

Yhdessä puuhaten taitavaksi

Motoriikan vinkkivihko 3-6-vuotiaille ja heidän vanhemmilleen

Moonika Kauhanen

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Syksy 2011



<p>Tekijä tai tekijät Moonika Kauhanen</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT 2009</p>
<p>Raportin nimi Yhdessä puuhaten taitavaksi Motoriikan vinkkivihko 3-6-vuotiaille ja heidän vanhemmilleen</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 50 + 22</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Päivi Sinkkonen</p>	
<p>Kehittyäkseen fyysisesti, tiedollisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti normaalilla tavalla lapsen täytyy saada liikkua riittävästi ja monipuolisesti. Liikunnan tulisi olla luonnollinen osa jokaista päivää ja olla luonteeltaan leikinomaista ja vaihtelevaa. Kehittyessään ja oppiessaan uutta lapsi tarvitsee tuekseen aikuisia. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli koota yhteen ideoita lapsen ja vanhemman yhteisestä liikunnasta painottaen lapsen normaalia motorista kehitystä. Lisäksi tavoitteena oli lisätä lapsen omatoimista liikuntaa yksin tai yhdessä lähipiirin lasten kanssa.</p> <p>Kohderyhmänä olivat 3-6-vuotiaat lapset, sillä tämänikäiset ovat motorisen kehityksen tärkeimmässä vaiheessa. Vinkkivihkon harjoitteet kerättiin aiheutta käsittelevistä kirja- ja Internet-lähteistä ja koottiin yhteistyökumppani Lasten Leikki ja Liikunta ry:n nettisivuilla julkaistavaksi tiedostoksi. Ennen harjoitteiden liittämistä vinkkivihkoon osa niistä testattiin 3-6-vuotiaiden liikuntaleikkikoulussa, jossa lapset liikkuivat yhdessä oman aikuisen kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntyi vinkkivihko, joka sisältää 45 motorista harjoitetta lapsen ja aikuisen yhdessä tehtäväksi. Sisältöön valittiin harjoitteita toteutettavaksi ulkona ja sisällä, eri vuodenaikoina, välineillä ja ilman. Harjoitteet on jaoteltu liikkumis-, liikunta ja käsittelyliikkeisiin sekä rytmiä, kehontuntemusta ja tasapainoa harjoittaviin vinkkeihin. Kaikki harjoitteissa tarvittavat välineet löytyvät jokaisesta kodista tai ne voi helposti valmistaa itse kierrätysmateriaaleista.</p> <p>Vinkkivihko sisältää pääosin pariharjoitteita lapselle ja aikuiselle, mutta vihkon sisältö on helposti sovellettavissa myös lapsen omatoimiseen liikuntaan tai suuremmalle joukolle, esimerkiksi lapsiryhmälle, joka liikkuu ilman aikuista. Vinkkivihkon ideoita voi toteuttaa myös koko perheen voimin. Pienillä muutoksilla harjoitteisiin saadaan lisää haastetta, jolloin niitä voidaan käyttää myös kouluikäisten liikunnassa.</p>	
<p>Asiasanat lapsen kehitys, motorikka, perheliikunta</p>	

Degree programme in sports and leisure management

<p>Author(s) Moonika Kauhanen</p>	<p>Group or year of entry LOT 2009</p>
<p>The title of thesis Skilful by scampering - Tip booklet of motor functions for three to six-year-olds and their parents</p>	<p>Number of pages and appendices 50 + 22</p>
<p>Supervisor Päivi Sinkkonen</p> <p>The purpose of this thesis was to collect physical exercise practices for children and their parents. The primary goal was to develop children's motor functions. Another goal was to increase overall physical activity among children.</p> <p>The target group was children from three to six years of age and their parents. Exercises were collected from books and the Internet and they will be published on the website of sports club Lasten Leikki ja Liikunta ry. Before publishing several exercises were tested in the group of three to six-year-old children where children moved and played with their adult.</p> <p>The result of the thesis was the so called "tip booklet on motor functions" which consists of 45 suggestions for physical exercises for children and their parents. The exercises were categorised to running and jumping movements, bending, twisting and turning movements and movements with some equipment as well as rhythm, balance and coordination. Any equipment needed in these exercises can be found at home or can be produced using recycling material.</p> <p>This so called tip booklet on motor functions is aimed to a child and a parent but the ideas can be adapted to self-motivated physical activity for children or to a group of children. The tips can also be used without adults. The ideas can be used with the whole family and, by increasing the level of challenge, they can be used by school-age children too.</p>	
<p>Key words development of child, motor function, physical activity of family</p>	

Sisällys

1 Johdanto.....	2
2 Lasten liikunta	4
2.1 Liikunnan psykomotorinen merkitys.....	5
2.1.1 Minän kehitys.....	5
2.1.2 Vuorovaikutustaitojen kehitys.....	7
2.2 Leikin merkitys lapsen liikunnassa ja kehityksessä.....	8
2.3 Liikunnan vaikutus terveyteen.....	9
2.4 TV:n ääressä vietetyn ajan merkitys lapsen kehityksessä	10
3 Motorinen kehitys.....	12
3.1 Liikkeiden eriytyminen ja sensorinen integroituminen	12
3.2 Havaintomotoriikka	13
3.3 Motoriset perustaidot.....	16
3.3.1 Liikuntaliikkeet	17
3.3.2 Liikkumisliikkeet.....	17
3.3.3 Käsittelyliikkeet.....	18
3.4 Motorisen oppimisen vaiheet	18
3.5 Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet.....	19
3.6 Fyysinen kunto	23
4 Lapsen oppiminen	26
4.1 Lapsen oppimistavat	26
4.2 Kognitiivinen oppiminen ja kehitys.....	27
5 Vanhemman rooli lasten liikunnassa.....	30
5.1 Lapsen ja vanhemman suhde.....	32
5.2 Vanhempi liikunnan mahdollistajana.....	33
5.3 Lasten liikunnan suositukset ja toteutus.....	34
6 Työn tavoite ja toteutus	37
7 Motoriikan vinkkivihko.....	39
8 Pohdinta.....	40

Lähteet	45
Liite 1. Motoriikan vinkkivihko.....	51

1 Johdanto

Humanistisesta näkökulmasta tarkasteltuna ihminen on subjekti, joka itsenäisyydestään ja ympäristönsä hallinnasta huolimatta on aina vuorovaikutuksessa ja sidoksissa sosiaaliseen yhteisöön, kuten perheeseen ja ystäviin. Ympäristö tarjoaa haasteita, joihin yksilö toiminnallaan vastaa. Ihminen on aktiivinen ja toiminnanhaluinen, haluaa tutkia ympäristöään, pyrkii hankkimaan tietoa ja kehittämään luovuuttaan. Tässä itsensä kehittämisen ja toteuttamisprosessissa yksilö tarvitsee myös ympäristön tukea ja apua. Siksi perustarpeet – turvallisuus ja rakkaus sekä hyväksyntä – korostuvat. (Koljonen 2005, 74–75.)

Alle kouluikäisten lasten liikuntaa ohjattaessa huomataan usein, että vähentynyt liikunnan määrä näkyy motoristen taitojen hallinnassa. Esimerkiksi juoksun askellus ja rytmi voivat olla lapselle vaikeita ja kuperkeikan liikerata täysin vieras. Ryhmän toimintaa seurattaessa voi kuitenkin huomata sen, että lapset innostuvat liikkumaan hyvinkin pienillä virikkeillä ja innostuvat omiin kokeiluihin, kun heille annetaan siihen mahdollisuus. Pelkkä viikoittainen ohjattu liikuntatunti ei kuitenkaan riitä kehittämään ja ylläpitämään lapsen motoriikkaa, vaan lapsi tarvitsee runsaasti liikuntaa joka päivä. Siksi kotona arjessa täytyy panostaa siihen, että lapsella on mahdollisuus monipuoliseen liikuntaan, sillä lapsi kyllä liikkuu luonnostaan, mutta kaipaa aikuisen tarjoamia virikkeitä päästäkseen kokeilemaan rajojaan ja oppiakseen uutta itsestään ja ympäröivästä maailmasta. Lapsen ja aikuisen suhteelle tekee hyvää kokea maailmaa yhdessä liikkumalla. Aikuinen voi mahdollistaa lapselle tärkeitä onnistumisen kokemuksia ja samalla luoda pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle kannustamalla ja rohkaisemalla. (Karvonen ym. 2003, 294–295.)

Liikkuessaan lapsi oppii luontevasti sekä uusia liikuntataitoja että monia muita elämäntaitoja, kuten ongelmanratkaisukykyä ja sosiaalisia taitoja (Huisman & Nissinen 2005, 25). Minuuden sekä vuorovaikutustaitojen kehittymisen merkitystä ei voi väheksyä (Iivonen 1999, 67). Lapsen oma aktiivisuus sekä aistien runsas käyttö ovat tärkeitä tekijöitä oppimisessa. Ulkona liikkuminen on erityisesti hyväksi lapsen kehitykselle, sillä ulkona liikkumismahdollisuuksia ja erilaisia ympäristöjä on huomattavasti sisätiloja enemmän. Niin kutsutut kaukoaistit eli näkö ja kuulo ottavat valtaa muilta aisteilta esimerkiksi tv- ja tietokoneruudun edessä vietetyn ajan vuoksi, jolloin lähiaistit eli tunto-, liike- ja tasapainoaistit jäävät vähemmälle käytölle. Kuitenkin omaan ympäristöön tutustuminen juuri lähiaistien avulla eli tunnustelemalla ja kokeilemalla omaa kehoa hyödyntäen antaa

lapselle eniten valmiuksia pärjätä ympäröivässä maailmassa. (Zimmer 2002, 53, 54, 118.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on antaa vinkkejä lapsen ja vanhemman yhteiseen liikuntaan ja lapsen normaalin motorisen kehityksen tukemiseen. Opinnäytetyön liikuntavinkkejä markkinoidaan ensisijaisesti Heinolan ja Lahden alueella toimivan Lasten Leikki ja Liikunta ry:n liikuntaleikkikouluissa, joka on suunnattu 3-6-vuotiaille lapsille. Vinkit julkaistaan seuran Internet-sivulla, josta jokainen halukas voi tulostaa ne itselleen. Lasten Leikki ja Liikunta ry on urheiluseura, jonka toiminta keskittyy pääosin alle kouluikäisiin sekä alakouluikäisiin lapsiin ja heidän perheisiinsä. Seura tarjoaa perheille monipuolista liikuntatoimintaa. Seuran toiminnan tavoitteena on lisätä ja edistää lapsiperheiden hyvinvointia liikunnan keinoin. Myös Lasten Leikki ja Liikunta ry:ssä on huomattu se, että lasten liikkuminen on vähentynyt ja seura haluaa omalla toiminnallaan lisätä pienten lasten liikkumismahdollisuuksia sekä innostaa perheitä liikkumaan yhdessä.

2 Lasten liikunta

Lapsi on luonnostaan fyysisesti aktiivinen. Lapsi tarvitsee säännöllistä ja jatkuvaa liikuntaa kehittyäkseen ja kasvaakseen normaalisti, sillä keho tarvitsee kuormitusta. Lisäksi liikunta vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä eli luita, lihaksia, sidekudoksia ja jänteitä. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimestön normaali kehittyminen vaatii hengästyttävää liikuntaa useita kertoja päivässä. Yhteensä liikuntaa tulisi kertyä kaksi tuntia päivässä jaettuna useampiin osiin. Lapsen fyysinen aktiivisuus on liikkumista ja leikkimistä, joka sisältää vauhtia ja elämyksiä. Päivittäinen liikkuminen luo perustan lapsen terveille kasvulle ja hyvinvoinnille. Lapsen kannustaminen liikkumiseen on kannattavaa, sillä pohja liikunnalliselle elämäntavalle luodaan jo lapsuudessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 9-10.)

Liikkumisen perusedellytykset kuten tasapaino, liikkuvuus ja liikkeiden hermostollinen säätely kehittyvät lapsuudessa. Liikunnan merkitys on korvaamaton ja lapsuudessa elimistön vasteet liikunnalle näillä alueilla ovat parhaat. Juuri leikit ja kisailut kehittävät parhaiten lasten liiketaitoja ja edellytyksiä niihin. (Vuori 2004, 57.) Leikissä yhdistyvät liikkuminen, tunteet, ajattelu ja sosiaalisuus. Lapsi on leikkiessään aktiivinen ilman, että hän tietoisesti liikkuu ja kehittyy. Luovuuden salliminen lisää lapsen nautintoa ja myös itse liikkumista, sillä leikki on aina täynnä mahdollisuuksia ja omien mieltymysten mukaan tehdyt ratkaisut motivoivat tekemään toistoja uudelleen ja uudelleen. (Puhakainen 2001, 25–26, 43–46; Rinta, Lind, Lipponen, Tamminen 2008, 26–27.)

Liikunnan harrastamisen jatkuvuuden kannalta olennaista ovat myönteiset liikuntakokemukset. Liikunnan täytyy täyttää tietyt ehdot myönteisiä kokemuksia tuottaakseen. Liikunnan on vastattava ainakin jossain määrin osallistujan edellytyksiä, tarpeita, odotuksia ja toiveita. Liikunnan jatkuessa myönteisten vaikutusten kokeminen lisääntyy, sillä ennako-odotukset voivat vaikuttaa liikuntakokemukseen. Ensikertalainen ei välttämättä koe myönteisiä vaikutuksia lainkaan. Kun on kyse ryhmäliikunnasta, erilaiset odotukset ja tarpeet on otettava huomioon, jotta mahdollisimman moni saisi myönteisiä liikuntakokemuksia. (Vuori 2004, 53.)

Lapsuusiän liikunta-aktiivisuus ennustaa aikuisiän liikkumista. Jos lapsi saa monipuolisesti positiivisia kokemuksia liikunnasta lapsena, hän todennäköisesti jatkaa liikunnan

harrastamista myös aikuisena. Liikunnasta on tullut elämäntapa. (Rinta ym. 2008, 17.) Kun lapsen motoriset taidot sekä lajitaidot, fyysinen kunto ja psykososiaalinen hyvinvointi kehittyvät liikunnan harrastamisen parissa normaalisti, on sillä suora vaikutus aikuisiän fyysiseen kuntoon, hyvinvointiin ja liikunnan määrään (Fogelholm 2006, 167). Tämä teoria toimii myös päinvastoin: jos lapsi on motorisesti heikko eikä saa tarvitsemaansa tukea kehittyäkseen ja tästä syystä tuntee jatkuvasti epäonnistuvansa liikunnassa, alkaa hän välttää liikuntaa mikä johtaa liikunnallisen epävarmuuden lisääntymiseen (Koljonen 2005, 80; Zimmer 2002, 24).

2.1 Liikunnan psykomotorinen merkitys

Psykomotoriikassa yhdistyvät toiminnalliseksi kokonaisuudeksi psyykkiset ja motoriset tapahtumat. Havaitseminen, liikkuminen, tunteminen sekä vuorovaikutus ympäristön kanssa ovat psykomotoriikan tekijöitä. (Iivonen 199, 64.) Fyysisen terveyden lisäksi liikunnalla on ilmeinen vaikutus psyykkisen ja sosiaalisen terveyden kehittymiseen. Liikunnan parissa lapsi kokee iloa, onnistumisia ja saa mahdollisuuden ilmaista itseään. Näiden kokemusten avulla lapsen minäkuva ja omanarvon tunto kehittyvät. Lisäksi lapsi oppii toimimaan yhteisiin tavoitteisiin tähdäten, sovittujen sääntöjen mukaan yhdessä toisten kanssa. (Vuori 2004, 57.) Ilman liikettä jää moni asia kokematta ja oivaltamatta, etenkin alle kouluikäisellä lapsella. Lisäksi sosiaaliset suhteet ja taidot kehittyvät liikkeessä, mikä voi johtaa myös siihen, että motorisesti heikko lapsi ajautuu ulos porukasta. Hyvät liikuntataidot yhdistetään yleiseen pätevyyyteen ja siksi motoriikan kehittämisellä on yhteys lapsen itsetuntoon. (Rintala 2005, 5.)

2.1.1 Minän kehitys

Liikkuessaan lapsi tutustuu sekä sosiaaliseen että materiaaliseen ympäristöönsä ja ympäristön säännöt selkenevät lapselle hiljalleen. Liikkumalla lapsi myös oppii tuntemaan omaa kehoaan ja persoonaansa. Lapsen identiteetti rakentuu ympäristön ja persoonan yhteisvaikutuksesta. Lapsi kerää kokemuksia kehollaan ja kehostaan ja saa vähitellen käsityksen minästään, omista taidoistaan ja kyvyistään. Fyysisesti toimimalla lapsi kartoittaa omaa osaamistaan ja omia rajojaan. Tahto tehdä asioita itse kertoo lapsen halusta pyrkiä itsenäisyyteen ja pienillä lapsilla tämä tarve ilmenee nimenomaan fyysismotorisena toimintana ilman aikuisen apua. Esimerkiksi pukeminen, kiipeäminen ja korkealta

alas tuleminen omin avuin kertovat lapsen lisääntyvästä riippumattomuudesta. (Iivonen 1999, 66; Zimmer 2002, 20–21.) 3-4-vuotias kykenee jo erottamaan itsensä muista ja ymmärtää että, toisten ajatukset voivat erota hänen omista ajatuksistaan. Itsenäisyyttä harjoitellessaan tämänikäinen tarvitsee kannustusta ja lapsen kokiessa, että hänen osaamistaan vähätellään, tuntee hän helposti epävarmuutta ja saattaa keskeyttää toiminnan. (Auto & Kaski 2005, 24.)

Ensimmäisten elinvuosien aikaiset fyysiset kokemukset ovat hyvin merkittäviä lapsen minän kehittämisessä. Lapsi kehittää käsityksen omista ominaisuuksistaan keräämällä aistihavaintoja ja seuraamalla omia suorituksiaan sekä omaa käyttäytymistään ja sen vaikutuksia. Lisäksi lapsi vertaa itseään muihin. Myös muiden ilmaisema käsitys lapsen ominaisuuksista vaikuttaa lapsen minän kehittymiseen. Fyysinen kokeminen alkaa aistihavaintojen keräämisellä ja aluksi lapsi oppiikin aistimaan oman kehonsa ja erottamaan sen muusta ympäristöstä. Kehon fyysinen koko ja muoto ovat varsinkin lapsilla sosiaalisen arvojärjestyksen perusta. Seuraamalla omaa käyttäytymistään ja sen vaikutuksia lapsi puolestaan voi kokea kykenevänsä vaikuttamaan omaan ympäristöönsä. Esimerkiksi käsitellessään liikuntavälinettä tai joutuessaan suoriutumaan muista liikunnallisista tehtävistä lapsi kokee vaikuttavansa, laittavansa alulle toimintaa ja tämä kokemus yhdistyy lapsen käsitykseen omista kyvyistään; sain jotain aikaiseksi, osaan jotain. (Zimmer 2002, 22–23.)

Lapsi huomioi nopeasti, onko hän taidoiltaan muiden tasolla. Lapsi myös sisäistää sen käsityksen, jonka kuvittelee muiden saaneen hänestä ja hänen osaamisestaan. Muiden arviot lapsen kyvyistä eivät välttämättä pidä paikkaansa, mutta lapsi kokee oman toimintansa siten kuin sosiaalinen ympäristö sen arvioi. Lapsen omanarvontunto on tiiviisti yhteydessä fyysis-motorisiin kykyihin. Kun lapsi kokee osaavansa ja saavansa kyvyistään arvostusta, arvioi hän itsensä positiivisesti ja suhtautuu uusiin ja haastaviin tilanteisiin yleensä rohkeasti. Pienet epäonnistumiset eivät lannista häntä ja uuden kokeileminen on innostavaa. Jos taas muut luokittelevat lapsen heikoksi, arvioi lapsi itsensä epäonnistujaksi ja kokee siksi uudet tilanteet epämiellyttäväiksi ja luovuttaa pienestäkin vastoinkäymisestä. Lapsi myös yleistää kokemuksiaan. Jos lapsi arvioi itsensä fyysisiltä kyvyiltään heikoksi, ajattelee hän helposti olevansa kykenemätön myös muussa toiminnassa. Tämä pätee myös toisin päin; lapsen saadessa pätevyyden tunnetta liikunnallisista

kokemuksista yltää hänen itsevarmuutensa myös liikunnan ulkopuolisiin asioihin.
(Zimmer 2002, 23–25.)

5-6-vuotiaat ovat aloitteellisia ja siksi intoa kokeilla ja oppia uutta on syytä hyödyntää ja tukea myös liikunnassa. Lapsi tuntee itsensä merkitykselliseksi, kun hänen ideoitaan otetaan huomioon. Tämänikäisellä on jo käsitys itsestään ja nyt käsitystä on jo vaikeampi muuttaa. Siksi myönteisen minäkuvan tukeminen on ensiarvoisen tärkeää kaikessa pienten lasten toiminnassa (Autio & Kaski 2005, 27–28.) Koska lapsi kokee maailmaa koko kehollaan, erityisesti liikunnalliset kokemukset lapsen omanarvontunnon kehittämisessä ovat tärkeitä. Lasta ohjatessa positiivista omanarvontuntoa voi tukea välttämällä vertailua lasten välillä, osoittamalla lapselle että hänen kykyihinsä luotetaan sekä luomalla onnistumismahdollisuuksia määrittelemällä sopiva vaatavuustaso. Myös pelokkaampien lasten täytyy saada mahdollisuuksia tehdä omia päätöksiä, olla aktiivisia sekä kokea vaikuttavansa ympäristöönsä. Lapsen omatoimisuuden tukemiseen on syytä pyrkiä, sillä vain itse aktiivisesti toimimalla lapsi oppii. Itsenäisten päätösten ja oman käytäytymisen suunnittelun oppimiseen lapsi tarvitsee riittävästi toimintatilaa ja -varaa. Toiminnalle on kuitenkin syytä asettaa tiettyjä rajoja, jotta lapsella on turvallinen ilmapääri rajojensa kokeiluun ja tilanteen hallinnan opetteluun. (Iivonen 1999, 70; Zimmer 2002, 25–26.)

2.1.2 Vuorovaikutustaitojen kehitys

Liikunnan parissa lapsi toimii usein yhdessä muiden kanssa. Yksi tärkeistä osa-alueista, joita liikunta kehittää, onkin yhteistoiminnallisten taitojen oppiminen. Lapsi toimii ryhmän jäsenenä, oppii käsittelemään erimielisyyksiä ja tunnistamaan sekä omia että muiden tunteita. Lapsi toimii sosiaalisessa ympäristössään eri rooleissa ja oppii yhteisiä sääntöjä ja niiden noudattamista. (Iivonen 1999, 67; Puhakainen 2001, 36–37; Rintamäki ym. 2008, 11.) Kun sosiaalista käyttäytymistä harjoitellaan, ensisijaisena tarkoituksena on saada lapsi ymmärtämään, mikä on sallittua ja mikä tilanteeseen sopimatonta käyttäytymistä. Vanhemmat ja ohjaajat ovat tässä prosessissa tärkeitä roolimalleja, joiden käytöstä lapsi voi kopioida. Vuorovaikutustaitojen kehittymiseksi lapsen täytyy saada johdonmukaista palautetta käyttäytymisestään. Lapsi opetetaan sietämään hetkittäistä epämiellyttävyyttä ja pettymyksiä, mutta samalla nauttimaan onnistumisista. Huonosta tai

tilanteeseen sopimattomasta käytöksestä lapsi saa palautetta, ei kuitenkaan niin, että lapsi tuntee saavansa huomiota vain käyttäytyessään huonosti. (Rinta ym. 2008, 11.)

Liikunnan parissa lapsi myös tutustuu uusiin ihmisiin ja solmii ystävyyssuhteita, mikä on olennaista sosiaalisen verkoston muodostamisen ja laajentamisen kannalta. (Puhakainen 2001, 36–37.) Yhteistyö toisten kanssa vaatii turvallisen ja luovuuteen kannustavan ilmapiirin. Epävarmuus heikentää yhteistyön toimivuutta, joten myönteisen käytöksen vahvistamiseen on syytä kiinnittää huomiota aina kun mahdollista. (Rinta ym. 2008, 11.) Liikunnallisen toiminnan yhteydessä lapsi saa luontevasti tilaisuuden kehittää aloitekykyään sekä toiminta- ja kommunikaatiokykyään. Lapsen itsetunto vahvistuu kun hän huomaa selviytyvänsä vaikeammistakin sosiaalisista tilanteista. Sosiaalisessa ympäristössä toimiessaan lapsi oppii sietämään paineita, niin liikunnallisissa suorituksissa kuin muillakin elämän osa-alueilla. Lisäksi keskittymis- ja rentoutumiskyky paranevat ja yleinen aktiivisuustaso nousee. (Iivonen 1999, 65.)

Vuorovaikutuksessa toisten kanssa lapsi oppii ymmärtämään toisen tunteita ja asettamaan toisen ihmisen oman edun edelle. Lapsi oppii kuuntelemaan toista ja ottamaan toisen huomioon. Liikunnan harrastaminen ryhmässä luo mainion tilaisuuden näiden taitojen harjoitteluun. Jotta tällaisen myötäelämisen oppiminen olisi mahdollista, tarvitsee lapsi runsaasti tilaisuuksia kokea erilaisia tunteita, jotta niitä oppii tunnistamaan ja ilmaisemaan. Kaikkien tunteiden tulisi olla sallittuja. Lisäksi lapsi tarvitsee malliksi aikuisia, jotta hän oppii käsittelemään tunteitaan. (Autio & Kaski 2005, 37–38.)

2.2 Leikin merkitys lapsen liikunnassa ja kehityksessä

Karvosen ym. (2003, 67, 139) mukaan leikkiessään lapsi siirtyy toiseen todellisuuteen mikä juuri mahdollistaa runsaan mielikuvituksen ja luovuuden, joiden ansiosta lapsi pääsee paljon syvemmälle todellisuuteen ja oppii siten valtavasti. Liikuntaleikkien merkitys lapsen kehitykselle on moninainen. Yksinkertaisimmillaan ne tuottavat iloa ja vapauttavat ja rentouttavat lasta. Lisäksi ne kuin huomaamatta kehittävät perusliikuntataitoja ja sisältävät runsaasti toistoja. Liikuntaleikit lisäävät lapsen kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta sekä harjoittavat koordinaatiokykyjä. Liikuntaleikkien lomassa lapsi oppii tuntemaan kehoaan ja luonteenpiirteet, kuten rohkeus, rehellisyys ja itsehillintä, kehittyvät samalla kun huomiokyky, muisti ja keskittymiskyky saavat harjoitusta.

Lasten keksiessä omia leikkejä ja sovelluksia kehittyy myös luovuus, ja itsetunto vahvistuu onnistumisen kokemusten myötä. Liikuntaleikeissä lapsen tiedollinen ymmärrys lisääntyy sääntöjä ja käsitteitä opetellessa ja sosiaaliset taidot kuten vuoron odottaminen, reilu peli sekä yhteistyö kehittyvät. Kauhasen (2004) mukaan vapaa ja luova leikki opettaa lapselle myös sisäistä dialogia eli tilanteiden arviointia ja pohtimista eri näkökulmista. Pohdinta katkeaa, jos leikin kulku on liiaksi ohjattua tai tempo on liian nopeaa, kuten useissa videopeleissä. Sisäisen dialogin puuttuminen tekee lapsesta pinnallisen ja äkkipikaisen.

Leikkiminen ei kuitenkaan ole ainoastaan lasten etuoikeus, vaan jokaisella ihmisellä on tarve tehdä asioita, jotka näyttävät päältä katsottuna tarpeettomilta ja vaikuttavat olevan ikään kuin toisesta maailmasta. Leikki tuottaa elämyksiä, joissa ympäröivä maailma unohtuu ja ihminen kokee suurta nautintoa. Aikuisten maailmassa esimerkiksi teatteri perustuu leikkiin, näyttelijät esittävät jotain muuta kuin mitä oikeasti ovat ja katsojat leikkivät uskovansa heitä. Myös tiede syntyy leikistä, sillä uudet ideat alkavat usein tosiasioiden vastaisista ajatusleikeistä. Leikki ei kuitenkaan saa keskittyä uuden kehittämiseen ja oppimiseen, sillä se voi vääristää leikin luonteen ja viedä luovuuden. Erään yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan lapsen ohjelmoimaton aika on vähentynyt muutaman vuosikymmenen aikana, jopa 12 tuntia viikossa, ja on hyvin todennäköistä, että Suomessa suunta on samanlainen. Varsinkin vapaa ulkona touhuilu on vähentynyt huomattavasti, kun aikuinen yrittää muuttaa leikin ja vapaa-ajan mahdollisimman kehittäväksi. Sanonnan mukaan leikki on lapsen työtä, mutta painopisteen pitäisi säilyä leikissä eikä siirtyä työhön, jota aikuisten maailmassa arvostetaan ehkä liiaksikin. (Kauhanen 2004.)

2.3 Liikunnan vaikutus terveyteen

Vuoren (2004, 59) mukaan liikunta edistää lapsen terveyttä ja ehkäisee joidenkin sairauksien kehittymisen todennäköisyyttä pitkän ajan kuluessa. Liikunta vaikuttaa edullisesti rasvojen ja hiilihydraattien aineenvaihduntaan, joten liikunnalla voidaan vähentää riskiä esimerkiksi metabolisen oireyhtymän ja sen aiheuttamien sairauksien kuten 2. tyypin diabeteksen ja sepelvaltimotaudin ilmaantumiseen (Kukkonen- Harjula 2006, 93). Liikunta kasvattaa lihasvoimaa ja edistää tuki- ja liikuntaelimestön, eli lihasten, luuston, sidekudosten ja jänteiden, kehittymistä vahvaksi. Erityisesti tärahdyksiä ja suunnanmuutoksia sisältävä liikunta parantaa luun tiheyttä ja siten vahvistaa luustoa. Hengästyttävä

ja hikoiluttava liikunta parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa ja pitää verenpaineen oikealla tasolla. (Suomen Sydänliitto Ry 2011.) Lapselle sopiva systolinen paine on 95-120 mmHg ja diastolinen paine 60-75 mmHg. Pienellä lapsella verenpaine on matalampi, mutta arvot nousevat edellä mainituille ylemmille tasoille kouluikään tultessa. (Jalanko 2010.)

Liikunnalla voidaan edistää painonhallintaa jo lapsena (Suomen Sydänliitto Ry 2011). Lapsilla esiintyy ylipainoa huomattavasti aikaisempaa nuorempina. Lihavuuden havaitsemisen muutoksista kertoo se, että ennen oli normaalia, jos alle viisivuotiaalla lapsella näkyivät kylkiluut. Nykyään se on harvinaisempaa, ja normaalipainoinenkin lapsi saateen leimata laihaksi. (Pouta 2008, 3.) Lapsuusajan liikuntaa ei pidä kuitenkaan perustella riskitekijöillä tai sairastavuustilastoilla kuten aikuisilla. Sairauksia, joihin voitaisiin vaikuttaa liikunnalla, esiintyy lapsilla harvoin. Lapsella sairauksien suurentunut todennäköisyys ei ole vielä havaittavissa, joten liikunnalla ei voida osoittaa olevan vaikutusta sairauksien esiintyvyyteen. Liikunta kuitenkin vaikuttaa myönteisesti, jos esimerkiksi edellä mainittujen sairauksien riskitekijät ovat koholla. Tärkeintä lapsen liikunnassa on monipuolisuus ja runsaus, mikä luo pohjan terveydelle ja elinikäiselle liikunnalle. (Vuori 2004, 59.) Kun lapsen päivä sisältää riittävästi liikuntaa, rauhoittuu lapsi illalla helpommin nukkumaan. Unen määrä on riittävä ja uni on levollisempaa. Kun lapsi on levännyt, jaksaa hän paremmin keskittyä päivän puuhiin ja siten myös oppii ja kehittyy paremmin, jolloin hän saa positiivista palautetta tekemisestään. Tämä saa lapsen voimaan yhä paremmin, joten liikunnalla on tätäkin kautta suuri vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Hermanson 2008.)

2.4 TV:n ääressä vietetyn ajan merkitys lapsen kehityksessä

Entisaikoina lapset ja nuoret kulkivat lähimetsissä ja tutkivat sen mahdollisuuksia ilman vanhempien valvontaa. Nykyään samanlainen ennakkoluuloton seikkailu tapahtuu paljolti tietokonepelien ja Internetin maailmassa. Ruudun ääressä istumisessa on monia haittoja, esimerkiksi pelatessa liikunta jää vähäiseksi eikä lapsi saa raitista ilmaa. Lisäksi virtuaalimaailmassa aito sosiaalinen vuorovaikutus ja ystävyysuhteet jäävät kehittymättä ja pelit sisältävät usein paljon väkivaltaa. Tietokonepelejä ei kuitenkaan pidä täysin moittia. Pelaaminen nimittäin tarjoaa paljon aistiärsyksiä ja virikkeitä sekä vetää lapsen mukaansa kehittämään juonta. Pelaaminen myös kehittää silmä-käsi-koordinaatiota

ja pakottaa tekemään nopeita ratkaisuja sekä priorisoimaan. Näitä taitoja tarvitsee myös todellisessa elämässä. Lisäksi viihdyttävät pelit tarjoavat yhteisöllisyyttä ja tarinallisuutta sekä saavat innostumaan ja uppoutumaan siihen, mitä juuri on tekemässä. Näitä ominaisuuksia ei voi väheksyä. (Mutanen 2006.) Toimintapelien on myös tutkittu parantavan silmän kykyä hahmottaa liikettä ja terävöittävän näköä (Tiede 2007). Kuitenkin, jos lapsi viihtyy liiaksi tietokoneen tai tv:n ääressä hänen kehityksensä jää yksipuoliseksi. Pahimmassa tapauksessa lapsi ”ei osaa tehdä käsillään muuta kuin painaa nappulaa”. (Riihonen 1991, 37.)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (2010) mukaan 73 % kolmevuotiaista ja 66 % viisivuotiaista katsoo televisiota tai on tietokoneella alle tunnin päivässä. 3 % kolmivuotiaista ja 6 % viisivuotiaista käyttää aikaa ruudun ääressä yli kaksi tuntia päivässä arkisin. Viikonloppuisin määrät ovat suurempia: 13 % kolmivuotiaista pojista ja 5 % tytöistä oli ruudun ääressä yli kaksi tuntia päivässä. Viisivuotiaat viettävät aikaa tietokoneen tai television parissa vielä huomattavasti kolmivuotiaita enemmän, pojista 28 % ja tytöistä 21 % viihtyy ruudun ääressä yli kaksi tuntia päivässä viikonloppuisin.

Jo pienillä lapsilla voidaan havaita sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä. Australialais-tutkimus osoittaa, että 6-7-vuotiailla lapsilla, jotka käyttävät suuren osan vapaa-ajastaan ruudun ääressä, voidaan havaita silmänpohjan mikroverisuonten kaventumista. Suonten kaventuminen tunnetaan sydän- ja verisuonitautien riskitekijänä aikuisilla ja tutkimuksen mukaan se on suoraan verrannollista ruudun edessä käytettyyn aikaan. Myös verenpaineella ja ruutuajalla on havaittu olevan yhteys. Tutkimuksessa ruudun ääressä viihtyviä lapsia verrattiin lapsiin, jotka viettävät paljon aikaansa ulkona. Pienten lasten ollessa kyseessä vastuu ruutuajasta ja sen rajoittamisesta on vanhemmilla. Jopa yhden tv- tai tietokoneruudun edessä vietetyn tunnin vaihtaminen fyysiseen aktiivisuuteen vähentää riskejä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. (Gopinath, Baur, Wang, Hardy, Teber, Kifley, Wong & Mitchell 2011.)

3 Motorinen kehitys

Pienen lapsen kehitys on kokonaisvaltaista eikä motoristen taitojen kehitystä voi erottaa siitä. Tuki- ja liikuntaelimestö sekä tiedollinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys etenevät yhteydessä toisiinsa. Osa motorisista taidoista opitaan lähes ilman opetteluun normaalien kypsymisen seurauksena. Lapsen kehityksen lainalaisuuksien ymmärtäminen on tärkeää, jotta lapsen kehitystä voitaisiin tukea. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 51.)

3.1 Liikkeiden eriytyminen ja sensorinen integroituminen

Motorinen kehitys tarkoittaa ”lihaksilla aikaansaattua tietoista toimintaa, joka sisältää havaitsemisen, suunnittelun ja motivaation”. Motorisen kehityksen myötä kehon ja sen osien toiminnoissa tapahtuu muutoksia. (Numminen 2005, 94.) Vauvan liikkuminen on ns. massaliikettä, koko keho liikkuu. Vauva ei kykene eriyttämään liikkeitään. Motoriikka kuitenkin kehittyy nopeasti ja jo muutamien kuukausien jälkeen vauvan liikkeet alkavat differentioitua eli erilaistua ja eriytyä. Massaliikkeistä tulee paremmin koordinoituja yksittäisiä liikkeitä. Lapsen kasvaessa liikkeiden hienosäätö kehittyy edelleen ja toiminnot laajenevat. Kun yksittäisiä liikkeitä opitaan lisää, keskushermosto alkaa sovittaa niitä yhteen. Liikkeet integroituvat ja muodostavat kokonaisia liikekuvioita. (Zimmer 2002, 57.) Ihmisen hermo-lihasjärjestelmä mahdollistaa hyvin erilaisten liikeratojen ja –mallien käyttämisen. Liikkeiden vapaus kuitenkin rajoittuu ja jäsentyy nopeasti jo pienellä vauvalla. Monipuolinen liikuntaympäristö lisää liikkeiden vapausasteen säilymistä ja lapsen itsenäinen toimiminen, keksiminen ja löytäminen vaikuttavat siihen, millaiset liikemallit lapsen käyttöön valikoituvat ja vakiintuvat. (Karvonen ym. 2003, 37.)

Liikkeiden eriytyemisessä voidaan havaita tietyt lainalaisuudet. Liikkeiden kehittyminen on kefalokaudaalista eli motorinen hallinta etenee päästä jalkoihin. Lapsi oppii nostamaan päänsä, sen jälkeen liikkuttamaan käsiään ja vasta lopuksi jalkojaan. Lisäksi kehittyminen on proksimodistaalista eli karkeamotoriset toiminnot onnistuvat ennen hienomotorisia toimintoja. Lihasten hallinta kehittyy ensin lähellä kehon keskilinjaa (proksimaaliset lihakset) ja etenee kauemmas keskilinjasta distaaliin lihaksiin. Keskivartalon liikkeet onnistuvat siis ennen käsien ja jalkojen liikkeitä. Lapsen liikkeiden ohjailu on vielä hioutumatonta ja liikkeet vaikuttavat kömpelöitä, koska lapsi käyttää aluksi liikaa

voimaa ja lihasjännitys on liian suurta. (Zimmer 2002, 58.) Karvosen ym. (2003, 36) mukaan motorinen kehitys on hierarkkista, millä tarkoitetaan sitä, että alemman asteen taidot ja osatekijät täytyy oppia ennen vaikeampia taitoja ja liikekokonaisuuksia. Jos alatai osataito ei jostain syystä kehity, lapsi ei pysty taidon oppimisessa ja motorisessa kehityksessä siirtymään seuraavalle tasolle.

Liikkeet, jotka ylittävät kehon keskiviivan tai joissa käytetään symmetrisesti kehon molempia puolia, kehittävät aivopuoliskojen yhteistoimintaa. Tällaisia ristikkäisliikkeitä ovat monet perusliikuntaliikkeet kuten kävely, juoksu ja konttaus. Liikkuessa ja leikkiesä lapsi käyttää molempia kehon puoliskoja luontevasti, jolloin aivot saavat hyvää harjoitusta. Ihmisen aivopuoliskot toimivat eri tavoin. Hahmottava eli oikea aivopuolisko käsittelee tunteita ja mielikuvia suurina kokonaisuuksina, kun taas looginen vasen aivopuolisko keskittyy suoraviivaisemmin yksityiskohtiin ja esimerkiksi kielelliseen toimintaan. Aivopuoliskot ohjaavat kehon toimintoja ristikkäin siten, että vasen puolisko hallitsee kehon oikeaa puolta ja toisin päin. Tämä vaatii aivopuoliskojen toimintojen eriytymistä. (Numminen 2005, 63–64.)

Hahmottavan puoliskon eriytyminen tapahtuu neljännen ja seitsemännen ikävuoden välillä, kun taas loogisen aivopuoliskon eriytyminen ajoittuu seitsemännen ja yhdeksännen ikävuoden välille. Jotta aivopuoliskojen väliset hermoyhteydet aktivoituisivat ja vakiintuisivat, on niiden saatava harjoitusta. Siksi lasta olisi hyvä kannustaa käyttämään kehon molempia puolia. (Numminen 2005, 63–64.) Ristikkäisliikkeet parantavat hermoyhteyksiä oikean ja vasemman aivopuoliskon välillä ja lisäävät aivopuoliskojen käytön tasapainoa. Kun aivopuoliskojen yhteistoiminta on tasapainossa, vireystila on parempi, jolloin oppiminen ja muistaminen on helpompaa. Lisäksi luova ajattelu ja kokonaisuuksien hahmottaminen onnistuu paremmin. Ristikkäisliikkeitä harjoittelemalla aivojen ja kehon välinen yhteistyö paranee ja lisäksi kehon kokonaisvaltainen toiminta ja tiedostaminen paranevat. (Henttonen, Okkonen, Karhu, Gröhn-Rissanen, Karppinen, Kolari, Ulvinen & Vartiainen 2010.)

3.2 Havaintomotoriikka

Lapsi oppii ja havaintokyky sekä motoriikka kehittyvät parhaiten, kun lapsi saa itse olla aktiivinen ja tutkia ympäristöään. Lapsi tarvitsee toimivaa havaintojärjestelmien koko-

naisuutta selviytyäkseen ympäristönsä vaatimuksista. Nykypäivän olosuhteet lasten liikunnalle ovat rajalliset ja lapsella on yhä vähemmän mahdollisuuksia käyttää lähiaistejaan (tasapaino-, liike- ja tuntoaistit), jolloin esimerkiksi median kautta tulevat visuaaliset ja auditiiviset ärsykkeet vievät tilaa aktiiviselta leikin ja liikunnan avulla tapahtuvalta havainnoinnilta. Mediaähky saadaan aikaiseksi useimmiten sisätiloissa, jolloin ulkoa löytyvät monipuoliset ympäristöt, materiaalit ja mahdollisuudet jäävät kokematta. Rajallisten aistihavaintojen keskellä lapsi passivoituu, sillä hän ei koe pystyvänsä vaikuttamaan ympäristöönsä. Jotta havaintokyky ja aistien yhteistoiminta (sensorinen integraatio) kehittyvät normaalisti, lapsi tarvitsee mahdollisuuksia harjoitella tilanteisiin ja muuttuviin olosuhteisiin sopeutumista, mikä onnistuu parhaiten liikunnan avulla. (Zimmer 2002, 54, 118.) Ympäröivä virikkeiden ja tavaroiden paljous estää liikkumista ja leikkimistä, sillä rauha, aika ja tila ovat edellytyksiä leikin ja mielikuvituksen kehitykselle. Liikkumisen mahdollisuuksia vähentävät myös kiire ja tehokkuuden tavoittelu sekä liian valmiiksi rakennettu ympäristö ja suunniteltu ohjelma. (Karvonen ym. 2003, 14.)

Havaintomotoriikalla tarkoitetaan sellaista liikkumista, joissa käytetään tietoisesti hyväksi aistihavaintoja. Havaintomotorinen kehitys on aistihavaintojen valikoimisessa, vastaanottamisessa ja tuottamisessa tapahtuvaa kehitystä. (Karvonen 2000, 20; Numminen 2005, 66.) Lasten toiminta voi näyttää järjettömältä ja päämäärättömältä heilumiselta, mutta kyse onkin toiminnasta, jolla luodaan pohjaa lapselle hyvin tärkeille havaintokokemuksille. Lapsi käyttää kaikkia aistejaan havaitakseen maailmaa mahdollisimman monilla eri tavoilla. Havainnoinnilla tarkoitetaan ärsykkeiden vastaanottamista ja työstämistä. Lapsi hankkii tietoa ympäristöstään aistiensa kautta ja tieto välittyy keskushermostoon. Seurauksena on motorinen toiminta. (Karvonen 2000, 19–20; Zimmer 2002, 53.)

Havaintomotoriikasta puhuttaessa on hyvä tuoda esille käsite psykomotoriikka, joka on yksi pedagogiikan ja terapian muoto. Se perustuu teoriaan siitä, että havainto, liike ja liikunta yhdistyvät toiminnalliseksi kokonaisuudeksi ja toimivat vuorovaikutuksessa ihmisen ja ympäristön kanssa eli lyhyesti sanottuna liike ja ajatus yhdistyvät. Liikunnassa ihminen toimii kokonaisvaltaisesti yhdistäen liikettä, tietoa, tunnetta ja ajatuksia. Nämä tekijät ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa, joten havainnon ja motorikan kehitys tulisi aina ajatella kokonaisuutena ympäristön kanssa eikä irrottaa erillisiksi tekijöiksi. (Iivonen 1999, 64; Koljonen 2005, 75; Zimmer 2011, 15, 19.)

Havaintomotoriikan osa-alueita ovat kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen sekä suunnan ja ajan hahmottaminen. Kehontuntemuksella tarkoitetaan kehon osien nimien ja niiden sijainnin tuntemista sekä tietoa siitä, mihin erilaisiin toimintoihin eri osia käytetään. Myös kehon jännityksen ja rentoutuksen havaitseminen ja hallitseminen kuuluvat kehontuntemukseen. Avaruudellinen hahmotuskyky auttaa hahmottamaan oman kehon suhteessa ympäristöön. Pallon kiinniotto on esimerkki tästä. Saadakseen pallon kiinni täytyy havaita paljonko välimatkaa kehon ja liikkuvan pallon välillä on. Suunnan hahmottaminen tarkoittaa mm. ympäristön mittasuhteiden havaitsemista sekä oikean ja vasemman ymmärtämistä. Ajan hahmottamisella puolestaan tarkoitetaan rytmin, järjestyksen ja samanaikaisuuden ymmärtämistä. Oikea-aikaisuus on olennaista esimerkiksi askelsarjan oppimisessa. Myös silmä-käsi-koordinaation toimimiseen vaaditaan ajan ymmärtämistä. (Jaakkola 2010, 56; Karvonen 2000, 21–23.)

Kokeillessaan erilaisia liikkeitä omaa kehoa käyttäen lapsi oppii syy-seuraus-suhteita ja omien tekojensa merkityksiä; jos teen näin, siitä seuraa tämä (Numminen 2005, 61, 64). Havaittu asia voi myös tallentua muistiin, jolloin lapsi myöhemmin yhdistää tiedon uuteen havaintoon. Havainto-motorisessa oppimisessa lapsi vastaanottaa ja järjestää ympäristöstä saamansa ärsykkeet käyttöä varten. Tällöin puhutaan sensorisesta integraatiosta eli hermostollisesta yhdentymisestä, joka vaatii aistitoimintojen herkistämistä. (Numminen 1996, 65.) Lapsi tutkii ympäröivää maailmaa useilla eri aisteilla. Aistit voidaan jakaa lähi- ja kaukoaisteihin ja nämä edelleen havaintojärjestelmiksi. Motorisen oppimisen kannalta kolme tärkeintä havaintojärjestelmää ovat lähiaistit eli taktiilijärjestelmä (tuntoaisti), kinesteettinen järjestelmä (liikeaisti) ja vestibulaarijärjestelmä (tasapainoaisti). Kaukoaisteihin kuuluvat auditivinen järjestelmä (kuulo) ja visuaalinen järjestelmä (näkö). (Karvonen 2000, 20; Zimmer 2002, 54.)

Tuntoaisti antaa lapselle tärkeää tietoa ympäristöstä ja esineistä. Jo vauvaikäinen lapsi tunnustelee käsillään esineiden muotoa, kokoa ja pinnan materiaalia. Esineiden tunnistelu auttaa käsitteiden oppimisessa, sillä esimerkiksi käsitteet ”kova” tai ”sileä” on vaikea ymmärtää ilman, että sen on voinut havaita tunnustelemalla. Tuntoaistin tärkein aistin on iho, joka auttaa hahmottamaan myös oman vartalon, sillä se rajaa oman itsen erilleen muista ihmisistä ja ympäristöstä. Taktiilijärjestelmään luetaan myös kosketusais-ti, sillä iho aistii kosketuksen synnyttämän paineen, lämmön ja värähtelyn. Kosketus

synnyttää lapsessa positiivisia tunteita, jotka lisäävät fyysistä aktiivisuutta ja kehityksen kannalta tärkeää turvallisuuden tunnetta. (Numminen 1996, 67–68.)

Kinesteettisen havaintokyvyn avulla lapsi kokee oman kehonsa sekä kehon osien keskinäiset liikkeet. Näiden hahmottamista vaaditaan, jotta voidaan aktivoida oikeat lihakset tiettyä liikettä varten. Lapsi myös hahmottaa kinesteettisen havaintokyvyn perusteella oman kehonsa puoliskot ja niiden yhteistoiminnan sekä esineet ja ympäristön suhteessa omaan asentoonsa ja sijaintiinsa. Vestibulaarijärjestelmällä tarkoitetaan sisäkorvan tasapainoelimen toimintaa. Se aistii lihasten, jänteiden ja nivelten aistinsolujen avulla painovoimaa ja kehon liikkeitä antaen tietoa asennosta, suunnista ja nopeuden muutoksista. Aistitun tiedon perusteella voidaan säädellä lihasjänteveyttä, rentoutta ja voiman tuottoa. Lihas-jänneaistimusten kehittyminen tekee liikkeistä kontrolloituja ja sujuvia. Kinesteettinen ja vestibulaarinen järjestelmä voidaan myös mieltää yhdeksi, proprioseptiiviseksi järjestelmäksi, sillä tasapainon ylläpitäminen vaatii liike- ja näköaistimuksen sekä painovoiman aistimisen yhteistyötä. (Karvonen 2000, 20-21; Numminen 1996, 71-72; Zimmer 2002, 55.)

Sekä visuaalinen että audittiivinen havaintojärjestelmä ovat päivittäin aktiivisessa käytössä jo vauvaiässä, vaikka niiden kehittyminen ja eriytyminen viekin aikaa. Silmä on ihmisen tärkein aistinelin, sillä suurin osa ulkoapäin tulevasta informaatiosta otetaan vastaan silmän kautta. Ensin opitaan havaitsemaan valoisuuseroja, sitten liikettä, värejä ja muotoja. Kun visuaalinen järjestelmä kehittyy edelleen, opitaan yhdistämään näköhavainto ja esimerkiksi käden ojennus ja tarttumisliike sekä seuraamaan esineiden liikeratoja, mikä on olennaista esimerkiksi pallon käsittelyssä. Myös ympäröivän tilan hahmottamiseen tarvitaan näköhavaintoja. Kuuloaisti toimii osittain jo ennen syntymää, lapsi pystyy kuulemaan hälyä ja äidin sydämenlyönnit. Kuuloaistin kehittymisen myötä lapsi oppii hahmottamaan tilaa äänen tulosuunnan ja etäisyyden arvioinnin avulla. (Numminen 1996, 69–71; Zimmer 2002, 55.)

3.3 Motoriset perustaidot

Kun lapsen motorinen kehitys on edennyt siihen vaiheeseen, että hän kykenee nousemaan jaloilleen, lapsen maailma laajenee. Itsenäisyys lisääntyy ja havaitsemisen piiriin tulee uusia asioita. Motoriset taidot kehittyvät nopeasti ja uusia taitoja opitaan koko

ajan lisää. (Zimmer 2002, 61.) Motorinen kehitys etenee hermostollisen kehityksen ehdoilla. Ensin kehittyvät perustaidot, joissa kaksi tai useampi vartalon osa toimivat järjestäytyneesti yhteistyössä. Perustaidot tulisi oppia mahdollisimman oikein ja taloudellisesti, sillä ne ovat pohjana jokapäiväisissä toiminnoissa sekä lajitaidoissa, joilla tarkoitetaan kahden tai useamman perustaidon yhdistelmää. (Numminen 1996, 24.) Miettinen (1999, 56) ja Rinta ym. (2008, 48) jakavat motoriset perustaidot liikkumisliikkeisiin, liikuntaliikkeisiin ja esineen käsittelyliikkeisiin.

3.3.1 Liikuntaliikkeet

Ihmisellä on synnynnäinen halu saada haluamansa. Tämä halu yhdessä lihasvoiman lisääntymisen ja aistitoimintojen integraation kanssa saa lapsen nousemaan ylös ja eteneeseen. Lapsi käyttää tiedostamattaan tasapainoreaktiota saadakseen haluamansa esineen tai päästäkseen haluamaansa paikkaan. Uudet halut ja saavutusten tuoma mielihyvä saavat lapsen tekemään samaa toimintaa useasti ja monien toistojen myötä toiminta tapahtuu ilman tietoista ohjausta eli siitä tulee autonomista. (Numminen 1996, 24.) Tasapaino voidaan luokitella sekä motorisiin kykyihin että motorisiin perustaitoihin, mutta asiantuntijat ovat todenneet, että tasapainoa on hyvä harjoittaa monipuolisesti varhaisvuosien aikana, sillä tasapaino on osatekijänä monissa muissa taidoissa ja liikkeissä. (Karvonen ym. 2003, 47.) Liikuntaliikkeet eroavat liikkumisliikkeistä siten, että ne tehdään paikallaan. Näitä liikkeitä ovat koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen, heiluminen sekä istumaan, konttaus- ja pystyasentoihin nouseminen ja niihin laskeutuminen. Lisäksi liikuntaliikkeisiin luetaan roikkuminen, taivutukset, nostaminen, laskeminen, pysähtyminen ja ravistelut. (Miettinen 1999, 56; Rinta ym. 2008, 48.)

3.3.2 Liikkumisliikkeet

Liikkumisliikkeiden avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen. Nämä taidot oppiakseen lapsen tulee osata seisoa yhdellä jalalla tasapainossa, sillä esimerkiksi kävelyssä vartalon painopiste siirtyy irti tukipinnasta. Liikkumisliikkeitä ovat kävely, juoksu, hyppy ja hyppely sekä kiipeäminen. (Miettinen 1999, 56; Numminen 1996, 26.) Lisäksi näihin taitoihin luetaan ryömiminen, konttaaminen, kieriminen, pyöriminen ja erilaiset liu'ut (Miettinen 1999, 56; Rinta ym. 2008, 48). Näiden liikkeiden kehittynyt liikemalli tulisi saavuttaa ennen seitsemättä ikävuotta (Numminen 1996, 26).

3.3.3 Käsittelyliikkeet

Käsittelyliikkeissä yhdistyvät havaitseminen ja motoriset toiminnot. Käsittelytaidot jaetaan karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotorisilla taidoilla lapsi pystyy käsittelemään esineitä työntäen niitä itsestä poispäin ja antaen esineeseen liikevoimaa tai vetäen niitä itseään kohti vähentäen liikevoimaa. Näihin taitoihin kuuluvat vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto, kiinniotto ja potku, jotka mahdollistavat osumisen liikkuvaan esineeseen, jolloin pompotus, lyönti, pukkaus, kuljetus ja kuoletus ovat mahdollisia oppia. Hienomotoriset taidot vaativat enemmän tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Näihin taitoihin kuuluvat mm. piirtäminen, saksilla leikkaaminen, soittaminen ja kengännauhojen solmiminen. Liikkumista opetellessa ja opettaessa pääpaino on karkeamotorisissa käsittelytaidoissa, mutta proksimodistaalisen periaatteen mukaan karkeamotoriset taidot mahdollistavat hienomotoriikan kehittymisen. Tehokkain ajanjakso karkeamotoristen taitojen harjoitteluun on ennen seitsemättä ikävuotta. (Numminen 1996, 26, 31.) Käsittelytaidoissa myös muilla aisteilla, erityisesti näkö-, tasapaino- ja lihas-jänneaistilla on suuri merkitys. Silmä-käsi- ja silmä-jalka-koordinaatiota tarvitaan toiminnoissa, joissa näköaisti yhdistyy kädellä tai jalalla tehtyyn liikkeeseen. (Numminen 2005, 136.)

3.4 Motorisen oppimisen vaiheet

Motorisen oppimisen kolme vaihetta ovat varhainen eli kognitiivinen vaihe, väli- eli assosiativinen vaihe ja lopullinen eli autonominen vaihe. Kognitiivisessa vaiheessa luodaan kuva opeteltavasta taidosta ja kerätään tietoa sen pääkohdista. Lasten ollessa kyseessä taito voidaan esittää kuvallisessa muodossa, näyttäen ja kertomalla ydinkohtia. Lapsi ohjataan yhdistämään uusi taito ennalta tuttuun asiaan. Kokeilemalla lapsi oppii miltä uusi liike tuntuu. (Numminen 1996, 99, 101.) Perusliikuntataidoissa kognitiivinen vaihe ajoittuu toiseen ja kolmanteen ikävuoteen. Kognitiivista vaihetta voidaan kutsua myös karkeamotoriikan vaiheeksi, sillä opetettava liike ei ole vielä sujuva, liikkeen rytmisissä on virheitä, liikelaajuus on liian suuri ja voimankäyttö liian suurta tai pientä. Tässä vaiheessa opitaan vasta liikkeen peruskaava ja harjoitteluun väsyttään nopeasti. (Karvonen 2000, 34; Rinta ym. 2008, 49.)

Assosiativisessa eli perusvaiheessa suorituksen koordinaatio ja rytmi paranevat ja liikkeestä tulee hallitumpi. Lapsi on perustaitoja opetellessaan tässä vaiheessa yleensä 3-5-

vuotiaana. (Karvonen 2000, 34.) Fyysistä harjoittelua voi edeltää mentaalinen harjoittelu. Silloin alkeisvaiheessa saatu tieto palautetaan mieleen ja aktivoidaan taidon suorittamiseen tarvittavat hermostolliset toiminnat. Samalla motivoitutaan taidon hiomiseen. Kun fyysinen harjoittelu alkaa, palautteen antaminen on tärkeää. Lasta tulisi kuitenkin ohjata käyttämään sisäistä palautetta esimerkiksi kysymyksillä, jotta riippuvaisuus ulkoisesta palautteesta vähenisi. Toistojen myötä liike muuttuu tarkemmaksi, alkaa tuntua lapsesta helpolta ja näyttää hallitulta. (Numminen 1996, 102.) Toistaminen on pienelle lapselle keskeinen tapa oppia. Toistaessaan jotakin liikettä lapsi kerää uusia aistimuksia, mikä saa hänet jälleen toistamaan liikettä yhä uudelleen. Toistojen myötä lapsi kokee hallinnan tunteita. Aikuiselta saatu huomio lisää toistamisen intoa entisestään. (Karvonen ym. 2003, 79–80.)

Lopullisessa, autonomisessa vaiheessa (6-7 v.) liikesuoritus on ehjä kokonaisuus, jossa eri osat yhdistyvät toisiinsa sujuvasti. Lapsi pystyy säätämään voimaa ja nopeutta liikkeen aikana ja suoritus vaatii vähemmän keskittymistä. Kun liikkeen oppiminen on saavuttanut autonomisen vaiheen, lapsi pystyy huomioimaan ympäristöönsä suorituksen aikana ja siten myös ennakoimaan. Tämä mahdollistaa erilaiset pelit ja leikit sekä liikkeen soveltamisen erilaisissa ympäristöissä ja maastoissa, sillä itse motoriseen suoritukseen ei enää tarvitse kiinnittää huomiota. Myös liikkeen varioiminen ja siten uuden luominen mahdollistuu. (Karvonen 2000, 34; Numminen 1996, 102.)

3.5 Fyysisten ominaisuuksien herkkyykskaudet

Erään käsityksen mukaan lapsen kehitys etenee tiettyjen ikäkausien aikana sykäyksittäin. Tämän kehityksellisen näkökannan mukaan ympäristöllä ei ole paljoakaan merkitystä, vaan kehitys etenee biologisesti ennalta määrättyjen kaavojen mukaisesti. Erityisesti motoriikan kehittämisessä voidaan havaita tällaisia sykäyksiä ja mahdollisia taantumavaiheita. Siksi lapsen liikunnan sisällössä tulisi ottaa huomioon eri taitojen oppimisen herkkyykskaudet. Piaget'n näkökannan mukaan perintö- ja ympäristötekijöiden välillä kuitenkin vallitsee vuorovaikutussuhde, sillä lapsi ei ole ulkopuolisten tekijöiden kehityskohde, vaan aktiivinen olento, joka kehittyy kanssakäymisessä ympäristönsä kanssa. (Zimmer 2002, 51–52.) Karvonen ym. (2003, 36–37) yhtyvät Piaget'n näkemykseen siitä, että geneettisiä ja biologisia vaikuttajia ei voi sulkea kokonaan pois, mutta niiden lisäksi on erityisesti otettava huomioon, millaisia kokemuksia lapsi tarvitsee eri ikäkau-

sina kehittyäkseen. Merkityksettömiltä tuntuvat asiat, esimerkiksi tarttuminen, voivat kokonaisuuden ja uuden liikejoukon oppimisen kannalta olla hyvinkin tärkeitä.

Kun herkkyykskaudet huomioidaan lapsen liikunnassa, auttaa se liikunnan riemun löytämisessä ja siitä nauttimisessa. Lapsiryhmässä jokaisen yksilöllisen kehitysvaiheen huomioiminen vaatii ohjaajalta erityistä tarkkaavaisuutta, mutta se maksaa vaivan, sillä haastavuudeltaan sopivat tehtävät motivoivat lasta liikkumaan ja keskittymään annettuun tehtävään. Kun harjoitteiden taso osutetaan rutiinitason ja vaikean tason rajalle, on oppiminen tehokkainta. (Rinta ym. 2008, 39.) Jos lapsen taidot ovat heikot eikä ympäristö tarjoa haasteita, ei kehitystä tapahdu juuri lainkaan. Jos taas lapsen taidot ovat hyvät, mutta haasteita vähän, on lapsi vaarassa taantua ja passivoitua. Sitä vastoin, jos taidot ovat heikot ja ympäristön haasteet siihen nähden liian suuret, alkaa lapsi kokea epävarmuutta ja se vaikuttaa negatiivisesti hänen käyttäytymiseensä ja kehityksen edistymiseen. Ihanteellisessa tilanteessa ympäristön haasteet vastaavat lapsen taitotasoa, jolloin lapsi sopeutuu vaikeampiinkin tilanteisiin ja tehtäviin ja kokee pätevyyttä ja mielihyvää. Onnistumisen tunteet edistävät oppimista ja kehittymistä edelleen. (Lautamo 2005, 194.) Harjoittelemalla lapsi voi edetä herkkyykskausia nopeammin ja siirtyä vaativampiin tehtäviin jo ennen kun herkkyykskausi alkaa. Motoriset perustaidot kehittyvät parhaiten ensimmäisen ja kuudennen ikävuoden välissä. (Rinta ym. 2008, 40.)

Motoristen perustaitojen herkkyykskaudet ajoittuvat hyvin yksilöllisesti. Taidot alkavat kehittyä heti syntymän jälkeen ja kehittyvät myös herkkyykskauden jälkeen. Liikunta- ja liikkumisliikkeistä pyöriminen, kuperkeikka, paikalta lähtö ja pysähtyminen, suunnan ja vauhdin muutokset ja törmäykset, kiipeäminen, riippuminen sekä erilaiset hyppelyt ja loikat opitaan helpoimmin 3-6-vuotiaana. Käsittelytaidoista heittäminen, kiinni ottaminen, pompottaminen, kuljettaminen ja kuoletus asettuvat herkkyykskausiltaan näihin ikävuosiin. Kahdella jalalla tehtävät tasapainoliikkeet kehittyvät pääosin jo ennen kolmatta ikävuotta, mutta yhden jalan tasapaino paikalla ja liikkeessä kehittyy erityisen hyvin harjoitellessa kolmannen ja kuudennen ikävuoden välissä. (Numminen 1996, 137–139; Zimmer 2002, 60.)

Ensimmäisen kolmen ikävuoden aikana lapsi oppii enemmän uutta lyhyessä ajassa kuin koskaan myöhemmin tämän jälkeen. Lapsi on innostunut kokeilemaan uutta ja luontainen liikunnan tarve motivoi harjoittelemaan ja kehittämään edelleen opittuja taitoja.

(Karvonen ym. 2003, 55, 60.) Lapsen minän kehitys saa hänet tekemään omia ratkaisuja ja toisten antamat käskyt eivät tunnu mielekkäiltä. Oman vartalon hallinta lisääntyy koko ajan ja siksi lapsen on välillä mahdotonta ymmärtää miksi joku haluaa määrätä hänen tekemisiään ja sitä, miten hän vartalooaan käyttää. (Zimmer 2002, 90.) Toiminta ja toistot tuntuvat mielekkäiltä ja lapsi keksii itse pieniä muutoksia liikkeisiin halutessaan vaihtelua. Myös yksinkertaisten liikkeiden yhdisteleminen on tärkeää kehityksen jatkumisen kannalta. Kolmivuotiaan taidot ovat kehittyneet siihen pisteeseen, että koordinaatiokykyjen harjoittaminen mahdollistuu ja tulee tärkeäksi. Lisäksi toisten matkiminen, vertaileminen ja mielikuvien jäljittely opettaa lapselle paljon. (Karvonen ym. 2003, 60, 62.)

Siksi 3-4-vuotiaat innostuvat liikkumaan tarinoiden, lorujen ja mielikuvien mukaan. Lapset eläytyvät ja lähtevät koko kehollaan mukaan tarinaan. Ympäristöön tutustuessa liikettä tulee kuin itsestään ja pienten yksityiskohtien tutkiminen kiinnostaa loputtomiin. (Arvonen 2007, 19.) Karvosen ym. (2003, 62–63, 68–69) mukaan kolmivuotiaiden suosikkipuuhiihin mielikuvaliikunnan lisäksi kuuluvat erilaiset pallo- ja peuhuleikit, laulu- ja piirileikit sekä temppuilu välineillä ja telineillä. Kielen kehittyessä erilaiset roolit tulevat mukaan lapsen leikkiin ja mielikuvat ovat entistä selkeämpiä. Itse keksityt sanaleikit, laulut ja lorut vauhdittavat liikkumista. Jo ennen kolmatta ikävuotta lapsi tykkää leikeistä, joihin sisältyy esineitä ja toimintaa. Näistä leikeistä käytetään myös käsitteitä funktio- tai harjoitusleikit. Nämä leikit säilyvät lasten suosiossa myös myöhemmällä iällä, jolloin mukaan tulee yhä enemmän liikettä taitojen kehittyessä. Myös esine- ja toimintaleikkeihin pohjautuvat rakenteluleikit alkavat alle kolmivuotiaana, kun lapsi oppii nostamaan ja kantamaan. Näidenkin leikkien suosio säilyy pitkälle kouluikään asti, mutta liikunnan osuus leikissä vähenee iän myötä. Lapsi on kuitenkin helppo saada innostumaan esimerkiksi temppuradan rakentamisesta.

Muutaman seuraavan ikävuoden aikana motorinen kehitys etenee nopeasti. Suoritusten määrä lisääntyy, liikkeet harjaantuvat sujuvammiksi ja laadukkaammiksi ja lapsi kykenee jo soveltamaan taitojaan eri tilanteissa ja yhdistelemään niitä. (Karvonen ym. 2003, 56.) 5-6-vuotiaat kaipaavat paljon vauhtia ja jännitystä ja siksi erilaiset kisailut ja liikuntaleikit ovat oivallinen tapa purkaa energiaa. Omia taitoja koetellaan uusiakin liikuntalajeja kokeillessa, jolloin opitaan samalla uutta sekä itsestä että ympäristöstä. (Arvonen 2007, 19.) Karvonen ym. (2003, 63) listaa leikki-ikäisten mielipuuhiiksi myös leikit luonnossa

ja ulkona sekä liikuntalajien, kuten uinnin, hiihdon ja pyöräilyn, alkeiden opetteluun. Lisäksi mielikuvaliikunta sekä telineet ja välineet hauskuuttavat edelleen. Ymmärryksen ja taitojen lisääntyessä sääntöleikit ja pelit mahdollistuvat.

3.6 Fyysinen kunto

Fyysisen kunnan osatekijöitä ovat verenkierto- ja hengityselimistön kestävyys, lihasvoima ja -kestävyys, nivelten liikkuvuus sekä kehon rasvan määrä. Lapsen selviytyminen jokapäiväisistä toiminnoista edellyttää näiden tekijöiden riittävää kuntoa ja niiden kehittämistä. Motoriset suoritukset muodostuvat fyysisistä kyvyistä, joita ovat tasapaino, koordinaatio, ketteryys ja liikenoisuus. (Numminen 1996, 31.) Lisäksi fyysisiin kykyihin kuuluvat kestävyys, reaktiokyky ja liikkuvuus (Numminen & Sääkslahti 1996, 16–17). Nämä taidot kehittyvät yleensä kaikilla samassa järjestyksessä, mutta kehitysnopeudessa voi olla suuriakin eroja. Tasapaino ja ketteryys ovat alle kouluikäisten tyttöjen vahvuus verrattuna samanikäisiin poikiin kun taas pojat menestyvät paremmin voima-, nopeus- ja kestävyyssuorituksissa. (Numminen 1996, 31.)

Kaikessa liikkeessä on kyse painovoiman voittamisesta lihassupistuksen avulla, joten voiman käytön oppiminen ja hallinta on yksi tärkeä tekijä motorisessa toiminnassa (Numminen & Sääkslahti 1996, 16). Voima on lihaksen kykyä tuottaa liikettä esineen, välineen tai kehon siirtämiseksi, vetämiseksi tai työntämiseksi. Voima lisääntyy harjoittelun, fyysisen rasituksen sekä perimän vaikutuksesta. Alle kouluikäiset lapset eivät vielä tarvitse varsinaista voimaharjoittelua, vaan elimistö vahvistuu normaalin monipuolisen liikunnan ja leikin kautta. Voiman lajeja ovat nopeusvoima, kestovoima ja maksimivoima. Nopeusvoimalla tarkoitetaan mahdollisimman suuren voiman tuottamista mahdollisimman lyhyessä ajassa. Lasten touhuista nopeusvoimaa kehittävät juoksu, erilaiset hyppelyt, kiipeily ja riippuminen. Kestovoima on tietyn voimatason säilyttämistä pitkän aikaa tai useiden toistojen tekemistä tietty voimataso säilyttäen. Lasten kestovoimaharjoittelua ovat kiipeily, riippuminen, kantaminen ja painileikit. Maksimivoima puolestaan tarkoittaa suurinta voimatasoa, jonka lihas pystyy tuottamaan yhdellä supistuksella. Kiipeilyn, riippumisen ja kantamisen lisäksi maksimivoimaa kehittävät juokseminen ja pyöräily. (Numminen 1996, 31, 35; Rinta ym. 2008, 44.)

Kestävyyyteen vaikuttavat ennen kaikkea sydämen, keuhkojen ja verisuonten kunto, jolloin kestävyuden kehittäminen keskittyy näihin tekijöihin. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyys tarkoittaa kykyä toistaa liikkeitä ja liikesarjoja, jotka rasittavat hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Kestävyuden lajit ovat aerobinen peruskestävyys, vauhti-kestävyys, maksimikestävyys ja nopeuskestävyys. Jotta kestävyys kehittyy, täytyy harjoit-

telun olla riittävän usein tapahtuvaa, pitkäkestoista ja tehokasta. (Numminen 1996, 35; Rinta ym. 2008, 45.) Lasten omaehtoinen liikunta on pieniä vaihtelevia pyrähdyksiä, joissa rasitus ja lepo rytmittyvät tasaisesti. Lasten kestävyysharjoitteluksi sopii erityisen hyvin hippa- ja muut juoksuleikit, joilla luodaan pohjaa aikuisiän kestävyyskunnolle, vaikka hengitys ja verenkiertoelimistön kehittymistä ei vielä lapsena voi juurikaan havaita. (Mutanen 2008, 21; Rinta ym. 2008, 45.)

Reaktiokykyä kuvaa kyky reagoida ärsykkeeseen. Ärsykkeet saadaan aistien kautta ja reaktioajan pituuteen vaikuttaa lapsen kyky erotella ja vastaanottaa ärsykeitä ja edelleen kuljettaa ne hermoratoja pitkin liikkeen tuottaviin lihaksiin. Erilaiset juoksu- ja palloleikit kehittävät havaitsemista ja siten myös reaktiokykyä. Koordinaatiokyvyllä puolestaan tarkoitetaan kykyä yhdistellä erityisesti vartalon ja raajojen liikkeitä. Lihakset ja lihasryhmät toimivat yhteen oikea-aikaisesti ja sujuvasti. Suurten lihasryhmien koordinaatiota (karkeamotoriikkaa) kehittävät liikkuminen erilaisten välineiden ja telineiden kanssa sekä liikkuminen yhdistettynä musiikkiin. Hienomotoriikkaa eli pienempien lihasryhmien koordinaatiota kehittävät esimerkiksi askartelu, soittaminen ja piirtäminen. (Numminen & Sääkslahti 1996, 17.)

Motorisessa oppimisessa koordinaatiokyvyt ovat suuressa roolissa. Nämä kyvyt liittyvät liikkeiden ohjaamiseen ja sopeuttamiseen tarkoituksenmukaisiksi tilanteeseen. Näihin kykyihin kuuluvat tasapainokyky, reaktiokyky, suuntautumiskyky ja rytmittämiskyky. Kaikkia näitä voidaan kehittää monipuolisen liikunnan avulla. Tasapainokyvyt kehittyvät esimerkiksi erilaisilla temppuradoilla ja reaktiokyky leikeissä, joissa lapsi joutuu nopeasti reagoimaan merkkeihin. Suuntautumiskyky harjaantuu esimerkiksi pallopeleissä ja leikeissä. (Karvonen ym. 2003, 47.) Rytmikyky on erityisen tärkeä avaintekijä motorisessa oppimisessa. Sen aistimiseen tarvitaan näkö- ja kuuloaistin sekä kosketus- ja liikeaistien yhteistoimintaa ja niiden järjestämistä sisäisiksi malleiksi. Rytmittäjällä tarkoitetaan liikkeiden nopeus- ja voimavaihteluiden havaitsemista liike- ja lihastunnon avulla. Liikerytmittäjän avulla lapsi pystyy toteuttamaan liikkeitä, jotka ovat ajan, tilan ja voimankäytön puolesta tarkoituksenmukaisia eli liikkeen kesto, oikea-aikaisuus ja nopeus ovat tilanteeseen sopivat. (Numminen 1996, 69.) Ajallinen organisointi on tärkeää monissa perustaidoissa, mm. juoksussa, heitossa ja hyppäämisessä (Karvonen ym. 2003, 39).

Fyysisistä kyvyistä nopeus on voiman, koordinaation sekä reaktiokyvyn yhteispeliä. Näitä kaikkia kehittämällä esimerkiksi juoksu-, väline- ja pallopelien avulla myös nopeus kehittyy. Nopeuteen on yhteydessä myös ketteryys, sillä se tarkoittaa tasapainon säätelyä tietyllä nopeudella tiettyyn suuntaan. Ketteryys vaatii hermostollisten yhteyksien järjestäytymistä, joten riittävät toistot ovat ketteryyden kehittymisessä olennaisia. 3-4-vuotiailla ketteryys, esimerkiksi tasahyppy, ovat vielä hankalia, sillä hermoyhteydet eivät ole saaneet riittävästi harjoitusta. Myös liikkuvuus on yksi fyysisen kunnan osatekijä. Hyvä liikkuvuus mahdollistaa liikkeiden suorittamisen laajoilla liikeradoilla, mikä on tärkeää oikean suoritustekniikan oppimisessa. Liikkuvuus on koko vartalon, mutta erityisesti nivelten ominaisuus. Lapsena liikkuvuuden kehittämiseksi on hyvät lähtökohdat, sillä luusto ja lihakset ovat vielä kasvuvaiheessa. Liikkuvuus edesauttaa lihastasapainon saavuttamista ja ylläpitämistä ja vähentää vammautumiskärsiä. Lapsilla liikkuvuuden kehittäminen eli venyttely on hyvä toteuttaa osana muuta toimintaa. (Miettinen 1999, 60; Numminen & Sääkslahti 1996, 17.)

4 Lapsen oppiminen

Lapsi oppii parhaiten tekemällä itse. Omat kokeilut opettavat jatkuvasti uutta. Lapsi tarkkailee muita ihmisiä ja oppii paljon pelkästään katselemalla. Pian myös mielikuvitus ja ajattelu tulevat mukaan oppimiseen. Koska liikkueessaan lapsi oppii tehokkaasti, on liikunnan mahdollistaminen tärkeää niin liikuntataitojen kuin psyykkisten ja sosiaalistenkin taitojen oppimisessa. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 117.)

4.1 Lapsen oppimistavat

Ensimmäisten elinvuosiensa aikana lapsi oppii liikkumaan lähinnä mukautumalla vanhemman liikkeeseen ja toimintaan. Lapsi liikkuu toisten mukana tai toisen liikuttamana. Koska lapsi on vielä tällöin hyvin riippuvainen vanhemmistaan ja muista ihmisistä, oppii hän sitä paremmin, mitä enemmän vanhemmat liikkuvat lapsi mukanaan. Lapsi oppii myös mallista ja esimerkistä matkimalla. Lapsi jäljittelee näkemäänsä liikettä usein sen enempää tiedostamatta liikkeiden yksityiskohtia. Hiljalleen tiedostamisen määrä lisääntyy ja silloin oppimista todella tapahtuu. Lapset käyttävät kaikkia aistejaan opettellessaan uutta ja tekevätkin tarkkoja havaintoja. Liikkumista opetellessa havaittujen asioiden tuottamat mielikuvat auttavat lasta toistamaan nähdyn liikkeen. Suoritus ei ole pelkkää matkimista, vaan lapsi työstää jo liikettä hyödyntäen aiempia kokemuksia ja muistia. Näkö- ja kuuloaistit sekä liike- ja tuntoaistit ovat tärkeitä aisteja havainnoimalla opittaessa. Motorisessa oppimisessa erilaiset välineet, alustat ja ympäristöt haastavat aisteja, mikä laajentaa oppimismahdollisuuksia. Havaitseminen voi myös johtaa kilpailuun esimerkiksi lasten välillä. Kun lapsi näkee toisen tekemän suorituksen, hän saattaa päättää itsekin pystyvänsä siihen ja siitä syntyy halu kokeilla uutta ja pyrkiä parempaan. Kilpailun ja vertailun tarve on luonnollista ja johtavat kehittymiseen ja uuden oppimiseen, kunhan kilpailu ei käänny negatiiviseksi itsetarkoitukseksi. (Karvinen ym. 1991, 119–122.)

Lapsen liikuntataidot kehittyvät yrityksen ja erehdyksen kautta kokeilusta hallitukseksi. Kun lapsi pääsee itse tekemään, muuntelemaan ja keksimään, jaksaa hän toistaa samaa asiaa lukemattomia kertoja. Haasteiden kohtaaminen innostaa lasta ja niistä selviytyminen lisää itseluottamusta uusien asioiden kokeilussa. Kun ympäristö ja tilanteet muuttuvat, lapsi kohtaa koko ajan uusia ongelmia ja pääsee tekemään päätöksiä omasta

toiminnastaan, mikä pakottaa hänet sopeuttamaan taitonsa uuteen tilanteeseen. Lapsi oppii siten reagoimaan uusiin ja yllättäviin tilanteisiin ja hallitsemaan ne. Lapsen omaan oivallukseen onkin hyvä pyrkiä lasta ohjatessa, niin liikunnassa kuin muillakin elämän alueilla. Näin lapsi alkaa hahmottaa yhteyksiä asioiden välillä, löytää olennaisimmat asiat ja syys-seuraus-suhteiden selvittäessä lapsen toiminta muuttuu yhä enemmän tiedostetuksi. (Karvinen ym. 1991, 119–122.)

4.2 Kognitiivinen oppiminen ja kehitys

Liikkuminen ja sen oppiminen mahdollistaa uusien liikuntataitojen harjaantumisen lisäksi monen muun asian oppimisen. Sosiaalinen ja kognitiivinen kehitys pohjautuvat motoriseen oppimiseen ja sen tuomiin uusiin mahdollisuuksiin, sillä liikkuessaan lapsi oppii paljon uutta. (Rintala 2005, 5.) Liikkuessaan lapsi oppii hahmottamaan tilaa (suunnat, etäisyydet, rajat, sijainti) ja käsitteitä, kokoja, määriä, muotoja sekä rajoja. Nämä luovat perustaa lapsen myöhemmälle matemaattiselle, kielelliselle ja tieteelliselle opiskelulle. Lisäksi lapsi oppii tuntemaan omia fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksiaan. Kehon hahmotus, silmä-käsikoordinaation, kehon oikean ja vasemman puoliskon toiminta sekä ajan ja rytmin hahmottaminen ovat tärkeitä tekijöitä lukemisen ja kirjoittamisen oppimisessa. Lisäksi liikunnassa harjaantuu moni muu elämäntaito, kuten ongelmanratkaisukyky ja työskentely ryhmänä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi sekä tarkkaavaisuuden keskittäminen tehtävään. Liikkuessaan lapsi oppii näitä taitoja itselleen luontaisella tavalla. (Huisman & Nissinen 2005, 25.)

Erään määritelmän mukaan oppiminen on ”suhteellisen pysyvää, kokemukseen perustuvaa muutosta yksilön tiedoissa, taidoissa ja valmiuksissa sekä niiden välityksellä yksilön toiminnassa”. Tiedon vastaanottaminen passiivisesti ei johda tuloksiin, joten oppiakseen yksilön täytyy aktiivisesti käsitellä ja jäsentää tietoa. (Huisman & Nissinen 2005, 25.) Kuten kaikessa muussakin oppimisessa, myös kognitiivisessa eli tiedollisessa oppimisessa yhdistyvät monet asiat. Tärkeimpiä tekijöitä ovat lapsen yksilölliset tiedolliset, motoriset ja sosiaaliset kyvyt, motivaatio sekä lapsen käsitys omasta oppimiskyvystään. Oppimiseen vaikuttavat ratkaisevasti myös oppimistilanteen herättämät tunteet ja siihen liittyvät uskomukset sekä keinot selviytyä haasteellisista tilanteista. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 7.)

3-6-vuotiaan tiedollinen kehitys etenee vauhdilla. 3-4-vuotias kykenee jo ymmärtämään sääntöjä, tosin niiden noudattaminen vaatii paljon valvontaa. Monen asian tekeminen yhtä aikaa on kuitenkin vielä mahdotonta. 4-5-vuotiaan pohtii asioita ja päättelykyky kehittyy edelleen, kun lapsi saa riittävän usein mahdollisuuden miettiä itse vastausta mieltään askarruttaviin kysymyksiin. Tämänikäinen lapsi alkaa jo muistaa aiemmin näkemäänsä ja kokemaansa, ja pystyy myös kuvittelemaan sellaista, mitä ei näe. Tarkkaavaisuus ja huomiointikyky kehittyvät ja siten peräkkäisten liikkeiden muistaminen mahdollistuu. Kuusivuotiaan keskittymiskyky riittää jo pitkälle, kunhan sisältö on lapsen mielestä riittävän mielenkiintoista. Lapsi tunnistaa olennaiset ärsykkeet epäolennaisista ja nauttii tutkimisesta, havainnoinnista ja pohtimisesta. Kun lasta kannustetaan näissä asioissa, kasvavat lapsen oppimisvalmiudet edelleen. (Autio & Kaski 2005, 24–27.)

Nummisen (1996, 98) mukaan motorinen oppiminen on sarja toimintoja, jotka kokemuksen ja harjoittelun myötä yhdistyvät ja muuntuvat sisäisiksi malleiksi, joiden avulla voidaan ohjata ulkoista toimintaa tarkoituksenmukaisesti, taloudellisesti ja koodinoidusti. Kognitiiviseen psykologiaan pohjautuvan suuntauksen mukaan motorinen oppiminen perustuu ihmisen tietorakenteisiin ja niiden käyttöön. Ihminen tekee suunnitelmia ja asettaa tavoitteita toiminnalleen. Tähdätessään tavoitteisiinsa ihminen kerää tietoa ympäristöstä ja sen ilmiöistä ja rakentaa saamansa tiedon perusteella sisäisiä malleja eli skeemoja. Mallien avulla ihminen voi ohjata toimintaansa ja tehdä itse päätöksen toiminnastaan kontrolloidusti. Behavioristisessa suuntauksessa puolestaan ihmisen käyttäytyminen voidaan selittää ympäristön ärsykkeiden ja ihmisen reaktioiden yhdistelminä. Ihmisellä ei tämän suuntauksen mukaan ole omaa tietoisuutta, tahtoa ja tavoitteita. Oppijalla ei ole älyllistä vastuuta oppimisesta ja käyttäytyminen on muokattavissa palkkioilla ja rangaistuksilla.

Sisäiset mallit ohjaavat toimintoja ja oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Opittu asia rakentuu aiemman tiedon varaan ja olemassa olevat mallit muokkautuvat uuden tiedon myötä. Skeemojen tarkastelu ja muokkaaminen vaatii yksilön aktiivisuutta. Tähän ajatteluun perustuu myös konstruktivinen oppimiskäsitys, jonka mukaan lasta ei opeteta, vaan hänelle luodaan tilaisuuksia muokata sisäisiä mallejaan havainnoimalla, ajattelemalla ja kokeilemalla. Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan ihminen on aktiivisessa roolissa oppiessaan ja motorisessa oppimisessa näin onkin. Ihminen kerää tietoa havainnoimalla aistien avulla. Sen jälkeen saatua tietoa verrataan ja

yhdistetään jo olemassa olevaan tietoon. Näin syntyy uusi sisäinen malli, jota voidaan testata käytännössä fyysisen harjoittelun avulla. Kun toistoja tehdään riittävästi, malli automatisoituu ja se voidaan palauttaa nopeasti käyttöön tarvittaessa. Rakennetut mallit eli motorisen toiminnan muutokset ovat pysyviä. Kerran opittu taito säilyy ilman aktiivista harjoittelua. (Numminen 1996, 99; Numminen 2005, 160; Kauppila 2003, 20–22.)

5 Vanhemman rooli lasten liikunnassa

Nyky-yhteiskunnassa luontevia tilaisuuksia lasten ja aikuisten yhteiseen leikkiin ja liikkumiseen on vähemmän kuin aiemmin. Tämä johtuu siitä, että aikuisten ja lasten maailmat ovat ajautuneet kauemmas toisistaan verrattuna kyläyhteisöihin ja perinteisempään elämänmalliin. Aiemmin arjen askareet hoidettiin yhdessä ja esimerkiksi pihatöiden lomassa yhteistä liikkumista tuli paljon luonnostaan. Nykyään työelämän siirryttyä kodin ulkopuolelle aikaa yhteiseen touhuiluun on vähemmän. Koska kiivaan elämänrytmin keskellä perheen yhteistä aikaa on vähemmän, sille ladataan paljon odotuksia. Kun vapaahetki sitten koittaa, vietetään se kiertäen elämyspuistoja ja hankkien virikkeitä kodin ulkopuolelta. Lapset kuitenkin kaipaavat lähinnä vanhemman jakamatonta huomiota ja kiireisen elämän vastapainoksi joutilasta yhdessäoloa. (Arvonen 2004, 11.)

Kuten edellä on todettu, lapsi kokee luontaisesti tarvetta liikkua. Erään tutkimuksen mukaan jo alle kouluikäisillä lapsilla voidaan kuitenkin havaita haluttomuutta liikkumiseen, joten aikuisten on osaltaan huolehdittava lasten aktivoimisesta. (Virkkunen 2001.) Lisäksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen (2010) mukaan 12 % kolmevuotiaista ja 6 % viisivuotiaista lapsista liikkuu alle kaksi tuntia päivässä. Jos lapsi viettää paljon aikaa sisällä, on passivoitumisen vaara suuri. Tämä passiivinen elämäntapa jatkuu helposti läpi elämän ja suurentaa riskiä sairastua mm. sydämen ja verenkiertoelimistön sairauksiin (Virkkunen 2001).

Kun pieni lapsi liikkuu runsaasti päivittäin, hän oppii kaipaamaan liikuntaa jokaiseen päivään. Siten liikunnallinen elämäntapa on hyvä opettaa lapselle jo pienenä. Vanhemmillä on suuri rooli tässä tehtävässä, sillä he ovat pienen lapsen lähimmät roolimallit. Mitä enemmän lapsi leikkiä ulkona, sitä paremmin hänen motoriset perustaitonsa kehittyvät. Ulkona leikkiessä ja liikkuesssa lapsella on riittävästi tilaa eikä hänen tarvitse varoa esimerkiksi särkyviä esineitä ja hillitä liikkeitään kuten sisällä leikkiessä. Kun liikunnalle luodaan tilaa ja sopivat olosuhteet, tapahtuu myös oppimista. Jos kodin lähellä ei löydy turvallista paikkaa liikkua, on vanhemman velvollisuus viedä lapsi sellaiseen paikkaan, missä liikkuminen on mahdollista. Samalla vanhemman täytyy kuulostella millaisesta liikunnasta lapsi pitää, jotta liikunta tuottaisi mahdollisimman paljon onnistumisen elämyksiä. (Wuolio 2000.)

5.1 Lapsen ja vanhemman suhde

Lapsi tarvitsee kasvaessaan aikuisen tukea sekä lähipiirin kanssa kerättyjä kokemuksia ja yhdessä oloa ostettujen toimintojen sijaan (Arvonen 2004, 12–13). Tästä huolimatta Tilastokeskuksen tutkimuksen (2011) mukaan sekä miesten että naisten käyttämä aika perheen kanssa seurusteluun ja lasten hoitoon on vähentynyt jatkuvasti. Vuonna 2009 naiset käyttivät perheen kanssa puuhailuun 34 minuuttia ja miehet 17 minuuttia vuorokaudesta. Arvosen (2004, 13) ja Karvosen (2000, 29–30) mukaan lapsen ja aikuisen yhdessä liikkumiseen kannattaisi kuitenkin panostaa, sillä siihen käytetty aika on laadultaan ja hyödyiltään erinomaista. Leikinomainen liikunta on vaihtelevaa ja tuottaa liikkujalle terveysliikunnalle ominaista virkistystä ja palautumista arjen raskuudesta. Samalla myös lapsen ja aikuisen suhde ja vuorovaikutus paranevat, kun yhdessä puuhattessa toiselta saadaan huomiota. Usein kuitenkin käy niin, että lapselle halutaan tarjota virikkeitä ja kehittymismahdollisuuksia ja siksi hänet viedäänkin kodin ulkopuolelle harrastuksiin. Koska kysyntä on kovaa, harrastuksen hinta on usein korkea. Lapselle voi kuitenkin tarjota kehittymismahdollisuuksia ja kokemuksia myös perheen yhteisen liikunnan parissa. Perhe voi yhdessä etsiä itselleen sopivan liikuntamuodon ja lähiympäristössä liikkumiseen ei tarvita suurta rahallista panostusta.

Lapsen ja vanhemman yhteisen liikunnan merkitys on suuri. Yhdessä liikkuminen on mielekästä vastapainoa liialliselle istumiselle ja paikallaan olemiselle. Lapsen ja aikuisen suhde kehittyy yhdessä puuhattessa ja fyysisessä kosketuksessa, joka myös herkehtää lapsen tunto- ja kosketusaistia ja lisää kehontuntemusta. Samalla lapselle ja aikuiselle kertyy yhteisiä kokemuksia ja muistoja. Aikuisen on helppo sopivasti mahdollistaa lapselle onnistumisen kokemuksia, rohkaista ja antaa positiivista palautetta. Sekä lapsen myönteinen minäkuva että rohkeus yrittää uutta kehittyvät oman aikuisen seurassa. Lisäksi myöhemmän liikunta-aktiivisuuden säilyttämiseksi kotiloissa saadut positiiviset liikuntakokemukset ovat arvokkaita. (Karvonen ym. 2003, 294–295.)

Positiiviset tunteet edistävät myös oppimista, sillä tunteet liittyvät olennaisesti ajatteluun ja ohjaavat tarkkaavaisuutta, joka puolestaan vaikuttaa muistamiseen ja oppimiseen (Huisman & Nissinen 2005, 45). Aikuisen ollessa lasta kookkaampi, pääsee lapsi koettelemaan voimiaan ja liikkumaan välillä rajustikin ilman rajoituksia. Myös esimerkiksi pallopelit yhdessä aikuisen kanssa ovat kehittäviä, sillä toistot ovat laadukkaampia

kuin esimerkiksi ikätoverin kanssa pelatessa ja peli tapahtuu vain lapsen ehdoilla. (Karvonen ym. 2003, 294–295.) Jos yhteiselle liikunnalle ei meinaa löytyä aikaa, voi liikunnalle merkata ajan kalenteriin aivan kuten muillekin tärkeille asioille. Näin liikuntahetkistä ei tule luistettua ja sen tärkeys pysyy mielessä kiireisenkin arjen keskellä. (Nuori Suomi ry 2011, 9.)

5.2 Vanhempi liikunnan mahdollistajana

Lapsen liikunnan ja muiden touhujen ohjauksessa pätevät kasvatuksen yleiset periaatteet. On tärkeää eläytyä lapsen maailmaan ja unohtaa aikuisjohtoisuus. Suora opettaminen ei johda varhaisvuosien aikana tuloksiin, jos se ei ole sidottu lapsen omaan arkeen ja toteudu leikinomaisesti. Paras tapa saada lapsi innostumaan uuden oppimisesta on mahdollistaa lapsen omat kokeilut ja mielellään leikin kautta. Silloin lapsi toimii, koska se on mielekästä ja tuottaa iloa, ei siksi että hän oppisi tai vain tottelisi aikuista ja toteuttaisi valmista suunnitelmaa. Se, että aikuinen näyttää helpoimman tavan päästä päämäärään ennen lapsen omia kokeiluja ja havaintoja, vie lapselta luontaista iloa toimia ja samalla mahdollisuuden oppia. Lapsi tarvitsee aikaa oppiakseen eikä aikuisen pidä lannistaa lasta ilmaisemalla tietävänsä jo hyvän ratkaisun. Vaihtoehtojen ja virikkeiden tarjoaminen kuuluu aikuisen tehtäviin, kun taas valmiiden tehtävien ja suorien ohjeiden antaminen sekä virheiden suora korjaaminen kannattaa jättää vähemmälle. (Karvonen ym. 2003, 17–18, 85–87.)

Ratkaisujen keksiminen yhdessä lapsen kanssa opettaa paljon myös aikuiselle. Lapsen tekemisistä kiinnostuminen, rohkaiseminen sekä lapseen luottaminen luo lapselle turvallisen ilmapiirin tekemiselle ja sen myötä oppimiselle. Hyvään ohjaukseen sisältyy mielikuvituksen ja luovuuden käyttämisen sekä liikkeillä ilmaisun mahdollistaminen ja niihin kannustaminen. Lapsen spontaani liikkuminen ilman turhia kieltoja sekä aikuisen spontaanisti järjestämät liikuntatilanteet ovat oivallinen tapa lisätä päivittäistä liikuntaa. Aikuisen täytyy luopua perinteisestä ohjaajan roolista ja heittäytyä täysillä mukaan lapsen mielikuvamaailmaan, jotta leikkiin saadaan halutessa yhdistettyä myös opetussisällöt. (Karvonen ym. 2003, 85–87, 91, 93.)

Vanhemman rooli on erityisen tärkeä liikuntaan liittyvien arvojen ja asenteiden luomisessa. Lapsen liikuntakipinä sammuu varmasti, jos häntä jatkuvasti käsketään olemaan

hiljaa, varomaan likaamasta vaatteitaan ja satuttamasta itseään sekä hillitään muilla erilaisilla kielloilla. Kiireen vuoksi liikkuminen vähenee jo alle kouluikäisellä, kun aamulla on mentävä autolla päivähoitoon, koska kävelemiseen ei ole aikaa. Illalla aika kuluu tv- tai tietokoneruudun ääressä tai jossakin liikuntaharrastuksessa, jossa lapsen liikkuminen saattaa hyvinkin olla vain näennäistä. Yksittäinen lapsi liikkuu tunnin aikana ehkäpä vain 15 minuuttia. (Moilanen 2010.) LAPS Suomen-tutkimuksen mukaan 3-12-vuotiaiden lasten päivittäiset liikuntamäärät vähenevät huomattavasti syksy- ja talvikausina verrattuna kevääseen ja kesään. Erot olivat jopa yli puoli tuntia. Päiväkotijä ja koulumatkat kuljetaan tutkimuksen mukaan kevät- ja kesäkuukausina todennäköisemmin jalkaisin, pyörällä tms. kun taas syksyllä ja talvella käytössä on useammin auto tai muu vähemmän fyysistä aktiivisuutta vaativa liikkumistapa. Lapsen liikuntaaktiivisuuden lisäämisen ja säilyttämisen kannalta olisi tärkeää, että häntä kannustettaisiin kulkemaan lyhyet matkat jalan tai pyörällä. (Liikunnan ja urheilun maailma 2010.)

5.3 Lasten liikunnan suositukset ja toteutus

Lapsen normaali kehittyminen vaatii liikuntaa useita kertoja päivässä. Jotta parhaat hyödyt saavutettaisiin, tulisi liikunnan olla kuormittavuudeltaan reipasta ja hengästyttävää. Yhteensä liikuntaa tulisi kertyä kaksi tuntia päivässä jaettuna useampiin osiin. Lapsen fyysinen aktiivisuus on suurimmaksi osaksi omaehtoista, mutta aikuisen tehtävä on huolehtia, että lapselle tarjoutuu innostavia ja monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 10–11.) Monipuolisilla liikuntamahdollisuuksilla tarkoitetaan sitä, että lapsella on tilaisuus liikkua sisällä ja ulkona, eri vuodenaikoina ja hän saa käyttää touhuissaan erilaisia välineitä, telineitä ja materiaaleja. Nämä seikat saavat lapsen mielenkiinnon heräämään ja liikkumista tapahtuu luonnostaan. Sisätiloissa käytävät ja syrjäisemmät nurkat voidaan varata kotonakin liikuntaan, jolloin käytävälle voidaan rakentaa esimerkiksi hyppyrata tai pallon heittopiste ja nurkkaan varata patjahyppimistä ja voimistelua varten. Mahdollisuuksien mukaan kotiin voi järjestää myös kiipeilypaikan, kuten köyden roikkumaan katosta. Liikkuminen musiikin mukaan on myös mukavaa sisäliikuntaa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 236; Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 26; Zimmer 2002, 162–164).

Ulkona puolestaan kannattaa hyödyntää maaston vaihtelevuus. Kulkiessaan nurmella, kalliolla, hiekalla, vedessä ja lumella tai jäällä ylä- ja alamäkiä sekä tasamaata lapsi joutuu

jatkuvasti sopeuttamaan taitojaan muuttuvaan ympäristöön sopiviksi. Tämä kehittää lapsen hermoverkkoja ja antaa lisää valmiuksia uuden oppimiseen. Vuodenaikojen vaihtelut lisäävät ympäristön muuttumista ja siksi ympärivuotinen liikunta on tärkeää. Lisäksi, jos kiipeilymahdollisuudet puuttuvat kotona, on leikkipuisto oivallinen paikka tarjota lapselle mahdollisuus telineillä temppuiluun. Ulkona lapsi voi liikkua vapaasti ilman, että täytyy varoa esineiden särkymistä tai olla pitämättä liian kovaa meteliä. Toisaalta luonto tarjoaa myös paikan rauhoittumiseen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 236; Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 26; Zimmer 2002, 162–164).

Välineiden käyttö on tärkeää 3-6-vuotiaille lapsille, jotka ovat kehityksessään esine- ja toimintaleikkivaiheessa. Välineet tuovat elämyksiä ja vaihtelua liikuntaan ja auttavat voittamaan arkuuden erityisesti ryhmätilanteessa. Välineiden kanssa lapsi käyttää mielikuvitustaan ja luovuuttaan ja kehittää aistien ja lihasten yhteistoimintaa. Lisäksi käsi-silmä/-jalkakoordinaatio, tilan ja suuntien hahmottaminen sekä voimankäyttö ja keskittyminen harjaantuvat. Lasten liikunnassa käytettävien materiaalien ja välineiden tulisi olla vaatimustasoltaan lapsen kehitysasteeseen sopivia, jotta lapsi voi toimia niiden parissa mahdollisimman itsenäisesti. Lisäksi niiden tulisi olla monikäyttöisiä, tukevia ja kestäviä sekä liikuntaan ja omatoimisuuteen innostavia. (Karvonen ym. 2003, 159–160, 188; Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 29–30; Zimmer 2002, 164–165, 167.)

Sopivia välineitä 3-6-vuotiaan lapsen liikuntaan ja kehitykseen ovat esimerkiksi erikoiset pallot, hernepussit, patjat, penkit, mailat sekä päällä istuttavat mopot ja autot. Lisäksi vedettävät ja työnnettävät lelut ja välineet kuten pulkat, lumikolat ja leikkiautot sekä hyppynarut, huivit, vanteet, tasapainoilupuomit/-korokkeet ja musiikki soveltuvat erinomaisesti tämänikäisten liikuntaan. Myös kotoa löytyvillä materiaaleilla saa vaihtelua liikuntaan. Helppoja ja monenlaisten välineiden askarteluun sopivia materiaaleja ovat mm. maito- ja mehupurkit, sanomalehdet, lakanat, kangassuikaleet, wc-paperirullat ja pahvilaatikot. (Karvonen ym. 2003, 159–160, 188; Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 29–30; Zimmer 2002, 164–165, 167.)

Fogelholmin (2006, 169) mukaan liikunnan tulisi olla leikkimielistä ja kuormittavuuden olisi hyvä vaihdella runsaasti. Motoristen perustaitojen oppimisen kannalta monipuolisuus on tärkeää erityisesti alle 10-vuotiaiden lasten liikunnassa. Tärkein kausi on päiväkodin ja ensimmäisten kouluvuosien aika. Siksi Zimmerin (2002, 117, 119) mukaan

lasten liikunnassa on hyvä toteuttaa nk. tilannekeskeistä liikuntakasvatusta, jossa liikunta sisällytetään luontevasti arkipäivän toimiin. Lapsilla on pitkin päivää monipuolisesti ja runsaasti tilaisuuksia liikkua ja lapset pääsevät liikkumaan aina halutessaan. Liikuntatilanteet sidotaan lapsen senhetkisiin kiinnostuksen kohteisiin sekä ajankohtaisiin tilanteisiin ja tapahtumiin, jolloin lapsen kiinnostus on luontevaa ja liikunta on helpompi saada osaksi muuta elämää. Kyseinen liikuntakasvatuksen malli sopii erityisesti päivähoitoon, mutta on sovellettavissa myös kotioloihin.

Liikunnan tulee olla lasta varten, ei toisin päin. Liikunnan tulee toteutua lapsen ehdoilla ja vastata lapsen tarpeita. Huomioitavia asioita ovat lapsen ikä, koko, kehitysvaihe, turvallisuus ja se, että liikunta tuottaisi mahdollisimman paljon myönteisiä kokemuksia ja vaikutuksia. (Vuori 2005, 159.) Lapsella on erilaisia motiiveja liikkua. Nummisen (1996, 91) mukaan motiivit voidaan jakaa viiteen eri motiiviin. Toimintamotivaatio tähtää liikkumiseen, sillä toiminta itsessään on motivoiva päämäärä. Tämä näkyy lapsella lähes loputtomana liikkumisen tarpeena. Sosiaaliset motiivit saavat etsimään yhteyttä toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Kontaktimotiivi puolestaan saa lapsen etsimään kosketusta ja yrittämään säilyttää sen. Suoritusmotiivi tarkoittaa pätemisentarvetta, jolloin ajautuu tekemään sellaisia suorituksia, joista on huomannut saavansa arvostusta. Tämä voi kääntyä myös negatiiviseksi, jos omaehtoisuus liikunnasta häviää ja vanhempien tai ohjaajan huomion saa vain hyvillä suorituksilla. Viides motivaatiomalli on organistinen motivaatio, jolla tarkoitetaan lapsen tarvetta kehittyä paremmaksi ja itsenäiseksi. Lapsi kokee onnistumisia, kun toiminta on omaehtoista ja motivaatio lähtee lapsesta itsestä.

6 Työn tavoite ja toteutus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli koota ideoita lapsen ja vanhemman yhteiseen liikuntaan ja lapsen normaalin motorisen kehityksen tukemiseen. Liikuntavinkit on suunnattu ensisijaisesti 3-6-vuotiaille lapsille, jotka ovat motorisen kehityksen tärkeimmässä iässä. Tarkoituksena oli tarjota uusia ideoita vanhojen tuttujen lisäksi ja lisätä lapsen liikuntaa, joten ihanteellista olisi, jos liikuntavinkit innostaisivat lapsia liikkumaan myös itseksensä tai sisarusten ja kavereiden kanssa. Vinkkivihkolla halutaan osoittaa, erityisesti vanhemmille, ettei pienten lasten liikunnan mahdollistamiseen tarvita kovinkaan kummoisia välineitä. Yhtenä tavoitteena oli myös jakaa vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kehityksessä, joten liikuntavinkkien yhteyteen liitettiin tieto-osio.

Harjoitteet kerättiin lasten liikuntaa käsittelevistä teoksista sekä muista asiantuntijalähteistä. Vinkkeihin sisältyy sekä ulkona että sisällä toteutettavaa liikuntaa, välineillä ja ilman. Ulkoliikuntaan innostamiseen kiinnitettiin erityisesti huomiota, mutta samalla haluttiin antaa vinkkejä siihen, miten monenlainen liikkuminen rajatuissa sisätiloissakin on mahdollista. Vinkkivihkosta löytyy harjoitteita kehittämään lähes jokaista perusliikuntataitoa. Perusideana oli, että harjoitteiden tekemiseen tarvitaan pari, osassa nimenomaan aikuinen lapsen kaveriksi. Vinkkejä voidaan myös soveltaa käytettäväksi isomalla porukalla. Vihkon sisältö valikoitiin siten, että sen hyödyntäminen on mahdollisimman helppoa eikä edellytä suuria välinehankintoja, vaan tarvittavat välineet löytyvät jokaisesta kodista tai ne voi valmistaa itse kotoa löytyvistä tarpeista. Ohjeet välineiden askarteluun sisältyvät vinkkivihkoon.

Idea tähän opinnäytetyöhön syntyi alkuvuodesta 2011 ja taustaosan lähdemateriaalin kerääminen aloitettiin loppukevällä 2011. Sisällysluettelo koottiin alustavasti jo silloin, ja sitä täydennettiin projektin edetessä. Idean muokkautuessa ja hahmottuessa tarkemmaksi otettiin yhteyttä yhteistyökumppaniin, Lasten Leikki ja Liikunta ry:seen, ja keskusteltiin alustavasti vinkkivihkon sisällöstä ja sen julkaisutavasta. Kirjallisuuden tutustuminen ja taustaosan kirjoittaminen jatkui kesän ajan. Kesän puolen välin aikoihin, taustaosan ollessa lähes valmis, alkoi materiaalin kerääminen vinkkivihkoa varten. Päätettiin, että harjoitteita etsitään liikunta-, liikkumis- ja käsittelytaitojen harjoittamiseen. Päätettiin myös se, että jokainen harjoite tulisi olemaan mahdollisimman monipuolisia eikä vain yhden asian kehitykseen tähtäävä. Harjoitteita kerättiin suurimmaksi osaksi

alan kirjallisuudesta, mutta myös nettilähteistä, koulutusmateriaaleista ja aikakauslehdistä. Harjoitteiden etsiminen ja niiden karsiminen sekä kirjoittaminen vinkkivihkoon sopivaan muotoon jatkuivat kesän loppuun saakka. Samalla taustaosa täydentyi edelleen.

Syksyn alussa 2011 vinkkivihkon sisältöä testattiin Heinolassa Liikuntaleikkikoulussa. Tehdyistä harjoitteista kerättiin palautetta osallistujilta ja harjoitteisiin tehtiin palautteen pohjalta tarvittavia muutoksia. Palautteen mukaan Taukojumppa automatkalle oli hieman liian pitkä ja sisälsi liikkeitä, jotka ovat 3-4-vuotiaille vielä liian vaikeita. Palautteen perusteella taukojumppaa lyhennettiin ja osaan liikkeistä lisättiin vaihtoehtoja, joista voi valita helpomman tai vaikeamman. Kun kaikki vinkkivihkon sisältämät harjoitteet oli koottu yhteen, hahmottui myös harjoitteiden lopullinen jaottelu. Liikunta-, liikkumis- ja käsittelyliikkeiden lisäksi harjoitteet jaettiin myös rytmikykyä, kehontuntemusta sekä tasapainoa harjoittaviin liikuntaideoihin.

Vinkkivihko muokataan lopulliseen ulkoasuunsa yhdessä yhteistyökumppanin kanssa ja julkaistaan Lasten leikki ja liikunta ry:n nettisivuilla kevään 2012 aikana.

7 Motoriikan vinkkivihko

Oppinäytetyön tuotoksena syntynyt motoriikan vinkkivihko 3-6-vuotiaille lapsille ja vanhemmille sisältää ohjeita vinkkivihkon käyttäjälle sekä vanhemmalle suunnatun tietopaketin lasten liikunnasta. Näiden jälkeen tulee kuvio harjoitteiden jaottelusta. Harjoitteet on jaettu liikunta-, liikkumis- ja käsittelyliikkeisiin. Näistä jokainen ryhmä on vielä jaettu kahteen osaan. Lisäksi tasapainoa, kehontuntemusta ja rytmiä harjoittavat vinkit on nostettu omiksi ryhmikseen sisällysluetteloon. Jokaisen osion vinkit on jaettu sisällä ja ulkona toteutettaviin ja jokaisessa ryhmässä on 3- 15 vinkkiä. Jaotteluohjeen jälkeen tulevat 45 harjoitetta, jotka on nimetty ja numeroitu, jolloin käyttäjä voi etsiä sen motoriikan osan harjoitteita, joita juuri sillä kertaa haluaa harjoitella. Osa harjoitteista löytyy useammasta ryhmästä, jos niitä ei monipuolisuuden vuoksi ole voitu sijoittaa vain yhteen ryhmään. Jokaiseen harjoitteeseen on määritelty persoonan tai vuorovaikutustaitojen kehitykseen tähtäävä tavoite, esimerkiksi yhteistyön kehitys tai lapsen omien ideoiden hyödyntäminen.

Vinkkivihko sisältää myös harjoitteissa tarvittavien välineiden valmistusohjeet sekä listan 3-6-vuotiaiden lasten liikuntaan yleensä soveltuvista välineistä, joista kaikkia ei kuitenkaan tarvita vinkkivihkon harjoitteissa. Vinkkivihkoon sisältyy eräänlainen liikuntakortti, liikuntapolku, jota lapsi ja vanhempi voivat yhdessä täyttää liikuntasuoritusten jälkeen. Liikuntaleikkikouluryhmään kuuluvat voivat halutessaan tuoda liikuntakortin näyttille ryhmään, jolloin ohjaaja antaa merkinnän väritetyistä ruuduista. Vinkkivihkon loppuun on vielä lisätty vinkkejä siitä, mistä liikuntaideoita voi etsiä itse lisää sekä vinkkivihkon lähdeluettelo, jota myös voi hyödyntää oman perheen arkiliikuntaa ideoidessaan. Lähdeluettelosta näkee vinkkivihkoon käytetyt lähdeteokset.

8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi vinkkivihko antamaan ideoita lapsen ja aikuisen yhteiseen liikuntaan painottaen erityisesti lapsen motoriikan normaalin kehityksen tukemista. Vihkon sisällön valikoimisessa pyrittiin keräämään harjoitteita, jotka kehittävät monipuolisesti jokaista perusliikuntataitoa, joko erikseen tai yhdistettynä muuhun toimintaan. Tavoitteena oli, että harjoitteet olisivat mahdollisimman innostavia eivätkä vaatisi suuria alkujärjestelyitä. Lisäksi huomiota on kiinnitetty siihen, että lapselle, ja miksei myös aikuiselle, jäisi tilaisuus käyttää myös omaa mielikuvitusta ja tehdä päätöksiä oman kiinnostuksen mukaan eikä harjoitteen kulku olisi täysin saneltu valmiiksi.

Vinkkivihkon sisällöstä kerättiin joidenkin harjoitteiden osalta palautetta 3-6-vuotiaiden Liikuntaleikkikouluryhmässä syksyllä 2011. Jokaisella lapsella oli oma aikuinen mukana liikkumassa ja harjoitteiden jälkeen jokainen pari antoi kirjallista palautetta. Vastaanotto oli pääosin innostunutta, mutta myös joitakin hyviä kehittämisehdotuksia saatiin. Esimerkiksi Taukojumppa automatkalle oli hieman liian pitkä ja sisälsi liikkeitä, jotka ovat 3-4-vuotiaille vielä liian vaikeita. Palautteen perusteella taukojumppaa lyhennettiin ja osaan liikkeistä lisättiin vaihtoehtoja, joista voi valita helpomman tai vaikeamman. Aikuiset pitivät erityisesti siitä, että lapsen kanssa puuhatessa sai itsekin välillä raskastakin kuntoilua. Esimerkiksi Nostosilta ja Sulkuportti olivat sellaisia liikkeitä. Kiitosta tuli myös siitä, että näissä harjoitteissa lapsi ja aikuinen olivat hyvin lähekkäin. Se koettiin mukavaksi ja lähentäväksi. Palautteen mukaan harjoitteet olivat monipuolisia ja vaikeustasoltaan lapsille sopivia. Melko yksinkertaisilla vinkeillä saa lapsen ja aikuisen yhteisestä liikunnasta hauskaa. Lisäksi positiivista palautetta tuli siitä, että harjoitteet sisälsivät paljon liikettä ja lapsi sai itse keksiä toteuttamistapoja. Ideoita olisi kuitenkin lisäksi voinut antaa testattavaksi myös perheiden arkeen, jotta niiden ohjeistuksesta, sisällöstä, toteutuksesta ja välineiden valmistuksesta olisi saatu enemmän palautetta liikuntavinkkien todelliselta kohderyhmältä siinä ympäristössä, jonne ideat on suunnattu, eli lapsilta ja vanhemmilta kotona ja sen lähiympäristössä.

Vinkkivihkon sisältö rajattiin motoriikan kehittämiseen, koska motoriset perustaidot ovat pohjana kaikessa liikunnallisessa toiminnassa. Näiden taitojen oppiminen on tärkeää jo pelkän arjessa selviytymisen kannalta. (Numminen 1996, 24.) Harjoitteiden laajasta kirjosta mukaan valittiin sellaisia ideoita, joissa liikuntaa olisi mahdollisimman

paljon ja monipuolisesti. Esimerkiksi paikallaan seisten suoritettavien liikkeiden valitsemista vältettiin, koska ideoiden toteutuksessa haluttiin jättää tilaa lasten ja vanhempien mielikuvitukselle ja lisäksi haluttiin huomioida se, että lapsen liikunnalliset taidot kehittyvät vain runsaasti liikkumalla. Vinkkivihko sisältää paljon ulkoliikuntaa, sillä ulkona liikkua lapsi soveltaa taitojaan muuttuvassa ympäristössä ja saa liikkua vapaammin kuin sisällä rajatussa tilassa. Liikunta raittiissa ilmassa tekee muutenkin hyvää sekä vanhemmalle että lapselle parantaen mm. unen laatua. (Karvonen ym. 2003, 236; Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 26; Zimmer 2002, 162–164). Liikunnalla on motoristen perustaitojen kehittymisen lisäksi suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiseen kehittymiseen, sillä tiedollisten, psyykkisten ja vuorovaikutuksellisten taitojen kehittämisen tärkeyttä ei voida vähätellä. Vinkkivihkoon onkin jokaiseen harjoitteeseen lisätty minäkuvan tai vuorovaikutustaitojen kehitykseen liittyvä tavoite, johon harjoite tähtää liikuntataitojen kehittämisen lisäksi.

Motoriikan vinkkivihko on ensisijaisesti suunnattu lapsen ja aikuisen, parhaassa tapauksessa oman vanhemman, käyttöön kotioloissa. Kohderyhmäksi valittiin 3-6-vuotiaat, koska he ovat motorikan kehittymisen tärkeimmässä vaiheessa (Rinta ym. 2008, 40). Vaikka uuden oppiminen liikunnan perus- ja lajitaidoissa jatkuu vielä kouluikäisenäkin, haluttiin kohderyhmä rajata lasten osalta alle kouluikäisiin, sillä sen ikäiset puuhailevat vielä enimmäkseen kotona, kun taas vanhemmat lapset alkavat viettää enemmän aikaa kavereiden kanssa. Alle kolmevuotiaat puolestaan rajattiin pois, koska 0-6-vuotiaiden kehityksessä erot ovat niin suuria, että vinkkivihkosta olisi pitänyt tehdä huomattavasti laajempi. 3-6-vuotiaiden harjoitteet olisivat olleet liian haastavia alle kolmevuotiaille. Harjoitteet on valittu pääosin siten, että niiden toteuttamiseen tarvitaan aikuinen lapsen kaveriksi, mutta koska yhtenä tavoitteista oli lisätä myös lapsen omatoimista liikuntaa, ei sisältöä ole rajattu pelkästään paritehtäviin. Lapsi voi yhdessä vanhemman kanssa tutustua harjoitteeseen ja valmistaa välineet, mutta sen jälkeen lapsi voi toimia joko itsenäisesti tai vanhemman kanssa.

Vinkkivihkoa kootessa pohdittiin paljon sitä, pitäisikö harjoitteet jakaa esimerkiksi helpompiin ja vaikeampiin tai herkkyykskausien mukaan eri ikävuosille sopiviksi. Lopulta jaottelusta kuitenkin luovuttiin, sillä suurin osa harjoitteista sisältää monia eri asioita, joista osa on helpompaa ja osa vaikeampaa. Lisäksi liikkeen haastetaso on jokaiselle subjektiivinen kokemus. Herkkyykskausien mukaan jaottelu ei myöskään olisi ollut yksi-

selitteistä, sillä harjoitteen monipuolisuuden lisäksi ongelmana olisi ollut se, että herkkyykskausien mainitseminen voisi rajata aikuisen ajattelua liiaksi. Jokainen lapsi kehittyy eri aikaan, jolloin aikuinen, joka ei tunne lapsen kehitystasoa, saattaisi turhaan rajoittaa lapsen touhuamista perustellen, että vinkkivihkon ikäryhmien mukaan lapsen ei vielä kuulu harjoitella jotakin asiaa. Toisaalta vanhempi voi turhaan myös hätäntyä, jos lapsi luonnostaan vain kehittyy hieman hitaammin.

Vinkkivihkon harjoitteet jaoteltiin liikunta-, liikkumis- ja käsittelyliikkeisiin ja nämä osiot jaettiin vielä puoliksi, jotta jako olisi selkeämpi eivätkä osiot olisi liian laajoja. Motoriikan perusliikkeiden jakoa käytettiin jaottelun pohjana, jotta käyttäjän olisi helpompi harjoittaa juuri tiettyä osa-aluetta vinkkivihkon ideoiden avulla. Tasapaino ja kehontuntemus nostettiin omiksi ryhmikseen, koska, tasapaino on osatekijänä monissa muissa taidoissa ja liikkeissä (Karvonen ym. 2003, 47) ja havaitakseen ympäristöään lapsen täytyy tuntea oma kehonsa ja tietää, mihin sitä voi käyttää (Jaakkola 2010, 56; Karvonen 2000, 21–23). Rytmikykyä harjoittavat harjoitteet haluttiin erottaa omaksi kokonaisuudekseen, sillä liikkeen oikea-aikaisuuden ja tarkoituksenmukaisuuden havaitsemiseen tarvitaan näkö- ja kuuloaistin sekä kosketus- ja liikeaistien yhteistoimintaa. Rytmien löytäminen on tärkeää monissa perustaidoissa, kuten juoksussa, heitossa ja hyppäämisessä (Numminen 1996, 69; Karvonen ym. 2003, 39), joten sen korostaminen vinkkivihkossa katsottiin tarpeelliseksi.

Harjoitteiden jaottelua ei liitetty vinkkivihkon sisällysluetteloon, vaan se on yksi osa vihkoa, koska se teki sisällysluettelon epäselväksi laajuutensa vuoksi. Tiettyä perusliikettä harjoittavaa liikuntaideaa voi aluksi olla vaikea löytää vihkosta, koska niitä ei suoraan näe sisällysluettelosta. Kun vihkoa selaa ja tutustuu sen rakenteeseen ja harjoitteiden jaotteluun, löytyvät ne harjoitteet jotka sopivat käyttäjän senhetkiseen tarpeeseen. Harjoitteiden monipuolisuuden vuoksi niitä ei voitu yksiselitteisesti sijoittaa jokaista vain yhteen ryhmään, sillä silloin esimerkiksi liikuntaliikkeet olisivat jääneet vaille huomiota. Esimerkiksi pelkkää taivutusta tai kiertoa ei harjoiteta missään harjoitteessa yksistään vaan ne yhdistyvät muuhun toimintaan. Jokaisessa harjoitteessa yhdistyy enemmän kuin yksi perusliikuntataito.

Motoriikan vinkkivihko haluttiin toteuttaa juuri Lasten Leikki ja Liikunta ry:n kanssa, sillä seuran ideologia on samanlainen kuin tässä opinnäytetyössä. Myös seuran toiminta

keskittyy pääasiassa alle kouluikäisten lasten ja heidän perheidensä liikuttamiseen monipuolisesti ilman lajisidonnaisuutta. Lasten leikki ja liikunta ry:n nettisivujen kautta vinkkivihkolla on mahdollisuus tavoittaa suuri joukko lapsiperheitä erityisesti syksyllä ja keväällä ryhmiin ilmoittautumisen aikaan. Vinkkivihko päätettiin laittaa tiedostoksi seuran nettisivuille, sillä materiaalikustannukset olisivat nousseet suuriksi, jos vihkonen olisi jaettu paperiversiona kaikille seuran jäsenille. Nyt jokainen jäsen voi halutessaan ladata tiedoston itselleen, ja lisäksi nekin, jotka eivät kuulu seuran jäseniin, voivat hyödyntää vinkkivihkon ideoita. Seura itse hyötyy yhteistyökumppanuudesta siten, että heillä on jatkossa tarjottavana jäsenilleen materiaalia kotona toteutettavaan liikuntaan ja siten yksi keino enemmän edistää lapsiperheiden hyvinvointia liikunnan avulla.

Kohderyhmäksi valittiin lapset ja vanhemmat siksi, että lapsen tärkein liikkumisympäristö on oma koti ja sen pihapiiri. Kiireisen arjen keskellä kotona vietetty aika ja yhdessä puuhailu on sekä aikuiselle että lapselle rentouttavaa, vaikka meno olisi välillä vauhdikastakin. Välimatkojen kulkemiseen ei turhaan tarvitse käyttää aikaa ja rahaa, kun mukavaa tekemistä löytyy myös kotoa ja sen lähimaastosta. Kotona luodaan pohja myöhemmälle liikunnan harrastamiselle ja lisäksi oman vanhemman kanssa vietetty aika on tärkeää lapsen ja vanhemman suhteelle (Karvonen ym. 2003, 294–295).

Lapsi on onnellisessa asemassa, jos hänellä on ympärillään suurempi joukko tärkeitä aikuisia, joiden kanssa viettää aikaa ja ihmetellä maailman kummallisuutta. Vinkkivihkoa voi hyödyntää myös muun aikuisen kuin oman vanhemman kanssa. Harjoitteet on suunniteltu kahdestaan toteutettaviksi, mutta lähes kaikkiin niistä voi helposti osallistua useampiakin. Pienillä muutoksilla ja mielikuvitusta käyttäen koko sisaruskatras tai vaikkapa kaverit naapurista voidaan hyvin kutsua mukaan liikkumaan vinkkivihkon ideoita hyödyntäen. Myöskään ikä ei ole este, vanhemmatkin lapset innostuvat touhuamaan, kun heille antaa hieman enemmän vastuuta harjoitteen toteutuksessa ja lisää haastetta vaikkapa keksimällä yhdessä lisää sääntöjä. Motoristen perustaitojen harjoittelu jatkuu vielä kouluiässäkin ja mukaan tulee enemmän liikkeiden yhdistelyä. Vinkkivihkoa voi soveltaa myös lasten liikuntaryhmissä harjoituskerroilla, joilla vanhemmat ovat lasten mukana liikkumassa. Harjoitteita voi käyttää esimerkiksi omatoimisemmin tehtäväpis-teillä tai ohjaajajohtoisemmin kaikki yhdessä. Yhteistä liikuntaa voi sisällyttää myös päiväkotien teemailtoihin tai vanhempainiltoihin.

Motoriikan vinkkivihkon harjoitteet on suunniteltu siten, että niiden toteuttamiseen tarvittavat välineet löytyvät jokaisesta kodista tai ne voi valmistaa itse. Välineiden puuttuminen ei saisi olla este liikunnalle ja samalla välineiden valmistaminen on hauskaa sorminäppäryyttä ja luovuutta vaativaa puuhaa vaikkapa sadepäivänä. Alun perin tämän opinnäytetyön tuloksena syntyneessä vinkkivihkossa oli tarkoitus olla enemmän ohjeita ja ideoita kierrätysmateriaaleista tehtyihin välineisiin ja niiden hyödyntämiseen, mutta kirjallisuutta tutkiessa ja harjoitteita kerätessä aihetta oli rajattava hieman lisää ja pääpaino siirtyi motoriiikan kehittämiseen ja vanhemman kanssa toimimiseen. Siitä kuitenkin syntyi idea, että oppaan voisi koota myös ainoastaan sellaisista harjoitteista, joissa hyödynnettäisiin kierrätysmateriaaleja ja niistä tehtyjä välineitä.

Toinen idea, jonka voisi tulevaisuudessa mahdollisesti toteuttaa opinnäytetyön muodossa, on koota vanhemmille kattava tietopaketti lasten liikunnasta sekä teoriassa että käytännössä ja ennen kaikkea suunnitella, kuinka tämä tieto saataisiin esimerkiksi kunnassa levitettyä vanhemmille ja yhdistettyä lapsiperheiden arkeen. Liikunnallisen arjen edistäminen on tärkeää, jotta lisääntynyt liikkumattomuus ja siitä johtuvat terveysriskit saataisiin vähenemään (Virkkunen 2001). Ainoastaan ohjatun liikuntatoiminnan kehittäminen ei riitä. Moni vanhempi saattaa kokea, että liikunnallisten virikkeiden keksiminen lapselle on hankalaa. Vinkkivihkolla halutaankin tarjota apua sellaisiin perheisiin ja osoittaa, ettei lapsen liikuntaan tarvita kovinkaan kummoisia järjestelyitä.

Jotta tietoa motoriiikan vinkkivihkon olemassaolosta saataisiin levitettyä ja vihko saataisiin Lasten Leikki ja Liikunta ry:n jäsenperheiden aktiiviseen käyttöön, voitaisiin seuran ohjaajille järjestää koulutustilaisuuden, jossa käytäisiin läpi vinkkivihkon liikuntaideoita. Koulutuksessa tutustutettaisiin ohjaajat vinkkivihkoon ja jaettaisiin ideoita, joiden avulla ohjaajat voisivat soveltaa ideoita omassa liikuntaleikkikouluryhmässään. Samoin ohjaajia opastettaisiin kertomaan ryhmäläistensä vanhemmille vihkosta ja tutustuttamaan lapset ja vanhemmat sen sisältämiin liikuntaideoihin lapsen ja vanhemman yhteistunneilla. Näin vihko ei jäisi vain etäiseksi tiedostoksi seuran nettisivuilla, vaan siitä olisi hyötyä myös ohjaajille ja se saataisi aktiivisesti käyttöön liikuntaleikkikouluryhmissä ja sen myötä myös lasten ja aikuisten arjessa.

Lähteet

- Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M., Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin, s. 7. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. Docendo Sport. Jyväskylä.
- Arvonen, S. (toim.). 2004. Porukalla: perheliikuntaohjaajan käsikirja. Edita. Helsinki.
- Arvonen, S. 2004. Johdanto. Teoksessa Arvonen, S. (toim.). Porukalla: perheliikuntaohjaajan käsikirja, s. 11. Edita. Helsinki.
- Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Fogelholm, M. 2006. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta, s. 159–170. Duodecim. Helsinki.
- Gopinath, B., Baur, L.A., Wang, J., Hardy, L.L., Teber, E., Kifley, A., Wong, T.Y. & Mitchell, P. 2011. Influence of Physical Activity and Screen Time on the Retinal Microvasculature in Young Children. Luettavissa:
<http://atvb.ahajournals.org/content/31/5/1233.abstract?sid=2361f2af-02ae-453a-afcd-572d8b2d8ddc>. Luettu: 10.8.2011.
- Henttonen, A., Okkonen, T., Karhu, A., Gröhn-Rissanen, M., Karppinen, A., Kolari, J., Ulvinen, T., Vartiainen, M. 2010. Liikunta koulupäivän aikana. Luettavissa:
http://www.wellou.fi/opettajat/?p=opettajat_liikuntakoulussa. Luettu: 12.8.2011.
- Hermanson, E. 2008. Terveys- ja liikuntakasvatus. Luettavissa:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00041&p_haku=liikunta. Luettu: 20.6.2011.

Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, opetustyyli ja liikunta. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M., Nissinen, A. (toim.). Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin, s. 25, 45. Opetus 2000. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Iivonen, M. 1999. Psykomotoriikka - tukee lapsen kokonaiskehitystä. Teoksessa Miettinen, P. Liikkuva lapsi ja nuori, s. 64–67, 70. VK-kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Opetus 2000. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jalanko, H. 2010. Verenpaine lapsella. Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00547. Luettu: 17.7.2011.

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Otava. Keuruu.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois!. Tammi. Tampere.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H., Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-Kustannus. Lahti.

Kauhanen, E. A. 2004. Ikä kuin ikä on leikki-ikä. Luettavissa:

http://www.tiede.fi/artikkeli/72/ika_kuin_ika_on_leikki_ika#72. Luettu: 10.8.2011.

Kauppila, R.A. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Psykykinen valmennus oppimisen tukena. Opetus 2000. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Koljonen, M. 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin, s. 74–75, 80. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Lautamo, T. 2005. Motoristen ja prosessitaitojen havainnointi ja kuntoutus lasten toimintaterapiassa. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M., Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin, s. 194. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Lasten leikki ja liikunta ry. 2011. Seuran esittely. Luettavissa:

http://www.laleli.fi/seuran_esittely/. Luettu: 18.8.2011.

Liikunnan ja urheilun maailma 2010. Lasten liikuntamäärät vähenevät syksyllä ja talvel-

la. Luettavissa: <http://www.slu.fi/lum/numero-10-2010/tutkittua/lasten->

[liikuntamaarat-vahenevat-/](http://www.slu.fi/lum/numero-10-2010/tutkittua/lasten-liikuntamaarat-vahenevat-/). Luettu: 21.6.2011.

Miettinen, P. 1999. Lapsen fyysismotoriset kyvyt, ominaisuudet ja niiden harjoittami-

nen. Teoksessa Miettinen, P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori, s. 56, 59–60. VK-

kustannus Oy. Lahti.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. VK-kustannus Oy. Lahti.

Moilanen, M. 2010. Liikkuminen on lapsen perusoikeus. Luettavis-

sa:<http://dialogi.stakes.fi/FI/tesson+arkisto/2010/tesso+510/sivu/38.htm>. Luettu:

20.6.2011.

Mutanen, A. 2006. Tietokonepeli on nykylasten lähimetsä. Luettavissa:

http://www.tiede.fi/artikkeli/617/tietokonepeli_on_nykylasten_lahimetsa#617. Luet-

tu: 10.8.2011.

Mutanen, A. 2008. Leikki treenaa lapsen urheilun huipulle. Luettavissa:

http://www.tiede.fi/artikkeli/916/leikki_treenaa_lapsen_urheilun_huipulle#916. Lu-

ettu: 21.6.2011.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Pilot-kustannus Oy. Tampere.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3. pai-

nos. Lasten Keskus Oy. Helsinki.

Numminen, P., Sääkslahti, A. 1996. 3-4-vuotiaiden lasten motorinen kehitys ja ohjaa-

minen. Nuori Suomi Liikuntaleikkikoulun ohjaajamateriaali.

Nuori Suomi ry 2009. Suunnittelen liikuntaa. Luettavissa:

http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu_suunnittelu/Suunnittelu/Tulosta_sivu.aspx?tehtava=4501. Luettu: 14.6.2011.

Nuori Suomi ry 2011. Posket punaisiksi! Kampanjamateriaali.

Pouta, A. 2008. Miten estää lasten lihominen? Pääkirjoitus. Kansan terveys. Kansanterveyslaitos. Luettavissa:

<http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/pdf2008/ktl708.pdf>. Luettu: 8.4.2011.

Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika. Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. LIKE. Helsinki.

Riihonen, E. 1991 Lapsi ja lelu. Tammi. Helsinki.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa: motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti. Suomen liikunnan ammattilaiset SLA ry. Kerava.

Rintala, P. 2005. Johdanto. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin, s. 5. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Opetus 2000. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Yliopistopaino Oy. Helsinki.

Suomen Sydänliitto Ry. 2011. Lapsen liikunnan vaikutukset. Luettavissa:

<http://www.sydanliitto.fi/liikunnan-vaikutukset-lapselle>. Luettu: 17.7.2011.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Luettavissa:<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>. Luettu: 14.7.2011.

Tiede 2007. Toimintapelit terävöittävät näköä. Luettavissa: http://www.tiede.fi/uutiset/2806/toimintapelit_teravoittavat_nakoa#2806. Luettu: 10.8.2011.

Tilastokeskus 2011. Ajankäyttötutkimus. Liitetaulukko 2. 10 - 64 -vuotiaiden miesten ajankäyttö syksyllä 1979, 1987, 1999 ja 2009. Luettavissa:http://www.stat.fi/til/akay/2009/02/akay_2009_02_2011-02-17_tau_002_fi.html. Luettu: 6.5.2011.

Tilastokeskus 2011. Liitetaulukko 3. 10 - 64 -vuotiaiden naisten ajankäyttö syksyllä 1979, 1987, 1999 ja 2009. Luettavissa:http://www.stat.fi/til/akay/2009/02/akay_2009_02_2011-02-17_tau_003_fi.html. Luettu: 6.5.2011.

Virkkunen, H. 2001. Jo alle kouluikäisten liikkumisessa isoja eroja. Luettavissa: http://www.slu.fi/lum/03_01/uutiset/jo_alle_kouluikaisten_liikkumise/. Luettu: 20.6.2011.

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S., Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos, s. 145–170. Duodecim. Hämeenlinna.

Vuori, I. 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa Arvonon, S. (toim.). Porukalla: perheliikuntaohjaajan käsikirja, s. 51–64. Edita. Helsinki.

Wuolio, T. 2000. Lapsi liikkuu luontojaan – jos ympäristö sen sallii. Luettavissa: http://www.slu.fi/lum/03_00/uutiset/lapsi_liikkuu_luontojaan-jos_y/. Luettu: 20.6.2011.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Lk-kirjat. Helsinki.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Suom. Koljonen, M. & Myllymäki, J. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Liite 1. Motoriikan vinkkivihko

Yhdessä puuhaten taitavaksi

Motoriikan vinkkivihko 3-6-vuotiaille ja heidän vanhemmilleen



SISÄLLYS

1 RESEPTI VAUHDIKKAASEEN PÄIVÄÄN	s. 53
2 VANHEMMALLE	s. 54
3 HARJOITTEIDEN JAOTTELU	s. 55
3 YHDESSÄ PUUHATEN TAITAVAKSI	s. 58
4 OHJEET VÄLINEIDEN VALMISTUKSEEN	s. 68
5 VÄLINEITÄ 3-6-VUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNTAAN	s. 69
6 LIIKUNTAPOLKU	s. 70
7 LISÄÄ LIIKUNTAVINKKEJÄ	s. 70
8 LÄHTEET	s. 71

1 Resepti vauhdikkaaseen päivään

Otetaan hyppy ja loikka, lisätään mukaan muutama heitto ja juoksupyrähdys. Ripotel-
laan päälle hyppysellinen tasapainoilua ja lorautetaan joukkoon aimo annos nokkeluutta
ja näppäryyttä. Koristeeksi naurua ja yhdessä oloa, siinäpä ainekset mukavaan päivään!
Pyydä kaveriksi oma äiti tai isä tai kutsu mukaan muu tuttu aikuinen ja lähtekää yhdessä
taituroimaan ja kokeilemaan mukavia liikuntaideoita. Eikä hauskanpito tähän lopu, kek-
sikää yhdessä lisää!

Vanhemmalle

Nappaa ideoita tästä vinkkivihkosta ja tarjoa lapselle mukavaa yhteistä tekemistä. Joka-
päiväinen liikunta on lapselle tärkeää ja vanhempana voit vaikuttaa siihen, että lapsesi
saa riittävästi ja monipuolisesti mahdollisuuksia kokeilla, oppia ja haastaa itseään liikun-
nan parissa. Vinkkivihko sisältää touhuiluja, joiden parissa perusliikuntataidot harjaan-
tuvat monipuolisesti. Harjoitteet on suunniteltu lapselle tehtäväksi yhdessä aikuisen
kanssa, mutta pienillä muutoksilla mukaan voi kutsua myös isomman joukon. Mieliku-
vitusta saa, ja pitääkin käyttää, jotta saatte harjoitteet sopimaan juuri teidän kotiin ja sen
lähiympäristöön. Tärkeintä on, että liikutte! Vinkkivihkosta löytyy tekemistä ulos ja si-
sälle. Vihkon alussa on kuvio harjoitteiden jaottelusta niiden harjoittamien motoriiikan
osa-alueiden mukaan. Lisäksi jokaiseen harjoitteeseen on liitetty persoonan ja vuoro-
vaikutustaitojen kehitykseen liittyvä tavoite. Ohjeet tarvittavien välineiden valmistuk-
seen löytyvät vihkon lopusta.

Pitäkää hauskaa!

2 Vanhemmalle

Keho tarvitsee **kuormitusta** kehittyäkseen ja kasvaakseen normaalisti. Liikunta vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä eli luita, lihaksia, sidekudoksia ja jänteitä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Yhteensä reipasta liikuntaa tulisi kertyä **kaksi tuntia päivässä** jaettuna useampiin osiin. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen (2010) mukaan 12 % kolmevuotiaista ja 6 % viisivuotiaista lapsista liikkuu alle suosituksen. Tämä passiivinen elämäntapa jatkuu helposti läpi elämän ja suurentaa riskiä sairastua mm. sydämen ja verenkiertoelimistön sairauksiin (Virkkunen 2001). Siksi **liikuntaa olisi hyvä sisällyttää kaikkiin päivän toimiin**. Motoristen perustaitojen oppimisen kannalta **monipuolisuus** on tärkeää erityisesti alle 10-vuotiaiden lasten liikunnassa. Monipuolisuudella tarkoitetaan sitä, että lapsi pääsee liikkumaan säännöllisesti eri **vuodenai-koina sisällä ja ulkona käyttäen erilaisia välineitä**. Ulkona leikkiessä ja liikkuesssa motoriset taidot kehittyvät hyvin, sillä lapsella on riittävästi tilaa eikä hänen tarvitse varoa esimerkiksi särkyviä esineitä ja rajoittaa liikkeitään kuten sisällä.

Fyysisen terveyden lisäksi liikunnalla on ilmeinen vaikutus psyykkisen ja sosiaalisen terveyden kehittymiseen. Liikunnan parissa lapsi kokee **iloa, onnistumisia** ja saa mahdollisuuden ilmaista itseään. Liikunnallisten kokemusten avulla lapsen minäkuva ja omanarvon tunto kehittyvät. Lisäksi lapsi oppii toimimaan yhteisiin tavoitteisiin tähden, sovittujen sääntöjen mukaan yhdessä toisten kanssa. Ilman liikettä jää moni asia kokematta ja oivaltamatta, etenkin alle kouluikäisellä lapsella.

Lapsen fyysinen aktiivisuus on **leikkimistä**. Liikkumisen perusedellytykset kuten tasapaino, liikkuvuus ja liikkeiden hermostollinen säätely kehittyvät lapsuudessa. Juuri leikit ja kisailut kehittävät parhaiten lasten liiketaitoja ja edellytyksiä niihin. **Luovuuden salliminen** lisää lapsen nautintoa ja myös itse liikkumista, sillä leikki on aina täynnä **mahdollisuuksia** ja omien mieltymysten mukaan tehdyt ratkaisut motivoivat tekemään toistoja uudelleen ja uudelleen. Kun lapsi liikkuu runsaasti päivittäin, hän oppii kaipaamaan liikuntaa jokaiseen päivään myös myöhemmällä iällä. Vanhemmilla on suuri rooli tässä tehtävässä, sillä he ovat pienen lapsen lähimmät roolimallit. **Vaihtoehtojen ja virikkeiden** tarjoaminen kuuluu aikuisen tehtäviin, kun taas valmiiden tehtävien ja suorien ohjeiden antaminen sekä virheiden suora korjaaminen kannattaa jättää vähemmälle. **Ratkaisujen keksiminen** yhdessä lapsen kanssa opettaa paljon myös aikuiselle.

3 Harjoitteiden jaottelu

Harjoitelkaa kävelyä, juoksua, hyppyä, hyppelyitä ja kiipeämistä

ULKONA

2. Seikkailurata
3. Maalikuningas
4. Luontoretki
5. Piilopallo
14. Kuplat
15. Taukojumppa automatkalle
21. Luistaako sukki?
22. Lumiraketti
25. Liikkuen eri ympäristöissä
26. Läpsyhippa
28. Käpykisa
29. Ruutuhyppely
31. Käärmeet ja laineet
42. Liukumäki

SISÄLLÄ

8. Sulkuportti
11. Tanssivat huivit
12. Hokkuspokkus
20. Pysy liikkeessä joka päivä!
23. Siivouspäivä
30. Tähti
32. Ilmapalloilua
33. Pallo lautasella
34. Tunnistatko eläimen?
36. Temppurata
37. Pihalla paistaa aurinko

Harjoitelkaa ryömimistä, konttaamista, kierimistä, pyörimistä ja liukua

ULKONA

21. Luistaako sukki?
22. Lumiraketti
27. Seinäpallo
42. Liukumäki

SISÄLLÄ

7. Nostosilta
8. Sulkuportti
11. Tanssivat huivit
12. Hokkuspokkus
17. Pehmopaini
19. Sunnuntiaamun lentopalloa
20. Pysy liikkeessä joka päivä!
23. Siivouspäivä
34. Tunnistatko eläimen?
36. Temppurata

Harjoitelkaa koukistusta, ojennusta, kiertoa, kääntymistä, ravistelua, heilumista ja taivutusta

ULKONA

- 2. Seikkailurata
- 3. Maalikuningas
- 4. Luontoretki
- 15. Taukojumppa automatkalle
- 22. Lumiraketti
- 25. Liikkuen eri ympäristöissä
- 26. Läpsyhippa
- 27. Seinäpallo
- 28. Käpykisa
- 38. Suksihippa
- 41. Aakkosluistelu
- 44. Potkukoppi

SISÄLLÄ

- 6. Kissojen iltavenyttely
- 11. Tanssivat huivit
- 12. Hokkuspokkus
- 17. Pehmopaini
- 19. Sunnuntaiaamun lentopalloa
- 20. Pysy liikkeessä joka päivä!
- 24. Taputan, taputan
- 26. Läpsyhippa
- 30. Tähti
- 32. Ilmapalloilua
- 33. Pallo lautasella
- 34. Tunnistatko eläimen?
- 36. Tempurata
- 37. Pihalla paistaa aurinko
- 40. Kirjainjumppa
- 43. Myttynä maahan

Harjoitelkaa vieritystä, pyöritystä, työntämistä, vetämistä, heittämistä, kiinniottamista ja potkua

ULKONA

- 3. Maalikuningas
- 5. Piilopallo
- 14. Kuplat
- 18. Saatko kopin?
- 27. Seinäpallo
- 35. Koripallo
- 39. Lumipommitus
- 41. Aakkosluistelu
- 44. Potkukoppi

SISÄLLÄ

- 10. Karhun kaato
- 13. Heittotaulu
- 16. Pestään sauna
- 20. Pysy liikkeessä joka päivä!
- 23. Siivouspäivä
- 32. Ilmapalloilua
- 35. Koripallo

Harjoitelkaa lyöntiä, kuljetusta, pukkausta ja pomputusta

ULKONA

- 3. Maalikuningas
- 14. Kuplat
- 18. Taukojumppa automatkalle
- 26. Läpsyhippa
- 45. Pomppupallo

SISÄLLÄ

- 3. Maalikuningas
- 19. Sunnuntaiaamun lentopalloa
- 33. Pallo lautasella

Harjoitelkaa tasapainoa

ULKONA

- 2. Seikkailurata
- 4. Luontoretki
- 15. Taukojumppa automatkalle
- 21. Luistaako sukksi?
- 25. Liikkuen eri ympäristöissä
- 38. Suksihippa
- 41. Aakkosluistelu

SISÄLLÄ

- 9. Sirkushevonen
- 10. Karhunkaato
- 20. Pysy liikkeessä joka päivä!
- 23. Siivouspäivä
- 36. Temppurata
- 40. Kirjainjumppa

Harjoitelkaa kehontuntemusta

ULKONA

- 15. Taukojumppa automatkalle
- 21. Luistaako sukksi?
- 26. Läpsyhippa
- 28. Käpykisa
- 41. Aakkosluistelu

SISÄLLÄ

- 1. Solmut
- 6. Kissojen iltavenyttely
- 11. Tanssivat huivit
- 19. Sunnuntaiaamun lentopalloa
- 24. Taputan, taputan
- 40. Kirjainjumppa
- 43. Mytynä maahan

Harjoitelkaa rytmiä

ULKONA

- 15. Taukojumppa automatkalle
- 18. Saatko kopin?
- 29. Ruutuhyppely
- 31. Käärmeet ja laineet
- 38. Suksihippa

SISÄLLÄ

- 7. Nostosilta
- 8. Sulkuportti
- 11. Tanssivat huivit
- 24. Taputan, taputan

4 Yhdessä puuhaten taitavaksi

1. SOLMUT

Tavoite: oman kehon hahmotus

Kokeilkaa menettekö solmuun, jos kosketatte

- vasemmalla kynärpäällä oikeaa nilkkaa
- oikealla peukalolla vasenta korvanlehteä
- oikealla ranteella vasenta nilkkaa
- vasemman käden sormilla oikean jalan varpaita
- vasemmalla kämmenellä oikeaa kankkua
- kutitatte oikealla kädellä vasenta kainaloa
- peitätte vasemmalla kämmenellä oikean silmän
- kosketatte oikealla kämmenellä vasenta olkapäätä ja vasemmalla kämmenellä oikeaa olkapäätä. Rutista!

Onnistuuko 1. ja 3. liike hyppäämällä? Toista niitä kuusi kertaa. Tehkää liikkeet myös toisin päin. Keksikää itse lisää solmuja, joissa vasen ja oikea puoli kohtaavat!

2. SEIKKAILURATA

Tavoite: omien rajojen hahmotus/lapsen omat ideat

Lähtekää yhdessä seikkailemaan leikkipuistoon. Rakentakaa esimerkiksi kivistä ja risuisista polkuja telineiden välille ja leikkikää ”seuraa johtajaa”. Johtaja saa päättää reitin ja sen varrella tehtävät temput. Hauskaa matkaa ja olkaahan tarkkana, sillä reitin varrella voi piileskellä villipetoja, jotka vaanivat polulta harhaan astuvia seikkailijoita!

3. MAALIKUNINGAS

Tavoite: voiton ja häviön oppiminen

Peli alkaa nyt! Järjestäkää kilpailu sählykuninkuudesta. Toinen parista asettuu maaliin ja toinen lähtee kuljettamaan palloa mailalla merkitystä aloituspisteestä noin seitsemän metrin päästä kohti maalia. Pystyykö maalivahti torjumaan laukauksen? Maalin jälkeen hyökkääjä palaa aloituspisteelle. Vaihtakaa välillä maalivahtia. Kokeilkaa samaa kuljettamista palloa jalalla. Maalitolppina ja aloitusmerkkinä voi käyttää kivillä täytettyjä maitopurkkeja. Mailoina voivat toimia sanomalehtimaila tai lattiaharja ja pallon voi tarvittaessa valmistaa paperista.

4. LUONTORETKI

Tavoite: havainnointi

Lähtekää yhdessä retkelle luontoon. Varatkaa mukaan muovipussi tai rasia mahdollisia aarteita varten sekä kynä muistiinpanoja varten. Tässä muistilappu retkelle mukaan, voitte merkata siihen, mitä kaikkea löysitte!

Löydättekö retkeltä	
- jotain punaista? <input type="checkbox"/>	Entä näettekö eläimiä? <input type="checkbox"/>
- jotain keltaista? <input type="checkbox"/>	Kuuletteko lintuja? <input type="checkbox"/>
- jotain tuoksuvaa? <input type="checkbox"/>	Näettekö hyönteisiä? <input type="checkbox"/>
- jotain kovaa? <input type="checkbox"/>	Löydättekö jonkin mukavan
- jotain pehmeää? <input type="checkbox"/>	muiston kotiin vietäväksi? <input type="checkbox"/>
- jotain luontoon kuulumatonta? <input type="checkbox"/>	
- jotain jonka päälle voi nousta? <input type="checkbox"/>	
- jotain jonka yli voi hypätä? <input type="checkbox"/>	
- kimaltavan kiven? <input type="checkbox"/>	

5. PIILOPALLO

Tavoite: lapsen omat ideat/keskittyminen

Valmistakaa noin 10–20 häntäpalloa. Laittakaa ämpäri keskelle pihaa ja piirtäkää tai merkatkaa sen ympärille halkaisijaltaan noin kolme metriä oleva ympyrä. Piilottakaa häntäpalloja ympäri pihaa. Kun pallot on piilotettu, lähtekää etsimään toisen piilottamia palloja. Kun löydät toisen piilottaman pallon, kipitä nopeasti merkatun ympyrän reunalle ja kokeile heittää se ämpäriin. Jos heitto ei osu, yritä uudelleen! Ja sitten vain uutta palloa etsimään. Vinkki: piilota palloja myös maanrajaan ja yläilmoihin.

6. KISSOJEN ILTAVENYTTELY

Tavoite: lapsen ja vanhemman suhde/oman kehon rajojen hahmotus

Käykää kontalleen ja köyristäkää selkää kuin kissa. Viekää sitten napaa kohti lattiaa ja painakaa selkää kaarelle. Toistakaa molemmat uudelleen.

Seuraavaksi kissat nostavat oikean takatassun ilmaan ja heiluttavat sitä kuin häntää.

Kissat tekevät saman myös vasemmalla takatassulla. Kissat laskevat tassut maahan ja vievät kädet lattialle pitkälle eteen. Pylly on pystyssä ja selkä venyy oikein pitkäksi. Samalla kissat rapisuttavat kynsiään lattiaa vasten.

Nyt kissat nousevat takatassuille ja taivuttavat kylkeä ensin oikealle ja sitten vasemmalle. Sitten ne taivuttavat selkää eteen ja taakse.

Kissat hassuttelevat olemalla oikein paksuja kissoja ja muuttuvat vielä oikein laihoiksi kissoiksi.

Kissat käyvät selin makuulle ja kurkottavat varpaat pään yli lattiaan. Keksittekö vielä jonkin kissamaisen liikkeen?

Pyydä lopuksi kissakaveriasi käpertymään kerälle ja silitä sen selkää. Molemmat kissat kaipaavat silytystä, joten vaihtakaa osia. Nyt kissat ovat valmiita iltapuuhiihin ja nukkumaan, hyvää yötä!

7. NOSTOSILTA

Tavoite: vanhemman ja lapsen suhde

Aikuinen punnertaa ja lapsi pujahtaa sillan ali sillan ollessa ylhäällä.

8. SULKUPORTTI

Tavoite: vanhemman ja lapsen suhde

Aikuinen asettuu kontalleen ja ojentaa vasemman jalan ja oikean käden suoraksi. Lapsi yrittää pujahtaa portista vatsan ali ennen sen sulkeutumista aikuisen vetäessä käden ja jalan koukkuun. Lapsi voi myös hypähdellä sulkupuomien yli niiden ollessa suorana. Toista kahdeksan kertaa ja vaihda puolta.

9. SIRKUSHEVONEN

Tavoite: vanhemman ja lapsen suhde

Nyt tehdään temppuja sirkushevosen kanssa! Aikuinen asettuu kontalleen ja lapsi nousee ratsaille istumaan. Onnistuuko konttausasento hevosen selässä? Entä kyykyssä oleminen tai seisominen? Keksikää itse lisää temppuja.

10. KARHUN KAATO

Tavoite: vanhemman ja lapsen suhde

Toinen parista asettuu kontalleen ja toinen yrittää kellistää karhun kumoon työntämällä kyljestä. Pysyykö karhu tassuillaan?

11. TANSSIVAT HUIVIT

Tavoite: lapsen omat ideat

Laittakaa radio, CD-levy tai kasetti soimaan. Etsikää kaapista huiveja ja pistäkää ne tanssimaan musiikin mukaan pitämällä reunoista kiinni! Miten huivi liikkuu hitaan musiikin tahdissa? Entä nopean musiikin? Saatteko ne tanssimaan ylhäällä ja alhaalla?

12. HOKKUSPOKKUS

Tavoite: lapsen omat ideat

Taikuri on saapunut kaupunkiin! Hokkuspokkus, taion sinut norsuksi! Taikuri taikoo taikapeiton alta eläimen toisensa jälkeen. Millä tyylillä kukin eläin liikkuu? Kuinka monta erilaista taikasanaa keksit? Vaihtakaa välillä taikojaa.

13. HEITTOTAULU

Tavoite: keskittyminen

Asettakaa reikiä täynnä oleva heittotaulu esimerkiksi tuolille tai ulos nojaamaan seinää vasten ja kokeilkaa heittää pallolla reikiin. Kuinka kaukaa saatte osumia? Entä jos keilette heittää toisella kädellä?

14. KUPLAT

Tavoite: keskittyminen

Puhalla saippuakuplia ja anna leikkikaverisi puhkoa niitä sormella tökkäämällä. Osutko kupliin kävyllä heittämällä?

15. TAUKOJUMPPA AUTOMATKALLE

Tavoite: oman kehon hahmotus

Pitkällä ajomatalla on välillä hyvä pysähtyä happihyppelylle ja antaa kintuille liikettä! Samalla tehdään autolle huolto. Asettukaa seisomaan vastakkain vaikkapa auton viereen.

Ratin tarkastus: Tarttukaa toisianne käsistä ja kääntäkää suurta rattia niin, että käsivarret menevät ristikkäin. Testatkaa ratti myös toiseen suuntaan.

Bensapumppu: Pitäkää edelleen toisianne käsistä ja käykää vuorotellen kyykyssä. Toistakaa niin monta kertaa, että bensatankki on täynnä.

Pyyhkijöiden tarkastus: Seisokaa vastakkain ja hypätkää kymmenen X-hyppyä. Pysyttekö hyppäämään vuorotellen niin, että kun toinen seisoo tikkusuorana, on toinen

samaan aikaan X-asennossa? Hyvin pyyhkii!

Auton pohjan tarkastus: Koskettakaa vasemmalla kädellä oikean jalan varpaita nostan samalla oikea käsi ylös ja kurkistaen sivulle. Vaihtakaa kättä ja koskettakaa nyt vasemman jalan varpaita. Toistakaa nopeasti useita kertoja.

Jarrun ja kaasun tarkistus: Hypätkää siten, että jalat menevät ristiin. Sitten hypäten jalat haaraan ja taas ristiin. Voitte myös hypätä siten, että oikea jalka hyppää taakse ja vasen eteen. Vaihtakaa hypäten jalat toisin päin.

Äänitorven tarkastus: Seisokaa jälleen vastakkain ja ojentakaa vasemmat jalat eteen ilmaan. Koukistakaa jalat ja ojentakaa suoraksi. Sanokaa samalla äänimerkki: TÖÖT! Toistakaa viisi kertaa ja vaihtakaa jalkaa.

Auton pesu: Tarttukaa molemmat omaan mielikuvituspesusieniin ja peskää auto katosta pohjaan asti nousemalla varpaille nostan kädet ylös ja menemällä sitten kyykkyyn. Toistakaa niin monta kertaa, että kaikki tahrat irtoavat.

Kuskin ja matkustajan tarkastus: Taputtakaa toisen poskia molemmilla käsillä. Taputtakaa sitten olkapäitä, vatsaa, peppua ja reisiä. Ovatko kuski ja matkustaja valmiina jatkamaan matkaa?

16. PESTÄÄN SAUNA

Tavoite: yhteistyö

Varatkaa molemmille oma harja tai sieni ja sitten hommiin!

17. PEHMOPAINI

Tavoite: omien rajojen hahmotus/lapsen omat ideat

Päivä vaihtuu iltaan, mutta muksulla riittää vielä virtaa. Lastakaa pussilakana pehmoleluilla ja tyynyillä ja sulkekaa pussin suu solmulla. Painiottelu pehmojen kanssa kuluttaa ylimääräistä energiaa ja aikuinen voi vaikka oikaista sohvalle.

18. SAATKO KOPIN?

Tavoite: keskittyminen/toisen huomioiminen

Mehupurkkimailat tai lippikset käteen ja kopittelemaan. Kokeilkaa myös heittää palloa ilmaan ja lyödä sitä toiselle. Pari nappaa kopin.

19. SUNNUNTAIAAMUN LENTOPALLOA

Tavoite: sääntöjen noudattaminen

Kasatkaa sängyn puoliväliin tyynyjä muuriksi, puhaltakaa ilmapallo ja peli voi alkaa! Sääntöjä voitte kehittää lisää tarpeen mukaan, mutta alkuun pääsette kun sovitte, että pelialueena on vain sänky ja pisteen saa, kun pallo osuu sänkyyn vastustajan puolelle. Onnea peliin!

20. PYSY LIIKKEESSÄ JOKA PÄIVÄ!

Tavoite: lapsen omat ideat

Virittäkää häntäpalloja roikkumaan kattoon tai oviaukkoon ja koskettakaa niitä hyp-päämällä joka kerta kun kuljette oviaukosta.

Suunnitelkaa ja teipatkaa hyppyrudukko huoneiden välille sellaiseen paikkaan, jossa kuljette usein. Taituroikaa hyppyradan läpi aina kun se on matkan varrella.

Virittäkää lakanasuikaleista, sukkahousuista tms. esteitä oviaukkoihin. Menkää yli tai ali. Teipatkaa pahvilautasia tms. merkiksi seinään ja heittäkää palloilla osumia niihin aina ennen iltapalaa.

Tasapainoilkaa hampaita pestessä yhdellä jalalla tai tehkää varpaille nousuja. Keksikää itse lisää tapoja lisätä liikuntaa kotona!

21. LUISTAAKO SUKSI?

Tavoite: omien taitojen hahmotus/kehon rajojen hahmotus

Tehkää suksisauvoista tai oksista ja lakanasuikaleesta portti ja asettakaa se loivaan alamakeen. Laskekaa suksilla portin läpi. Kokeilkaa laskea kyykyssä. Harjoitelkaa hyppäämistä ilmaan portin jälkeen.

22. LUMIRAKETTI

Tavoite: vanhemman ja lapsen suhde

Lapsi humpsahtaa hankeen aikuisen heittämänä ja kömpii saman tien takaisin. Uudesta! Kerätkää vauhtia pyörähtämällä pari kertaa ympäri ennen raketin lähtöä.

23. SIIVOUSPÄIVÄ

Tavoite: lapsen omat ideat/yhteistyö

Rullatkaa matot yhdessä ja rakentakaa niistä jono ulko-ovelle päin. Tasapainoilkaa mattojonon päällä etu- ja takaperin sekä varpailla. Hyppikää pötkylöiden yli. Juoskaa jonon

päästä päähän siten, että mattorullat jäävät lattialle jalkojenne väliin. Kuinka nopeasti pääsette? Kontatkaa mattojonoa pitkin, varokaa että ette putoa! Mitä muuta voitte vielä tehdä mattorullilla, keksikää!

24. TAPUTAN, TAPUTAN

Tavoite: lapsen omat ideat








Loruilkaa yhdessä taputtaen samalla rytmissä: Taputan, taputan, käsilläni taputan. Kohta loppuu taputus, sitten alkaa tömistys.

Tömistäkää jalkoja ja loruilkaa: Tömistän, tömistän, jaloillani tömistän. Kohta loppuu tömistys, sitten alkaa venytys. (Varpailla seisten kädet kohti kattoa). Jatkakaa lorua keksimällä itse lisää liikkeitä!

25. LIIKKUEN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

Tavoite: sopeutuminen ympäristöön

Löytyykö kotinne lähiympäristöstä kallio, metsää tai hiekkaa? Mitä kaikkea siellä voi tehdä? Värittäkää hymynaamoja sitä mukaan, kun olette käyneet liikkumassa näissä paikoissa. Jos kodin läheltä ei kaikkia löydy, ottakaa eväät mukaan ja lähtekää retkelle hiekan kauemmaksi!

kallio		nurmikko		metsä	
ranta		asfaltti		hiekkakenttä	
leikkipuisto					

26. LÄPSYHIPPA

Tavoite: kehon rajojen hahmotus/voiton ja häviön oppiminen

Seisokaa vastakkain ja laittakaa oikeat kädet yhteen. Koettakaa koskettaa toisen takamusta suojellen samalla omaa peppua. Osumasta saa pisteen. Vaihtakaa välillä kättä ja kehon osaa, josta pisteen saa. Samaa voi kokeilla myös sanomalehtimailalla.

27. SEINÄPALLO

Tavoite: keskittyminen

Seinäpalloon tarvitsette pomppaavan pallon. Heittäkää palloa seinään kahdella kädellä. Yrittäkää taputtaa kerran ennen pallon kiinniotta tai putoamista. Voitte yhdessä sopia saako pallo pompata maahan ennen koppia. Ennen kiinniotta voi myös kokeilla taputtaa useamman kerran, käydä kyykyssä tai pyörähtää ympäri. Keksikää yhdessä lisää tehtäviä. Saman voitte tehdä myös heittämällä yhdellä kädellä.

28. KÄPYKISA

Tavoite: sääntöjen noudattaminen/lapsen omat ideat

Lähtekää metsään etsimään käpyjä. Valitkaa molemmille kotipesä. Ottakaa kisa kumpi kerää enemmän käpyjä, jos liikkumistapana on tasahyppy. Entä miten käy, jos hypitte yhdellä jalalla tai kuljette takaperin? Keksikää itse lisää liikkumistapoja.

29. RUUTUHYPPELY

Tavoite: lapsen omat ideat

Suunnitelkaa molemmat oma hyppyrudukko ja piirtäkää se kengänkärjellä tai kepillä hiekkakentälle tai hiekkatielle. Testatkaa molempien ruudukot ja keksikää erilaisia tapoja hyppiä niissä.

30. TÄHTI

Tavoite: vanhemman ja lapsen suhde/toisen huomioiminen

Aikuinen asettuu maahan selin makuulle tähdeksi ja lapsi hyppii tähden sakaroiden yli ensin loikkien ja sitten tasahypyillä.

31. KÄÄRMEET JA LAINEET

Tavoite: omien rajojen hahmotus/ympäristöön sopeutuminen

Sitokaa pitkä naru esimerkiksi valotolppaan. Aikuinen tekee käärmeitä heiluttaen narua toisesta päästä lähellä maata sivulta toiselle ja ylös alas. Lapsi yrittää hypätä käärmeen yli osumatta käärmeeseen. Seuraavaksi aikuinen tekee laineita heiluttaen narua hitaasti sivulta toiselle, vähän käärmettä korkeammalla. Lapsi loikkii laineiden yli. Kokeilkaa erikokoisia käärmeitä ja laineita!

32. ILMAPALLOILUA

Tavoite: yhteistyö/keskittyminen

Puhaltakaa iso ilmapallo ja koettakaa pitää se ilmassa heittämällä sitä häntäpalloilla.

33. PALLO LAUTASELLA

Tavoite: yhteistyö/keskittyminen

Etsikää kaapista pahviset tai muoviset lautaset ja lyökää ilmapalloa tai paperipalloa toisillenne. Laskekaa, montako lyöntiä pallo pysyy ilmassa.

34. TUNNISTATKO ELÄIMEN?

Tavoite: lapsen omat ideat

Piirtäkää tai askarrelkaa eläinkortit esimerkiksi lehtikuvista. Lapsi nostaa yhden kuvan pinosta ja matkii eläimen liikkeitä ilman ääntä. Kun aikuinen arvaa oikean eläimen, vuoro vaihtuu. Kertokaa tarvittaessa vinkkejä! Eläimiä voi matkia myös ilman kuvakortteja.

35. KORIPALLO

Tavoite: yhteistyö/keskittyminen

Tarvitsette pahvilaatikon ja pallon. Toinen ottaa laatikon käsiinsä ja toinen yrittää heittää pallon laatikkoon. Laatikon pitelijä liikkuu ja yrittää saada pallon laatikkoon. Vaihtakaa välillä heittäjää.

36. TEMPPURATA

Tavoite: lapsen omat ideat/yhteistyö

Rakentakaa yhdessä rata vaikka olohuoneeseen tai huoneesta toiseen. Käyttäkää esimerkiksi tuoleja (yli ja ali/tunneli), pöytiä (yli ja ali), mattorullia (hyppelyt/tasapaino), naruja huonekalujen väliin (yli/ali), tyynyjä (tasapaino/hyppy/kieriminen), patjoja (kieriminen/kuperkeikka). Mitä muita tarvikkeita löydätte tempurataan?

37. PIHALLA PAISTAA AURINKO

Tavoite: sääntöjen noudattaminen

Tämä leikki sopii vaikkapa ruoanlaiton yhteyteen. Lapsi kyykistyy tuolin taakse ja kurtistelee selkänojan alle jäävästä ”ikkunasta”. Aikuinen sanoo ”Pihalla paistaa aurinko, tulkaa lapset ulos leikkimään!”. Lapsi nousee tuolin takaa ja kerää lattialta vaikkapa rakennuspalikoita vieden niitä yksi kerrallaan tuolin luo. Kun aikuinen sanoo ”Nyt sataa vettä, nopeasti kotiin”, lapsi juoksee takaisin ”ikkunan” taakse ja laskee montako palikkaa ehti viedä sateelta turvaan.

38. SUKSIHIPPA

Tavoite: sääntöjen noudattaminen/lapsen ja vanhemman suhde

Rajatkaa alue ja olkaa hippasta potkutellen yhdellä suksella!

39. LUMIPOMMITUS

Tavoite: keskittyminen

Tehkää lumipalloja ja yrittäkää heittää niillä puun runkoon. Kun osuu, astukaa yksi askel taaksepäin. Kuinka kaukaa saatte osumia?

40. KIRJAINJUMPPA

Tavoite: lapsen omat ideat/yhteistyö

Miltä näyttää I-kirjain, entä S? Piirtäkää kirjaimia paperille ja kokeilkaa muodostaa itseltänne eri kirjaimia. Tehkää yhdessä ja erikseen.

41. AAKKOSLUISTELU

Tavoite: lapsen omat ideat

Piirtäkää papereille kirjaimia. Lähtekää luistelemaan ja kokeilkaa muodostaa itsestänne eri kirjaimia samalla liukuen.

42. LIUKUMÄKI

Tavoite: omien rajojen hahmotus/lapsen omat ideat

Rakentakaa liukumäki lumipenikkaan ja sitten vain kiipeämään ylös ja laskemaan alas. Ja uudestaan! Mäen pintaa voi jäädyttää kaatamalla siihen vettä ennen pakkasyötä.

43. MYTTYNÄ MAAHAN

Tavoite: lapsen omat ideat/kehon rajojen hahmotus

Heittäkää hyppynaru ilmaan ja antakaa sen pudota maahan. Kokeilkaapa mennä samantyyppiseen asentoon.

44. POTKUKOPPI

Tavoite: yhteistyö/keskittyminen

Lapsi roikkuu kiipeilytelineessä ja aikuinen asettuu seisomaan vastapäätä pallon kanssa. Aikuinen heittää palloa ja lapsi koettaa potkaista sen takaisin aikuisen syliin. Kopista saa pisteen. Onko kopin saaminen helpompaa yhden vai kahden jalan potkusta? Sopikaa yhdessä monenko pisteen jälkeen vaihdatte roikkuja!

45. POMPPUPALLO

Tavoite: keskittyminen

Ottakaa pahlilautaset ja paperipallot ja kokeilkaa, montako kertaa saatte pomputettua palloa ylöspäin.

5 Ohjeet välineiden valmistukseen

Sanomalehtimaila

Tarvitsette: 10 sanomalehtisivua, teippiä/kontaktimuovia

Käärikää noin 6-10 sanomalehtisivua tiukalle rullalle siten, että rullan pituus on noin 40 cm. Tarvittaessa voitte myös lisätä paperia, jos maila tuntuu heikolta. Käärikää rullan ympärille teippiä, jotta se ei pääse purkautumaan auki. Teipatkaa paperin reuna huolellisesti, jotta maila ei hajoa pelin tiimellyksessä!

Paperipallo

Tarvitsette: 2 sanomalehtisivua, teippiä

Nyt saa rutistaa! Rutatkaa sanomalehtisivut niin tiukaksi palloksi kun pystytte ja käärikää teippiä ympärille, jotta se kestää pallona.

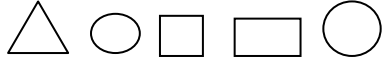
Vinkki! Saatte erikokoisia palloja lisäämällä ja vähentämällä yhteen palloon käyttämäänne sanomalehtipaperin määrää!

Häntäpallo

Tarvitsette: pieniä muovipusseja (esimerkiksi hedelmä- tai leipäpusseja), sanomalehtiä
Häntäpallon valmistaminen on helppoa: rutistatte vain 1-2 sanomalehtisivua palloksi ja laitate sen muovipussin sisään. Solmikkaa pussin suu kiinni läheltä sanomalehteä ja häntäpallo on valmis. Nouskaa seisomaan ja testatkaa kolmella heitolla, kuinka hyvin häntäpallo lentää!

Heittotaulu

Tarvitsette: paksua pahvia väh. 30x30 cm, maalia/värikyniä/vesiväriä tms., sakset, liimaa/teippiä, (piirustuspaperia, keppi pystyttämiseen)

Heittotaulua tehdessä pääsee luovuus valloilleen. Suunnitelkaa kuva, jossa on yksi tai useampi reikä, esimerkiksi pellen suu, aurinko, omenapuun omenat tai mitä tahansa keksittekin. Reiät voivat olla erimuotoisia ja erikokoisia. 

Testatkaa, että reikä on hiukan suurempi kuin käytössä oleva pallo. Piirtäkää tai maalata kuva pahviin ja leikatkaa reikä auki. Voitte myös piirtää kuvan ensin paperille ja liimata paperin pahviin. Nyt heittotaulu on valmis ja sitten vain testaamaan humpsah-taako pallo reiästä sisään! Halutessanne voitte teipata pahvin taakse kepin, jonka avulla taulun saa asetettua maahan pystyyn.

Vinkki! Voitte tarvittaessa liimata useamman pahvin päällekkäin, jotta saatte siitä riittävän paksun. Pahvilaatikoita voi kysyä vaikkapa ruokakaupasta! Voitte valmistaa taulun myös vanerilevystä, jolloin tarvitsette poran tms. reiän tekemistä varten.

Saippuakuplahallin

Tarvitsette: 70 cm rautalankaa (2 mm), katkaisupihdit, (helmiä ja ohutta rautalankaa koristeluun)

Jättäkää noin 18 cm lankaa toiseen päähän varreksi ja muotoilkaa sitten haluamanne kuvio. Lopettakaa kuvio taivuttamalla lankaa niin, että saatte taas vähintään 18 cm mittaisen varren toisen varrenpuoliskon viereen. Jos lankaa jää yli, leikatkaa se poikki katkaisupihdeillä. Painelkaa kuvio litteäksi niin, että se on jotakuinkin tasainen pöytää vasten. Varren puoliskot voi kietoa yhteen ohuella rautalangalla. Halutessanne voitte koristella varren pienillä helmillä ja ohuemmalla rautalangalla. Pujottakaa helmet rautalankaan ensin pitkäksi jonoksi ja ”syöttäkää” niitä sitten sitä mukaa kun kiedotte ohueman rautalangan paksunnan ympärille. Nyt pääsette puhaltamaan kuplia, joko valmiista saippuakupla-aineesta tai itse tehdystä. Katso ohje tältä sivulta! (Yle 2009.)

Saippuakupla-aine

Tarvitset: vettä, tiskiainetta, siirappia

Saippuakupla-ainetta saa valmiina kaupasta, mutta voitte valmistaa sitä myös itse. Sekoita vain vesi (6 osaa), tiskiaine (3 osaa) ja siirappi (1 osa) keskenään ja puhaltelu voi alkaa.

6 Välineitä 3-6-vuotiaan lapsen liikuntaan

pallot, mailat, hernepussit

patjat, penkit

päällä istuttavat mopot ja autot

vedettävät ja työnnettävät lelut ja välineet kuten pulkat, lumikolat ja leikkiautot

hyppynarut, huivit, vanteet

tasapainoilupuomit/-korokkeet

musiikki

maito- ja mehupurkit, lakanat, kangassuikaleet

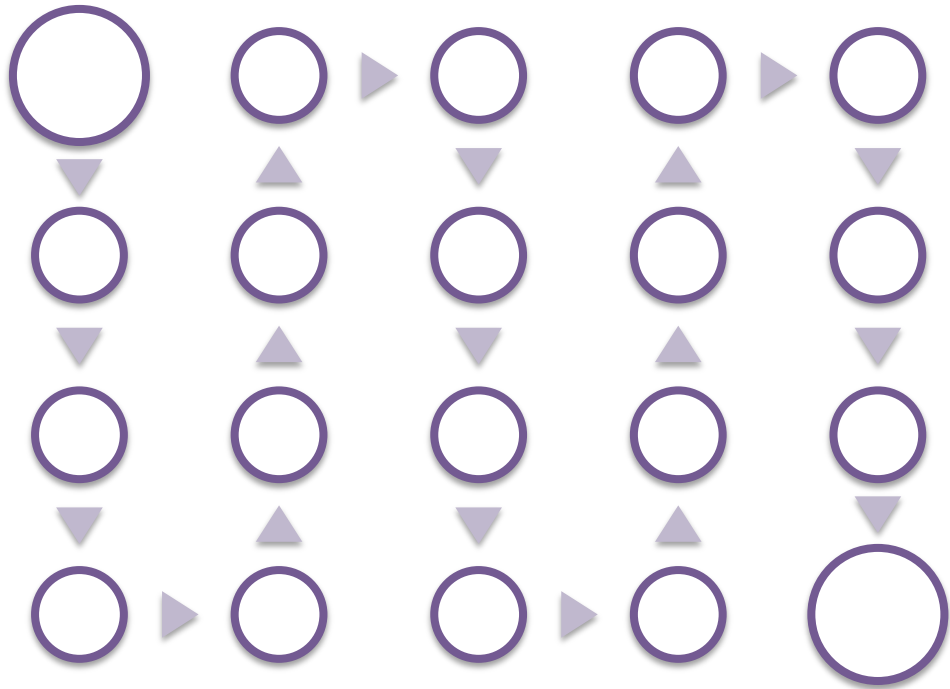
sanomalehdet wc-paperirullat, pahvilaatikot

7 Liikuntapolku

Valitkaa kaksi väriä. Värittäkää yksi pallo yhdellä värillä aina kun olette testanneet vinkkivihkon ideoita. Jos taas liikutte muuten vain, värittäkää yksi pallo jollakin toisella värillä! Kun olette liikkuneet niin paljon, että liikuntapolun kaikki pallot on väritetty, ota polku mukaan Liikkariin. Saat ohjaajalta merkin väritetyistä palloista! Kun liikuntapolku on täynnä, tulosta uusi ja voit taas jatkaa liikkumista ja pallojen värittämistä!

Testasin vinkkivihkon ideaa (väritä esim. sinisellä)

Liikuin tänään muuten vain (väritä esim. vihreällä)



8 Lisää liikuntavinkkejä:

Perheliikunta.fi -> Liikuntavinkit

Askartele liikuntanoppa maitopurkista:

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Liikuntaseikkailu/liikuntanoppa_nettiin.pdf

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/Lapsen_noppatchtava_2008.pdf

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/netti_VV-noppasivu_2010.pdf

Vinkkikortteja:

http://www.mielenterveysseura.fi/files/581/Perheliikunnan_vinkkikortit.PDF

http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi_low.pdf

9 Lähteet

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. Docendo Sport. Jyväskylä.

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Gummerus. Jyväskylä.

Grüger, C. & Weyhe, S. 2009. Turnhits für Krabbelkids. Ökotopia Verlag. Münster.

Haapalainen, S., Pietilä, M. & Tarvainen, M. 1988. Pippurisäkki – liikuntaleikkejä 1-4-vuotiaille, 4-6-vuotiaille, esikouluikäisille ja ala-asteen oppilaille. Kätevät & pätevät kirjayhtymä. Kirjayhtymä. Helsinki.

Henttonen, A., Okkonen, T., Karhu, A., Gröhn-Rissanen, M., Karppinen, A., Kolari, J., Ulvinen, T. & Vartiainen, M. 2010. Liikunta koulupäivän aikana. Luettavissa: http://www.wellou.fi/opettajat/?p=opettajat_liikuntakoulussa. Luettu: 12.8.2011.

Huovinen, T. & Järvinen, J. 2003. Talviliikuntaa kaikille: Soveltavan talviliikunnan käsikirja. Edita. Helsinki.

Itkonen, H. & Pietilä, M. 1998. Pallero Lete. Pienten ja aikuisten liikuntakortisto. Suomen Työväen Urheiluliitto. Helsinki.

Karvonen, S., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Gummerus. Jyväskylä.

Laatikainen, S. & Malinen-Tyynelä, R. 2009. Papiljottilehmä ja haalarihai. Helppoja leluja kotitarpeista. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Lammi, P. 2000. Liikuntaleikkikoulun mallitunnit 5-6-vuotiaille. Nuori Suomi ry.

Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet! Uusia leikkejä tutuilla välineillä. Tammi. Helsinki.

Nuori Suomi ry 2009. Suunnittelen liikuntaa. Luettavissa:

http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu_suunnittelu/Suunnittelu/Tulosta_sivu.aspx?tehtava=4501. Luettu: 14.6.2011.

Ojajarju, A. & Helenius, L. 1986. Leikitään ulkona. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. P-julkaisusarja N:o 18. WSOY. Porvoo.

Rajala, K. 2010. Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi – raportti hanketoiminnasta. Nuori Suomi ry.

Sirén-Tiusanen, H., Karvonen, P., Pietilä, M. & Vuorinen, R. 1979. Varhaislapsuuden liikuntakirja. Gummerus. Jyväskylä.

Soronen, S. & Seeslahti, P. 1999. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Kirjayhtymä oy. Helsinki.

Suomen Latu ry 2003. Touhukas tenavajumppa. Luettavissa:

http://www.suomenlatu.fi/@Bin/138820/touhukas_tenavajumppa.pdf. Luettu: 8.6.2011.

Suomen Mielenterveysseura 2009. Moto-taituriksi. Luettavissa:

http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi_low.pdf. Luettu: 13.6.2011.

Suomen Mielenterveysseura 2010. Perheliikunnan vinkkikortit. Luettavissa:

http://www.perheliikunta.fi/files/perheliikunta/Liikuntavinkit/Perheliikunnan_vinkki_kortit.pdf. Luettu: 8.6.2011.

The Minister of Public Works and Government Services Canada. 2002. Canada's physical activity guide to healthy active living. Luettavissa:

<http://www.surrey.ca/files/PhysicalActivityGuideForChildren1.pdf>. Luettu: 11.11.2011

Yle 2009. Kestävät saippuakuplat syntyvät siirapista. Luettavissa:

<http://olotila.yle.fi/perhe/leikit/kestavat-saippuakuplat-syntyvat-siirapista>. Luettu: 19.10.2011.