaan rakastaa. Käytännön ohjeita lapsen painonhallintaan. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Juva.

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria - tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Duodecim terveyskirjasto. Luettavissa:
<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>. Luettu: 6.2.2015.

Sinkkonen, J. 2013. Luentomateriaali. Lapsen ja nuoren itsetunnon kehittyminen. Pelastakaa Lapset ry. Turun Yliopisto. Luettavissa:
<http://www.vanhempienakatemia.fi/file.php?4177>. Luettu: 5.12.2014.

Soini, S. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. Jyväskylän yliopisto.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Luettavissa:
<http://www.sport.fi/kirjasto/teos/varhaiskasvatuksen-liikunnan-suositukset>. Luettu: 26.11.2014.

Suomen Latu Ry 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Edita Prisma Oy. Helsinki.

Suomen Sydänliitto ry. Perheliikunta. Luettavissa:
<http://www.sydanliitto.fi/perheliikunta#.VHg2JmSsX38>. Luettu: 2.12.2014.

Suomen Sydänliitto ry 2010. Ravinto sydänterveyden edistämisessä. Sydänliiton suositukset 39. Luettavissa:
<http://verkkojulkaisu.viivamedia.fi/sydanliitto/suosituks/39>. Luettu: 3.12.2014.

Suomen Psykomotoriikkayhdistys ry 2010. Psykomotoriikka. Luettavissa:
http://www.psykomotoriikka.org/?page_id=2. Luettu: 12.1.2015.

Syvöja, H. J., Kantomaa, M. T., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. H. 2013. Liikunnan ja ruutuajan vaikutus lapsen koulumenestykseen. Luettavissa:
<http://www.likes.fi/filebank/704-Ruutu aika-koulumenestys.pdf>. Luettu: 30.11.2014.

Syvöja, H. J., Kantomaa, M. T., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T.H. 2013. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Academic Performance in Finnish Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Luettavissa: http://journals.lww.com/acsmmsse/Citation/2013/11000/Physical_Activity,_Sedentary_Behavior,_and.10.aspx. Luettu: 1.12.2014.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen – tilannekatsaus. *Opetushallitus Muistiot 2012:5*. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf. Luettu: 25.11.2014.

Takala A. & Takala M. 1980. *Psykologinen kehitys lapsuusiässä*. WSOY. Porvoo.

Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Lihavuuden yleisyys Suomessa. Luettavissa: <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>. Luettu: 25.2.2015.

Uro, J. 2015. Vau.fi. Millainen minun lapseni on? Luettavissa: <http://www.vau.fi/Perhe/Kasvatus/Temperamentti-Millainen-minun-lapseni-on/>. Luettu: 16.2.2015.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Ravitsemussuosituksset. Luettavissa: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuosituksset_2014_fi_web.pdf. Luettu: 23.2.2015.

Vasta, R. 2002. *Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä*. 2. painos. Oy UNIpress Ab.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2010. *Liikuntalääketiede*. Duodecim. Helsinki.

Väistö, J., Eloranta, A-M., Viitasalo, A., Tompuri, T., Lintu, N., Karjalainen, P., Lampinen, E-K., Ågren, J., Laaksonen D. E., Lakka, H-M., Lindi, V., ja Lakka. T. A. 2013. Lasten liikunta ja ravitsemus. *Kuopio. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Luettavissa: <http://www.ijbnpa.org/content/11/1/55>. Luettu: 30.11.2014.

World Health Organization a. Childhood overweight and obesity. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Luettavissa: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>. Luettu: 5.3.2015.

World Health Organization b. Physical activity and young people. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Luettavissa:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/. Luettu: 5.3.2015

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-Kirjat. Hämeenlinna.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. VK-Kustannus Oy. Keuruu.

9 Liitteet

1 Liikuttava Seikkailu –opas



Opinnäytetyön tekijät
Linda Aalto
Emmi Lindgren
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
Vierumäki
2015

Toimeksianto
Neuvokas perhe
Suomen Sydänliitto ry
Lahden kaupunki

Kuvat
Annika Mannström

Ulkoasu
Linda Aalto
Emmi Lindgren



Sisältö

Alkusanat	4
Oppaan käyttöohjeet	5
Yhdessä lämmitellen	6
Energian purku	13
Keskittyen taitavaksi	20
Vaihtelu virkistää	27
Luovasti leikkien	34
Rauhassa rentoutuen	41
Loppusanat	48
Lisätietoa	49



Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

3

Alkusanat

Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee päivittäin kaksi tuntia ja kouluikäinen yhdestä kahteen tuntia liikuntaa. Liikunta tukee lapsen persoonallisuuden kehittymistä. Se on tärkeä osa emotionaalista, älyllistä ja eettistä kasvatusta. Lapsi kasvaa nauttimaan liikunnasta vaihtelun ja leikin avulla. Virikkeet, taitoharjoittelu ja liikunnan aikana saavutettu hyvä olo ovat lasten liikunnan tärkeimpiä tavoitteita.

Tämä opas on tarkoitettu liikuntaa vähän harrastavien lasten liikuntakasvatuksen tueksi. Oppaan leikit sopivat erityisesti 6-10-vuotiaalle lapsille ja perheliikuntaan. Oppaassa korostuvat onnistumisen kokemukset, yhteistoiminta ja oman kehon tunteminen. Leikkien tarkoituksena on tuottaa elämyksellisiä ja monipuolisia kekokokemuksia ilman kilpailua ja tuloshakuisuutta. Lapselle liikunta ja leikki ovat itsessään palkintoja.

Opas on Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman opinnäytetyö. Se on tuotettu yhteistyössä Sydäniliton ja Lahden kaupungin kanssa. Opas on julkaistu Sydäniliton Neuvokas perhe -sivustolla.

Emmi & Linda

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

Oppaan käyttöohjeet

Oppaassa on kuusi osiota, joista jokainen on merkitty omalla värillään. Osiot sisältävät teemoiltaan ja tavoitteiltaan erilaisia leikkejä. Yhdistämällä yhden leikin jokaisesta väriosiosta saadaan noin tunnin mittainen leikkituokio. Leikit toimivat mainiosti myös toisistaan irrallisina.

Leikkituokion pituus hahmottuu lapselle käytännössä hyödyntämällä värejä. Leikkitiilan seinälle voi laittaa jokaista leikkiä edustavan paperin, joka otetaan pois leikin päätyttyä. Tämä auttaa ajan ja toiminnan hahmottamisessa.

Rutiinit ja säännöt tukevat lapsen kehitystä. Ne luovat lapselle hallinnan tunnetta. Alku- ja loppupiiri aloittavat ja lopettavat leikkituokion selkeästi. Ryhmäläiset voivat sopia säännöt yhdessä ohjaajan kanssa. Yhdessä mietittyjen sääntöjen tarkoituksena on luoda kannustava ja turvallinen ilmapiiri.

Lasten omista leikeistä löytyvät perusliikkeet, joiden tuhannet toistot tukevat motorista kehitystä. Motivaatio vaikuttaa oleellisesti oppimiseen ja toiminnan pitäisi olla sekä hauskaa että haastavaa. Ohjaaja voi lasten leikkejä havainnoimalla ottaa vaikutteita tuntien sisältöihin. Leikkijät eivät ole huonoja tai hyviä. Lasten omat ideat ja ajatukset ovat tärkeitä.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

Yhdessä lämmitellen

Keltaiset leikit ovat tunnelmaa nostavia matalan kynnyksen leikkejä, jotka toimivat myös tutustumisleikkeinä. Ennen tuokion alkua lapset voivat halutessaan liikkua tilassa itsenäisesti. Ohjaaja voi sivusilmällä valvoa, että liikkuminen on turvallista.

Lasten orientoitumista tulevaan tuokioon helpottaa rutiinomainen aloitustapa, esimerkiksi aina samankaltainen alkupiiri, johon rauhoitutaan ennen leikin alkua. Kokoon tunnin yhteen voi sisälittää esimerkiksi nimien ja sääntöjen kertaamista tai rentoa kuulumisien vaihtoa.

Leikeissä käytetään karkeamotorisia liikkeitä ja liikkumistapoja. Ohjaajan tavoitteena on luoda miellyttävä ja turvallinen ilmapiiri. Leikit käynnistyvät nopeasti ja ovat säännöiltään yksinkertaisia. Leikeissä voidaan liikkua yksilöinä, pareittain tai ryhmässä. Muihin leikkijöihin otetaan kontaktia helppojen tehtävien avulla. Aluksi kontakti voi tapahtua välilteen kautta.



Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

6

Seikkailu joella

Tavoitteet:
Erilaiset liikkumistyyli, rytmi, yhdessä tekeminen

Tarvikkeet:
Eri tempoista musiikkia ja soitin

Leikin kulku:
Leikkijät jaetaan ryhmiin. Lattia muuttuu joeksi. Patjat ovat kiviä, joita pitkin leikkijät liikkuvat jonossa. Jonon ensimmäinen toimii johtajana, jonka liikkumistapaa perässä seuraavat matkivat. Ohjaaja kertoo millä tyyliillä milloinkin liikutaan: jättiläisenä, pienenä, sivuttain, takaperin ja niin edelleen. Musiikin pysähtyessä etummainen siirtyy jonon viimeiseksi.

Huomioitavaa:
Leikki toimii myös isommissa ryhmissä ja sitä voidaan hyödyntää, kun koko perhe on paikalla. Leikkijät pyrkivät liikkumistyyliään löytämään musiikin rytmin ja ilmaisemaan sen tuomia mielikuvia.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

7

Patsaat

Tavoitteet:
Luovuus, staattinen vartalonhallinta, yhteistyö

Tarvikkeet:
Ei tarvikkeita

Leikin kulku:
Leikkijät jakautuvat ryhmiin. Ryhmän tehtävä on muodostaa yhdessä patsas. Patsaiden aiheet voivat tulla ensin ohjaajalta. Leikin edetessä leikkijät voivat vuorotellen ehdottaa seuraavia patsaita. Patsaiden aiheita voivat olla esimerkiksi eläimet, rakennukset, urheilulajit tai tunteet.

Huomioitavaa:
Leikki toimii myös isommissa ryhmissä ja sitä voidaan hyödyntää, kun koko perhe on paikalla. Perheen kesken voidaan muodostaa patsaita, jotka kertovat perheenjäsenistä: "meidän perhe, kotona keittiössä, perheen lempileikki". Leikissä ei ole oikeaa tai väärää tapaa muodostaa patsaita.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

8

Kehonosat

Tavoitteet:

Kehon hahmotus, läheisyys

Tarvikkeet:

Ei tarvikkeita

Leikin kulku:

Leikkijöistä muodostetaan pareja tai kolmen hengen ryhmiä. Ohjaaja kertoo mitkä kehonosat saavat koskea lattiaan paria tai ryhmää kohden. Esimerkiksi: kolme kättä, kaksi jalkaa ja yksi pää.

Huomioitavaa:

Leikki toimii myös isommissa ryhmissä ja sitä voidaan hyödyntää, kun koko perhe on paikalla. Ohjaaja voi tarkkailla leikkijöiden tasoa ja vaatia sen mukaan helpompia tai vaativampia yhdistelmiä. Jos paikalla on eri ikäisiä voidaan ryhmiä tasoittaa niin, että jokaisessa ryhmässä on nuorempia ja vanhempia lapsia.

Linda Aalto - Emmi Lindgren – Neuvokas perhe

9

Jättilöyly

Tavoitteet:

Ongelmanratkaisu, läheisyys

Tarvikkeet:

Ei tarvikkeita

Leikin kulku:

Leikkijät tulevat lähemmäs seisoamaan isoon kasaan ja nostavat kädet ylös. Jokainen leikkijä ottaa kiinni molemmin käsin muiden kasassa seisovien leikkijöiden käsistä. Leikin tavoitteena on saada avuttua solmusta piiri. Kädet eivät saa irrota toisistaan.

Huomioitavaa:

Ohjaaja voi auttaa solmun ratkaisemisessa. Mitä enemmän mukana on leikkijöitä, sitä haastavammaksi leikki menee. Leikkijöitä voi haastaa ottamalla kiinni mahdollisimman kaukana olevasta kädestä. Leikin lopuksi osa leikkijöistä on usein kasvot pois päin piirin keskustasta.

Linda Aalto - Emmi Lindgren – Neuvokas perhe

10

Lohikäärmeen häntä

Tavoitteet:

Liikkumisen säätely muuttuvaan kohteeseen mukaan, läheisyys, kestävyyskunnan harjoittaminen

Tarvikkeet:

Ei tarvikkeita

Leikin kulku:

Kaikki osallistujat muodostavat letkan. Letkan ensimmäinen yrittää saada kiinni viimeistä eli lohikäärmeen häntää. Saatuaan lohikäärmeen hännän kiinni kärjestä tulee uusi perä ja seuraava letkassa siirtyy kärkeen.

Huomioitavaa:

Jos osallistujia on paljon, voidaan muodostaa kaksi letkaa. Osallistujia on oltava riittävästi, jotta leikki on mielekäs.

Linda Aalto - Emmi Lindgren – Neuvokas perhe

11

Sademetsä

Tavoitteet:

Kehon hallinta, hyppäminen, läheisyys

Tarvikkeet:

Musiikkia ja soitin

Leikin kulku:

Hippaleikki, jossa yksi on kiinniottaja ja loput pakenevia pikku apinoita. Hyppäämällä toisen reppuselkään eli puuhun leikkijä on turvassa.

Huomioitavaa:

Turvapuussa ei saa vilpää kauaa.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

12

Energian purku

Punaisten leikkien tarkoitus on purkaa päivän aikana kertynyt ylimääräinen energia. Keskeisiä elementtejä ovat juokseminen, nopeat pyrähdykset ja suunnan muutokset. Leikeissä kehitetään huomaamatta kestävyyskuntoa.

Leikeissä ei ole selkeää voittaja-häviöjä-asetelmaa. Roolit vaihtelevat ja kaikki leikkijät pääsevät halutessaan kokelemaan kaikkia rooleja.

Ohjaaja voi osallistua leikkeihin ja omalla esimerkillään innostaa lapsia. Ohjeiden anto tapahtuu yksinkertaisesti ja leikit käynnistyvät nopeasti. Leikkiä voidaan valkeuttaa asteittain sen aikana tai seuraavilla tapaamiskerroilla. Vaihtelemalla liikkumistyyliä, ottamalla mukaan pari- ja ryhmätyöskentelyä ja haastavampia välineitä saadaan yksinkertaisistakin leikeistä eri ikäryhmille sopivia kokonaisuuksia.

Juoksuleikkejä varten tarvitaan reilusti tilaa. Tilaa rajatessa on huomioitava, etteivät leikkijät hajaannu liian laajalle alueelle.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

13



Muuttomies

Tavoitteet:

Oman liikkumisen säätely suhteessa muihin, reaktiokyky, eri liikkumistyyli

Tarvikkeet:

Hulavanteita, tötsiä tai teippiä

Leikin kulku:

Leikkijät asettuvat suureen piiriin. Yksi leikkijöistä on muuttomies. Muut ottavat esimerkiksi hulavanteen ja asettavat sen lattialle kodikseen. Muuttomies on piirin keskellä, muut seisovat kodeissaan. Kun muuttomies huutaa: "kaikki muuttaa", on jokaisen vaihdettava toiseen kotiin. Muuttomies valtaa yhden kodeista ja kodittomaksi jääneestä tulee uusi muuttomies.

Huomioitavaa:

Liikkumistyyliä voi vaihtaa leikin aikana juoksusta konttaamiseen, varpalla kulkemiseen, kyykyssä kulkemiseen tai takaperin liikkumiseen.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

14

Jäädystä ja sulattaja

Tavoitteet:

Oman liikkeen säätely suhteessa muihin, roolien hahmottaminen toiminnassa

Tarvikkeet:

Sininen ja punainen huivi

Leikin kulku:

Valitaan muutama jäädystä ja sulattaja. Kun jäädystä koskettaa leikkijää sinisellä huivilla, leikkijä jähmettyy paikalleen. Sulattaja voi pelastaa jäädystyn leikkijän koskettamalla tätä punaisella huivilla. Sulattajia ei voi jäädystä. Leikki päättyy, kun kaikki leikkijät on jäädystetty.

Huomioitavaa:

Ohjaaja huolehtii, että roolit vaihtuvat riittävän usein. Huivien käyttö helpottaa sulattajan ja jäädystäjän roolin hahmottamista.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

15

Pallotykytys

Tavoitteet:

Esineen käsittely liikkeessä, silmä-käsi-koordinaatio, yhteistyö

Tarvikkeet:

Paljon erilaisia palloja

Leikin kulku:

Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Molemmille puolille jaetaan paljon eri kokoisia palloja. Tehtävänä on pitää oma puoli mahdollisimman puhtaina palloista. Ohjaaja antaa merkin kun peli alkaa ja kun palloja ei enää saa heittää. Pallot voidaan laskea leikin päätteeksi. Vähemmän palloja omalle puolelleen jättänyt joukkue voittaa.

Huomioitavaa:

Puoleen väliin leikkialuetta merkitään selkeä linja erottamaan puolet. Pallojen laskeminen ei ole välttämätöntä.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

16

Kalastajan verkot

Tavoitteet:

Reaktiokyky, liikkumisen mukauttaminen suhteessa esteeseen, yhteistyö

Tarvikkeet:

Ei tarvikkeita

Leikin kulku:

Osa leikkijöistä muodostaa kalastajan verkon tekemällä piirin, jossa seistaan käsi kädessä. Loput lapsista ovat kaloja. Kalastajan verkko päättää luvun, jolla se nappaa kalat kiinni. Luku sovitaan niin, että kalat eivät tiedä sitä. Piirissä olevat alkavat laskea numeroita yhdestä eteenpäin ja samalla kalat liikkuvat edestakaisin kalastajan verkon läpi. Kun sovittu numero sanotaan, piirissä olijat menevät äkkiä suppuun ja piirin sisälle jääneistä kaloista tulee uusia kalastajan verkon osia. Leikki jatkuu, kunnes kaikki kalat ovat jääneet verkkoon.

Huomioitavaa:

Ohjaaja huolehtii, että kalat pysyvät liikkeessä laskemisen aikana.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

17

Viivahippa

Tavoitteet:

Tasapaino, tilanhahmotus, silmä-käsi-koordinaatio

Tarvikkeet:

Huivi tai liivi

Leikin kulku:

Yhdelle tai kahdelle leikkijälle annetaan huivi tai joukkueliivi. Nämä toimivat hippoina. Hipat ja kiinniotettavat saavat kulkea ainoastaan salin lattiasa kulkevien viivojen päällä. Jos hippa saa kosketettua huivilla kiinniotettavaa, tulee hänestä uusi hippa.

Huomioitavaa:

Kiinniottaja ei saa heittää huivia. Ohjaaja voi vaihdella liikkumistapoja esimerkiksi kävelyistä juoksuun, laukkaan tai takaperin kävelyyn.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

18

Nukkuva vampyyri

Tavoitteet:

Erlaisten roolien kokeileminen, jännittävyys

Tarvikkeet:

Patja

Leikin kulku:

Yksi lapsista on vampyyri, joka nukkuu salin reunalle sijoitetulla patjalla. Muut leikkijät voivat varastaa vampyyrin voimat koskettamalla tätä ennen kuin vampyyri herää. Jos leikkijä onnistuu koskettamaan vampyyriä, rooli vaihtuu. Vampyyri voi nousta yhtäkkiä ylös ja jahdata muita leikkijöitä itselleen apuvampyyreiksi.

Huomioitavaa:

Ohjaaja voi himmentää valoa tunnelman luomiseksi. Vampyyri saa eläytyä rooliin ja äänellä tai elehtiä pelottavasti. Pienemmillä leikkijöillä voidaan käyttää vampyyrin tilalla vähemmän pelottavaa hahmoa, esimerkiksi eläimiä.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

19

Keskittyen taitavaksi

Vihreät leikit vaativat rauhaa ja keskittymistä. Leikeissä voidaan harjoittaa esimerkiksi kestävyyttä, hienomotorikkaa, ponnistusvoimaa tai tasapainoa. Taidon oppiminen ja suorituskyvyn parantaminen tulevat leikin ja elämyksellisyyden ohella. Keskiössä ovat hauskuus, mielenkiintoisuus ja lapsen oman toiminnan vahvistaminen.

Ohjaajan on tärkeää huomioida, että sensorisia kokemuksia ei voi määrätä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi keinumisen sietokyky on lapsilla erilainen.

Ohjaaja pyrkii valitsemaan mielenkiintoisia ja innostavia vaihtoehtoja, joista lapsi saa valita itselleen sopivan. Halutessaan lapsi voi ensin seurata leikkiä sivusta. Ohjaajan tärkeimpiä tehtäviä ovat lasten aktivoiminen toimintaan, positiivisen käyttäytymisen vahvistaminen ja onnistumisten tiedostaminen.



Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

20

Tarkan tenavan taitorata

Tavoitteet:

Silmä-käsi-koordinaation harjoittaminen

Tarvikkeet:

Hulavanteet, hemepussit, erilaisia palloja, maitopurkkeja ja isoja pulloja, huiveja, pitkä penkki, puolapuut

Leikin kulku:

Välineistä muodostetaan rata, jota lapset kiertävät. Rata voi sisältää hulavanneradan ylittämistä, tarkkuusheltoa ämpäreihin, pallon heittämistä ja kilni ottamista, keilaamista maitopurkeilla ja pulloilla, huiveilla jonglöörausta, puomilla tasapainoilua hemepussin kanssa, hulavanteen pyörittämistä, puolapuilla kiipeilyä ja niin edelleen.

Huomioitavaa:

Ohjaaja kiertää opastamassa ja kannustamassa lapsia. Radan kiertäminen on vapaamuotoista tekemistä. Pisteitä muokataan eri taitotasolle sopiviksi esimerkiksi etäisyyksiä säätelemällä.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

Meren ylitys

Tavoitteet:

Hyppäminen, liikkumisen muuntelu suhteessa ympäristöön, luovuus

Tarvikkeet:

Jumppamattoja, vanteita, hyppynaruja, muotopaloja ja muita alustoja

Leikin kulku:

Lapset saavat käyttöönsä runsaasti välineitä. Välineet ovat saaria ja salin lattia merta. Saaria hyödyntämällä voi ylittää meren. Välineet voi laittaa kilni toisiinsa tai niiden väliin voi jättää suuriakin rakoja.

Huomioitavaa:

Reittien tulee olla mahdollisia kulkea. Leikkiin saa lisähaastetta tasapainoilemalla hemepussi pään päällä tai yrittämällä ylitystä parin kanssa: toisen silmät peitetään ja toinen toimii ohjaajana.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

Tanssivat patsaat

Tavoitteet:

Staattinen vartalonhallinta, rytmin hahmottaminen, luovuus

Tarvikkeet:

Ei tarvikkeita

Leikin kulku:

Musiikin soidessa liikutaan tilassa. Kun musiikki pysähtyy annetaan ohjeet siitä, millaisia patsaita tilaan muodostuu. Ohjaaja voi kiertää tilassa ja "valokuvata" patsaita. Patsaat voivat olla esimerkiksi eläimiä, pöiviä, urheilijoita, ruokia, kirjaimia tai minä.

Huomioitavaa:

Ohjaaja käyttää tempoitaan vaihtelevaa musiikkia. Lapset saavat ilmaista itseään vapaasti.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

Elävä kone

Tavoitteet:

Liikkeen ja äänen yhdistäminen, yhteistyö, hauskuus, luovuus

Tarvikkeet:

Ei tarvikkeita

Leikin kulku:

Yksi lapsista valitsee paikan ja alkaa toistaa itse valitsemaansa liikettä ja ääntä. Muut lapset liittyvät koneeseen yksi kerrallaan. Lopuksi koneella yritetään liikkua vasemmalle ja oikealle. Kone voidaan purkaa osa kerrallaan.

Huomioitavaa:

Konetta voidaan rakentaa kalkessa rauhassa. Muut lapset voivat istua yleisönä ja nousta sieltä yksitellen mukaan. Leikissä ei ole oikeaa tai väärää liikettä tai ääntä. Jos mukana on lapsia jotka eivät halua osallistua koneeseen, he voivat toimia koneen käyttäjinä ja ohjeistaa muita lapsia liikkumaan yhdessä eteenpäin, taaksepäin, matalana, korkealla ja niin edelleen.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

Temppurata

Tavoitteet:

Taitojen harjoittelu, erilaiset liikkumistyyliä, akrobatia

Tarvikkeet:

Korokkeita, patjoja, palloja, hulavanteita ja muita radan rakentamiseen soveltuvia tarvikkeita

Leikin kulku:

Ohjaajat tuovat esiin erikokoisia patjoja, palloja, hulavanteita, korokkeita ynnä muita varastosta. Lapset saavat osallistua radan luomiseen ja keksimiseen. Radalla on kaksi pistettä jossa opetellaan taitoja: ensin kuperkekka ja kärynpyörä, sitten päälläseisonta ja käsilläseisonta. Ohjaajat ovat taitojen opettamispisteillä. Muilla pisteillä lapset saavat liikkua vapaasti.

Huomioitavaa:

Ohjaaja tarkkailee myös radalla kiertäviä lapsia. Kahdella ohjaajalla taitoradan toteutus on helpompaa.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

Robotit

Tavoitteet:

Luottamus toiseen, vastuu, ympäristön havainnointi ja siihen liittyvä ennakointi

Tarvikkeet:

Leikki voidaan toteuttaa vapaamuotoisella radalla, mutta se toimii myös ilman välineitä

Leikin kulku:

Toinen pari on robotti ja toinen rakentaja. Ensimmäisellä tasolla robotti kulkee vain eteenpäin. Esteen sattuessa robotti jää paikoilleen kunnes tiedemies kääntää sen toiseen suuntaan. Toisella tasolla robotti käyttäytyy samoin, mutta tiedemies voi vaihtaa robotin suuntaa hipaisemalla joko oikeaa tai vasenta olkapäätä sekä pysäyttää ja laittaa liikkeelle koskettamalla päälakea. Kolmannella tasolla tiedemies voi käännösten lisäksi pysäyttää robotin koskettamalla päälakea ja laittaa sen liikkeelle koskettamalla selkää.

Huomioitavaa:

Robotin silmät voidaan peittää jolloin tiedemiehen vastuu kasvaa.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

Vaihtelu virkistää

Valkoisten välileikkien tarkoitus on rentouttaa ja virkistää mieltä vaativampien harjoitteiden jälkeen. Leikit ovat vauhdikkaita ja helposti omaksuttavia. Niissä harjoitetaan peruskuntaa ja hengästytään. Leikeissä ovat keskeisenä osana yksinkertaiset perusliikuntataidot kuten juokseminen, hyppääminen ja heittäminen. Taidollisia tavoitteita välileikeissä ei tarvita.

Ohjaajan tehtävänä on kertoa leikin säännöt ja rajat yksinkertaisesti ja käynnistää toiminta ripeästi. Kuten energiaa purkavissa leikeissä, myös vaihteluleikeissä ohjaaja voi osallistua leikkeihin mukaan ja omalla esimerkillään innostaa lapsia. Välileikeissä tarkoituksena on sopeutua yhteiseen toimintaan ja tehdä oma parhaansa.

Vauhdikkaissa leikeissä ohjaaja voi tutustuttaa lapsia liikunnan tuomiin tuntemuksiin. Hikollua tai hengästymistä ei tarvitse vältellä. Leikin tavoite voi olla esimerkiksi punaiset posket. Lapselle hengästymistä tai sykkeen nousua voi selittää keuhkojen ja sydämen vahvistumisena.



Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

27

Toffeeta hampaissa

Tavoite:

Yhteistyön harjoittelu, kontaktin ottaminen muihin lapsiin, hauskanpito

Tarvikkeet:

Ei tarvikkeita

Leikin kulku:

Lapset menevät vatsalleen lattialle piiriin makaamaan ja pitävät toisiaan käsistä. Ohjaajat ovat ensimmäisiä hammaslääkäreitä, jotka ryhtyvät irrottamaan toffeeta hampaista vetämällä lapsia jaloista. Kun toffeepala irtoaa, se muuttuu hammaslääkäriksi. Leikki loppuu, kun kaikki toffeepalat on irroitettu hampaista.

Huomioitavaa:

Ohjaajat varmistavat, ettei leikki mene liian rajuksi.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

28

Tonttu-talo-tulva

Tavoitteet:

Yhteistyön harjoittelu, erilaisten roolien kokeileminen, hauskanpito

Tarvikkeet:

Ei tarvikkeita

Leikin kulku:

Kaksi lapsista muodostaa talon asettamalla seisomaan kasvat toisiaan kohti ja asettamalla kädet vastakkain katoksi. Talon sisään tulee tonttu, joka on kyykyssä katon alla. Kaikki lapset muodostavat näitä talo-tonttu rakennelmia. Yhden lapsen tai ohjaajan on jäätävä yli. Kun yli jäänyt lapsi tai ohjaaja huutaa tonttu, kaikkien tonttujen on vaihdettava paikkaa. Jos lapsi tai ohjaaja huutaa talo, kaikkien talojen on vaihdettava paikkaa. Jos lapsi tai ohjaaja huutaa tulva, kaikkien on vaihdettava paikkaa rakentaen uudet talo-tonttu muodostelmat. Se joka ei mahdu mihinkään rakennelmaan, on seuraava huutaja.

Huomioitavaa:

Ohjaaja varmistaa, että kaikki pääsevät kokeilemaan huutajan roolia.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

29

Parifutis

Tavoitteet:

Yhdessä liikkuminen, hauskanpito

Tarvikkeet:

Yksi tai kaksi pehmeää jalkapallon kokoista tai isompaa palloa

Leikin kulku:

Leikkijöistä tehdään pareja. Parit sidotaan yhteen ranteista. Ohjaaja ja leikkijät sopivat yhdessä kentän rajat ja merkkeävät maallit. Parit jaetaan kahteen joukkueeseen. Leikissä pelataan jalkapalloa yksinkertaisilla säännöillä. Peliin voidaan lisätä myös toinen pallo.

Huomioitavaa:

Pareittain kulkeminen vähentää tasoeroja. Ohjaaja jakaa parit tarvittaessa niin, että isommat leikkijät ovat pienempien ja vanhemmat nuorempien kanssa. Parifutista voidaan pelata talvella lumessa tai kesällä pehmeällä hiekalla.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

30

Maa-Kuu-Aurinko

Tavoitteet:

Reaktiokyky, liikkumisen eri tasot ja tyyli

Tarvikkeet:

Tötsät

Leikin kulku:

Tötsillä merkittään missä sijaitsevat maa, kuu ja aurinko. Lapset asettuvat aluksi maan kohdalle ja lähtevät kohti seuraavaa paikkaa ohjaajan ohjeiden mukaisesti. Aluksi paikkoihin saa liikkua vapaasti juosten. Liikkumistapoja vaihdellaan nopeista hitaisiin ja korkeista mataliin.

Huomioitavaa:

Maa, kuu ja aurinko eivät ole samassa linjassa. Lapset joutuvat reagoimaan äänimerkkiin ja valitsemaan oikean suunnan.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

31

Kissa ja hiiri

Tavoitteet:

Jännittävyys, yhteistyö, erilaisten roolien kokeileminen

Tarvikkeet:

Leikkivarjo

Leikin kulku:

Lapset ja ohjaajat asettuvat piiriin ja ottavat avatun leikkivarjon sivusta kiinni. Yksi lapsista on hiiri, joka liikkuu matalana leikkivarjon alla. Toinen lapsista on kissa, joka liikkuu leikkivarjon päällä ja yrittää pyydystää hiiren. Leikkivarjo lasketaan lähelle lattiaa. Varjon reunolla olevat leikkijät tekevät varjolla aaltoja, jotta hiiren olisi helppo liikkua ja pysyä piilossa kissalta. Kun kissa pyydystää hiiren, kissa pääsee reunalle. Hiiri muuttuu kissaksi ja reunalta valitaan uusi lapsi hiireksi.

Huomioitavaa:

Kaikki lapset eivät halua kokeilla kaikkia rooleja. Lapsi saa itse päättää, seuraako leikkiä varjon reunalta. Jos leikkivarjo on iso ja leikkijöitä on paljon, voidaan leikkiin ottaa kaksi hiirtä ja kaksi kissaa.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

32

Tahmatassu

Tavoitteet:

Hauskanpito, yhdessä liikkuminen, kestävyiden harjoittaminen

Tarvikkeet:

Ei tarvikkeita

Leikin kulku:

Lapset liikkuvat rajatulla alueella. Yksi leikkijöistä on tahmatassu. Tahmatassu yrittää saada muita leikkijöitä kiinni. Kun tahmatassu koskettaa, kiinni jäänyt leikkijä ja tahmatassu jatkavat käsikynkässä muiden lasten kiinniottamista. Leikkijöistä muodostuu tahmatassujen ketju. Leikki päättyy, kun kaikki lapset on saatu kiinni ketjuun.

Huomioitavaa:

Ohjaaja voi vaihtaa liikkumistyyliä. Jos leikkijöitä on paljon voidaan aluksi ottaa kaksi tahmatassua, jotka muodostavat leikin edetessä kaksi ketjua.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

33

Luovasti leikkien

Violetit leikit antavat lapsille vapaat kädet. Lapsi saa itse päättää, mikä leikissä on merkityksellistä.

Yhden harjoitettavan liikkeen sijaan ohjaajan tehtävänä on tarjota laaja leikkitahtuma, jossa päästään kokeilemaan rooleja. Lapset saavat kehittää tilanteita, rooleja ja erilaisia välineen käyttötapoja.

Jännittävyys on osa luovaa leikkiä. Kun leikki on aluksi epäselvä eikä tehtävän onnistumisesta ole varmuutta, leikissä on mukana lapsia kiehtovaa ristiriitaisuutta. Ristiriitaisuus ei kuitenkaan saa olla liian suurta eikä jännitys saa kestää liian kauan. Leikin on oltava vaikeustasoltaan lapselle sopiva.

Ohjaaja voi osallistua toimintaan, mutta ei pyri määräämään sen kulkua. Lapsilta kysytään apukysymyksiä ongelmatilanteiden ratkaisemisen tueksi.



Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

34

Viidakkoseikkailu

Tavoite:

Jännittävyys, omien välineiden ja suosikkiliikkeiden harjoittaminen

Tarvikkeet:

Paksuja ja ohuita patjoja, köydet, renkaat, trampoliini, voimistelupenkkejä liukumäeksi puolapuita vasten

Leikin kulku:

Lapset saavat käyttöönsä reilusti erilaisia välineitä. Niistä rakennetaan viidakkoon seikkailurata. Seikkailuradalla voi olla hyppyjä kallonkielekkeeltä liianilla, krokotiilijoen ylitystä, kiipeilyä apinanleipäpuussa ja niin edelleen. Lopuksi siivotaan välineet yhdessä omille paikoilleen.

Huomioitavaa:

Leikkiin on hyvä varata reilusti aikaa. Ohjaajan tehtävänä on katsoa, että pisteet on sijoitettu turvallisesti. Ohjaaja voi ruokkia lasten mielikuvitusta kertomalla vihjeitä, mutta antaa lasten itse suunnitella radan. Ohjaaja rohkaisee lapsia kokeilemaan eri pisteitä, mutta lapset saavat itse valita mitä tekevät.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

35

Majavarkaat

Tavoitteet:

Yhteistyö, musiikin tarkkaavainen kuuntelu

Tarvikkeet:

Patjoja, tuoleja, varastosta löytyvää pinottavaa pientä ja isoa tavaraa

Leikin kulku:

Lapset jakautuvat kahteen ryhmään. Musiikin soidessa majoja rakennetaan annetuilla välineillä. Kun musiikki pysähtyy, lapset saavat lähteä ryöstöretkelle toiseen majaan. Omaan majaan pitää ehtiä ennenkuin musiikki jatkuu, tai lapsi joutuu jäämään toisen ryhmän jäseneksi.

Huomioitavaa:

Majavarkaat iskevät vain pari kertaa, jotta leikissä voidaan keskittyä majan rakentamiseen ja erilaisten tarvikkeiden käyttöön. Ohjaaja voi tasoitaa majojen materiaaliaroja ja leikkijämääriä musiikin avulla.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

36

Veistoksia

Tavoitteet:

Luovuus, yhteistyö

Tarvikkeet:

Lunta tai hiekkaa, luonnosta kerättyjä rakennustarvikkeita

Leikin kulku:

Leikkijät saavat yhdessä luoda yhden ison tai monta pienempää patsasta.

Huomioitavaa:

Ohjaaja voi antaa veistoksille teeman. Kesällä leikin voi toteuttaa pehmeällä hiekalla ja talvella lumihangessa. Sisätiloissa veistoksia voidaan rakentaa esimerkiksi sanomalehdistä, foliosta ja tyynyistä.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

37

Karhunkolo

Tavoitteet:

Yhteistyö, roolin kokeileminen, eläytyminen

Tarvikkeet:

Patjoja, tuoleja ja välinevarastosta löytyvää pientä ja isoa pinottavaa tavaraa

Leikin kulku:

Kaikki lapset ovat karhuja. Karhut saavat hakea välinevarastosta tavaraa. Tarkoituksena on rakentaa karhunkolo. Lapset saavat itse päättää ovetko he taistelevia isoja karhuja, huolehtivia äitikarhuja, leikkisiä karhunpentuja tai mitä tahansa, mitä leikki tuo tullessaan.

Huomioitavaa:

Leikkiin on hyvä varata reilusti aikaa. Ohjaaja voi majan rakennuksen aikana ruokkia lasten mielikuvitusta. Ohjaajan tärkein tehtävä on pitää huolta siitä, että sopu säilyy ja kaikkia kohdellaan leikissä tasavertaisina. Lapset saavat itse luoda tunnelman ja viedä leikkiä eteenpäin.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

38

Taidegalleria

Tavoitteet:

Mielikuvituksen käyttö, roolin vaihtaminen, yhteistyö

Tarvikkeet:

Sanomalehtiä ja teippiä

Leikin kulku:

Leikkijät jaetaan pareihin ja heille annetaan paljon sanomalehteä ja teippiä. Toinen parista on patsas ja toinen on taitelija. Taitelija saa muovilla patsaan haluamaansa asentoon ja teipata patsasta paperin sisään. Kun patsaat ovat valmiita, taitelijat saavat esitellä patsaansa muille. Tämän jälkeen vaihdetaan osia.

Huomioitavaa:

Leikkiin on hyvä varata reilusti aikaa. Ohjaaja voi ruokkia lapsen mielikuvitusta, jos taitelijan on vaikea päästä alkuun. Patsaat voivat halutessaan lopuksi tulla sanomalehdistä ulos mahdollisimman nopeasti, varovasti tai hiljaa.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

39

Tositarina

Tavoitteet:

Eläytyminen, erilaisten roolien kokeileminen

Tarvikkeet:

Ohjaaja voi halutessaan lukea tarinan kirjasta

Leikin kulku:

Leikkijät ovat asettuneet niin, että jokaisen ympärillä on tilaa. Ohjaaja kertoo tarinaa. Leikkijöiden tehtävänä on näyttää tarinaa sen edessä. Esimerkiksi: "Olipa kerran suuren suuri susi jolla oli suuren suuri suu. Kun susi käveli, se otti valtavan pitkiä askelia...". Jokainen lapsi näyttää tarinan omalla tavallaan.

Huomioitavaa:

Tarinoita voi olla useampi ja ne voivat teemoitua erilaisia. Ohjaaja voi valita myös yhden pidemmän tarinan. Tarinoissa voi käyttää tasoja, mielikuvitushahmoja, huumoria ja jännitystä.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

40

Rauhassa rentoutuen

Siniset leikit päättävät tuokion ja valmistelevat lapset kotiinlähtöön. Leikkien tunnelma on rauhallinen ja keskittynyt. Tarkoituksena on saada leikkituokiolle selkeä päätös ja koota lapset vielä kerran yhteen.

Ohjaaja voi tehostaa tunnelmaa puhumalla hiljaisemmalla äänellä ja liikkumalla rauhallisesti. Rentoutumisleikit voivat olla ohjaajalähtöisiä, mutta myös parityöskentely toimii niissä erinomaisesti. Välineen käyttö helpottaa keho kokemuksen antamista ja vastaanottamista.

Valaistusta voi himmentää ja lämpötilan muutoksiin varautua viiteillä. Lapset voivat pukea lämpimämpää vaatetta ennen loppurentoutusta.

Loppuleikin jälkeen voidaan kokoontua loppupiiriin, jossa keskustellaan vapaasti tai ohjatusti päivän leikkituokion tuomista tunteista ja ajatuksista. Samalla voidaan kertoa tulevan liikuntakerran teemoista.



Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

41

Tähdenlento

Tavoitteet:

Toisen leikkijän tuottama tuntoaistimus, keskittyminen

Tarvikkeet:

Hemepusseja

Leikin kulku:

Lapset jaetaan pareittain. Toinen makaa vatsallaan lattialla liikkumatta ja hiljaa sillä aikaa kun toinen asettelee hänen päälleen hemepusseja. Kun musiikki loppuu, lattialla odottava tähdenlento saa nousta itse valitsemallaan tavalla (nopeasti, varovasti, hiljaa, räjähtävästi...). Parit vaihtavat osia.

Huomioitavaa:

Painavimmat välineet tuottavat voimakkaamman aistiärsyksen maassa, mutta kevyemmät lentävät näyttävämmin ilmaan noustessa. Vaihtoehtoisia välineitä ovat esimerkiksi korkit, höyhenet, muotopalat tai sanomalehdet.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

42

Näkkileipä ja spagetti

Tavoitteet:

Itsehallinta, rentoutuminen, keskittyminen

Tarvikkeet:

Ei tarvikkeita

Leikin kulku:

Lapset asettuvat makaamaan piiriin päätä piiriin keskustaa kohden, lähelle toisiaan. Leikkijät makaavat silmät kiinni. Ohjaaja pyytää lapsia makaamaan mahdollisimman rentona ja lähtee kävellen kiertämään rauhallisesti piiriä ympäri. Samalla ohjaaja antaa ohjeita eri kehonosien jännittämisestä ja rentoutumisesta: "Jännitä kädet näkkileiväksi - rentouta spagetiksi". Rentoutuspyynnön jälkeen ohjaaja voi ravistella kevyesti lasten raajoja. Tätä toistetaan useampaan kertaan.

Huomioitavaa:

Jännitys-rentoutuksessa ei ole kiire. Leikkiin saa vaativuutta, kun ohjaaja antaa yksityiskohtaisempia ohjeita rentoutettavista kehonosista.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

43

Hiljaisuuden möykky

Tavoitteet:

Keskittyminen, toisten kuuntelu, silmien pitäminen kiinni

Tarvikkeet:

Ei tarvikkeita

Leikin kulku:

Lapset jaetaan neljään ryhmään. Jokaisella ryhmällä on oma tunnusääni (piipitys, taputus, kielen naksutus, tavun toistaminen...). Lapset kulkevat annettujen rajojen sisällä silmät kiinni toistaen rauhallisesti omaa tunnusääntään. Ohjaaja kosketttaa yhtä lasta josta tulee hiljaisuuden möykky. Hiljaisuuden möykky seisoo hiljaa paikallaan silmät auki. Kun muut lapset sattumalta osuvat hiljaisuuden möykkyyn he pysähtyvät, saavat avata silmät ja yhdistyvät hiljaisuuden möykkyyn. Leikki loppuu, kun kaikki lapset ovat löytäneet hiljaisuuden möykyn.

Huomioitavaa:

Ohjaajat liikkuvat alueen reunoilla ja ohjaavat lempeällä kosketuksella lapsia oikeaan suuntaan. Silmät pyritään pitämään kiinni. Lapset liikkuvat kävelyvauhtia.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

44

Pallohieronta

Tavoitteet:

Itsehallinta, keskittyminen, toisen huomioiminen, hyvä olo

Tarvikkeet:

Yksi pallo jokaista paria kohden

Leikin kulku:

Lapset jaetaan pareiksi. Toinen parista menee mahalleen makaamaan. Toisen tehtävänä on hieroa pallolla rauhallisesti toisen käsiä, jalkoja ja selkää. Ohjaaja kertoo, kun parien on aika vaihtaa osia.

Huomioitavaa:

Vuoron vaihtumisen merkinä voidaan käyttää musiikkia. Hierontaan on hyvä varata useampi minuutti hierottavaa kohti. Pallon materiaali ja paino vaikuttavat tuntoaistimukseen. Tarkoitus ei ole kutittaa. Pallojen tilalla voi käyttää muitakin välineitä, esimerkiksi huiveja, maaliteloja tai pensseleitä. Väline helpottaa kosketuksen antamista ja sietämistä.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

45

Ukkonen

Tavoitteet:

Jännittävyys, elämyksellisyys, keskittyminen

Tarvikkeet:

Ei tarvikkeita

Leikin kulku:

Ohjaaja liikkuu tilassa lasten kanssa ja alkaa kertoa tarinaa, jossa lapset ovat sademetsässä. Sademetsässä liikutaan hilpien sillä siellä on villieläimiä, joita ei saa säikäyttää. Sademetsässä alkaa pikkuhiljaa tihuttaa vettä. Vesisade muuttuu rankemmaksi ja kun ohjaaja huutaa "UKKONEN", kaikki lapset kyyristyvät kerälle ukkoselta suojaan. Maassa odotellaan hetki ukkosen ohimenoa. Leikki jatkuu muutaman kierroksen samalla kaavalla. Viimeisen "UKKONEN" -huudon jälkeen lapset jäävät keriksi maahan ja kierivät keskelle yhteen isoon kasaan, josta nousee istumaan ja loppupiiriin.

Huomioitavaa:

Leikissä ei ole kiire. Ohjaajan heittäytyminen tekee leikistä jännittävän. Lasten mielikuvitusta voi ruokkia osoittelemalla kuvitteellisia eläimiä tai kuuntelemalla esimerkiksi tiikerin murinaa.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

46

Meritähdet

Tavoitteet:

Yhteistyö, rentoutuminen, toisen huomioiminen

Tarvikkeet:

Leikkivarjo, patjoja

Leikin kulku:

Osa lapsista muodostaa piirin ja ottaa avatun leikkivarjon reunoista kiinni. Piirin sisäpuolella varjon alla on patjoja. Loput asettuvat patjojen päälle makaamaan meritähdeksi. Piirissä olevat tekevät leikkivarjolla aaltoja. Aaltoja voidaan tehdä korkealla meritähkien yllä tai meritähtiä kevyesti hipoen. Muutaman minuutin jälkeen vaihdetaan osia.

Huomioitavaa:

Lapset saavat itse valita makuuasennon. Silmät voi pitää auki tai kiinni. Ohjaaja huolehtii, että aaltojen tekijät antavat meritähdille mahdollisuuden rauhoittua.

Linda Aalto - Emmi Lindgren - Neuvokas perhe

47

Loppusanat

Lapsi liikkuu tiedostamatta liikunnan tuomia terveysvaikutuksia. Liikunnan kautta lapsi oppii käyttämään kehoaan ja saa tietoa omasta osaamisestaan. Onnistumisen ja pystyvyyden tunteet ovat tärkeitä.

Liikkumaan voidaan houkutella myös vanhemmat. Perheliikunta tukee lasten kasvatusta. Perheen merkitys turvallisena ja tukea antavana taustavoimana vahvistuu liikunnan kautta. Vanhemman tuki ja yhdessä liikkuminen ovat lapselle tärkeitä asioita.

Lasten liikuntaa suunniteltaessa voi hyvin ottaa lähtökohdaksi hauskuuden. Liikkuminen ilon kautta luo pohjan koko elämän pituiselle liikuntaharrastukselle.

Emmi & Linda

Linda Aalto - Emmi Lindgren – Neuvokas perhe



48

Lisätietoa

Neuvokas perhe
www.neuvokasperhe.fi

Yksi elämä
www.yksielämä.fi

Suomen Sydänliitto ry
www.sydanliitto.fi

Nuori Suomi
Suunnittelen liikuntaa
www.suunnittelenliikuntaa.fi

Perheliikunta.fi
www.perheliikunta.fi/liikuntavinkit

Renate Zimmer
Psykomotoriikan käsikirja
VK-Kustannus Oy 2011

Renate Zimmer
Liikuntakasvatuksen käsikirja
Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita
LK-Kirjat 2002

Tuire Autio
LIIKU JA LEIKI
Motorisia perusharjoitteita lapsille
VK-Kustannus Oy 2010

Linda Aalto - Emmi Lindgren – Neuvokas perhe

49