



**AIMO- aistit ja motoriikka
Sensorista integraatiota kehittävä
1-3-luokkalaisille suunnattu
kerhosuunnitelma**

**Katri Heikura
Sanna Saarinen**

Marraskuu 2008



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Sosiaali- ja terveysala

Tekijä(t) Heikura Katri Saarinen Sanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 42+97	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____saakka	
Työn nimi AIMO- aistit ja motoriikka Sensorista integraatiota kehittävä 1-3-luokkalaisille suunnattu kerhosuunnitelma		
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Jylhä Maija ja Lundahl Raija		
Toimeksiantaja(t) Lieksan Keskuskoulun erityisopetus		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut suunnitella Lieksan Keskuskouluun lukuvuoden mittainen kerhosuunnitelma koulussa toimivaan sensorista integraatiota kehittäväan kerhoon. Kerhon nimi on Aimo-aistit ja motoriikka. Opinnäytetyö on kokonaisuus, johon sisältyvät teoriaosuus ja siihen perustuvat kerhosuunnitelmat.</p> <p>Opinnäytetyössä on otettu Lieksan Keskuskoulun toiveet ja opetussuunnitelman asettamat tavoitteet huomioon. Tavoitteena on ollut luoda sellaiset kerhosuunnitelmat, joita kerhon ohjaajat pystyisivät hyödyntämään sujuvasti osana koulun toimintaa. Tarvittaessa kuka tahansa voi käyttää kerhosuunnitelmia tai sen osia omassa työssään.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa on käsitelty sensorista integraatiota ja sen kehittymistä. Tärkeänä osana teoriaa ovat aistit, joiden käsittely on ollut välttämätöntä ymmärtääksemme sensorisen integraation prosessia. Teoriaosuuden pohjalta on luotu kerhosuunnitelmat ja valittu niihin sopivat leikit..</p> <p>Kerhokertojen tarkoituksena on tukea ja kehittää sensorista integraatiota erilaisten leikkien ja harjoitteiden kautta. Kerhokerrat ovat suunniteltu 1-3- luokkalaisille. Kerhokertoja suunnitellessa on otettu huomioon Lieksan Keskuskoulun kerhotilat, käytettävät välineet ja koulun ympäristö. Kerhokerrat on jaettu kymmeneen eri teemaan. Yksi teema on aina kuukauden mittainen ja sisältää neljä kerhokertaa. Lasten yksilöllinen kehitystaso on huomioitu ideoimalla eri leikeistä ja harjoitteista sovelluksia vaikeustason mukaan.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Sensorinen integraatio, sensomotorinen kehitys, aistit, leikit		
Muut tiedot		

Date

11.11.2008

<p>Author(s)</p> <p>Heikura Katri</p> <p>Saarinen Sanna</p>	<p>Type of Publication</p> <p>Bachelor's Thesis</p>	
	<p>Pages</p> <p>42+97</p>	<p>Language</p> <p>Finnish</p>
	<p>Confidential</p> <p><input type="checkbox"/> Until _____</p>	
<p>Title</p> <p>AIMO - Senses and Motor Coordination Club plan is aimed for children from first to third class and it develops Sensory Integration</p>		
<p>Degree Programme</p> <p>Degree Program in Social Services</p>		
<p>Tutor(s)</p> <p>Jylhä Maija and Lundahl Raija</p>		
<p>Assigned by</p> <p>the Central School of Lieksa</p>		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this bachelor's thesis is to develop a plan for the club that improves sensory integration. It takes place in the Central School of Lieksa (Lieksan Keskuskoulu) and the plan is supposed to last a whole school year. The club is called Aimo - senses and motor coordination. The thesis is a totality that includes the theory/ a theoretical foundation and the club schedule (that uses the theory as foundation).</p> <p>The thesis notices the wishes of the Central School of Lieksa and the targets set by the curriculum. The goal has been to develop a plan for club instructors to exploit it as a fluent part of the school activities. If necessary, anyone can use the plan or parts of it in their work.</p> <p>The theoretical part of the thesis handles sensory integration and its development. Senses are an important part of the theory (are senses that we need) in order to understand sensory integration. The plan is made and the games are chosen based on the theory.</p> <p>The meaning of club meetings is to support and develop sensory integration through different kinds of games and exercises. The club is planned for children from first to third class. When making the plan, attention has been paid to the school club premises, available tools and the surroundings of the school. Club meetings have been divided into ten different themes. Each theme lasts a month and includes four club meetings. Children's individual levels of development have been noticed by making different levels to the games and exercises.</p>		
<p>Keywords</p> <p>Sensory Integration, sensory-motor integration, senses, plays</p>		
<p>Miscellaneous</p>		

SISÄLTÖ

KUVIOT.....	2
1 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2 AISTIT	3
2.1 Aistitoiminnot	3
2.2 Aistiradat.....	4
2.3 Kehon ulkopuolelta tulevat aistit.....	6
2.4 Kehon asennoista ja liikkeestä kertovat aistit	11
2.5 Kehon sisäisistä tapahtumista kertovat aistit	14
3 SENSORINEN INTEGRAATIO	14
3.1 Sensorisen integraation perusteet	14
3.2 Sensorinen integraatioprosessi ja hermoston toiminta prosessin aikana	15
3.3 Esimerkki sensorisen integraation tapahtumisesta	21
4 SENSORISEN INTEGRAATION KEHITTÄMINEN.....	24
4.1 Integraation kehittämisen neljä eri tasoa.....	24
4.2 Taso 1. Aistien toimivuus pohjana ihmisen toiminnalle	24
4.3 Taso 2. Havaintomotorisista perusvalmiuksista tasapainoiseen kehon hallintaan	26
4.4 Taso 3. Hahmotuskyvyn avulla tarkoituksenmukaiseen toimintaan	27
4.5 Taso 4. Aivopuoliskojen erikoistumisesta kehon eri toimintojen hienosäätöön.....	28
5 SENSORINEN INTEGRAATIOHÄIRIÖ.....	29
5.1 Sensorisen integraatiohäiriön syytä	29
5.2 Sensorisen integraatiohäiriön tunnusmerkkejä.....	31
Tarkkaavaisuushäiriö	32
Puheen ja kielen kehityksen viiveet.....	33
7 AIMO- AISTIT JA MOTORIIKKA KERHON TAUSTA.....	36

8 KERHOSUUNNITELMAT	36
9 POHDINTA.....	38
LÄHTEET	41
LIITTEET	43
Liite 1. Aimo- aisti ja motoriikka kerhosuunnitelma	43

KUVIOT

KUVIO 1. Aivojen rakenne ja aivojen eri osien sijainti.....	5
KUVIO 2. Silmän rakenne.....	6
KUVIO 3. Korvan rakenne.....	8

1 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyöhön sai alkunsa Lieksan Keskuskoulun erityisopetuksessa heränneestä tarpeesta kehittää kerhoa, jolla pyritään parantamaan sensorista integraatiota. Sensorinen integraatio tarkoittaa keskushermoston kykyä yhdistää eri aistiärsyksiä.

Opinnäytetyömme sisältää kaksi osaa, teoreettisen osuuden sekä lukuvuodenmittaisen kerhosuunnitelman. Teoreettinen osuus kertoo mitä sensorinen integraatio on. Teoreettinen osuus sisältää myös perusteet aistien toiminnasta ja niiden merkityksestä sensoriseen integraatioon. Tästä osuudesta kerhoa ohjaava henkilö saa sensorisesta integraatiosta tarvitsemansa tietopohjan.

Opinnäytetyö sisältää myös teoreettiseen osuuteen perustuvan lukuvuodenmittaisen kerhosuunnitelman(liite1). Kerhosuunnitelmien tarkoitus on sensoristen integraatiohäiriöiden aiheuttamien haasteiden vähentäminen. Opettaja voi toimia oppaan mukaan, soveltaa harjoitteita tai ottaa siitä osia kerhoon tai tuntityöskentelyyn.

Kerhosuunnitelmat on tehty pääasiallisesti 7-10-vuotiaille eli 1-3-luokkalaisille. Muut alakoululaiset huomioimme harjoitteiden sovellusmahdollisuuksina. Lukuvuosi on jaettu 10 kuukaudenmittaiseen teemaan ja jokaisen teeman alla on neljä kerhokertaa. Joulukuu on poikkeus ja sisältää kolme kerhokertaa. Suunnitelmat sisältävät ohjeet toimintaan, harjoitteisiin ja tavoitteet jokaiselle kerralle.

2 AISTIT

2.1 Aistitoiminnot

Aistien välityksellä ihminen saa tietoa ympäristöstä ja omasta elimistöstään. Ihmiseen kohdistuu koko ajan paljon erilaisia aistiärsyksiä. Aistielinten reseptorit muuttavat eri ärsykkeet hermoimpulsseiksi. Reseptori on aistieli-

men solu tai solun osa, joka on erikoistunut aistiärsykkeiden käsittelyyn. Hermoimpulssit kulkevat kehossa aistielimestä aivoihin ja lopulta syntyy aistimus. **Aistitoimintoja kutsutaan yleisesti sensorisiksi toiminnoiksi.** (Ars-tila, Björkqvist, Hänninen & Nienstedt 2002,475.)

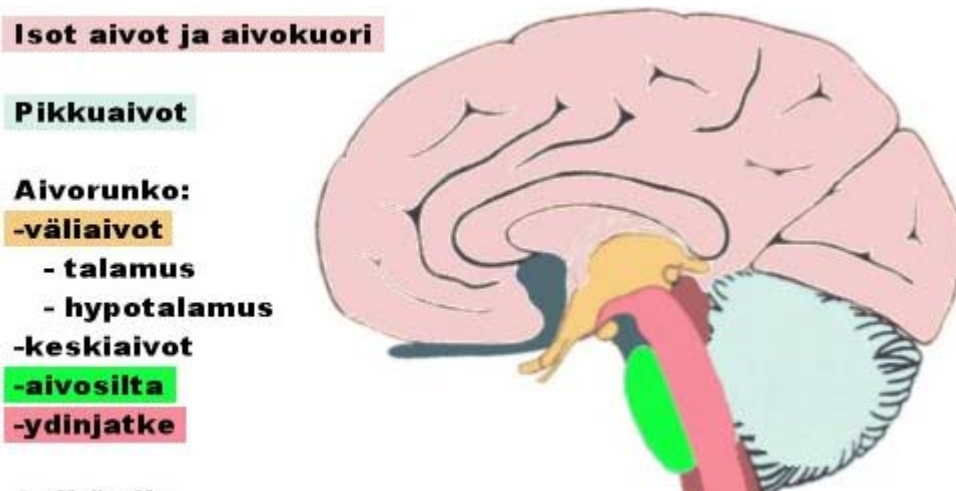
Aistit on opinnäytetyössämme jaettu kehon ulkopuolelta tuleviin aisteihin(eksteroseptiivisiin), kehon asennosta ja liikkeistä kertoviin aisteihin (proprioseptiivisiin) ja kehon sisältä tuleviin aisteihin(interoseptiivisiin).

Aisteihin, jotka kertovat kehon ulkopuolelta tulevista ärsykkeistä luokitellaan näkö-, kuulo-, maku, haju- ja tuntoaisti. Nämä aistit kertovat ihmiselle ympärillä tapahtuvista asioista, kosketuksesta ja ruoka-aineiden mausta. Kehon asennosta ja liikkeistä kertovat aistit ovat asento- ja liikeaisti sekä painovoima-, päännliike- ja tasapainoaisti. Nämä mahdollistavat kehon sijainnin, liikkeen ja siihen vaikuttavan painovoimaan havainnoinnin. Kehon sisältä tulevat aistit ovat viskeraalisia aistiärsykeitä. Nämä kertovat sisäelinten toiminnasta. (Ayres 2008, 74.)

Ihmiskehon jokainen osa lähettää aistitietoa aivoihin. Tätä eri aistien antamaa tietoa hermosto käyttää reagoidakseen aistimusten opastamalla tavalla. Ilman tätä aistimusten säännöllistä ja monipuolista virtaa hermosto ja aivot eivät pysty kehittymään ja toimimaan normaalisti. (Ayres 2008, 74.)

2.2 Aistiradat

Reseptoreista keskushermostoon kulkevia hermostoketjuja kutsutaan aistiraadoiksi (sensoriset hermoradat). Aistiradat kuljettavat aistiärsykkeiden reseptoreihin johtamaa informaatiota keskushermostoon. Keskushermostoon kuuluvat aivot, aivorunko ja selkäydin (ks. kuvio 1). (Hiltunen, Holmberg, Kaikkonen, Lindblom-Yläne, Nienstedt & Wähälä 2006, 340.)



KUVIO 1. Aivojen rakenne ja aivojen eri osien sijainti (Ihmisen hermojärjestelmä 2001.)

Aistiratojen välittämä tieto muuttuu matkalla suuresti. Impulssiviran kulkiessa eteenpäin synapsin kautta hermosolusta toiseen, vaikuttavat siihen muiden hermosolujen lähettämät impulssit. Synapsit ovat hermosolujen eli neuronien rajapintoja. (Arstila ym. 2002,478.)

Erikoistuneet aistiradat kulkevat mahdollisimman lyhyttä reittiä reseptoreista aivokuoren tietyille alueelle. Erikoistuneet aistiradat kuljettavat vain tiettyä aistimusta, kuten näköaistimusta. Erikoistuneet aistiradat kulkevat väliaivoissa sijaitsevan talamuksen kautta. Hajurata on kuitenkin poikkeus. Hajurata kulkee aivojen otsalohkon hajukäämien kautta. Talamus sisältää suuren määrän aisti- ja liikeratajärjestelmiin kuuluvia viestejä muokkaavia tumakkeita eli hermosolukertymiä. Kehossa on myös erikoistumattomia aistirateja. Nämä aistiradat kuljettavat tietoa laajoille alueille aivokuorta. Tämä vaikuttaa mm. hermoston vireystilaan. (Hiltunen ym. 2006, 340.)

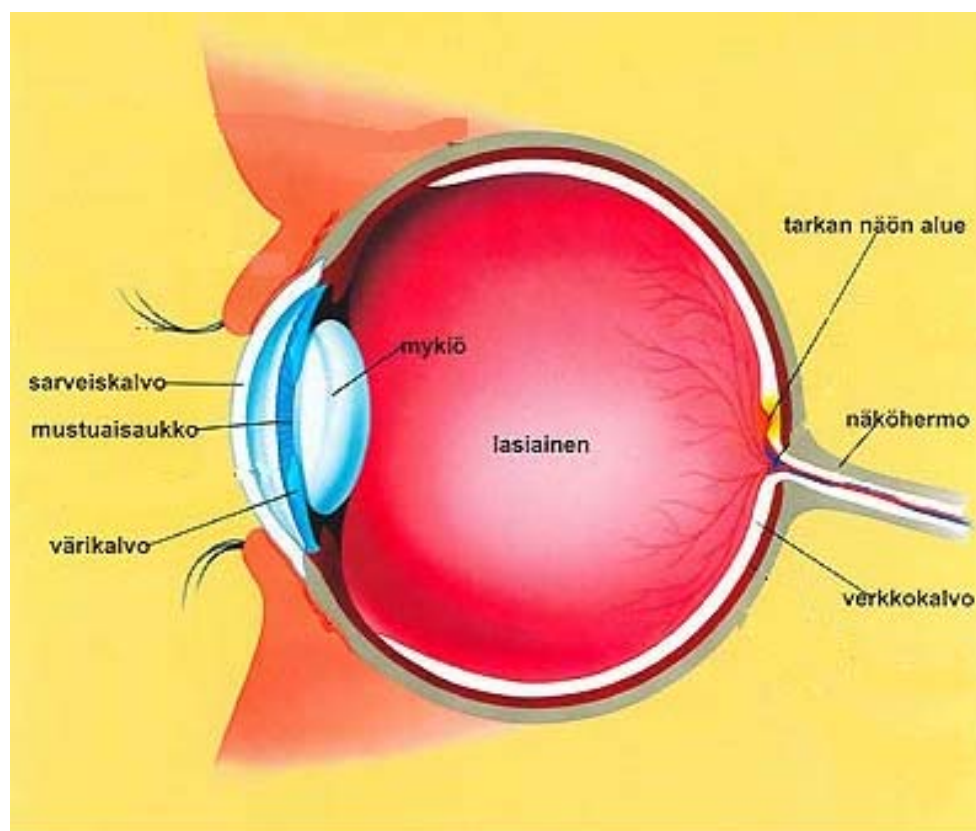
Tietoinen aistimus voi syntyä myös aistirateiden impulsseista. Esimerkiksi pikkusormi aistii kipua, kun isku kyynärpäähän on aiheuttanut impulssisarjan. Tämä tuntemus johtuu siitä, että pikkusormen aistiradat kulkevat kyynärhermossa. Eikä siitä, että pikkusormeen olisi suoranaisesti sattunut. (Arstila ym. 2002, 478.)

2.3 Kehon ulkopuolelta tulevat aistit

Näköaisti

Silmän rakenne (ks. kuvio 2) on monimuotoinen. Silmän halkaisija on noin 2.5cm. Suurin osa silmästä on lasiaista (väritöntä massaa) jota suojaa kolme kalvoa. Kalvoista lähinnä lasiaista on valoaaltoihin reagoiva verkkokalvo. Verkkokalvon säikeistä muodostuu näköhermo, jota pitkin näköaistimus välittyy eteenpäin. Näköhermon lisäksi silmän takaosassa on tarkan näön alue, johon silmä pyrkii aistimuksen tarkentamaan. (Näkövammaisten keskusliitto ry 2008.)

Silmän etuosassa on silmänlinssi, mykiö, värikalvo ja mustuainen. Linssi taittaa sarveiskalvon kanssa valonsäteet verkkokalvolle. Mykiö on värikalvon takana oleva osa jonka kuperuus mukautuu katsottavan kohteen etäisyyden mukaan. Värikalvo antaa silmille värin ja mustuainen eli pupilli muuttaa kokoaan valaistuksen mukaan.(Näkövammaisten keskusliitto ry 2008.)



KUVIO 2. Silmän rakenne (Näkövammaisten keskusliitto ry 2008.)

Valon ärsyttäessä verkkokalvoa syntyy näköärsyksiä eri näköaistimuksia käsitteleviin aivorungon keskuksiin. Käsitellyt impulssit **integroituvat eli yhdistyvät** muihin aistimuksiin, kuten lihaksista ja nivelistä tuleviin tietoihin. Tämä integraatio mahdollistaa ympäristön hahmottamisen. (Ayres 2008, 75.) Näköaistin avulla ihminen saa paljon tietoa ihmisten ja esineiden sijainnista sekä yleensä ympäristöstään.

Silmän aistimus kulkee aivorungolle ja pikkuaivoihin. Tiedot integroituvat liikettä aiheuttaviin viesteihin. Lopulta tieto päätyy silmiä ja niskaa liikuttaviin lihaksiin. Tämän jatkumon ansiosta voimme sujuvasti **seurata liikkuvaa kohdetta**. Jotkut impulssit jatkavat matkaansa isojenaivojen eri osiin, jossa aistitieto edelleen integroituu. Näköaistitiedon sujuva integroituminen mahdollistaa sen, että **ihminen ymmärtää näkemänsä**. Erityisen tärkeää näköaistin sujuvassa integroitumisessa muihin aisteihin on lukutaidon saavuttaminen ja sen ylläpito. (Ayres 2008, 75.)

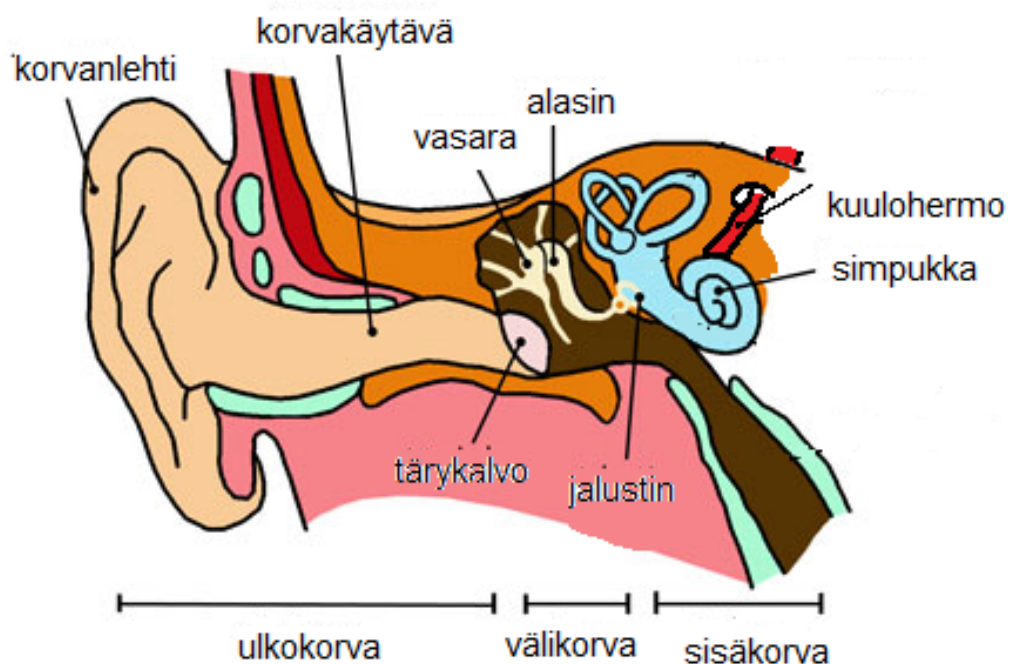
Päivä-, hämärä ja yönäköön osallistuvat eri solutyypit. Nämä solutyypit reagoivat ihmisillä eri nopeudella. Solutyypin reaktionopeudesta riippuu silmän tottuminen erilaisiin valaistuksiin. Toiset näkevät nopeasti pimeässä, kun toisilla tottuminen saattaa kestää pitkiäkin aikoja. Näön suorituskyky muuttuu myös silmän eri osissa. Suoraan katsottaessa käytössä on huomattavasti enemmän eri soluja, kuin silmän sivureunoja käytettäessä. (Aaltonen, Hämäläinen, Laine & Revonsuo 2006, 148-149.)

Silmä mukautuu lähelle ja kauas katsottaessa. Tätä mukautumista kutsutaan akkomondaatioksi. Akkomondaatio tarkoittaa, että kuva muodostuu verkkokalvolla eri kohtaan. Akkomondaatio mahdollistaa tarkan näkemisen etäisyydestä huolimatta. Näkökykyä tarkentaa myös pupillien yhdenaikainen supistuminen. Toisen silmän pupillin supistuessa valoon reagoinnin yhteydessä myös toisen silmän pupilli reagoi supistuen ja näin näkö terävöityy. (Hiltunen ym. 2006, 319-320.)

Kolmiulotteinen näkeminen on mahdollista, koska aivot analysoivat molempien silmien lähettämien tietojen eroja. Ympäristön arviointi on kuitenkin mahdollista myös yhdellä silmällä. Silloin esineiden sijoittelu ja koko sekä taustan muuttaminen helpottavat sijainnin arviointia. Myös katsojan liikkuminen auttaa kolmiulotteisessa hahmottamisessa. (Arstila ym. 2002, 513.)

Kuuloaisti

Korvan rakenne on jaettu kolmeen eri alueeseen ulkokorvaan, välikorvaan ja sisäkorvaan (ks. kuvio 3). Ulkokorvaan kuuluu korvanlehti ja korvakäytävä. Ulkokorvan ja välikorvan välissä on tärykalvo. Välikorvaan kuuluvat vasara, alasin ja jalustin. Välikorvan osat kuljettavat tärykalvon värähtelyä eteenpäin. Värähtely tavoittaa lopulta simpukan sisällä olevan neste. Simpukassa olevat aistinsolut kuljettavat värähtelyt eteenpäin kuulohermön kautta aivokuoren kuuloalueelle. (Arstila ym. 2002, 492.)



KUVIO 3. Korvan rakenne (Korva 2008.)

Yleensä ääni tulee havaitsijan korvaan ilman kautta. Ääniaallot etenevät myös kiinteissä aineissa ja nesteissä. Mielenkiintoista on se, miten erilaiselta eri välittäjän kautta kulkeva sama ääni kuulostaa. Korvassakin ääni etenee kaikkien edellisten välittäjien kautta. (Hiltunen ym. 2006,300.)

Korva reagoi hyvin herkästi **heikkoihinkin ääniin**. Toisaalta korva pystyy kestämään lyhytaikaista **voimakasta melua** kohtalaisen hyvin. Ihmisen korva reagoi parhaiten kuuloalueen ääniin jotka ovat taajuudeltaan 20- 20 000 Hz (värähdystä sekunnissa). **Äänen taajuutta voi säädellä** korvan ja äänilähteen

välimatalla. Taajuuden muuttuminen saa myös äänen kuulostamaan erilaiselta. Ihminen havaitsee myös äänen taajuuseroja kuuloalueella. (Hiltunen ym. 2006, 299, 305, 306.)

Kuuloreseptorit lähettävät ärsykeitä aivorungon kuulokeskuksiin. Tumakkeet käsittelevät kuuloärsykeitä yhdessä tasapaino aistijärjestelmän sekä ihon ja lihasten lähettämien aistimusten kanssa. Näkö- ja kuuloaistia käsittelevät keskukset sijaitsevat lähellä toisiaan ja ne vaihtavat tietoja keskenään. Osa kuuloaistitiedosta jatkaa aivorungon muihin osiin ja pikkuaivoihin. Pikkuaivoissa aistitieto integroituu muihin ihmisen sillä hetkellä saamiin aistitietoihin esimerkiksi näköaistimukseen. Tämä integroituminen mahdollistaa **kuullun ymmärtämisen**. Kuuloaistin monimutkaisin osa on ehdottomasti äänteiden kehittymisen merkitykselliseksi puheeksi. (Ayres 2008, 76.)

Tuntoaisti

Iholla on monenlaisia kosketusreseptoreja. Nämä ottavat vastaan aistiärsykeitä kosketuksesta, kylmästä, kivusta ja kutinasta. Harvoin ajattelemme, kuinka tärkeä aisti tuntoaisti on. Tuntoaistijärjestelmä on ehdottomasti ihmisen aistijärjestelmistä laajin ja vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen toimintaan. (Ayres 2008, 77.)

Tuntoaistijärjestelmä kehittyy ennen lapsen syntymää, aistijärjestelmistä ensimmäisenä. Tuntoaisti toimii jo kun näkö- ja kuuloaistijärjestelmät alkavat vasta kehittyä, siksi kosketustunto on erittäin tärkeä. Se **vaikuttaa koko hermoston toiminnan syntyyn**. Riittävä tuntoaistiaistimien määrä takaa hermoston toiminnan tasapainon säilymisen. (Ayres 2008, 78.)

Niskan alapuolella sijaitsevat tuntoreseptorit lähettävät aistiärsykeitä selkäyttimeen, josta ne jatkavat matkaa aivorunkoon. Päänahassa olevat reseptorit lähettävät impulssit suoraan aivorunkoon. Aivorungosta tuntoaistitieto leviää aivoihin. Aivorungon tumakkeet eivät kykene viestittämään kosketuksen tarkkaa sijaintia tai sen muotoa. Nämä tiedot käsitellään aivokuoren sensorisilla alueilla. (Ayres 2008, 77-78.)

Kosketuksen aistiminen perustuu kosketusreseptorien toimintaan. Kosketusreseptoreiden tiheys vaihtelee eri kehonalueilla huomattavasti. Sor-

menpäissä tai muilla tarkan tunnon alueilla reseptoreita on hyvin tiheässä ja tuntemukset ovat tarkempia. Selässä taas on reseptoreja harvassa ja viidenkin senttimetrin päässä toisistaan olevat ärsykkeet voivat tuntua yhtenä kosketuksena. (Hiltunen ym. 2006, 286.)

Kipuaisti on erityisen tärkeä. Se kertoo jostakin mahdollisesti kehoa vahingoittavasta tekijästä. Jos kipuaisti puuttuu, ihminen ei pysty suojelemaan itseään riittävän hyvin tapaturmilta. Puhtaan kivun lisäksi aistimukseen liittyy aina epämiellyttävyyttä, joka pakottaa ihmisen kiinnittämään huomion tuntemukseen. (Hiltunen ym. 288.)

Kutina on sukua pintakivulle. Jos ihmiseltä on kadonnut kiputunto, puuttuu häneltä myös kutinatunto. Kutinaa ihminen tuntee joissain limakalvoissa ja ihosta. Yleensä kutina on ulkoisen ärsyksen aiheuttamaa. Ihmisen on vaikea olla raapimatta voimakkaasti kutiavaa ihoa, ja siksi iho on usein kutiavasta paikasta rikki. Yleensä ihminen kestää mieluummin raapimisesta seuraava kipua, kuin kutinaa. (Arstila ym. 486.)

Makuaisti

Makua aistivista reseptoreista muodostuvia makusilmuja on eniten kielessä. Makusilmuja on niukemmin muualla suuontelon limakalvossa, joitakin kurkunpäässäkin. Kielenmakureseptorit rekisteröivät neljää makua: **makeaa, hapanta, karvasta ja suolaista**. (Arstila ym. 2002, 490.) Eri maut vaikuttavat mielipiteeseemme ruuasta. Toisaalta myös siihen, että osaamme välttää syömistä vaarallisia aineita tai pilaantunutta ruokaa. (Ayres 2008, 76.)

Sama reseptori pystyy lähettämään tietoa monesta mausta, mutta ne herkistyvät kuitenkin erilailla eri aineille. Makeaa maistetaan parhaiten kielen kärjellä, suolaista ja hapanta kielen laidoilla ja karvasta kielen takaosassa.

Monet maut ovat hajuja, sillä osa ruuan aromiaineista nousee nenäonteloon. Maut ovat erilaisia, jos niitä maistelee esimerkiksi nuhaisena. (Arstila ym. 2002, 491.)

Hajuaisti

Hajureseptoreja on suhteellisen pienellä alueella nenäontelossa. Reseptoreista lähtee pitkiä limassa uiskentelevia karvoja, joiden osat reagoivat hajuaineisiin. Hajureseptorit uusiutuvat muutaman viikon välein. (Hiltunen ym. 2006, 298.)

Haju on erikoinen aistimus, sillä se kulkee suoraan aivojen limbiseen järjestelmään, eikä kulje aivorungon kautta. Limbinen järjestelmä sijaitsee aivokuoren sisäreunalla. Se säätelee mielentiloja ja tahdosta riippumattomia toimintoja. Tämä selittää miksi **hajut voivat herättää tunteita**. Hajun perusteella voimme myös luoda käsityksen asiasta, joko pitää tai inhota jotain asiaa. Hajut voivat herättää myös muistoja, jotka vaikuttavat toimintaamme. (Ayres 2008, 77.)

Nuuhkimalla ihminen voi lisätä hajualueen kautta kulkevaa ilmavirtaa. Näin **hajuaistimuksia voi vahvistaa**. Ihminen aistii heikosti hajuaistin avulla suuntaa ja voimakkuuksia. Aineiden määrän pitää lisääntyä niin haju- kuin makuuainestissakin 30% ennen kuin eron pystyy huomaamaan. (Arstila 2002, 491-492.)

2.4 Kehon asennoista ja liikkeestä kertovat aistit

Ayres (2008) jaottelee nämä kehon asennoista ja liikkeestä kertovat aistit kahteen osaan; Proprioseptiiviseen eli asento- ja liikeaistiin ja vestibulaariseen painovoima-, päänliike- ja tasapainoaistiin. Ihminen tiedostaa näiden aistien avulla missä keho liikkuu ja miten. Nämä aistit reagoivat myös kehon asentoihin, painovoimaan ja liikkeeseen. (Mts. 74.)

Asento- ja liikeaisti

Asento- ja liikeaisti on lihasten supistumista ja venymistä sekä luiden välisten nivelten taipumista, oikaisua, vetoa ja puristumista. Näistä aistimuksista tulevat impulssit kulkevat selkäydintä pitkin aivorunkoon ja pikkuaivoihin. Osa

impulsseista päätyy isoihinaivoihin. Emme huomaa tätä aistimusta, jos emme keskity huomiottaamme erityisesti liikkeisiimme. Tämä johtuu siitä, että tätä aistimusta käsittelevät aivojen osat eivät tuota tietoisuutta. (Ayres 2008, 78-79.)

Kehonjäsenten asennon ihminen tiedostaa katsomatta. Tämä mahdollistuu nivelen taivutuskulmaa mittaavissa nivelpusseissa ja niiden lähellä sijaitsevien reseptorien avulla. Näiden reseptorien toiminta on tiedostettavissa. (Hiltunen ym. 292.)

Asento- ja liikeaisti **mahdollistaa sujuvan liikkumisen**. Jos saisimme vähän asennoista ja liikkeestä kertovaa aistitietoa, olisivat liikkeemme hitaita, kömpelöitä ja vaatisivat huomattavasti enemmän ponnisteluja. Tämä aisti toimii yhdessä näköaistin kanssa. Jos Asento- ja liikeaisti ei toimi kunnolla joutuu tukeutumaan enemmän näköaistitietoon. Lapsen asento- ja liikeaistitiedon käsittelyn ollessa puutteellista, on lapsen lähes mahdotonta tehdä mitään, ilman että seuraa tekemäänsä tiiviisti katseella. (Ayres 2008, 79.)

Painovoima-, päänliike- ja tasapainoaisti

Painovoima-, päänliike- ja tasapainoaistia kutsutaan vestibulaariseksi aistiksi. Sisäkorvassa olevassa simpukassa sijaitsevat kuuloreseptorit, asentoreseptorit ja kaarikäytävien liikerseptorit. Tämä aisti perustuu näiden reseptorien toimintaan. (Ayres 2008, 79.)

Sisäkorvan asentoreseptorit reagoivat painovoimaan. (Ayres 2008, 79.)

Asentoreseptorit ovat karvasoluja, jotka sijaitsevat tukisolujen lomassa. Karvat on liittänyt yhteen kalvomainen hyytelökerros, jossa on kalsiumkarbonaattimurusia (tasapainokiviä). Tasapainokivet muuttavat karvasolujen asentoa painollaan, koska ovat nestettä raskaampia ja painovoima vetää niitä puoleensa. (Arstila ym. 2006, 487.) Tasapainokivien aikaansaama liike aktivoi hermosäikeet, jotka kuljettavat aistiärsykkeet aivorungon vestibulaaritimakkeisiin. Koska painovoima vaikuttaa ihmiseen koko ajan, saa ihminen myös painovoima-, päänliike- ja tasapainoaistimuksia tauotta. Päänliike muuttaa aistitietoa, koska painovoiman vaikutus ja suunta vaihtuvat. (Ayres 2008, 79-80.)

Myös kaarikäytävien liikereseptorit vaikuttavat painovoima-, päänliike ja tasapainoastiin. Ne reagoivat pään kiihtyvään ja hidastuvaan liikkeeseen. Nesteen tavoite on jatkaa alkanutta liikettä samansuuntaisena. Tästä seuraa nesteen virtaus kaarikäytävässä. (Arstila ym. 2006, 487.) Esimerkiksi, kun ihminen katsoo yllättäen olkansa yli, neste kuitenkin edelleen pyrkii liikkumaan eteenpäin, eikä vaihda automaattisesti liikettä pään mukana. Tästä seuraa yhdessä tai useammassa korvakäytävässä nesteen pakkautuminen kaarikäytävän takaseinään. Nesteen liikkeestä seuraava paine ärsyttää kaarikäytävissä olevia reseptoreja. Tästä seuraa impulsseja, jotka kulkevat vestibulaarista hermoa pitkin vestibulaaritumakkeisiin. Tämän sensorisen ärsyksen ihminen saa aina kun pään liikkeen suunta tai nopeus vaihtuu. (Ayres 2008, 80.)

Asento- ja liikereseptorien antamat aistiärsykkeet kertovat tarkasti **liikumeko, olemmeko paikallamme, mikä on nopeutemme ja miten painovoima vaikuttaa asentoomme**. Vestibulaarinen aistijärjestelmä on erittäin herkkä, joten aivot huomaavat pienimmänkin asennon muutoksen. Tämä tieto on erityisen tärkeää toimintakykymme kannalta. (Ayres 2008, 80.)

Aivorungon vestibulaaritumakkeissa ja pikkuaivoissa käsitellään lähes kaikki painovoima-, pään liike- ja tasapainoistimukset. Sieltä ne leviävät muualle kehoon ja yhdistyvät muiden aistitoimintojen kanssa. Alas selkäyttimeen jatkavat impulssit integroituvat muiden sensoristen ja motoristen impulssien kanssa vaikuttaen **asennon hallintaan, tasapainoon ja liikkumiseen**. Aivojen ylemmille tasoille jatkavat impulssit toimivat yhteistyössä tunto, asento-, ja liike, sekä kuulo- ja näköaisti impulssien kanssa. Tämä vuorovaikutus mahdollistaa **tilan hahmottamisen ja kulkusuunnan tiedostamisen**. (Ayres 2008, 80.)

Painovoima-, pään liike- ja tasapainoistimuksesta tulee harvoin tietoisiksi. Se on kuitenkin mahdollista esimerkiksi silloin, kun pyörimme ympäri oikein lujaa. Painovoima-, pään liike- ja tasapainoistijärjestelmän ylikuormitus ei kuitenkaan tunnu huonona olona sisäkorvassa, vaan se vaikuttaa koko kehoon. Esimerkiksi tämän seurauksena näköaisti ei toimi normaalisti. Kaarikäytävissä tapahtuva toiminta antaa näköhavainnolle fyysisen kiinnekohdan ja näin merkityksen. Jos ihminen ei tiedostaisi oman liikkeensä suuntaa, eikä

sen muutosta, hän ei löytäisi esimerkiksi etsimäänsä paikkaa. (Ayres 2008, 80.)

2.5 Kehon sisäisistä tapahtumista kertovat aistit

Kehon sisäisistä tapahtumista kertovat aistimukset tarkoittavat **viskeraalisia aistiärsykeitä**. Viskeraalinen aisti kertoo **sisäelimiä tuntemuksista**. Viskeraalisia aistireseptoreja on suurimmissa verisuonissa ja sisäelimissä. Nämä reseptorit aktivoituvat elinten toiminnasta, verenkierrosta ja veren kemiallisesta koostumuksesta. Tiedot kehon sisäisistä toiminnoista ovat tärkeitä terveyden kannalta. (Ayres 2008, 81.)

Sisäelimiä tulevat aistiärsykkeet auttavat säätelemään autonomisen hermoston toimintoja, kuten ruuansulatusta ja verenkiertoa. Autonomiseen hermostoon vaikuttavat erityisesti myös tuntoaisti sekä asento- ja liikeaisti. Esimerkiksi pyörimisestä aiheutuva ruuansulatustajärjestelmän toiminnan häiriö ja siitä seuraava kipu voi aiheuttaa hengityksen lamaantumisen. Kehon sisäiset aistiärsykkeet **kertovat myös aivoille kuinka paljon keho tarvitsee vettä ja ruokaa**. (Ayres 2008, 81-82.)

3 SENSORINEN INTEGRAATIO

3.1 Sensorisen integraation perusteet

Tohtori A. Jean Ayres kuvaa sensorista integraatiota kyvyksi organisoida erilaisia aisti-informaatioita jokapäiväiseen käyttöön (Fisher, Murray & Bundy 1991, 3). Sensorinen integraatio on neurologinen tapahtumaprosessi, jonka tarkoituksena on organisoida ja jäsentää ympäristötämme ja kehostamme saamia aistitietoja ja viestejä. (Stock Kranowitz 2000, 56.) Keskushermoston

ja erityisesti aivojen osuus sensorisessa integraatiossa on tärkeä, koska aistimuksia virtaa aivoihin jokaisesta kehon osasta ja aistikanavasta. (Ayres 2008, 29.) Aistien integroituminen tapahtuu aivokuorella, aivojen sensorisella alueella (Ahonen ym, 2002, 36).

Ayres (2008) kuvailee sensorista integraatiota liikenteen ohjaamisena. Aivojen tehtävänä on jäsentää kaikki sinne tulevat aistiärsykkeet. Liikennepoliisin tehtävänä oli aikoinaan ohjata liikennettä siten, että kaikki autot pääsivät järjestelmällisesti risteyksestä haluamaansa suuntaan ja pystyivät jatkamaan matkaansa joustavasti. Aivoilla on aistimusten kanssa sama tehtävä. Ne lajittelevat, ohjaavat ja paikallistavat aistimuksia samalla tavoin. Aistimusten kulkiessa järjestelmällisesti ja jäsentyneesti, pystyvät aivot muodostamaan niistä havaintoja. Havaintojen seurauksena ihmisten pystyy reagoimaan kokeamaansa tilanteeseen käyttäytymällä tarkoituksenmukaisesti ja oppimaan tilanteista. Näin ollen sensorinen integraatio on perusta älylliselle toiminnalle, oppimiselle ja sosiaaliselle kanssakäymiselle. (Mts. 29-30.) Hyvän sensorisen integraation avulla tiedon käsittely ja jäsentäminen tapahtuu automaattisesti, jolloin reaktiomme ja toimintammekin on automaattista (Yack, Sutton&Aquilla 2001, 23).

3.2 Sensorinen integraatioprosessi ja hermoston toiminta prosessin aikana

Sensorisen integraation tapahtumaprosessin kuvailussa käytämme pohjana tohtori A. Jean Ayresin sensorisen integraation teoriaa. Ayresin teorian rinnalla käytämme Williamsin ja Anzalonon vuonna 1996 luomaa teoriaa.

Huomasimme, että Ayres, Williams ja Anzalone kuvaavat sensorisen integraatioprosessin etenemistä hyvin erilaisista lähtökohdista. Teoriat sisältävät pääpiirteittäin samat asiat, mutta niiden lähtökohdat ovat hyvin erilaiset. Ayres kuvaa sensorista integraatiota hermoston toiminnan kautta, kuinka aistiärsykkeet kulkevat kussakin hermoston osassa. Ayresin teoriassa ikään kuin aloitetaan sensorisen integraatioprosessin lopputuloksesta eli siitä millä tavoin ihminen reagoi ja käyttäytyy saatuihin aistimuksiin. Williams ja Anzalone puo-

lestaan aloittavat teoriansa siitä mistä sensorisen integraatioprosessi alkaa, eli aistimuksesta ja sen saapumisesta ihmiskehoon.

Erittelimme teorialuokituksen siten, että aloitamme sensorisen integraatioprosessin kerronnan Williamsin ja Anzalonon teoriasta ja tämän jälkeen siirrymme Ayresin teoriaan. Järjestystä perustelemme sillä, että Williamsin ja Anzalonon teoria on jaettu viiteen osatekijään, joista on helppo seurata sensorisen integraatioprosessin kulkua. Lisäksi heidän teoriansa on hyvin konkreettinen, ikään kuin he kertoisivat mitä kehon ulkopuolella tapahtuu integraatioprosessin aikana. Tämän jälkeen on helppo siirtyä Ayresin teoriaan, jossa kerrotaan kuinka eri aistimukset kulkevat kehon sisällä.

Kokoamme sensorisen integraatioprosessin kulun vielä esimerkitapauksen avulla. Esimerkki on kouluun soveltuva, jossa oppilas ottaa opettajalta ohjeita vastaan. Sovellamme esimerkissämme Williamsin ja Anzalonon teorian viittä osatekijää, sekä täydennämme osatekijöitä Ayresin hermostollisesta näkökulmasta.

Williams ja Anzalone 1996 kertovat Yack ym. teoksessa kehittämästään sensorisen integraation teoriasta. Teoria perustuu tohtori A. Jean Ayresin sensorisen integraation teoriaan. Williams ja Anzalone ovat kehittäneet teoriaa entisestään ja erottelvat sensorisesta integraatioprosessista viisi osatekijää. Osatekijöiden avulla on helppo seurata ja ymmärtää sensorisen integraation tapahtumaprosessia. Viisi osatekijää on seuraavat: 1. Sensorinen rekisteröinti, 2. Orientaatio, 3. Aistimusten tulkinta, 4. Reaktiotavan organisointi, 5. Reaktioiden toteuttaminen. (Yack ym. 2001, 25.)

1. Sensorinen rekisteröinti

Sensorinen rekisteröinti tapahtuu silloin kun ensimmäistä kertaa saamme tietoa jostakin aistimuksesta. Aistimuksen tulee saavuttaa tarpeeksi suuri voimakkuus, jotta tiedostamme sen. Tällöin puhutaan sensorisesta kynnyksestä. Sensorinen kynnyksensä vaihtelee päivittäin oman vireystilamme, sekä aikaisempien aistimusten mukaan. Lisäksi sensoriseen kynnykseen vaikuttavat lapsen omat odotukset ja mielikuvat päivän tapahtumista. Jos lapsi on hyvin valppa koulussa, saattaa hän rekisteröidä asioita joihin hän ei tavallisesti kou-

lussa kiinnitä huomiota, esimerkiksi toisesta luokasta tuleviin ääniin oppitunnin aikana. (Yack ym. 2001, 25-27.)

Lapset, joilla on sensorisessa integraatiossa häiriöitä saattavat reagoida joihinkin ärsykkeisiin yliherkästi. Tällaisia ärsykejä ovat esimerkiksi jotkut äänet, hajut, maut ja valo. (Yack ym. 2001, 26-27.) Lisäksi koskettaminen, liikkuminen ja lapsen liikuttaminen saattavat olla ärsykejä joihin reagoidaan yliherkästi. Edellä mainittuja haasteita voi harjaannuttaa altistamalla lasta kyseisiin ärsykkeisiin pieninä määrinä kerrallaan esim. liitteessä 1. olevilla leikkeillä s. 48 Rentoutus ja Eläinhippa. Eläinhippaa voi leikkiä aluksi yliherkästi reagoivan lapsen kanssa hänen ehdoillaan.

Sensorinen rekisteröinti voi olla myös aliherkkää sensorisen integraation häiriössä. Reagointi on silloin käänteistä, jolloin jokin tapahtuma ei aiheuta lapsessa minkäänlaista toimintaa tai reaktiota, esim. kaatumisen yhteydessä lapsi ei tunne minkäänlaista kipua. (Yack ym. 2001, 26-27.) Aliherkästi reagoiville lapsille tulisi tarjota mahdollisimman paljon eri ärsykejä, sillä he reagoivat vain jos aistiärsytys on hyvin voimakasta. Jotta aistimusten rekisteröinnin kynnyksiä saataisiin madallettua, voi apuna käyttää liitteen 1. harjoitteita esimerkiksi s. 53 Kaikupatjarentoutus, s.55 Huligaanihumppa, s.56 Kuulopurkit, s.62 Rentoutus, s.122 Leikkivarjoleikit.

2. Orientaatio

Sensorisen orientaatiovaiheen johdosta pystymme havaitsemaan uutta aistiinformaatiota. Orientaatiovaiheessa aivomme suodattavat erilaisia sensorisia ärsykejä. Aivot säätelevät ja lajittelevat tietoa. Tämä toiminto on tärkeää, jotta aivot pystyvät toimimaan tehokkaasti. Lapsi pystyy valitsemaan ja päättämään minkälaiseen tietoon tulee kiinnittää huomionsa ja minkä jättää huomioimatta. Sensorisen integraation toimiessa hyvin lapsi osaa valita lukuisien sensoristen ärsykkeiden joukosta oleelliset, joihin reagoi. Tällaisissa tilanteissa aivot pystyvät säätelemään sensorisia informaatioita esimerkiksi hiljentämällä sen voimakkuutta tai estämällä informaatiotulvaa. Tällöin kyseessä on inhibitio, joka on neurologinen prosessi ja minkä avulla pystytään keskittymään olennaisiin asioihin. (Yack ym. 2001, 28.)

Fasilitaatio puolestaan voimistaa joitakin sensorisia ärsykyitä. Sitä tarvitaan kun esimerkiksi oppitunnilla kun vireystaso on alhainen. Tällöin pyrimme voimistamaan opettajan ääntä ja hänen opettamaansa asiaa. Fasilitaatio ja inhibitio ovat aivojen säätelyn tulosta ja meille tiedostamaton tapahtuma. (Yack ym. 2001, 28.)

Jos lapsella on sensorisen integraation häiriö, sensorinen säätelykyky on usein heikko. Säätelykykyyn vaikuttaa jo edellinen vaihe, eli rekisteröintivaihe. Jos sensorinen integraatio toimii epänormaalisti jo tässä vaiheessa, vaikuttaa se inhibition ja fasilitaation prosesseihinkin. Tällöin lapsi kiinnittää huomionsa merkityksettömiin asioihin, eikä pysty noudattamaan esimerkiksi suullisesti annettuja ohjeita. Hänen huomionsa saattaa kiinnittyä esimerkiksi ilmassa leijuviin pölyhiukkasiin. (Yack ym. 2001, 28.)

Orientaatio osa-tekijän edistämiseksi esimerkiksi harjoitteet liitteessä 1. sivuilla 56 Tunnista kaverin ääni, s. 81 Puhuva taulu, s. 99 Kellopiilo, auttavat lasta kiinnittämään sillä hetkillä oleellisiin asioihin huomionsa.

3. Aistimusten tulkinta

Aistimusten tulkinta on vaihe, jossa sensorisista aistimuksista pystytään kertomaan mikä ja millaisia ne ovat. Tämä tulkitseminen sisältää myös aistimukseen liittyvät tunnetilat, esimerkiksi iloiset tai uhkaavat tunteet. Aistikokemusten tulkitsemisessa yhteistyössä ovat kieli, muisti ja tunne-elämän keskukset. Kun tulkitseminen on tapahtunut, voidaan päättää reagoidaanko aistimukseen jollakin tavalla. (Yack ym. 2001, 28-29.)

Aistiärsykykeisiin reagoimisella on myös toinen syy, itsensä suojeleminen. Esimerkiksi lapsi on juuri tullut koulusta kotiin. Kotona ei ole vielä ketään muuta. Lapsi tietää, että vanhemmat tulevat tunnin kuluttua kotiin. Kun joku yhtäkkiä kotona vetääkin vessanpytyn, alkaa lapsen syke kohota, hengitys nopeutua, kädet alkavat hiota ja lapsi reagoi motorisesti säpsähtämällä ja kääntämällä päänsä kohti wc:tä. Kun lapsi huomaa, että wc:stä tulee oma isä, hänen kehonsa rentoutuu ja hengitys ja syke palautuvat ennalleen. Tällainen reagointi liittyy ihmisen pakene tai taistele -reaktioon, joka auttaa lasta suojautumaan mahdolliselta vaaralta. (Yack ym. 2001, 29.)

Sensorisen integraatiohäiriöisellä lapsella saattaa olla vaikeaa tulkita tai nimetä sensorisia aistimuksia. Tulkinnan ja nimeämisen ongelmiin voivat vaikuttaa edellisten aiheiden hankaluudet käsitellä aisti-informaatiota. (Yack ym. 2001, 29.) Aistimusten tulkitsemisen edistämiseksi liitteessä 1. on harjoitteita esimerkiksi s.85 Haistelu ja maistelu, s.88 Tunnustelupussi, s.103 Mallinrus.

4. Reaktiotavan organisointi

Sensoriseen viestiin voidaan reagoida kolmella tavalla; fyysisesti, kognitiivisesti tai emotionaalisesti. Aivot päättävät reaktiotavasta, ottaen huomioon minkälainen aistimus on kyseessä. Jos kyseessä on fyysinen reaktio, yleensä lapsi jollakin tavalla motorisesti liikehtii ja reagoi ärsykkeeseen. Jos taas lapsi päättää reagoida emotionaalisesti, saattaa hän esimerkiksi ahdistua sensorisen viestin tuomista haasteista. Kognitiivisesti reagoidessaan lapsi voi esimerkiksi olla huomioimatta viestiä ollenkaan. (Yack ym. 2001, 29.)

Jos lapsella on sensorisessa integraatiossa häiriöitä, ei hän pysty kunnolla reagoimaan aistimukseen. Reagointiin vaikuttavat edellisten vaiheiden toimivuus. Jos aistimuksen laatu, luonne ja merkitys ovat epäselviä, on myös hyvin hankalaa reagoida merkityksellisellä tavalla. (Yack ym. 2001, 29.)

Tätä reaktiotavan organisointia voi kehittää liitteessä 1. olevilla leikeillä esimerkiksi s. 79 Tempurata, s. 102 Etsi ryhmä, s.116 Hedelmäsalaatti.

5. Reaktion toteuttaminen

Viimeinen vaihe sensorisessa integraatioprosessissa on reaktio. Reaktio tapahtuu joko motorisesti, emotionaalisesti tai kognitiivisesti. Motorisesti reagoitaessa toiminta luo taas uuden aistikokemuksen, kun kehon liikkeistä kulkeutuu tietoa aivoihin. Näin sensorinen integraatioprosessi alkaa alusta. (Yack ym. 2001, 31-32.)

Jotta lapsi kykenisi reagoimaan ärsykkeisiin oikein, on sensorisen integraatioprosessin neljä edellistä vaihetta toimittava. Lisäksi reaktiotapaan vaikuttaa

motorinen suunnittelukyky. Motoriseen suunnittelukykyyn sisältyy kaksi asiaa; päätös siitä miten keho reagoi aistimukseen ja päätöksen toteuttaminen. Motorisen suunnittelun perustana ovat kehosta ja sen ulkopuolelta tulevat ärsykkeet sekä kielen, muistin ja ajattelemisen taidot. (Yack ym. 2001, 35.)

Williamsin ja Anzalonen 1996 mukaan motorisessa suunnittelussa on monia eri vaiheita (Mts. 35.):

- *toiminnan ideointi*
- *kehon alkuasennon määrittäminen sensorisen palautteen avulla*
- *toiminnan aloittaminen*
- *toiminnassa tarvittavien vaiheiden sarjoittaminen*
- *toimintojen asianmukainen järjestäminen*
- *toiminnan lopettaminen*

Jos lapsella on heikko motorinen toimintakyky voi hänellä olla hankaluuksia helpoissa motorisissa tehtävissä, kuten jonkin liikkeen jäljittelyssä. Lisäksi motoriseen toimintakykyyn vaikuttavat erityisesti lapsen keskittymiskyky. (Yack. ym. 2001. 38.) Heikkoa reaktion toteuttamista voi kehittää liitteessä 1. olevilla leikeillä esimerkiksi s. 102 Muodosta jono126, s. 79 Temppurata, s. 129 Kyykkypallo.

Ayres (2008) kertoo sensorisen integraation tapahtumaprosessin hermoston ja neurologian kautta. Ayresin ansiosta tiedämme miten aivot käsittelevät sinne tulevia sensorisia ärsykeitä ja miten ne integroituvat. Näkökulma on tärkeä, sillä muutoin emme tietäisi mitä tapahtuu hermostossa kun sensorisen integraation kehityksen tulokset, kuten oppiminen ja käyttäytyminen kehittyvät ja tapahtuvat. (Mts. 60.)

Hermostoon kuuluu vasen ja oikea aivopuolisko, pikkuaivot, aivorunko, selkäydin ja hermoja, jotka kulkevat kehon jokaiseen osaan. **(Kts. kuva1. s.7.)** Jokainen hermoston osa koostuu hermosoluista eli neuroneista. Kussakin neuronissa sijaitsee säie ja sitä pitkin kulkee sähköimpulsseja. Neuroneja on kahdenlaisia, motorisia ja sensorisia. Sensoriset neuronit kuljettavat tietoa kehosta aivoihin tai aivojen sisällä kun taas motoriset neuronit kuljettavat tie-

toa aivoista poispäin lihaksiin ja sisäelimiin. Neuronien tehtävänä on siis kuljettaa tietoa aivoille kehostamme ja ympäristöstämme. (Mts. 70.)

Jokaisessa kehon osassa on reseptoreja. Reseptorit vastaanottavat tietoa siten, että ne havaitsevat aktiivista väreilyä jossakin kehon osassa. Esimerkiksi silmien reseptorit havaitsevat väreilyä kun valoa osuu silmään. Reseptorit muokkaavat väreilystä sähköimpulssivirran. Sähköimpulssivirta kulkee aivoihin sensoristen hermokudosten ja selkäytimen kautta. Sähköimpulssivirran kiemurrelleessa aivoja kohti, kutsutaan sitä aistitiedoksi. (Mts. 60-61.)

Aivoissa aistitiedot sekoittuvat ja laajenevat joka puolelle aivoja. Reilusti yli puolet hermostosta on osallisena aistitiedon muotoilussa ja organisoimisessa. Tietyn aistitiedon käsittely päättyy siihen kun siitä muodostetaan aivoissa viesti, joka kuljetetaan kehon eri osiin. Motoriset neuronit kuljettavat viestiä lihaksiin. Myös lihaksissa on motorisia neuroneja ja viestin saapuessa lihakseen kyseiset neuronit supistuvat ja mahdollistavat lihaksen liikkeen. Eri kehonosien samanaikaisten lihassupistuksien seurauksena pystymme toimimaan viestin mukaisesti eli esimerkiksi liikkumaan haluttuun kohteeseen. (Mts. 61-62.)

3.3 Esimerkki sensorisen integraation tapahtumisesta

Seuraavaksi kerromme konkretisoivana esimerkkinä miten aistitieto opettajan suullisesta ohjeesta; ”*muodostakaa alkupiiri, että voimme aloittaa kerhon*”, kulkeutuu aivoihimme, miten entuudestaan tutut asiat vaikuttavat sensorisen integraation toimintaan, mitkä asiat siihen vaikuttavat ja miten loppujen lopuksi oppilas reagoi annettuun ohjeeseen.

Lapsi saa ohjaajalta ohjeen piirin muodostamiseen. Lapsi on kuullut samantyyllisen ohjeen aiemminkin. Kun lapsi on tullut tietoiseksi annetusta ohjeesta, on Williamsonin ja Anzalonon mukaan tapahtunut **sensorinen rekisteröinti**. Kun ohjaajan suullinen ohje on saavuttanut tietyn voimakkuuden, se ylittää sensorisen kynnyksen. Sensorinen kynnys vaihtelee sen mukaan miten stressaantuneita tai valppaita olemme. (Yack ym. 2001, 25.)

Lapsi on rekisteröinyt ohjeen ja se kulkeutuu aisti-impulssina synapsin läpi. Jotkut aivojen osista lähettävät edesauttavia eli fasilitoivia viestejä. On tapahtunut **orientaatio**. Ohjaajan suullinen ohje on ollut siis niin voimakas ja oleellinen viesti, että lapsi on tiedostamattaan reagoinut siihen. (Mts. 25.)

Ohjaajan ohje kulkeutuu Ayresin (2008)mukaan rekisteröinti- ja orientaatiovaiheessa värähtelynä ensin ulkokorvasta sisäkorvaan. Sisäkorvasta tieto välittyy kuulohermoja pitkin neuroneihin ja sitä kautta neuroneissa hermoratojen hermoimpulssisiin. Hermoradoissa kulkeutuu kussakin aina tietynlaista aistitietoa ja tässä tapauksessa kuuloaistimuksia. Hermoimpulssit tarvitsevat tiedon, ennen kuin voivat kuljettavat aistitietoa eteenpäin. Aistitiedot sijaitsevat neuroneissa ja tietyssä neuronissa on tieto opettajan ohjeesta. Hermoimpulssien pitää kulkea neuronien läpi saadakseen tietoa tapahtumasta ennen kuin ne voivat lähteä kuljettamaan tietoa kohti aivoja. (Mts. 64, 70.)

Ohjaajan suullinen ohje kulkeutuu hermoimpulssina väliaivojen Talamukseen, joka sijaitsee aivorungossa. (Nienstedt ym. 2000, 533.) Aivorungossa sijaitsee pieniä kasaumia, tumakkeita. Tumakkeet käsittelevät sinne tulevia motorisia tai sensorisia tietoja. Tumakkeet muodostavat yhdessä neuronien kanssa Retikulaarijärjestelmän. Retikulaarijärjestelmä on avainasemassa sensomotoristen asioiden käsittelemisessä ja yhdistämisessä, sillä järjestelmästä lähtee hermosäikeitä kaikkiin aistijärjestelmiin, motorisiin neuroneihin ja lähestulkoon joka puolille aivoja. (Ayres 2008, 64-65.)

Kun tieto ohjeesta on kulkeutunut aivorungolle, lapsi miettii mitä ohje voisi tarkoittaa. Kysymys on Williamsonin ja Anzalonon mukaan **aistimusten tulkinasta**. (Yack ym. 2001, 28.) Aivomme pystyvät kuvailemaan aisti-informaatioiden ominaisuuksia isojen aivojen aivopuoliskoilla.

Retikulaarijärjestelmästä ohjaajan ohje-tieto kulkeutuu isojen aivojen aivopuoliskoihin. Aivopuoliskolla ohje saa merkityksensä. Aivopuoliskot osallistuvat myös reaktion suunnitteluun ja toiminnan tuottamiseen. (Ayres 2008, 67.)

Lopulta ohje päättyy aivokuorella sijaitsevalle sensoriselle alueelle, jossa aistien integroituminen tapahtuu. Williamson ja Anzalone kutsuvat tapahtumaa **reaktiotavan organisoinniksi**. (Yack ym. 2001, 31.) Aivot päättävät, miten reagoida ohjeeseen. Reaktiot voivat olla joko fyysisiä, emotionaalisia tai kog-

nitiiivisia. Fyysisesti reagoidessaan lapsi alkaa toimia ohjeen mukaisesti esimerkiksi lähtemällä liikkeelle pulpetistaan. Emotionaalinen reaktio voi olla haluttomuutta toimia ohjeen mukaisesti. Kognitiivinen reaktio puolestaan on ohjeen tarkoituksen tärkeyden ymmärtämistä.

Ayresin (2008) mukaan reaktiotavan organisointivaihe kulkee neurologisesti seuraavalla tavalla: Aivopuoliskoista ulottuu hermosäikeitä aivokuorelle. Aivokuoren ohimolohkon kuuloalueella erilaiset äänet tulevat tulkituiksi. Aivokuorella myös puhe saa ymmärrettävän muodon. Joten aivokuorella ohje tulee ymmärretyksi ja siihen reagoiminen voi alkaa. Lisäksi aivokuorella sijaitsevat neuronit ovat yhteyksissä muihin aistitiedon omaaviin neuroneihin ja näin ollen niiden käsittely helpottuu ja eri aistimukset saavat toisiltaan merkityksen. Tämä assosioituminen mahdollistaakin esimerkiksi silmä-käsi-yhteistyön. (Ayres 2008, 67-68.)

Aivorungon alueella tulkitut aistimukset tarkentuvat aivokuoren assosiaatioalueilla. Assosiaatioalueella kulkevat erilaiset aistimukset muodostavat vihdoin eheän kokonaisuuden. Assosiaatioalueella myös aikaisemmat kokemukset samantyyppisestä ohjeesta tarkentuvat ja yhdistyvät uuteen kokemukseen ja kokemuksia tulee lisää syvyyttä ja ominaisuuksia. Kaikkien edellä mainittujen asioiden yhteissummana aivot pystyvät päättämään mitä ohjeelle tulisi tehdä. (Ayres 2008, 68.)

Jäljellä on enää Williamsonin ja Anzlonen mukaan sensorisen integraatioprosessin viimeinen vaihe, **reaktion toteuttaminen**. Reaktion toteuttamisesta on kysymys silloin, kun aivot ovat jo päättäneet miten toimia. Näin kehon eri osien yhteistyö voi alkaa.

Ayres (2008) selittää reaktion toteuttamista aivojen ja lihasten välisellä yhteistyöllä. Motoriset neuronit välittävät viestejä eri lihaksiin ja niissä sijaitseviin lihassoluihin. Lihassolut supistuvat ja se mahdollistaa lihaksen ja raajan liikumisen. (Ayres 2008, 61.) Jos lapsi päättää reagoida ohjeen mukaan fyysisesti, hän siirtyy alkupiiriin seisomaan.

4 SENSORISEN INTEGRAATION KEHITTYMINEN

4.1 Integraation kehittymisen neljä eri tasoa

Sensorisen integraation kehitys alkaa jo sikiövaiheessa, mutta keskitymme nyt kuvaamaan kehitystä vauvaiästä kuudenteen ikävuoteen saakka. Kouluikäisellä lapsella fyysinen kehitys hidastuu, tässä vaiheessa lapsi pystyy oppimaan eriytyneempiä taitoja (Solomon 2000, 83). Siihen mennessä lapsella tulisi olla oppimiseen valmiudet, jotka muodostuvat eri aistien toiminnan säätelystä ja hallinnasta.

Sensorisen integraation kehittyessä meille tulvii tietoa jokaisen aistikanavan kautta. Aivojen tehtävänä on saada järjestettyä aistitieto siten, että syntyy niin sanottuja lopputuotteita, joita tarvitsemme toimiaksemme yhdessä perheemme ja ystäviemme kanssa, oppiaksemme koulussa ja ollaksemme itsenäisiä aikuisia tulevaisuudessa. Sensorisen integraation kehitys ei kuitenkaan tapahdu hetkessä, vaan siihen tarvitaan aivojen monivuotista kehitystä ja aistitietojen integroitumista. (Ayres 2008, 98.)

Ayres ja Stock Kranowitz kuvailevat sensorisen integraation kehittymistä neljänä eri tasona. Tasot ovat: taso 1. Aistien toimivuus pohjana ihmisen toiminnalle, taso 2. Havaintomotorisista perusvalmiuksista tasapainoiseen kehon hallintaan, taso 3. Hahmotuskyvyn avulla tarkoituksenmukaiseen toimintaan ja taso 4. Aivopuoliskojen erikoistumisesta kehon toimintojen hienosäätöön.

4.2 Taso 1. Aistien toimivuus pohjana ihmisen toiminnalle

Jo kahden kuukauden ikäisellä lapsella toimivat melkein kaikki aistit. Aistitoimintojen kehittyminen tarkaksi määritellään kahden kuukauden iästä kahteen ikävuoteen saakka. Tulevaa erilaisten asioiden oppimista tukevat tässä vaiheessa kuitenkin parhaiten tuntoaisti, painovoima-, pään liike- ja tasapainoaisti sekä kehon asennosta ja liikkeistä kertova aisti. (Stock Kranowitz 2003, 63.) Näitä aistiärsyksiä tulisikin pienille lapsille tarjota aktiivisesti.

Tuntoaisti luo pohjan monelle ihmisen toiminnalle. Imeminen, pureskelu ja nieleminen mm. perustuvat tämän aistin toimintaan. Myös fyysinen kontakti on lapselle tärkeää. Se luo ensimmäisen tunnesiteen. Ihoa kutsutaan minuuden fyysiseksi rajaksi, ja koskettaminen on vauvalle pääasiallinen turvallisuuden lähde. (Ayres 2008, 102.)Vauva huomaa, että hyväily, syöminen ja ystävällisyys tuottavat positiivisen palautteen (Stock Kranowitz 2003, 63).

Jos sensorinen integraatio on kuitenkin puutteellista, eivät aistimukset pysty vastaamaan vauvan tarpeeseen. Ei synny tunnesidettä ja lapsesta voi kasvaa tunne-elämältään epävarma. Lapset tarvitsevat hellyyttä yleensä tavallista enemmän, mutta reagoivat liian helposti jo jokapäiväisen elämän luomiin vaatimuksiin. Heille myös yksin asioiden tekeminen on suuri haaste. (Ayres 2008, 102-103.)

Painovoima-, pään liike ja tasapainoaisti ja kehon liikkeistä ja asennosta kertova aisti kertovat erilaisista liikkeistä. Nämä luovat taidon hallita silmien liikkeitä ja mahdollistavat lopulta läheisiin ihmisiin luottamisen. (Stock Kranowitz 2003, 63.)Tämän integraation häiriö vaikeuttaa katseen kohdistamista ja liikuvan kohteen seuraamista. Tästä voi seurata ongelmia lukemaan oppimisessa, koska lapsi ei pysty seuraamaan tekstiriviä sujuvasti. (Ayres 2008, 103.)

Painovoima-, pään liike ja tasapainoaisti ja kehon liikkeistä ja asennosta kertovat aistit vaikuttavat myös asentoon ja lihasjänteyteen. Reaktiot muotoutuvat automaattisiksi ja tarkoituksenmukaisiksi uusien liikkeiden kokeilun kautta. Lapsen liikkeen määrä on myös suoraan verrannollista itsevarmuuteen. (Stock Kranowitz 2003, 63.)Näiden aistimusten heikko integroituminen johtaa haasteisiin, joita voi aiheutua lapsen opetellessa seisomaan tai kävelemään. Myös kehon automaattisten mukautumisliikkeiden oppiminen voi olla mahdotonta. Tämä hidastaa lapsen toimintaa, josta seuraa nopea väsyminen. (Ayres 2003, 103.)

Myös painovoiman tiedostaminen luo pohjaa luottamukselle. Tästä seuraa se, että lapsi tuntee olevansa tukevasti maanpinnalla ja hallitsemaan liikkeensä siihen suhteutettuna. Jos sisäkorvan, lihasten ja nivelten aistitieto ei pysty integroitumaan normaalisti, ei lapsi välttämättä tunnista omaa sijaintiaan

tilassa. Haasteen luo myös tilassa sujuva liikkuminen ja jatkuva kaatumisen tai tönäistykseksi tulemisen pelko. (Ayres 2008, 103.)

4.3 Taso 2. Havaintomotorisista perusvalmiuksista tasapainoiseen kehon hallintaan

Havaintomotorisia perusvalmiuksia ovat kehonhahmotus, lateraalisuuden kehittyminen ja kehon asennon muutoksiin liittyvät reaktiot. Lapsi alkaa kehittää käsitystään omasta kehostaan. Hän tiedostaa missä eri ruumiinosat ovat ja miten ne liikkuvat. Kehonhahmotus mahdollistaa toimiessaan sen, että lapsi tietää katsomatta ja koskematta mitä keho tekee. Kehonhahmotuksesta seuraa bilateraalin integraatio eli lateraalisuus. Tämä tarkoittaa sitä että lapsi oppii käyttämään sekä oikeaa, että vasenta puoltaan symmetrisesti, samanaikaisesti ja sujuvasti. Myös keskilinjan ylittämisen taito, eli esimerkiksi tavaroiden siirto kädestä toiseen, mahdollistuu. (Ayres 2008, 104; Stock Kranowitz 2003, 63-64) Jos bilateraalin integraatio ei toimi, ei lapsi välttämättä pysty tekemään asioita, jotka vaativat molempien käsien tai jalkojen yhteistoimintaa (Ayres 2008, 104).

Havaintomotoristen perusvalmiuksien tasolla lapselle kehittyy myös kehon asennon muutoksiin liittyvät reaktiot, jotka vastustavat painovoimaa. Esimerkiksi pään nostaminen mahallaan oltaessa on tällainen reaktio. Tästä seuraa niskan hallinta, joka antaa lapselle mahdollisuuden katsoa mitä hän itse haluaa. Lapsen aktiivinen silmillä ympäristön tarkkailu lisää myös liikkeiden koordinaatiota. Silmien yhteistyön kehitys johtaa siihen, että ihminen katsoo suuntaan johon on menossa. (Stock Kranowitz 2003, 64).

Sujuvasti kehittyvät tuntoaisti, painovoima-, pään liike ja tasapainoaisti ja kehon liikkeistä ja asennosta kertova aisti edistää uuden oppimista. Kertauksen seurauksena lapsi oppii uusia asioita ja lopulta ne automatisoituvat. (Stock Kranowitz 2003, 64-65). Jos lapsi tuntee kehonsa huonosti, ei hän pysty itse suunnittelemaan tekemistään riittävän tarkasti. Lapsen uusien liikkeiden oppiminen on hankalaa, ja toimintojen automatisoituminen kestää pitkään. Voi

esimerkiksi olla, että lapsi rikkoo tavaroita, koska ei tiedä miten tavaraa tulisi käsitellä. Hän ei hallitse voimiaan, eikä liikkeen suhdetta. (Ayres 2008, 105.)

Tällä tasolla aistimukset alkavat olla melko hyvin jäsentyneitä. Lapsi säätelee omaa aktiivisuuttaan hyvin ja tarkkaavaisuus sekä turvallisuudentunne ovat huomattavasti kehittyneet. (Stock Kranowitz 2003, 65.) Jos jäsentyneisyys on huono, aivot eivät hallitse aistimuksia ja tarkkaavaisuuden pitäminen on lapselle vaikeaa. Esimerkiksi tilanteeseen kuulumattomat aistiärsykkeet saattavat häiritä lasta paljon ja saada hänet ylireagoimaan niihin. (Ayres 2008, 105.)

4.4 Taso 3. Hahmotuskyvyn avulla tarkoituksenmukaiseen toimintaan

Kaikkia integraation tasoja tarvitaan aina seuraavan tason kehityksessä (Ayres 2008, 105). Hahmotuskyky kehittyy lapsen kehityksen mukana. Aistien kautta saatua tiedon kognitiivista ymmärtämistä kutsutaan hahmotuskyvyksi. Eri aistien erottelu- ja hahmotuskyky mahdollistavat hyvän vuorovaikutuksen ympäröivän maailman kanssa. (Stock Kranowitz 2003, 65.)

Kuulo tarkentuu ja lapsi ymmärtää kieltä sekä kertoo ajatuksistaan puheen avulla. Kuulemansa jäsentämiseen aivot tarvitsevat myös painovoima-, päännäliike ja tasapaino- järjestelmää. Siksi tämä integraation häiriö voi aiheuttaa viiveellistä puheen kehitystä. (Ayres 2008, 105-106; Stock Kranowitz 2003, 65.)

Artikulaatio vaatii tuntoaistin, painovoima-, päännäliike ja tasapaino- sekä kehon liikkeistä ja asennosta kertovien aistijärjestelmien saumatonta yhteistoimintaa. Lapsi jolla on häiriö, ei osaa laittaa suutaan oikeaan asentoon, ja sanat kuulostavat epäselviltä. (Ayres 2008, 106.)

Näkö kehittyy myös tarkemmaksi. Lapsi pystyy tulkitsemaan näkemäänsä ja tiedostaa oman paikkansa suhteessa ympäröiviin asioihin. (Stock Kranowitz 2003, 65.) Näkökyky vaatii kehittyäkseen paljon mm. tavaroiden koskettelua, liikuttelua ja pitelyä. Painovoima-, päännäliike ja tasapaino- aistiärsykkeiden

käsittelyhäiriö johtaa siihen, että ei ymmärrä näkemäänsä. Häiriö voi johtaa myös syvyyksien erottelukyvyn puuttumiseen. (Ayres 2008, 106.)

Kolmannella tasolla silmä- käsi yhteistyö tarkentuu. Kynän pito kädessä, piirtäminen ja helmien pujottelu naruun alkaa hahmottua. (Stock Kranowitz 2003, 65.) Hyvä silmä- käsi yhteistyö vaatii tuntoaistia, painovoima-, pään liike ja tasapainoaistia sekä kehon liikkeistä ja asennosta kertovaa aistia. Aivojen tarkoitus onkin toimia yhtenäisenä kokonaisuutena tehokkaasti. Lapsella jolla on sensorinen integraatio häiriö, on esimerkiksi vaikeuksia seurata kynällä viivaa. Vanhemmiten askartelu, langan neulan silmään saanti ja vasaralla naulaan osuminen ovat asioita joissa voi ilmetä ongelmia. (Ayres 2008, 107.)

Tällä tasolla lapsen toiminta muuttuu huomattavasti tarkoituksenmukaisemmaksi. Selvimmin se näkyy leikin kulussa. Nyt lapsen leikissä on alku, keski-kohta ja loppu. Hän saa myös leikin aina päätökseen haluamallaan tavalla. Jos lapsella kuitenkin on sensorinen integraatio häiriö, ei hän ulkoisten ärsykkeiden takia pysty suorittamaan leikkiä loppuun, vaan hänen keskittymisensä herpaantuu. (Ayres 2008, 106-107.)

4.5 Taso 4. Aivopuoliskojen erikoistumisesta kehon eri toimintojen hienosäätöön

Toimiva sensorinen integraatio on pohja abstraktille ajattelulle ja päättelykyvylle. Kuusivuotiaan lapsen aivot ovat riittävän kehittyneet erikoistuaakseen. Erikoistuminen tarkoittaa aivopuoliskojen kehittymistä tehokkaammaksi tiettyihin toimintoihin. Tällä tasolla lapsi alkaa oppia ensisijaisesti kuulon ja näön avulla. (Stock Kranowitz 2003, 66.)

Aivopuoliskojen erikoistuminen näkyy selkeimmin yleensä siinä, kummasta kädestä muotoutuu se enemmän käytetty käsi, esimerkiksi kirjoituskäsi. Enemmän käytetyssä kädessä yleensä tuntoaisti on heikompi kuin toisessa kädessä. Tämä johtuu siitä, että enemmän käytetyn käden tunteoreseptorit niin sanotusti turtuvat paljosta käytöstä. Erikoistuminen näkyy myös niin, että

yleensä vasen aivopuolisko keskittyy kielen ymmärtämiseen ja tuottamiseen. Tilasuhteet taas ovat oikean aivopuoliskon erikoisala. (Ayres 2008, 107-108.)

Erikoistumisen edellytys on aivojen eri osien saumaton yhteistyö. Lapsella jolla on sensorinen integraatiohäiriö, aistien yhteistyö ei toimi. Tästä seuraa kaksikäisyys. Lapsi saattaa pitää kynää vuorotellen vasemmassa ja oikeassa kädessä, mutta kummankaan toiminta ei ole tarkkaa. (Mts. 108.)

Myös kehon eri puolten yhteistoiminta on hankalaa. Tällöin vasemman ja oikean erottaminen on haasteellista. Yleensä lapsi oppii oikean ja vasemman eron automaattisesti sensomotorisesti käsiään liikutellessa. Näin saatu tieto takaa sujuvan aivopuoliskojen viestinnän. Aivopuoliskoja ei voi pakottaa erikoistumaan, vaan se tapahtuu vasta kun väliin jääneet sensomotoriset tasot on saavutettu. (Mts. 108-109.)

Tällä tasolla lapsi pystyy erottelemaan tuntoaistimukset. Lapsi kykenee esimerkiksi piirtämään itikan piston aiheuttamasta kutinasta huolimatta. Karkeamotoriset taidot, kuten hyppiminen sujuvat ja hienomotoriikka (takin napittaminen yms.) on hyvin hallinnassa. Sosiaaliset tilanteet sujuvat ongelmitta, koska lapsi pystyy joustamaan ja ymmärtämään muidenkin näkökantoja. On kuitenkin muistettava, että sensorinen integraatio kehittyy koko elämän ajan ja erilaiset toiminnot automatisoituvat ja helpottuvat. (Stock Kranowitz 2003, 66-67.)

5 SENSORINEN INTEGRAATIOHÄIRIÖ

5.1 Sensorisen integraatiohäiriön syitä

Sensorisen integraation häiriö voi tapahtua ennen syntymää, sen aikana tai pian sen jälkeen (Stock Kranowitz 2003, 73). Sensorisen integraatiohäiriöiden syistä tiedetään melko vähän. Joidenkin tutkijoiden mukaan perimä asettaa lapset alttiiksi oppimisvaikeuksille ja kehityshäiriöille. Jotkut tutkijat taas

perustelevat, että häiriön syntymiseen voivat vaikuttaa ympäristömyrkyjen, kuten ilmansaasteiden, tuhoisien virusten ja muiden kemikaalien kasvava määrä. Saattaakin olla, että joillakin lapsilla häiriön syntyyn vaikuttaa perimä ja ympäristömyrkyt yhdessä. (Ayres 2008, 92.)

Myös syntymähetkellä lapsen aivot saattavat vaurioitua herkästi esimerkiksi hapenpuutteen vuoksi. Lisäksi ärsykkeetön ympäristö, vähäiset ihmiskontaktit ja toimintamahdollisuudet estävät sensorisen integraation tarkoituksenmukaista kehitystä. Ayres (1987) kutsuu tällaista aistiärsykkeiden puutteellista tilaa sensoristen ärsykkeiden deprivatioksi. (Ayres 1987, 48.)

Yleisimmin sensorisen integraation häiriö tulee esille varhaislapsuudessa tai koulussa ilmenevien ongelmien myötä. Lapsilla, joilla on esimerkiksi cp-vamma tai laaja-alainen kehityshäiriö, voi olla myös sensorinen integraatiohäiriö. Lisäksi Sensorisia integraatiohäiriöitä on tavattu lapsilla, joilla on esimerkiksi oppimisvaikeuksia. Sensorisen integraatiohäiriön merkkejä on havaittu myös henkilöillä, joilla ei ole minkäänlaista diagnoosia. (Julmala 2006, 7.)

Vaikka sensorisen integraation häiriö johtuukin aivotoimintojen poikkeavuudesta, on todettu, että sensorisen integraation häiriöistä kärsivillä henkilöillä ei ole rakenteellista aiovammaa. Se ei ole myöskään sairaus joka pahenee, vaan "häiriö" -sana viittaa usein ongelmaan, johon on mahdollista puuttua sekä vaikuttaa. (Ayres 2008, 88.)

Sensorinen integraatiohäiriö ei tarkoita kehitysvammaa. Monilla lapsilla joilla on sensorisen integraatiohäiriö, on älykkyydosamäärä normaali tai jopa normaalia parempi. Kun aistitiedon käsittely on useilla aivojen alueilla puutteellista, saattaa ensin näyttää siltä, että lapsi on älyllisesti heikompi. Ongelmia on kuitenkin mitä todennäköisimmin ideoinnin vaikeudessa, opitun yleistämisessä ja muissa kognitiivisissa haasteissa. (Mts. 89.)

Integraatiohäiriöisten lasten taitoalueet kehittyvät epäsäännöllisesti. Tämä johtuu siitä, että jotkin lapsen hermoston osat toimivat normaalisti ja toiset epäjärjestyksessä ja ongelmallisesti. Siksi joillakin alueilla lapsi toimii ikäkautensa mukaisesti, mutta joissakin tehtävissä hän toimii ikäisiään heikommin. Esimerkiksi toisinaan näillä lapsilla motoriset taidot ovat hyvät, mutta päättely-

ja ymmärryskyky ovat heikkommat. Yleensä heillä on myös ongelmia toiminnan suunnittelussa, älyllisissä toiminnoissa ja päättelyssä. (Mts. 89.)

5.2 Sensorisen integraatiohäiriön tunnusmerkkejä

Sensorisen integraatiohäiriön tunnistaminen on usein vaikeaa, sillä häiriö aiheuttaa hyvin erilaisia ongelmia kullekin lapselle. Tämä johtuu pääasiassa siitä, että kunkin lapsen aivot ovat hyvin erilaiset. Myös sensorisen integraatiohäiriön moninaisuus vaikeuttaa diagnosoimista. (Stock Kranowitz 2003, 29.) Tunnusmerkit vaihtelevat lapsilla huomattavasti. Siksi sensorisia integraatiohäiriöitä tunnistavalla terapeutilla on usein vaikeaa arvioida tarkkaa määrittelyä häiriöstä. (Ayres 2008, 94.)

Sensorisia integraatiohäiriöitä on erilaisia. Olemme jaotelleet tunnusmerkit aistitiedon käsittelyn haasteisiin, tarkkaavaisuuden häiriöihin, puheen ja kielen kehityksen viiveisiin sekä lihasten hallinnan vaikeuksiin. Jaottelu on kehittynyt yleisesti kouluissa esiintyvien ongelmien mukaisesti ja erityisesti näihin haasteisiin pyrimme vastaamaan kerhokertojen harjoitteilla.

Aistitiedon käsittelyn haasteet

Aistitiedon käsittelyn haasteet esiintyvät lapsilla useimmiten reagoimisena ärsykkeisiin yliherkästi. Aistimuksiin voi reagoida myös heikosti. Yleisimpiä sensorisen integraatiohäiriön oireita ovat vaikeudet asennon, kosketuksen ja liikkeen aistimisessa. (Stock Kranowitz 2003, 29.)

Aistimuksiin heikosti reagoivat lapset pyrkivät hakemaan monilla keinoilla ärsykejä. Lisäksi he saattavat pyrkiä korvaamaan huonoa aistituntoaan toisella aistilla. Heikosti aistimuksiin reagoivat lapset yleensä koko ajan haluavat ärsykejä. Usein ärsykkeiden haku menee kuitenkin liiallisuuksiin epätarkoituksenmukaiseen käyttäytymiseen. (Mts. 30-31.)

Yliaktiivisuus on aistimuksiin heikosti reagoimisen yleisin esimerkki.

Yliaktiivisuus on oireena hyvin näkyvä ja usein ensimmäinen sensorisen integraatiohäiriön merkki. Tällöin lapsi liikkuu melkein koko ajan. Hän saattaa juosta kun pitäisi kävellä ja yleisesti hänen toimintansa ei ole tarkoituksenmukaista. Tällaiselle lapselle paikallaan istuminen ei tahdo millään onnistua ja keskittyminen on hyvin vaikeaa. (Ayres 2008, 94.)

Aistimuksiin yliherkästi reagoiva lapsi taas pyrkii kaikin tavoin välttämään yliherkäksi muodostuneen aistimusten kanssa yhteen törmäämistä. Hän ei esimerkiksi halua liikkua eikä pidä siitä, että häntä liikutetaan. Hän saattaa olla epävarma painovoimasta, ja pelkää horjahtamista. Usein herkästi ylireagoivat lapset eivät halua esimerkiksi juosta tai kiivetä. Tämä johtuu siitä, että se saattaa heidät kosketuksiin niiden aistien tai toimintojen kanssa joissa heillä on ongelmia. (Stock Kranowitz 2003, 30-31.)

Tarkkaavaisuushäiriö

Saattaa olla, että sensorisen integraationhäiriöitä on usein vaikea erottaa muista ongelmista. Tästä yleisin esimerkki on tarkkaavaisuuden haasteet. Lapsen huono keskittymiskyky, ylivilkkaus ja impulsiivisuus voivat johtua sensorisesta integraatiohäiriöstä. Samat oireet voivat olla myös esimerkiksi lapsilla joilla on tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriö tai tarkkaavaisuushäiriö. On myös mahdollista, että lapsella on sekä sensorinen integraatiohäiriö, että esimerkiksi tarkkaavaisuushäiriö. (Stock Kranowitz 2004, 34 - 36.)

Tarkkaavaisuuden haasteet voivat johtua havaintotoimintojen kohdentamisen, toiminnan suunnittelun, tarkkaavaisuuden ylläpidon, tavoitteellisuuden sekä vireyden tai valmiuden säätelykyvyn vajavaisesta toiminnasta. Yleistä lapselle jolla on tarkkaavaisuushäiriö tai integraatiohäiriö, ovat heikko koulumenestys ja kaverisuhteiden vähäisyys tai niiden täydellinen puuttuminen. Lapsi voi olla myös joko apaattinen ja hämmentynyt tai hyperaktiivinen ja rauhaton. (Lyytinen ym. 2002, 48 - 50).

Puheen ja kielen kehityksen viiveet

Kielen kehityksen vaikeus on neurobiologinen häiriö. Lapsi ei omaksu kieltä kehitysvaiheiden mukaisesti. (Ahonen & Siiskonen 2001, 19.)Kielellinen vaikeus on yleensä varsin näkyvä piirre. Lapsi saattaa aluksi oppia sanoja normaalin aikataulun mukaan, mutta muutamien sanojen jälkeen sanavarasto alkaa kehittyä hitaasti. Lapsi ei muodosta lauseita, tai ne jäävät puutteellisiksi, kommunikointi on vaikeaa ja ääntäminen on epäselvää. Joillain lapsilla sekä puhuminen, että ymmärtäminen on vaikeaa. On myös mahdollista, että puheentuottaminen on mahdotonta. (Ahonen ym. 2002, 95.)

Millä tahansa aistimuksen käsittelyn alueella lapsella on vaikeuksia, on puheen ja kielen kehitys yleensä hidasta. Tämä johtuu siitä, että puhe ja kieli ovat monimutkaisia toimintoja ja tarvitsevat kehittyäkseen monella tasolla tapahtuvaa aistitiedon käsittelyä. Puheen kehitystä on helppo seurata, sillä se on niin näkyvä ja kuuluva asia ja tietysti kommunikoinnin väline. (Ayres 2008, 95.)

Yleensä lapsi tarvitsee vain noin neljä vuotta, että oppii puhumaan selkeästi, hallitsee lauserakenteita ja on kartuttanut hyvän sanavaraston. Jos kehityksessä ilmenee jotain pulmia, viimeistään neljävuotiaalla lapsella aloitettu kuntoutus ennaltaehkäisee ja lieventää kielellisiä vaikeuksia (Ahonen ym. 2002, 14, 95). Kouluiän lähentyessä, ja koulun alkaessa, ovat kielellisesti häiriintyneet lapset yleensä oppineet puhumaan. Tässä vaiheessa haasteet ilmenevät kouluoppimisessa, ilmaisussa ja puheen ymmärtämisessä. Lievissä tapauksissa kielelliset vaikeudet ilmenevät vasta koulussa. Tässä vaiheessa saataan huomata, että kielelliset suoritukset jäävät selvästi muita kognitiivisia suorituksia heikommiksi. (Ahonen ym. 2002, 95.)

Kieli on oppimisen, ymmärtämisen, vuorovaikutuksen ja ajattelun perusta. Ajattelu ja muistaminen toimivat paljolti mielikuvin, mutta miten välitämme mielikuvat muille, jos puheentuottaminen on haaste. Ihmisen tietoisuus asioista jää myös helposti rajalliseksi, jos kaikki täytyy oppia kokemuksen kautta, eikä henkilö kykene lukemaan tai ymmärtämään puhetta. Viittomakieli tuo oman apunsa toimintaan, mutta aina sekään ei onnistu. (Ahonen ym. 2001, 19.)

Lapsilla joilla on sensorisen integraation häiriö, ilmenee auditiivis-kielellisiä ongelmia sekä puhe- ja artikulaatiovaikeuksia (Stock Kranowitz 2004, 37). Auditiivis-kielelliset ongelmat näkyvät yleensä selvästi dysfasiakuvauksissa. Puhe- ja artikulaatio vaikeudet ovat myös osa dysfasiaa (haasteita puheen tuottamisessa ja/tai ymmärtämisessä) ja näin linkittyvät sensorisen integraation häiriöön. (Korpijaakko-Huuhka & Launonen 1996, 46-47). Kieli ja puhehäiriöllä lapsella on monesti kehityksellinen dyspraksia (Motoristen toimintojen kehityksellinen koordinaatiohäiriö eli aivoperäinen vaikeus suorittaa tiettyjä liikkeitä tai liikesarjoja.) (Ayres 2008, 201.)

Lapsen jolla on auditiivis-kielellisiä haasteita, on mahdollisesti vaikea sisäistää sitä, mitä hän kuulee. Tämä haaste viittaa tasapaino- ja liikejärjestelmän toimintahäiriöön, koska auditiivinen (kuuloaistijärjestelmä) ja painovoima-päänliike- ja tasapainoaistijärjestelmä ovat selkeässä vuorovaikutuksessa keskenään (Stock Kranowitz 2004, 37.) Tunto- ja Asento- ja liikeaistijärjestelmän yhteys kuuloaistijärjestelmään ei ole yhtä selkeä, mutta silti erittäin tärkeä. On huomattu, että kun haasteeseen liittyy useampia aistijärjestelmiä, ilmenee se selkeimpänä kuuloaistijärjestelmässä. Tästä syystä sensoriseen integraatioon perehtyneet terapeutit painottavat myös auditiivis-kielellisiin ongelmiin, vaikka yleisesti asiantuntijoita ovat puheterapeutit ja foniatrit. (Ayres 2008, 201.)

Jotta kieleen ja puheeseen erikoistunut aivojen osa toimisi mahdollisimman hyvin, on sen oltava hyvässä yhteydessä aivojen muihin osiin. Erityisen tärkeä osien välinen yhteys on motoristen ja sensoristen alueiden toimiva vuorovaikutus. Puhuminen ja puhumaan oppiminen vaativat hyvin taidokasta motorista ohjailua eli aivojen kapasiteettia suunnitella ja toteuttaa uusia liikesarjoja. Tämä toiminto perustuu kykyyn aloittaa motorinen toiminta oman sisäisen ”käskyn” avulla. Tästä seuraa liikkeiden sarja, joka tuottaa lopulta sanan muodostavat äänet. Aivot päättävät sanojen järjestyksen. Tämä toiminto vaatii myös hyvän artikulaation, eli eriytyneet suun, kielen ja huulten liikkeet. (Ayres 2008, 201.)

Yleistä sensorisen integraation haasteita omaaville lapsille on, että he eivät tiedosta kielensä, huuliensa ja suunsa toimintaa. Nämä lapset eivät osaa ohjata ääntämiseen tarvittavia lihaksia oikein. Tästä syystä he puhuvat monesti epäselvästi, vaikka tietäisivätkin itse mitä haluavat sanoa. Lapsella saattaa

olla vaikeuksia myös kuuntelussa, ja näin he saattavat vaikuttaa tottelemattomilta, koska eivät ymmärrä sanallisia ohjeita (Stock Kranowitz 2004, 37.)

Terapia joka auttaa lasta motorisen ohjailun ja sensorisen integraation kehityksessä, auttaa lähes aina myös puheen kehityksessä. Terapia selventää kuuloaistimusten käsittelyä ja puheen tuottoa, koska terapia painottaa kokonaisvaltaisesti aivojen hyvään toimintaan. Tästä huolimatta lapselle tulee ehdottomasti antaa puheterapiaa erityisesti kielen ja puheen harjoitteluun. (Ayres 2008, 201-202.)

Puhetta ja kieltä käytetään sensorisen integraation terapian mittarina, koska ne ovat sensorisen integraation tuote. Emotionaalinen käytös ja itsetunto ovat luonnollisesti yhtä tärkeitä tarkkailtavia asioita. Puheen ymmärtäminen on kuitenkin helpoimmasta päästä oleva toiminnan ja käyttäytymisen alueen mittari. (Ayres 2008, 202.)

Lihasten hallinnan vaikeudet

Painovoima-, tasapaino-, asento- ja liikeaistimukset saavat aikaan lihasjännityksen, jonka ansiosta pysymme pystyssä ja olemme vireitä. Sensorisen integraatiohäiriöisten lasten lihasjännitys on usein vähäistä, jolloin lapsen koko olemus saattaa vaikuttaa veltolta. Sensorisen integraatiohäiriöinen lapsi saattaa väsyä helposti, sillä hän joutuu koko ajan ponnistelemaan pitääkseen kehonsa oikeassa asennossa. Usein, heikon lihasten hallinnan seurauksena, lapsi saattaa nojailta seiniin tai tukeutuu istuessaan käsiinsä. (Ayres 2008, 96.)

Painovoimasta-, pään liikkeistä ja tasapainosta, kehon liikkeistä ja asennoista sekä tuntoaistimuksista kertovien aistijärjestelmien toimiessa puutteellisesti, lapsen motorinen koordinaatio mitä todennäköisimmin on vajavaista. Tällöin lapsi herkästi kompastelee ja menettää tasapainonsa. Hän ei välttämättä leikkiessään osaa koota palikoita torniksi, tai yhdistellä palapelistä kokonaisuutta. Tällainen leikkien kehittymättömyys on hyvä ja varhainen merkki sensorisen integraation häiriöstä. Lisäksi lapsi ei pysty oppitunneilla tai yleisesti muutoin istumaan tuolilla valumatta, sillä hän ei pysty tarkasti tuntemaan missä kohdin tuolia hän istuu. (Ayres 1987, 50.)

7 AIMO- AISTIT JA MOTORIIKKA KERHON TAUSTA

Leikkien valinta perustuu teoreettiseen osuuteen joka sisältää pohjan sensorin integraation ymmärtämiselle. Ohjaaja saa käyttää joko valmiita suunnitelmia, tai teorian tietoa ja leikkejä yhdistelemällä luoda omia kokonaisuuksia.

Suunnittelemamme kerhokokonaisuus kehittää aisti-integraatiota. Tämän lisäksi Lieksassa toimivan kerhon tarkoitus on kehittää myös fyysistä kontaktia ja ryhmässä oloa, motoriikkaa, itsesäätelyä ja itseilmaisua sekä kielellistä ilmaisua. Tavoite on parantaa lapsen tarvitsemia koulunkäyntiin liittyviä perusvalmiuksia, kuten keskittymistä ja itsehillintää. Taustalla ovat lapsen omat tuntemukset ja tunteet. Muut kehittämiskohteet olemme huomioineet mahdollisuuksien mukaan sensorisen integraation kehittämisen rinnalla. (Lieksan Keskuskoulu 2006a).

Kutsumme kerhoa AIMO- aistit ja motoriikka nimellä. Lieksan Keskuskoulun erityisopetuksessa puhutaan toistaiseksi Psykomotorisesta kerhosta. Psykomotorinen kerho on osa koulun aihekokonaisuuksia ja teemoja. (Lieksan Keskuskoulu 2006b). Tämä tekee kerhosuunnitelmistamme erityisen tärkeitä, koska toiminta ei ole vain huvia koulutyön lomassa, vaan myös osa opetussuunnitelmaa.

8 KERHOSUUNNITELMAT

Olemme jakaneet lukuvuoden 10 kerhojaksoon. Jokainen jakso alkaa aina kunkin kuun alussa ja jaksolla on oma teemansa. Jokainen jakso sisältää neljä kerhokertaa. Lieksan keskuskoulun erityisopetuksessa kerho toimii kerran viikossa ryhmää kohden ja sitä harjoitetaan 4-8 oppilaan ryhmissä. Kerho kestää noin 45 minuuttia.

Kerhokerrat on laadittu siten, että leikkien toteuttamiseen menee vähintään 45min, riippuen ryhmästä. Kaikkia suunniteltuja leikkejä ja harjoituksia ei välttämättä ehdi tehdä ajan puitteissa. Näin kuitenkin annamme enemmän sovel-

lusmahdollisuuksia ja vaihtoehtoja eri ryhmien kanssa toteutettaville leikeille. Jokaisen kerhokerran lopussa on myös erillisiä leikkien sovelluksia, joita voi halutessaan käyttää. Ohjaaja voi pitää neljännen kerran oppilaiden toiveiden mukaisesti. Oppilaat saavat valita kolmesta edellisestä kerrasta miellyttävimmät leikit.

Valitsemamme leikit kehittävät ja tukevat sensorista integraatiota. Leikit olemme valinneet teoriaosuuden pohjalta. Leikeistä osa on omia sovelluksia, jotta ne vastaisivat mahdollisimman hyvin kerhon tavoitteisiin.

Jokaisen kerhokerran alussa mainitaan päätavoitteet, jotka ovat muotoutuneet teoriaosuuden pohjalta. Eri kerhokerrat sisältävät osittain samanlaisia tavoitteita, mutta kerhot ovat sisällöltään kuitenkin erilaisia.

Lieksan Keskuskoulun ohjeen mukaan kerhon alku ja loppu ovat aina samanlaiset. Ne sisältävät alkupiirin, rentoutuksen ja loppupiirin. Kerhojen rakenne on osittain sellainen, että aina ei mielestämme tarvita loppupiiriä. Ohjaaja voi arvioida lopettaako kerhon jo rentoutukseen.

Lieksan Keskuskoulusta toivottiin, että kerhosuunnitelmat sisältävät myös kuukauden mittaisen uintijakson. Uintijaksossa on neljä uintikertaa ja niiden toteutuskuukautena on lokakuu. Uintikerrat poikkeavat muista kerhokerroista siten, että ne ovat kahden oppitunnin mittaisia eli puolentoista tunnin pituisia.

Alkupiirissä seisotaan ympyrässä. Jokainen sanoo vuorollaan oman nimensä, ja liikkeen, jonka muut perässä toistavat. Liikkeitä voi keksiä myös yhdessä, jos se tuottaa vaikeuksia. Myös poissaolijoille keksitään oma liike. Kerhon alussa kerrataan myös, mikä päivä on, paljonko kello on ja mitä kullakin kerhokerralla tehdään.

Loppupiirissä seisotaan myös ympyrässä. Jokainen laittaa oikean kätensä vasemman kätensä yli ja ottaa vierustoveria kädestä kiinni. Ryhmä sanoo yhdessä KIITOS käsiä rytmisessä heilutellen. Pois lähdetään menemällä oman oikean kainalon ali, näin ympyrä avautuu. Ohjaaja voi oman harkintansa mukaan lopettaa kerhon jo rentoutukseen, jos se on luontevaa.

Teemat ovat:

- Tutusta toveriksi – elokuu
- Äänten ihmeellinen maailma – syyskuu
- Polskuttelua – lokakuu
- Matkalla luottamukseen – marraskuu
- Kardemummaa ja kahvipapuja – joulukuu
- Seikkailun salat – tammikuu
- Ongelmista ratkaisuihin – helmikuu
- Tarinointi – maaliskuu
- Leikitään ryhmässä – huhtikuu
- Ulkoilutouhuja – toukokuu

9 POHDINTA

Opinnäytetyömme teko oli mielestämme todella antoisaa ja opettavaista.

Opimme paljon uutta sensorisesta integraatiosta, aistien toiminnasta ja niiden yhteydestä toisiinsa. Kerhosuunnitelmia tehdessämme sensorinen integraatio selkeni entisestään. Opinnäytetyön laajuus ja yhteisten aikojen löytäminen oli myös oma haasteensa, mutta selviydimme siitä kunnialla. Opimme myös tiedonkeruuta, yhdistelemistä ja rajaamista.

Huomasimme, että sensorista integraatiota voi kehittää tavallisimmillakin leikeillä vähän sovellettuna. Tarkoitus on saada ohjaajat näkemään, miten yksinkertaista on leikin varjolla parantaa myös lapsen sensorista integraatiota. Integraation toiminta on kuitenkin lapsen elämän sujuvuuden kannalta todella tärkeää, eikä sitä huomioida riittävästi. Sensorisen integraation kehittäminen voi olla vastaus moniin haasteisiin. Emme itsekään käsittäneet ennen opinnäytetyön tekoa ja asiaan syventymistä, miten usean haasteen takana ovat sensorisen integraation häiriöt.

Opinnäytetyömme vastaa Lieksan keskuskoulun erityisopetuksessa heränneeseen tarpeeseen kehittää heidän Psykomotorista kerhoaan. Mielestämme Psykomotorinen kerho ei kerro nimenä riittävästi. Aloimmekin kutsua kerhoa AIMO- aistit ja motoriikka nimellä. Uusi nimi on informatiivisempi ja kertoo toiminnasta enemmän.

Aloitimme opinnäytetyömme työstämisen teoriaosuudesta, koska näin tietotasomme on riittävän korkea luodaksemme toimivan kerhojakson. Opinnäytetyön teoria osuudessa kerromme sensorisesta integraatiosta ja sen haasteista. Pohjaamme tiedon aistien toimintaan, koska niiden käsittäminen on tärkeää sensorisen integraation ymmärtämiselle.

Jaottelimme aistit A. Jean Ayresin (2008) tavalla kehon ulkopuolelta tuleviin aisteihin, kehon asennosta ja liikkeistä kertoviin aisteihin ja kehon sisältä tuleviin aisteihin. Tämä jaottelu tuntui selkeimmältä, koska siinä huomioidaan kaikki sensorisen integraation kannalta tärkeät aistit johdonmukaisesti.

Sensorista integraatiota lähdimme purkamaan myös A. Jean Ayresin oppien mukaan. Huomasimme kuitenkin, että Williams ja Anzalone ovat käsitelleet asiaa käytännöllisemmin. Halusimme ottaa toisen teorian rinnalle, tukemaan ja selventämään sensorisen integraation prosessin kulkua. Koemme myös tärkeäksi sensorisen integraation laajemman käsittelyn, asiasta kun on suhteellisen vähän tietoa. Tiedon vähyys, ja yksipuolisuus loivat oman haasteensa kattavan teoriaosuuden luomiseen.

Kehitimme itse sensorisen integraation tapahtumaprosessista esimerkin. Koemme, että esimerkin kautta sensorisen integraation käytäntö selkeytyy parhaiten. Prosessi on monimuotoinen, ja pelkkä teoria ei mielestämme selkeytä itse sensorisen integraation tapahtumista riittävästi.

Teoriaosuuden pohjalta luodut kerhosuunnitelmat vastaavat sensorisen integraation haasteisiin ja kehittävät sen toimintaa. Lieksan Keskuskoulun erityisopetuksessa on kerho myös aina sisältänyt alkupiirin, rentoutuksen ja loppupiirin, joten huomioimme tämän suunnitelmissa. Suunnitelmat on tehty myös mahdollisiksi toteuttaa Lieksan koulun tiloissa.

Kerhojakso on lukuvuoden mittainen, ja sisältää tarkat ohjeet kunkin kerran toteuttamiseen. Kerho kestää kerrallaan noin 45 minuuttia ja sitä toteutetaan

kerran viikossa ryhmää kohden. Kerhosuunnitelmat on luotu 1-3-luokkalaisille. Lieksan keskuskoulun erityisopetuksesta toivottiin yleisesti alakoululaisille sopivia kerhosuunnitelmia. Pystymme kuitenkin pienemmän kohderyhmän takia vastaamaan paremmin tarpeeseen. Olemme huomioineet muut alakoululaiset sovellusmahdollisuuksissa. Teoriaosuudesta kerhoa ohjaava henkilö saa myös hyvän pohjatiedon ja voi myöhemmin itse soveltaa toimintaa eri ryhmille sopivaksi.

Jaksotimme kerhosuunnitelmat 10 kuukaudenmittaiseen teemaan. Aluksi suunnittelimme kehittävämmä vain tiettyä sensorisen integraation aluetta kussakin teemassa. Tärkeää sensoriselle integraatiolle on kuitenkin jatkuvien erilaisten aistiärsykkeiden saaminen, ja näin teemammekin saivat yleisemmät nimet. Jokaisen teeman alla on alue, jota kehitämme laajemmin kuin muissa. Pyrimme kuitenkin takaamaan erikerhokerroille kattavan sensorisen integraation kehittämisen. Tämä näkyy myös valitsemissamme tavoitteissa.

Virallisesti työmme arvioivat ohjaavat opettajamme eikä Lieksan Keskuskoulun väki. Päädyimme tähän ratkaisuun työn laajuuden vuoksi. Ohjaavat opettajat ovat seuranneet opinnäytetyömme etenemistä tiiviisti, ja osaavat mielestämme arvioida vastaako se tarpeeseen.

Opinnäytetyömme puitteissa ei kerhoa ole toteutettu käytännössä joten sen toimivuudesta ei ole vielä näyttöä. Jatkotutkimusaiheeksi ehdotamme kerhon käytännön toimivuuden arviointia. Myös yksittäisien kerhokertojen tavoitteiden vastaavuus voisi olla tutkittava aihe.

Lopuksi haluamme välittää kiitokset Lieksan Keskuskoululle hyvästä yhteistyöstä. Ilman sitä koko opinnäytetyön aiheemme tavoitteineen tuskin olisi muodostunut tällaiseksi. Olemme kiitollisia käytännöllisestä ja opettavaisesta aiheesta.

LÄHTEET

- Aaltonen, O., Hämäläinen, H., Laine, M. & Revonsuo, A. 2006. Mieli ja Aivot. Kognitiivisen neurotieteen oppikirja. Turku: Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus, Turun yliopisto.
- Ahonen, T., Korhonen, T., Korkman, M., Lyytinen, H. & Riita, T. 2002. Oppimisvaikeudet: Neuropsykologinen näkökulma. Juva: WS Bookwell Oy.
- Ahonen, T. & Siiskonen, T. 2001. Sanat sekaisin?: Kielelliset oppimisvaikeudet ja opetus kouluikässä. Juva: WS Bookwell Oy.
- Ahonen, T., Korhonen, T., Korkman, M., Lyytinen, H. & Riita, T. 2002. Oppimisvaikeudet: Neuropsykologinen näkökulma. Juva: WS Bookwell Oy.
- Arstila, A., Björkqvist, O., Hänninen, O & Nienstedt, W. 2002. Ihmisen fysiologia ja anaomia. 12-14 p., Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Ayres, A, J. 1983. Kun lapsi ei opi leikkimään: aistitoimintojen yhdentymishäiriöt ja sensorisen integraation terapia. Helsinki: Valtion painatuskeskus
- Ayres, A, J. 2008. Aistimusten aallokossa : sensorisen integraation häiriö ja terapia. Juva: WS Bookwell Oy.
- Fisher, A., Murray, E. & Bundy, A. 1991. Sensory integration: Theory and practise. Philadelphia: Davis Company.
- Hiltunen, E. Holmberg, P. Kaikkonen, M. Lindblom-Yläne, S. Nienstedt, W & Wähälä. 2006. Galenos ihmiselimityö kohtaa ympäristön. 6-7 p., Helsinki: WSOY.
- ihmisen hermojärjestelmä. 2001. Viitattu 06.10.2008. <http://www.oph.fi/etalukio/opiskelumodulit/psykologia/aivot/ap4.html>
- Ikonen, O. 1995. Erilainen oppija 1: Erityisopetuksessa kehitettyjä arviointi- ja opetusmenetelmiä. Juva: WSOY.
- Ikonen, O. 2000. Oppimisvalmiudet ja opetus. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Julmala, S. 2006. Luova liike ja sensorinen integraatio. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala.
- Korpijaako-Huuhka, A-M & Launonen, K. 1996. Kommunikoinnin häiriöt, syyt, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perusteita. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Korva. 2008. Viitattu 27.08.2008. <http://www.blogitus.net/wp-inst/wp-content/blogs.dir/5421/files/2008/04/korva.jpg>.
- Lieksan keskuskoulu. 2006a Psykomotorinen liikunta. Viitattu 17.07.2008. <http://www.koulu.lieksa.fi/keskuskoulu/>. yleistä. psykomotorinen liikunta.

Lieksan keskuskoulu. 2006b Keskuskoulu – luokat 1.-9. yksilöllinen erityisopetus. Viitattu 17.07.2008. <http://www.koulu.lieksa.fi/keskuskoulu/>. yleistä.

Lundahl, R. 2005. Draama harjoituksia ja leikkejä. Luentomateriaali.

Näkövammaisten keskusliitto ry. 2008. Silmän rakenne. Viitattu 27.08.2008. www.nkl.fi, tietoa näkövammaisuudesta, silmän rakenne.

Stock Kranowitz, C. 2003. Tahatonta tohellusta : Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Juva: WS Bookwell Oy.

Solomon, J. 2000. Pediatric Skills For Occupational Therapy Assistants. Opinnäytetyössä Lahdensuo, A & Välimäki, K. 2004. Lasten toimintaterapiatila oppimisen edistäjänä. Lasten toimintaterapiatilan suunnitelma ja toteutus. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala, toimintaterapian koulutusohjelma.

Wapedia. 2008. Wiki: Kuuloaisti. Viitattu 17.9.2008. www.wapedia.mobi/fi/kuuloaisti.

Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapsen. Juva: WS Bookwell Oy.

LIITTEET

Liite 1. Aimo- aisti ja motoriikka kerhosuunnitelma

SISÄLTÖ

1.TUTUSTA TOVERIKSI – ELOKUU	44
2. ÄÄNTEN IHMEELLINEN MAAILMA - SYYSKUU	53
3. LOKAKUU-POLSKUTTELUA	62
4. MARRASKUU- MATKALLA LUOTTAMUKSEEN	75
5.JOULUKUU- KARDEMUMMAA JA KAHVIPAPUJA.....	83
6. TAMMIKUU-SEIKKAILUN SALAT	90
7. HELMIKUU- ONGELMISTA RATKAISUIHIN.....	99
8.MAALISKUU- TARINOINTI	108
9. HUHTIKUU: RYHMÄLEIKKEJÄ.....	117
10. TOUKOKUU: ULKOLEIKKEJÄ.....	126
LIITTEET	134
Liite 1. Tiptap	134
Liite 2. Taikataikina	135
Liite 3. Haitula	136
Liite 4. Haitula ja nappi	137
Liite 5. Materiaalia kerhosuunnittelua varten	139

1.TUTUSTA TOVERIKSI – ELOKUU

1. kerhokerta: Eläintarhailua

2. Kerhokerta: Väritellään

3. Kerhokerta: Muistin varassa

4. Kerhokerta: Meren kuohuntaa

1. kerhokerta: Eläintarhailua

Tavoitteet: Keskittyminen ja oman kehon hallinta

Tarvittavat välineet: Pikkuauto, köysi ja rentoutusmusiikkia

- **Alkupiiri**
- **Eläintarharetki:** Ohjaaja kertoo, että seuraavaksi lähdetään mielikuvi-
tusmatkalle eläintarhaan. Ohjaajalla on leikkiauto. Tarkoituksena on
saada kaikki lapset kyytiin. Ensin ohjaaja sanoo jonkun lapsen nimen,
ja vierittää auton hänelle. Seuraavaksi lapsi sanoo ohjaajan nimen,
omansa ja sen jolle auton vierittää. Näin jatketaan kunnes kaikki ovat
kyydissä.
- **Eläintarha:** Istutaan ympyrässä lattialla. Katsotaan mitä eläimiä
eläintarhassa on. Ensin ohjaaja sanoo nimensä ja lisäksi myös oman
nimen etukirjaimella alkavan eläimen. Jos etukirjain käsite vaikea, voi
sanoa lempieläimensä. Seuraavaksi viereinen lapsi sanoo ohjaajan
nimen, eläimen, oman nimensä ja oman eläimen. Näin jatketaan rinki
loppuun.
- **Eläinten voimakamppailu:** Jaetaan lapset kahteen ryhmään. Leijonat
vastaan norsut tai ryhmä päättää itse mitä eläimiä ovat. Eläimet vetävät
keskenään köyttä. Ensin vedetään kilpaa istualtaan, sitten polvillaan ja
lopulta seisten. Voittaja on se, joka vetää vastakkaisen ryhmän ensim-
mäisen jäsenen ensin keskelle piirretyn viivan yli.
- **Eläinpantomiini:** Jokainen lapsi saa esittää pantomiininä (eli ilman
ääntä) haluamaansa eläintarhan eläintä. Se joka arvaa eläimen, pää-

see esittämään seuraavaksi. Jos eläintä ei meinaa arvata kukaan, voi ohjaaja auttaa tai lapsi vaihtoehtoisesti äännellä kuin kyseinen eläin. Leikkiä leikitään ainakin niin pitkään, että jokainen on saanut esittää yhtä eläintä.

- **Rentoutus:** Lapset makaavat lattialla vapaassa järjestyksessä ja kuuntelevat rauhallista musiikkia. Lapset saavat nousta istumaan, kun tuntevat jonkun kutittavan varpaasta. Musiikki voi olla esimerkiksi: Lep-päkerttukertomus; Milja mansikan laulut cd:lta laulu nro.9.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Ameeba: Ensin jokainen lapsi on 1. asteella ameeba (tekee uintiliikkeitä tms.). Asteelta toiselle edetään kivi-paperi-sakset –leikin avulla. Liikutaan tilassa etsien samalla tasolla olevaa paria, jonka kanssa leikitään kivi-paperi-sakset. Se, joka voittaa siirtyy seuraavalle tasolle ja häviöjä tippuu tason alaspäin tai jatkaa samalla tasolla. 2.aste on lintu (lentää ja sanoo tsirp-tsirp), 3. aste on gorilla (hakaa rintaansa ja sanoo ugh, ugh) ja 4. aste on koira, joka haukkuu vihaisesti räyh, räyh. Kun kaksi koira kohtaa, voittaja pääsee pois pelistä. Eläimet voivat olla myös: ameeba, heinäsiirkka, jänis ja gorilla

Eläinpantomiini: Pantomiimiä helpottamaan voi ottaa mukaan kuvia eläimistä. Voi hyvin esittää myös esimerkiksi ammatteja, lauluja, tunnetiloja..

2. Kerhokerta: Väritellään

Tavoitteet: Erialaisten liikkumistapojen muodostaminen ja näkemänsä ymmärtäminen

Tarvittavat välineet: Muutama huivi, tai kankaita ja rentoutusmusiikki

- **Alkupiiri**
- **Eläinhippa:** Pelataan hippaa, liikkumalla eri eläinten tavoin. Ohjaaja vaihtaa huutamalla välillä eläintä lennosta. Aluksi voi sopia mitä eläimiä käytetään, lasten ideoiden pohjalta. Näin saa ennakkoon myös päätettyä tyylit millä liikutaan.
- **Punainen Paula:** Jokainen sanoo oman nimensä, ja alkukirjaimellaan adjektiivin. Seuraava sanoo edellisen nimen ja adjektiivin.
- **Kenellä on keltaiset sukat?:** Ensin ohjaaja kysyy kysymyksiä lapsista. Esimerkiksi kenellä teistä on punainen paita. Vuoron saa huutamalla oman nimen ja näin pääsee vastaamaan kysymykseen. Myös lapset saavat kukin kysyä kolme kysymystä toisistaan tai itsestään.
- **Väri:** Se jonka etukirjain on ensimmäinen aakkosissa saa olla ensimmäisenä ”värinä”. Hän seisoo huoneen toisella reunalla, ja antaa ohjeita. Se jolla on jotain vihreää saa ottaa yhden askeleen ja niin edelleen. Se joka ensin koskettaa ”väriä” saa seuraavaksi olla ”väri”.
- **Rentoutus:** Lapset makaavat mahallaan lattialla. Rauhallista musiikkia, esimerkiksi Best of kitaro: Volyme 1 cd:ltä kappale 1. Musiikki soi taustalla. Ohjaaja käy vuorotellen sivelemässä huivilla/kankaalla jokaista lasta. Lopuksi huivi jätetään lapsen päälle.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Eläinhippa: Karkuun menijät ovat turvassa, jos huutavat jonkun maatilaneläimen, ennen kuin hippa saa heidät kiinni. Eläinten liikkeitä voi myös matkia, huolimatta siitä oliko kyseessä hippa vai ei.

Punainen Paula: Jos adjektiivi käsite on vaikea, voi kertoa yhden hyvän asian itsestään. Jos alkukirjain vaikea käsite, voi sanoa minkä tahansa itseä kuvaavan adjektiivin. Voi myös sanoa etunimen ja värin sekä sukunimen ja eläimen, joko alkukirjaimia seuraten tai ilman. Näin joutuu muistamaan enemmän asioita.

Kenellä on keltaiset sukat?: Lapset voivat istua selin ympyrään, ja yrittää vastata kysymyksiin muistin avulla. Aluksi voi hetken katsella muita lapsia, jotta peli helpottuu. Voi myös kysyä elämään yleensä liittyviä kysymyksiä, kuten kenellä on sisko nimeltä "nimi" tai kenen penaaali on kukikas.

3. Kerhokerta: Muistin varassa

Tavoitteet: Kehon asennon hallinta, keskittyminen ja ohjeiden ymmärtäminen

Tarvittavat välineet: Jokainen ottaa luokasta mukaan jonkin tavarahan, opettaja ottaa muutamia lisä tavaroita, lankakerä ja rentoutusmusiikki.

- **Alkupiiri**
- **Kenen oma:** Jokainen ottaa luokasta mukaan jonkin tavarahan, ja esittelee sen muille kertomalla ensin sukunimensä ja sitten kertomalla tavarasta. Tavarat laitetaan ringin keskelle ja seuraavaksi ohjaaja kysyy lapsilta kenen on tämä kynä yms.
- **Missä on Mikon kynä?:** Opettaja lisää ringin keskelle vielä tavaroita. Seuraavaksi käydään läpi tavarat, että kaikki tunnistavat ne. Sitten yksi kääntyy selin ringiin, ja tavara poistetaan keskeltä. Hän yrittää muistaa, mikä tavara puuttuu.
- **Kapteeni käskee:** Ensin ohjaaja on kapteeni. Aina kun ohjaaja sanoo ”kapteeni käskee esim. hyppiä, istua lattialle, seisoa yhdellä jalalla, koskettaa nenää yms.” Lasten tulee toimia ohjeen mukaan. Jos ohje tulee kuitenkin ilman ”kapteeni käskee”, tulee lasten olla paikallaan. Välillä vaihdetaan kapteenia.
- **Hämähäkinverkko:** Ohjaajalla on lankakerä. Hän pitää langanpäästä kiinni ja heittää sen lapselle kertoen samalla lempi satunsa/televisio-ohjelman/ pelin/kouluaineen yms. Seuraavaksi lapsi heittää kerän eteenpäin ottaen narusta kiinni ja kertoo itsestään vastaavan asian. Kun kaikilla on käynyt kerä kerran, voi ottaa toisen kierroksen toisella asialla. Lopuksi puretaan verkko heittelemällä kerä takaisin, tällöin tulee aina sanoa asia, minkä edellinen henkilö on sanonut.
- **Rentoutus:** Lapset toimivat tekstin mukaan, tarina luetaan hitaasti ja taustalla soi musiikki esimerkiksi Synthesizer gigantien interpretieren; hits von Phil Collin.

”Asetu mukavaan makuuasentoon ja sulje silmäsi.

Kuvittele, että makaat pihalla lämpimänä kesäpäivänä.

Tunne, miten painosi upottaa sinut maahan.

Tunnet itsesi painavammaksi ja painavammaksi, niin kuin hiekkapussi.

Tunnet maan kehosi joka puolella pienenä painona.

Kuvittele, että pussin pohjassa on reikä.

Anna hiekan valua isovarpatteesi välistä.

Tunne, miten jalkasi tuntuvat rennoilta ja veltoilta.

Anna hiekan valua nilkoistasi.

Anna hiekan kadota sääristäsi ja polvistasi.

Anna sen lähteä reisistäsi ja takamuksestasi.

Tunne, miten hiekkapussi tyhjenee.

Anna hiekan valua ulos jokaisella uloshengityksellä.

Anna hiekan lähteä vatsastasi ja lantiostasi.

Säkin alaosa on nyt aivan tyhjä.

Tunne, miten rento ja veltto olet.

Anna sitten hiekan valua sormenpäistäsi.

Tunne, kuinka se virtaa ulos käsivarsistasi ja olkapäistäsi.

Tunne, miten se katoaa rintakehästäsi.

Hiekka pussi on nyt melkein tyhjä.

Tunne, kuinka rento olet maatessasi siinä velttona.

Nauti tästä tunteesta.”

(Belknap 1994.)

- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Kenen oma: Lapset antavat tavarat opettajalle toisiltaan salaa. Opettaja kysyy lapsilta, kenen mikin tavara on. Omaa tavaraansa ei kuitenkaan saa huutaa. Opettaja voi myös tuoda erikoisia tavaroita kuten vispilän, klemmarin, korjauslakka yms. oppilaiden tulee kertoa kunkin, mikä tavara on ja mitä sillä hänen mielestään tehdään. Lopuksi kerrotaan tavaran oikea tarkoitus.

Missä on Mikon kynä: jokainen voi tuoda kolme tavaraa, ja ideana on muistaa kenen tavara puuttuu. Kun huutaa oikean lapsen nimen, jonka tavara puuttuu, tulee vielä muistaa mikä tavara.

Kapteeni käskee: Tähän voi yhdistää värit ja ominaisuudet. Esimerkiksi ”Se jolla on pitkät hiukset, hyppii”. Tällöin ei kuitenkaan tarvitse sanoa kapteeni käskee.

Hämähäkinverkko: Jokainen voi sanoa myös jonkun asian josta ei pidä. Verkkoa voi muodostaa myös esim. hedelmistä. Verkon tekoa jatketaan niin pitkään, kun kukaan ei enää keksi uutta hedelmää. Takaisin verkko puretaan muistelemalla kunkin sanoma hedelmä, tai heittelemällä muuten vain.

4. Kerhokerta: Meren kuuhuntaa

Tavoitteet: Näkemänsä hahmottaminen ja suunmotoriikan parannus

Tarvittavat välineet: Meriaiheinen kuva, joka leikattu 16 palaan, pingispalloja kaksi kappaletta, Majava ja kaiku-kirja, kaikupatja ja rentoutusmusiikkia.

- **Alkupiiri**
- **Meripalapeli:** Ohjaaja jakaa leikkijät kahteen joukkueeseen, esimerkiksi meriteeman mukaisesti merihevosiin ja delfiineihin. Palapelissä on 16 palaa. Leikkijöiden tehtävänä on etsiä piilotetut palat luokkahuoneesta. Leikkijät etsivät ryhmittäin paloja. Löydettyään palaset on heidän yhdessä koottava niistä palapeli. Ohjaaja voi kertoa aiheen etukäteen, jotta palapelin tekeminen olisi helpompaa.
- **Merellä tuulee - puhalluskisa:** Lattiaan on merkitty maalarinteipillä kaksi viivaa vastakkain, noin puolen metrin päässä toisistaan. Delfiinit asettuvat toisen viivan taakse ja merihevoset toisen taakse. Ohjaaja asettaa pallon siten että se on yhtä kaukana kummastakin joukkueesta. Kun ohjaaja antaa merkin, joukkueet alkavat puhaltaa palloa toisen joukkueen maalarinteipin yli. Se kumpi joukkue ensimmäisenä saa pallon toisen joukkueen viivan yli, on voittaja. Käsien käyttö on pelissä kielletty, eli vain suulla puhaltaminen on sallittua.
- **Pikku Majava ja Kaiku-satu:** Satua kuunnellaan pareittain. Parit asettuvat vastakkain istumaan siten, että molempien jalat ovat haara asennossa, jalkapohjat toisiaan vasten.
- **Rentoutus:** Kaikupatja. Patja koostuu tavallisesta ilmapatjasta, kaiuttimista ja rentoutusmusiikista. Rentoutuskasettina voi käyttää esimerkiksi SPA-Serien: Stilla hav – cd:ä, jossa on meren ääniä. Lapset makaavat lattialla ja kuuntelevat hiljaa meren ääniä. Yksi kerrallaan lapset pääset kokemaan meren ääniä kaikupatjan kautta. Lapsi menee makaamaan ilmapatjan päälle, jossa on aivan kiinni yksi tai kaksi kaiutinta. Kaiuttimista tulee musiikkia, eli meren ääniä. Samalla kun ääni kuuluu kaiut-

timesta, tulee myös ilmapatjaan samalla värinää musiikista kun kaiutin on aivan kiinni siinä. Näin meren äänet vahvistuvat myös lapsen keholle värinänä. Tarkoitus ei kuitenkaan ole laittaa musiikkia kauhean kovalle, vaan värinä alkaa jo melko pienestä volyymiasteesta. Kun yksi lapsista kokeilee kaikupatjaa, muut lapset voivat tehdä mielikuvamatkan meren saloihin ja maisemiin. Ohjaaja ”herättelee” lapset kutittelemalla heidän jalanpohjiaan ja kutituksen jälkeen saa nousta istumaan.

- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Alkupiirissä parit voi jakaa palapeliteeman mukaisesti siten, että ohjaaja on leikannut esimerkiksi merihevosien ja delfiinin kuvat niin moneen osaan kuin yhteen joukkueeseen tarvitaan jäseniä. Ohjaaja antaa lasten nostaa vuorollaan yhden kuvan pinosta. Kun kaikilla on omat kuvat, saavat he lähteä etsimään omaa ryhmäänsä kuvan avulla. Ne kenellä ovat yhteensopivat kuvat, muodostuu heistä yksi ryhmä.

Puhalluskisan voi järjestää myös siten, että aina yhdestä joukkueesta yksi kerholla puhaltaa, sinä aikana muut kannustavat ryhmänsä puhaltajaa.

Rentoutukseen voi myös keksiä itse mielikuvamatkan, jonka tahdissa rentoutus tapahtuu.

Kaikupatjalla ei tarvitse käyttää kaikkia lapsia samalla kertaa, vaan kerrat voi jakaa useimpiin kerhokertoihin. Kaikulaudalla oleminen on yleisesti todettu rentouttavan ja rauhoittavan lapsia, joten siinä vietetty aika on usein hyvin mieluinen ja pitkä.

2. ÄÄNTEN IHMEELLINEN MAAILMA - SYYSKUU

1. Kerhokerta: Hulvatonta rytmien räminää

2. Kerhokerta: Rytmittelyä

3. Kerhokerta: Painokasta asiaa!

4. Kerhokerta: Suuria tunteita

1. Kerhokerta: Hulvatonta rytmien räminää

Tavoitteet: Keskilinjan ylitys ja kehon asennon hallinta

Tarvittavat välineet: Kuulopurkit, jotka on valmistettu esimerkiksi vanhoista filmirullapurkeista tai maalatusta pilttipurkeista, reipasta musiikkia, huivi silmien sitomista varten, yksi tuoli kullekin osallistujalle.

- **Alkupiiri**
- **Huligaanihumppa:** Taustalle reipasta, rytmikästä musiikkia. Musiikkina voisi käyttää esimerkiksi Harri Herukan päiväkirja; laulu nro 49. Ohjaaja näyttää ensin liikkeet. Liikkeet tehdään neljä kertaa peräkkäin tai sovitetaan musiikin mukaan.
 1. Polven nosto.
 2. Painonsiirtoaskel. Astuttaessa sivulle toinen jalka nousee kevyesti ilmaan.
 3. Itsensä halaus. Välillä avataan hali siten, että kädet laitetaan kehon sivulla ja sitten halataan uudestaan.
 4. Tikapuilla kiipeily. Kiipeillään ylöspäin aivan kuin kiipeiltäisiin tikapuilla.
 5. Lattian siivous. Tehdään liikkeitä, joissa imuroidaan tai pestään lattiaa.
 6. Lantion pyöritys.
 7. Apinointia. Toinen käsi pään yläpuolella ja toisella kädellä rapsutellaan kirppuja kainalosta.

- **Kuulopurkit:** Kuulopurkkien ideana on sama kuin muistipelissäkin, eli kahdessa purkissa on samaa materiaalia. Kuulon perusteella olisi tarkoitus erotella kaksi samaa ääntä muista vaihtoehdoista. Jokainen lapsi saa vuorollaan kokeilla löytääkö samat äänet muiden joukosta. Kuulopurkkien sisältöön voi käyttää omaa mielikuvitustaan, mutta esimerkkinä voisi mainita hiekka, riisi, herne, kahvin poroa ja vesi.
- **Rytmitystä kuulopurkkien tahtiin:** Jokainen lapsi saa vuorollaan antaa jonkun rytmien kuulopurkillla. Muiden on matkittava häntä. Ohjaaja voi ensin näyttää esimerkkiä.
- **Tunnista kaverin ääni:** Kaikki lapset laittavat silmät kiinni. Vaihtoehtoisesti voi pitää käsiä silmien edessä. Ohjaaja käy koskettamassa jonkun lapsen olkapäätä, jolloin hän alkaa matkia esimerkiksi jonkun eläimen ääntä. Muiden lasten on arvattava kuka ääntä pitää ja mikä eläin on kyseessä.
- **Tuolileikki:** Tuolit ovat ympyrässä, niitä on yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Musiikin alkaessa soida lapset kiertävät tuoleja ympäri. Kun musiikki lakkaa, pitää nopeasti istua lähimpään tuoliin. Se kuka jää ilman tuolia, joutuu pelistä pois.
- **Rentoutus:** Laiskurin viikko. Leikitään makuuasennossa Suomalaisen kansanrunon mukaan.

*”Laiskuri nukkuu maanantaina, haukottelee tiistaina,
keskiviikkona kylkeä kääntää, torstaina päättää töihin mennä,
mutta perjantaina sataa, lauantaina laiskuri herää ja voimia kerää,
mutta sitten onkin pyhä ja laiskuri nukkuu yhä”.*
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Huligaanihumppa: liikkeitä voi toisella kerralla tehdä ensin normaalikokoisina, sitten liioitellun suurina ja lopuksi aivan peukaloisen pienenä. Lisäksi lapset voivat itse keksiä teemaan erilaisia liikkeitä.

Tuolileikki: tuolileikkiä voi leikkiä myös silmät sidottuina. Muutoin idea on sama.

Rytmitystä: Rytmejä voi soittaa myös musiikin tahtiin, esimerkiksi Sara-yllätysten talo; laulu nro. 5

2. Kerhokerta: Rytmittelyä

Tavoitteet: Kuuloaistin harjaannuttaminen, tilan hahmottaminen ja liikerytmien sarjoittaminen

Tarvittavat välineet: Reipasta musiikkia ja rentoutusmusiikkia

- **Alkupiiri**
- **Lämmittelyä:** Musiikki soi taustalla. Musiikkina voi esimerkiksi käyttää Sara-yllätysten päivää; laulu nro 8. Jokainen lapsi saa keksiä oman liikkeen, esimerkiksi käsien heiluttelu tai jalkojen tömistys. Kaikkien on tehtävä sama liike perässä.
- **Leikittelyä rytmillä lorun tahdissa:** Lorun tahdissa tömistellään vuorossa olevan kehonosan mukaan. Loru on seuraava: Taputan taputan, käsillä taputan, loppuu taputus, alkaa napsutus(sormilla lattiaa vasten). Loru jatkuu samalla riimillä aina seuraavat tehtävät läpi käyden: tömistän, läpsytän(käsien taputus reisiin), suhisten(suhistaa S-kirjainta ja samalla yritetään lausua runoa) ja lopuksi hiljaisuus, jolloin kaikkien tulee hiljentyä.
- **Yhteinen ääni:** Leikki on parileikki. Parit sopivat keskenään yhteisen äänen. Kaikki lapset hajaantuvat luokkatilaan ja laittavat silmät kiinni tai siteen silmille. Kaikki alkavat ohjaajan merkistä äännellä yhtä aikaa sopimaansa ääntä. Parit yrittävät näin löytää toistensa luo äänen perusteella. Leikkiä voi leikkiä aina uudestaan vaihtamalla pareja ja äänneltävää ääntä. Leikin aikana on tärkeää että luokkahuone on esteetön.

- **Kehon ääniä:** Seistään piirissä ja kokeillaan millaisia ääniä saadaan kehostamme. Samalla harjoitellaan kehon eri osien nimeämistä. Esimerkiksi kämmenien hierominen yhteen, jaloilla tömistys ja käsien taputus. Lapset saavat kokeilla vuorotellen ja kaikki toistavat perässä tehdyn liikkeen. Lopuksi voi kokeilla, millainen äänien joukko tulee, kun kukin lapsista tekee eri ääntä yhtä aikaa muiden kanssa.
- **Rentoutus:** Lapset makaavat lattialla. Ohjaaja(t) käyvät yksitellen sivelemässä kämmenillään juuri käytettyjä kehon osia. Läpi käydään jalat, kädet, pää ja vatsa. Taustalla soi rauhallinen musiikki, esimerkiksi SPA-Serien; Lugna rum – cd. Kun musiikki loppuu, saa nousta istumaan.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Loruleikkiin voi liittää muitakin kirjaimia, esimerkiksi R-rohinaa ja samalla yrittää lausua lorua, tai laittaa kielen ulos suusta ja silloin yrittää lausua runoa. Yhteisen äänen löytämiseksi opettaja voi jakaa lapsille tietyt rytmiset äänet esimerkiksi pa-pa-pa-pa, tai la-la-la-la-äänteet.

Kehon ääniä -leikistä voi muodostaa tarinan. Esimerkiksi ohjaaja aloittaa, ja sanoo ”tänään lähden metsään kävelyllä”, ja tömistää samalla jalkojaan. Seuraavan tulee jatkaa tarinaa ja keksiä jokin ääni kehostaan sopimaan lauseeseen.

3. Kerhokerta: Painokasta asiaa!

Tavoitteet: Kuuloaistin harjaannuttaminen ja keskittyminen

Tarvittavat välineet: Sormivärit, paperia, maalarinteippiä, sakset ja musiikkia

- **Alkupiiri**
- **Kerrankin saa huutaa luvalla:** Maalarinteipillä on luokan lattiaan teipattu iso neliö. Valitaan parit alkupiirissä. Toinen parista menee luokan yhteen nurkkaan seisomaan maalarinteipille. Pari on vastakkaisessa nurkassa neliötä. Muut ovat sijoittuneet maalarinteipille satunnaisesti. Toinen parista keksii sanan tai lauseen, jonka ohjaaja tietää. Pari yrittää huutaa sanaa tai lausetta parilleen samalla kun muut yrittävä mekastaa sillä tavalla luokassa, ettei toinen parista saa selvää sanasta. Jokainen pari saa kokeilla meneekö viesti perille.
- **Musiikkimaalaus:** Jokaisella lapsella on oma paperi ja värit. Taustalla soi musiikki. Tarkoituksena on maalata paperille sellainen kuvio, joka tulee musiikista mieleen. Saadessa oman työnsä valmiiksi lapsi voi vaellella luokassa kuunnellen musiikkia, mutta häiritsemättä muita.
- **Rentoutus:** Hiljaisuuden kuuntelua. Lapset köllöttelevät mukavasti pehmeällä alustalla. Kaikki ovat ihan hiljaa. Kuunnellaan koulun ääniä hetki. Halutessaan voidaan keskustella rauhallisesti mitä ääniä koulusta kuuluu.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Kerrankin saa huutaa luvalla: Vastaavasti leikkiä voi leikkiä kuiskaten tai kokeilla eri äänen voimakkuuksia.

Maalauksen sijaan voi myös leikata kuvioita musiikin tahtiin. Vaihtoehtoisesti voi maalauksen suorittaa myös ryhmämaalauksena, jossa kaikki lapset maalaavat samalle, isolle paperille.

4. Kerhokerta: Suuria tunteita

Tavoitteet: Kuullun ymmärtäminen ja tuntoaistin harjoittaminen

Tarvittavat välineet: Reipasta musiikkia ja rentoutuskasetti

- **Alkupiiri**
- **Lämmittelyä:** Musiikin tahdissa liikkumista. Musiikki voi olla esimerkiksi Fröbelin palikat; Sutsisatsi.
- **Juoru:** Lapset istuvat piirissä. Ohjaaja tai joku lapsista kuiskaa seuraavana piirissä olevalle jonkin lauseen. Esimerkiksi. Sutsisatsisatsaa on huisinhauska laulu. Toinen kuiskaa kuulemansa seuraavalle ja niin edelleen. Viimeisenä piirissä oleva kertoo mitä on kuullut ja sitten tarkistetaan pitääkö juoru paikkansa.
- **Jähmettyneet tunteet:** Ollaan peilin edessä ja mietitään millaisen näköinen itse on kun on surullinen, vihainen, iloinen, kateellinen jne. Seuraavaksi hajaannutaan luokkaan. Taustalla soi musiikki. Musiikin loppuessa ohjaaja sanoo juuri harjoitellun tunnetilan, jolloin lasten on jähmetyttävä tunnetta kunkin mielestä kuvaavaksi patsaaksi. Toisiin ei saa koskea, vaan tunnetta kuvataan omalla vartalolla ja ilmeillä.
- **Rentoutus:** Marianne & Christopher Knill; Kehontuntemus-, kontakti- ja kommunikaatioharjoituksia. Kasetti 1, b puoli. Tässä kasetin ja kirjan yhdistelmässä on pariharjoituksia. Tarkoituksena on tehdä kasetin sanelemalla tavalla pareittain kehontuntemus-, kontakti- tai kommunikaatioharjoituksia.. Kesken ohjelman voidaan vaihtaa paria tai sitten voi ottaa uuden ohjelman toiselta kasetilta. Kesto noin 8 minuuttia.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Sutsisatsin lisäksi tai paikalle voi ottaa muitakin Fröbelin palikoiden laululeikkejä, esimerkiksi Huugu guugi- laulun.

Juorua voi leikkiä myös siten, että lauseen kuiskauksen sijasta piirretäänkin seuraavan piirissä istuvan selkään jokin kuvio, ja se pitää tunnistaa. Ja siirtää näin eteenpäin seuraavan selkään. Kuvion voi myös piirtää seuraavan lapsen kämmeneen, jonka aikana muiden paitsi piirtäjän silmät tulisi olla kiinni.

Jähmettyneitä tunteita voi leikkiä myös pareittain. Musiikin loppuessa parin toinen puoli muotoilee toisesta mielestään tunnetilaa kuvaavaksi, näyttää hänelle siihen sopivan ilmeen. Leikkiä voi vielä vaikeuttaa siten, että muotoiltuun toisesta patsaan, muotoilija menee itse samaan asentoon patsaansa viereen.

3. LOKAKUU-POLSKUTTELUA

1. Kerhokerta: Rohkea rokan syö
2. Kerhokerta: Salaperäinen sukellus
3. Kerhokerta: Kelluntaa...
4. Kerhokerta: Liukuasentoja

Olemme koonneet pienen alkeis- uimaopetuspaketin uintikertoja varten. Uintikerrat on jaoteltu Hakamäen, Läärän, Hottin, Lauritsalon, Keskisen, Panzarin ja Liinpään Uimaopetuksen käsikirjan (2007) alkeisopetuksen mukaisesti. Jaottelu tapahtuu neljän päävaiheen; veteen totuttautumisvaiheen, kastautumisvaiheen, kelluntavaiheen ja liukuvaiheen kautta välivaiheisiin. Jokainen oppilas etenee omalla tahdillaan, mutta olemme soveltaneet Hakamäen jne. (2007) harjoitteita, joista on hyötyä ja hauskuutta sellaisillekin, jotka ovat jo hieman edistyneempiä vesipetoja.

Päävaiheiden alla on tarvittaessa välivaiheita, joiden tarkoituksena on hieman hienosäätää päävaiheiden tavoitetta. Kerhokerrat etenevät aina päävaiheittain, joiden alle on jollekin uintikerralle merkitty yksi välivaihe. Välivaiheita ei ole siis kaikilla uintikerroilla. Päävaiheiden ja välivaiheiden hallinta on edellytys seuraavan vaiheen oppimiselle, joten jos aikatauluttamamme uintikerrat tuntuvat liian kiireisiltä, niitä voi jaotella useampaan kerhokertaan. Oikotietä oppimiselle ja vedessä peuhaamisen uskaltamiselle ei ole. Aivan kuin vanha sananlasku kertoo; ”harjoitus tekee mestarin!”

Pää- ja välivaiheita on siis kunkin kerhokerran teeman mukaisesti. Olemme koonneet harjoitteita ja leikkejä jotka tukevat niin uimataidon hallintaa kun sensomotoristen taitojen kehittymistä. Kunkin kerhokerran lopussa on helpompia ja vaikeampia variaatioita joillekin leikeille, joten niihin perehtyminen on tärkeää, jotta saa juuri omalle ryhmälle oikeanlaisen harjoitus ja leikkipaketin polskuttelukerroille.

1. Kerhokerta: Rohkea rokan syö

Tavoitteet: Veteen totuttelun ja liikkumismuotojen löytäminen, harjoitellaan kuinka vesi liikkuu ja liikuttaa, hengityksen pidättäminen ja veteen puhaltaminen

Tarvittavat välineet: Ripaus uskallusta, rohkeutta ja iloista vesipetomieltä. Tarvittaessa voi aremmille polskijoille tarjota avuksi kellukkeita tai lötköpötköjä. Kullekin parille yksi pingispallo, ja rentoutusmusiikkia.

- **Alkupiiri**

1. Päävaihe: Veteen totuttelu

- **Vesiviesti:** Tämä on hyvä harjoittelumuoto kun opetellaan hyppimään, juoksemaan, loikkimaan ja liikuttamaan vettä. Viestiin tarvitaan kaksi joukkuetta. Jokainen oppilas liikkuu joko samalla tavalla tai siten, että jokaisella viestin viejällä on erilainen rooli, kuten 1. juoksee, 2. hyppii tasajalkaa jne.
- **Tunnustellaan kuinka vesi liikkuu ja liikuttaa:** Onko vesi kevyttä tai raskasta? Pääseekö vedessä liikkumaan hitaasti vai nopeasti? Tämä selviää esimerkiksi juoksemalla etuperin takaperin tai sivuttain. Samaa asiaa voi kokeilla parin kanssa. Tähän harjoitteeseen sopii erinomaisesti erilaiset variaatiot hippaleikeistä. Esimerkiksi ensin aloitetaan tavallisella juoksulla, sitten leikitään hippaa takaperin juosten, seuraavaksi sivuttain loikkien, ja niin edelleen.

Välivaihe: Hengityksen pidättäminen ja veteen puhaltaminen

- **Puhaltaminen veden pinnalle:** Puhaltaminen tapahtuu siten, että hengitetään normaalisti ja uloshengityksen aikana puhalletaan veden pinnalle. Katsomaan millainen kuvio veden pinnalle muodostuu.

- **Jutustelua vedessä:** Asetutaan parin kanssa vastakkain niin, että kummallakin on leuka on aivan veden pinnassa tai hieman sen alapuolella. Samalla jutustellaan parin kanssa, kerrotaan vaikka vitsi, mutta kuitenkin niin, että pystyy puhaltamaan pientä palloa vuorotellen toinen toisilleen.
- Ilman puhaltelua ulos suun ja nenän kautta veden pinnan yläpuolella ja sen jälkeen laitetaan suu pinnan alle, puhalletaan. Sama toistuu myös nenän osalla. Lopuksi laitetaan kasvot pinnan alle ja ”keitetään perunoita” eli puhalletaan pinnan alle.
- **Rentoutus:** Jos käytettävissä on poreallas, on se oiva keino rentoutua veden räiskinnän jälkeen. Jos lisäksi on mahdollista saada millekin aisteille ärsykeitä, esimerkiksi valoja sammuksiin ja musiikkia taustalle, on rentoutumisen hetki valmis. Vesi porealtaissa on usein lämpimämpää, ja niin sen tulisi olla tässäkin. Musiikina voi käyttää esimerkiksi SPA-Serien; Stilla hav-levyä. Lapset voivat laittaa silmät kiinni jos haluaa, näin rentoutuminen ovi aukeaa.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Jos lapsella on hankaluuksia veteen menossa, siihen kannattaa antaa aikaa, sillä luottamus veteen syntyy sitä kautta. Jos mahdollista, kannattaa aloittaa lastenaltaasta aivan siitä päästä, jossa vain nilkat kastuvat. Siellä voi kokeilla niin ikään kävelyä ja veden roiskimista.

Samalla voi sivellen kastella itseään vedellä ja tutustua miltä se mahtaa tuntua. Tämän jälkeen voi istua tai mennä makaamaan veteen.

Näiden jälkeen voi siirtyä istumaan isomman altaan reunalle kastelemaan sääret ja polskutella kaikessa rauhassa. Asteittain siirrytään hieman syvemmälle uima-altaalle.

Veteen totutteluvaiheessa ja veden käyttäytymiseen huomioimisen avuksi voi ottaa käyttöön lötköpötköjä, joiden kanssa voi leikkiä, painia ja touhuta. Se on helppo työväline myös aremmille uimareille sillä se pitää pinnalla.

Veden tunnusteluun ja raskauteen voi avuksi ottaa eri välineitä, kuten uimalaudan. Sitä voi kokeilla painaa veden pohjaan. Samoin vettä painavammilla esineillä voi kokeilla kuinka se menee pohjaan.

Parin kanssa jutustelua voi kokeilla siten, että leuka ja suu ovat veden pinnan alla, mutta ei kuitenkaan koko pää. Siitä tulee aika hauskoja kuplia ja pulahduksia veteen. Mahtaakohan toinen parista saada selvää puheesta?

Puhalluskohtaan voi ottaa avuksi esimerkiksi pillejä joiden avulla voi puhallella veteen. Näin puhaltelusta tulee hauskeempaa.

Lisäksi, kun ollaan yhden urheilulajin äärellä, voi tähänkin lomaan liittää suun motoriikan harjoituksia eli urheilupullosta imemisen. Kyllähän sitä touhutessa jano tulee.

2. Kerhokerta: Salaperäinen sukellus

Tavoitteet: Veden alle kokonaan painautuminen ja silmien pitäminen auki veden alla.

Tarvittavat välineet: Erilaisia kiviä ja muita esineitä jotka voi upottaa veteen, foliota, lötköpötköjä, tarvittaessa uimalaseja.

- **Alkupiiri**

2. Päävaihe: Kastautuminen

Harjoitellaan veden alle kokonaan painautumista asteittain.

- **Resiina:** Tätä leikkiä leikitään parin kanssa. Seistään parin kanssa vedessä vastakkain, pienen etäisyyden päästä toisistaan. Otetaan toisia käsistä kiinni. Tarkoituksena on kastaa ensin leuka, nenä, silmät, otsa, hiukset ja lopuksi koko pää veden alle. Kastautuminen tapahtuu vuorotellen, mutta hitaasti. Kun kastautumisesta on tullut helppoa, pääsee resiinan pumppaaminen kunnolla käyntiin. Siinä parit menevät vuorotelle kyykkyyyn veden alle ja vauhtia voi kiihdyttää mikäli molemmat pareista ovat siihen suostuvaisia.
- **Pulputtavat kirjaimet:** Tämä leikki on myös parileikki. Molemmat menevät yhtä aikaa veden alla joko käsistä kiinni pitäen tai ilman. Toinen sanoo jonkin kirjaimen tai sanan ja toinen parista yrittää arvata mikä kirjain tai sana oli kyseessä.
- **Altaanpohjan koskettaminen eri kehon osilla:** Lapset seisovat vedessä siten, että kaikilla on hyvin tilaa. Ohjaaja antaa aina ohjeen, minkä kehon osan tulisi koskettaa altaan pohjaa. Tehtävä vaikeutuu aina asteittain. Kosketettavat osat voivat olla kämmen, polvi, peppu, napa ja selkä. Tämä ei ole kilpailu vaan jokainen saa kokeilla miltä tuntuu, miten helppoa/vaikeaa on koskettaa altaan pohjaa esimerkiksi vatsalla.

Välivaihe: Silmien auki pitäminen veden alla

Jos silmien auki pitäminen veden alla tuntuu hankalalta, voi kokeilla pitää uimalaseja. Uimalaseja ei ole kuitenkaan tarkoitus pitää koko aikaa, vaan niiden käyttöä tulee vaihdella esimerkiksi siten, että jokin harjoitus tehdään uimalaseilla, mutta toisessa harjoitteessa totutellaan silmien auki pitämiseen ilman uimalaseja.

- **Aartenetsintä:** Tarkoituksena on se, että ohjaaja laittaa altaan pohjaan joitakin esineitä. Aloitetaan matalasta vedestä, jossa vettä on reiden puoliväliin saakka. Ensin voidaan aloittaa siten, että ohjaaja pyytää lasta antamaan veden pohjasta vain jonkin esineen. Sen jälkeen ohjaaja pyytää lasta poimimaan altaasta jonkin tietyn esineen, esimerkiksi foliopäällysteisen kiven tai muun sellaisen. Tämän harjoitteen voi hyvin tehdä ilman uimalaseja, koska koko päätä ei tarvitse välttämättä kokonaan kastaa.
- **Sukelletaan parin haarojen alta:** Tässä on siis tarkoituksena nähdä minne ja mistä sukeltaa. Uimalasien käyttöä voisi kokeilla jos tuntuu, että silmien auki pitäminen on veden alla aluksi hankalaa. Ensin voi sukeltamisen aloittaa hieman matalammasta päästä ja siirtyä sitten syvemmälle. Turvallisuus tulee kuitenkin muistaa, jos aloittaa liian matalasta vedestä, voi haarojen välistä sukeltajan pää olla vaarassa.
- **X-hippa:** Hippaleikissä yksi on kiinniottaja ja toiset uivat karkuun. Kun kiinniottaja saa toisen kiinni, jää tämä seisomaan x-asentoon jalat haaralle. Toiset hippaleikkijät yrittävät pelastaa kiinnijääneen sukeltamalla hänen haarojensa välistä.
- **Lötköpötköluola:** Muut lapset seisovat kahdessa rivissä vastakkain pidellen lötköpötköjä käsissään siten, että sekä vastakkaisella puolella oleva kaveri pitää sen toisesta päästä kiinni, että se toisesta kuka on toisella puolella. Kukin saa vuorollaan yrittää sukeltaa niiden ali. Tärkeää pitää silmät auki jolloin tietää milloin lötköpötköjono loppuu.
- **Poreallasrentoutus tai vesihieronta-rentoutus:** Kummassakin rentoutuksessa kokeillaan, millaiselta tuntuu kun vesi hieroo eri

kehonosia. Jos mahdollista, mennään hierovan vesilaitteen luokse ja annetaan veden hieroa vartalon eri osia. Saman asian voi tehdä myös porealtaassa. Jos mahdollista, voi pyytää allashoitajaa säätämään poreiden määrää aina hiljaisesta voimakkaaseen.

- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Resiinaleikin voi tehdä myös yksitellen, jos parin kanssa toiminen tuntuu vaikealta. Lisäksi arimmille sukeltajille voi tehdä aina joka kerraksi oman tavoitteen, että pyrkii yhdellä uintikerralla kastamaan johonkin tiettyyn pisteeseen asti. Esimerkiksi siten, että ensimmäisellä kastautumiskerralla veden alle menee leuka ja nenä, seuraavalla kerrataan edelliset ja sitten kastellaan otsaan asti jne. Tavoitteena kuitenkin se, että kerhokertojen päättyessä he olisivat uskaltaneet sukeltamaan. Lisäksi resiinaleikkiä voi pelata yksin myös lötköpötkön avulla, sillä siitä on helppo pitää kiinni ja kokeilla asteittain veden alle menemistä.

Lisäksi kuivaharjoitteet ovat oiva apu veden pinnan alapuolelle laittamiseen. Hengitystä ja puhaltelua voi harjoitella myös ilman vettä.

Pulputtavia kirjaimia voi leikkiä myös siten, että ainoastaan suu on veden alla.

Hieman ujostelevat aarteensijät voivat harjoitella aarten etsintää ensin ämpäristä samalla systeemillä ja siitä sitten vaikeuttaa. Uskaliammille etsijöille leikkiä voi vaikeuttaa siten, että mennään hieman syvemmälle. Lisäksi aarten etsintää voi vaikeuttaa vielä siten, että aarre merkitään etukäteen esimerkiksi eri symbolein; tähdellä, sydämellä, neliö, kolmio. Symbolit voi olla merkitty esimerkiksi tarroin. Ohjaaja voi näin kertoa minkälaisen aarten tarvitsee, esimerkiksi; ”tuo minulle Afrikan-tähti, kultainen sydän jne.”

Vaikeutta vielä lisää tuo aarteiden folioon kääriminen niin löysästi, ettei sen ulkomuodosta voi kertoa mikä esine sen sisällä on. Tällöin kääro pitää avata altaan pohjassa ja sitten vasta tuoda pintaan. Leikkiä voi leikkiä myös nope-

usleikkinä parin kanssa, jolloin opettaja tai ohjaaja taas ensin sanoo minkä esineen haluaa ja lähettää kisailijat matkaan. Kumpi ensin tuo tarvittavan esineen, on se voittaja.

Parin haarojen alta sukeltamista voi myös harjoitella aivan matalassa vedessä (lasten altaassa) ensin, jos heti veden alle meneminen tuntuu hankalalta. Siinä saa tuntumaa miten liike tapahtuu. Tästä voidaan asteittain edetä aina syvemmälle ja syvempään veteen.

3. Kerhokerta: Kelluntaa...

Tavoitteet: Harjoitellaan irrottamaan jalanpohjat altaan pohjasta, totuttaudutaan vaaka-asentoon vedessä ja kokeillaan erilaisia kellumistapoja oman kehon lisäksi.

Tarvittavat välineet: Uimapatjoja, liukulautoja ja rentoutusmusiikkia.

- **Alkupiiri**

3. Päävaihe: Kellunta

- **Saarivaltakuntien taisto:** Leikki on tarkoitus leikkiä parin kanssa. Kumpikin parista menee uimalaudan päälle ensin istuma-asentoon. Uimalaudat ovat saaria joita lapset yrittävät puolustaa. Lapset yrittävät saada toisen tippumaan omalta saareltaan. Näin harjoitellaan oman asennon hallintaa ja tasapainoa. Asentoa uimalaudalla voi muuttaa esimerkiksi, polvi-istuntaan, makuuasentoon ja seisontaan.
- **Uimalaudan/uimapatjan päällä kellunta:** Kokeillaan ensin apuvälineellä miltä kelluminen tuntuu. Keinutaan hetki uimalaudalla ja orientoitutaan kelluntaan omin voimin.
- **Aakkoset:** Seistään vedessä. Ohjaaja huutaa aina kirjaimen ja lasten on irrotettava jalat pohjasta ja muodostettava kirjain siten, että jalat eivät saa koskea altaan pohjaan ja he ovat mahdollisimman lähellä pintaa, vaaka-asennossa.
- **Kengän numero:** Seistään vedessä ja ponnistetaan altaan pohjasta niin, että jalkapohjat näkyvät veden pinnalla. Leikki leikitään parileikkinä ja toinen parista tarkkailee toisen kengännumeroa. Mitä enemmän jalanpohjat näkyvät, sitä suurempi on kengännumero. Vastaavasti mitä vähemmän jalat näkyvät, sitä pienempi kengännumero on.

Vaakavaiheeseen totuttautuminen

- **Matalasta vedestä syvemmälle:** Vaakavaiheen harjoittelu voidaan aloittaa niin matalassa vedessä, jossa selkä ottaa altaan pohjaan kiinni, mutta jalat voivat olla syvemmällä. Eli käytännössä ”nukutaan” pää portailla, tai parin sylissä, vartalo rentona. Pään tulee pysyä rentona, korvat vedessä, napa lähellä pintaa. Käsillä voi kevyesti ottaa kiinni pohjasta, lantion kohtaa. Tämä auttaa oikean asennon löytämisessä ja antaa tukea arimmallekin oppilaalle. Tästä asennosta edetään syvem- mälle veteen kunnes kädet eivät enää ylety pohjaan. Asennon tulisi koko ajan kuitenkin pysyä samana. Pari tai avustaja voi tukea lantion, pään tai hartioiden alta asennon säilyttämiseksi.
- **Kellunta-asennon löytäminen:** Kellunta-asentoon pääsee helpoimmin siten, että seisotaan vedessä hartioita ja olkapäitä myöden. Luodaan katse kattoon ja liu’utaan hitaasti selinkellunta-asentoon hieman altaan pohjasta ponnistaen. Napa tulee ojentaa lähelle pintaa, jolloin kädet ja jalat ovat rentoina.
- **Myös kellunta-asennosta poistuloa tulee harjoitella:** Helpon asennosta seisontaa pääsee seuraavasti: Koukistetaan polvet, jolloin samalla lantio putoaa alas. Nostetaan pää ylös ja autetaan vielä viimei- senä käsillä asento seisonta-asennoksi.
- **Rentoutus:** Rentoutus tapahtuu lämpimässä vedessä. Joko rentoutus tehdään pareittain tai sitten aikuiset ovat lasten rentouttajia. Lapset menevät selin kellunta-asentoon. Ohjaaja tai toinen lapsi ottaa toista lantion alta kiinni. Musiikki soi taustalla. Musiikki voi olla esimerkiksi The Mozart Effect; Music for children, alkaen kappaleesta 1. Liikuttaja alkaa kuljettaa lasta vedessä eri suuntiin ja mutkittelee ja kiemurtelee musiikin tahdissa. Rentoutuja saa laittaa silmät kiinni jos haluaa. Ren- toutusta tehostaa jos saa valoja himmennettyä uimatilasta.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Rentoutus voi tapahtua myös aivan matalassa vedessä, jolloin lapsilla on helpompaa liikuttaa toista lasta kellunta-asennossa. Toisen liikuttaminen tulee olla hyvin rauhallista. Myös ohjaaja voi antaa aina merkin, minne suuntaan rentoutujaa liikutetaan.

4. Kerhokerta: Liukuasentoja

Tavoitteet: Harjoitellaan sulavan ja virtaviivaisen asennon löytämistä selin- ja päinliukuihin.

Tarvittavat välineet: Uimalautoja.

- **Alkupiiri**

4. Päävaihe: Liukuminen

- **Päinliuku:** Liukuasentoa harjoitellaan ensin kuivaharjoitteluna käsien osalta. Seiso vedessä, ja ota ensin päinliukuasento seisoma-asennossa: ojenna kädet vartalon jatkeena suoriksi ylös. Käsivarret ovat aivan korvissa kiinni. Laita esimerkiksi oikean käden peukalo vasemman käden nyrkkiin. Näin asento on valmis. Päinliu'ussa kasvot ovat kokonaan vedessä.
- **Liukuun lähtö:** Lähtö tapahtuu siten, että alkuasennosta kallistutaan eteenpäin, vartalo ojennetaan veden pintaan, kädet ovat edelleen vartalon jatkeena. Katse on pohjaan päin ja ponnistetaan pintaa pitkin kevyesti eteenpäin. Liukua voi harjoitella ensin myös uimalaudan avulla, jos tuntuu, ettei asento löydy kunnolla. Laudan avulla asento löytyy helpommin.
- **Selinliuku:** Selinliu'un alkuasento on aivan sama kuin päinliu'ussakin. Ainoa ero on se, että selinliu'ussa lähdetään liukuun selkä edellä, jolloin katse lähtiessä on eri suuntaan. Lähtiessä liikkeelle katse luodaan kohti kattoa. Kädet voi ojentaa pään yli suoriksi tai vartalon jatkeeksi jalkojen viereen. Tämä asento on aluksi ehkä hieman helpompi. Ohjaaja tai pari voi kannatella ensin, selinliu'un asennon löytämiseksi, liukujaa alaselästä. Selinliu'ussa tärkeää on ojentaa lantio hyvin. On kuitenkin vältettävä notkoselkä-asentoa.

- **Liukuasentoja:** Kokeilla missä asennossa liukuu pisimmälle; I, X vai T asennossa. Näin virtaviivaisen ja suoran liukuma-asennon merkitys korostuu.
- **Supermies:** Leikitään supermiestä, joka lentää taivaalla. Liu'utaan eri asennoissa, kyljellä, selällä, vatsalla jne. Eri asentojen kokeilu luo varmuutta muihin uintiasentoihin.
- **Liukukisa:** Tarkoitus on yrittää liukua mahdollisimman pitkälle ilman potkuja. Kuka pääsee pisimmälle, on voittaja. Tässä hyvän liukuasennon merkitys korostuu.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Kokeiltaessa missä asennossa liukuu pisimmälle, voidaan kokeilla myös sitä mitä tapahtuu kun kesken liu'un levittää kädet sivuille ja mietitään mitä vauhdille tapahtuu.

4. MARRASKUU- MATKALLA LUOTTAMUKSEEN

1. Kerhokerta: Huopailu
2. Kerhokerta: Apinarata
3. Kerhokerta: Ratkaistaan yhdessä
4. Kerhokerta: Ilmapalloillaan

1. Kerhokerta: Huopailu

Tavoitteet: Kehon asennon tietoinen hallinta, tuntoaistin parantaminen ja voiman arviointi ja säätely

Tarvittavat välineet: Huopa/huopia ja rentoutusmusiikki

- **Alkupiiri**
- **Paketit:** Lapset asettuvat lattialle istumaan siten, että pitävät käsillä tiukasti polvistaan kiinni. Aikuinen, tai vaihtoehtoisesti toinen lapsi yrittää aukaista paketin saamalla lapsen suoraksi lattialle.
- **Pyörintää:** Pyöritään lattiaa pitkin sattumanvaraisesti. Seuraavaksi voi pyöriä paikallaan ja yrittää sen jälkeen liikkua mahdollisimman suoraan eteenpäin.
- **Kääretorttu:** Seuraavaksi kieritetään kaveria lattiaa pitkin huovan/makuupussin sisällä. Tämän voi tehdä myös ilman huopaa. Pyörittäjä voi myös olla aina ohjaaja.
- **Liukuhihna:** kaikki paitsi yksi ryhmästä asettuu vatsalleen rinnakkain lattialle makaamaan. Hän joka ei ole rivissä pyörii muiden lasten eli ”liukuhihnan” yli. Jokainen lapsi on vuorollaan liukuhihnalla.
- **Muuli:** Jaetaan ryhmä pareihin. Parin jäsenet työntävät/vetävät vuorotellen toisiaan lattiaa pitkin. Huovanpäällä tämä sujuu helpoiten. Työntää voi käsillä, selällä, jaloilla yms. Vetäminen onnistuu helpoiten huovasta kiinni pitäen, tai kun huovalla makaa mahallaan ja vetää käsistä.

- **Rentoutus:** Lapset asettuvat lattialle siten, että heidän päät ovat kaverin vatsalla. Taustalla soi musiikki esimerkiksi Adiemuksen Songs of sanctuary cd:ltä kappale 1. Ohjaaja pyytää kaikkia hengittämään rauhallisesti ja rentoutumaan hiljaa musiikkia kuunnellessa.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Paketit: Pakettia voi myös yrittää siirtää. Aikuinen voi myös ottaa paketin syliinsä, ja puristaa lähelle itseään. Lopulta aikuinen heijaa itseään edestakaisin lapsen ollessa kyhdissä.

Pyöritään: Lattiapitkin voi pyöriä kädet vartalossa kiinni, kädet suorina ylöspäin tai kädet ja jalat kippurassa. Seisaaltaan pyörimisen jälkeen voi myös kokeilla seisoa paikallaan mahdollisimman liikkumatta.

Kääretorttu: Toista voi kierittää myös konttorituolissa tai lattialla huovan päällä istuma-asennossa.

Liukuhihna: Nakki on tätä vastaava harjoitus. Nakissa rivissä olevat ihmiset pyörivät hitaasti lattiaa pitkin. Yksi henkilö asettuu makaavan rivin päälle, ja muiden pyörintä saa hänet ylittämään rivin ”itsestään”.

Muuli: Kaveria voi liikuttaa myös pahvilaatikossa yms. Kaveria voi liikuttaa rataa pitkin, tai kilpaa toisten ryhmien kanssa.

2. Kerhokerta : Apinarata

Tavoitteet: Vartalon hallinta, heittotarkkuus, silmä- käsi- yhteistyö ja ajoittaminen

Tarvittavat välineet: Välineet temppurataan radasta riippuen ja rentoutus musiikki

- **Alkupiiri**
- **Temppurata:** Jokainen lapsi laitetaan yhdelle rahan pisteelle. Jokainen lapsi viipyy pisteellä noin 3minuuttia kerrallaan suorittaen pisteen tehtävän niin monesti kuin ehtii. Ajan loputtua ohjaaja puhaltaa pilliin ja lapset siirtyvät seuraavaan pisteeseen.

Rata: 1. Naru on kiinnitetty lattiaan mutkittelemaan. Täytyy kulkea narua pitkin. samalla pisteellä kontataan keilojen välistä mutkitellen.

2. Radalle on asetettu esteitä ylitettäväksi ja alitettavaksi. Samalla pisteellä on kiinnitetty pitkän narun toinen pää puolapuihin. Naru on vedetty suoraksi pois puolapuilta, ja narun päähän on asetettu viltti jolle lapsi voi istua. Lapsi vetää viltillä itsensä puolapuiden luo narun avulla.

3. Tällä pisteellä on trampoliini. Trampoliinilla voi vaihtaa suuntaa, hyppiä haarahyppyjä ja tasahyppyjä, tavarankäsiä siirtelyä hyppimisen aikana kädestä toiseen. Trampoliinilla voi myös laulaa tai muuten äänehtiä rytmiin.

4. Lattialle laitetaan keiloja yms., joita täytyy kaataa. Keilat voivat olla kaukana toisistaan, että tarvitaan useampi heitto. Heittää voi esimerkiksi hernepussilla. Samassa pisteessä on myös tunneli

- **Kaveri ohjaa toisen radan läpi** niin, että kaveri on sokko. Sokkona ollessa voi olla apuna trampoliinilla pitäen käsistä kiinni.
- **Seuraa johtajaa:** Ryhmä asettuu jonoon. Jonon ensimmäinen johtaa ryhmää erilailla liikkuen yms. Jono seuraa perässä. Johtaja vaihdetaan niin, että ensimmäinen siirtyy jonon viimeiseksi.
- **Rentoutus:** Ohjaajat heiluttelevat lapsia vuorotellen huovassa musiikin soudessa. Musiikkina esimerkiksi SPA Serien Öppna sinnen, alkaen

kappaleesta 1. Ensin lapset makaavat lattialla vatsallaan. Ohjaaja käy vuorollaan koskettamassa lasta selkään, merkiksi että on hänen vuoronsa siirtyä huopaan. Huovasta siirrytään takaisin lattialle vatsalleen, tai suoraan ulos tilasta.

- **Loppupiiri**

Sovelluksia radalle:

- Hyppääminen korokkeelta pajalle merkittyyn pisteeseen. Hypätä voi kädet eri asennoissa.
- Ryömiminen etu- ja takaperin
- Mahalaudalla liikkuminen, ja keholla esimerkiksi keilojen kaataminen
- Lattialle laitettujen käsi ja jalkamerkkien seuraaminen
- Pallon heittäminen kaverin kanssa
- Ämpäriin hernepussin heitto. Oikealla kädellä on tarkoitus heittää vasemman puoleiseen ämpäriin viisi hernepussia ja vasemalla kädellä oikeanpuoleiseen ämpäriin. Aluksi voi heittää kummalla kädellä vaan, jos tuntuu vaikealta.
- Kuperkeikka
- Hyppiminen lattialla eteen, sivulle, taakse, paikallaan, yhdellä jalalla tässä voi olla myös merkit miten hyppiä
- Renkaissa roikkuminen/heiluminen, renkaihin hyppääminen,
- Tasapainolauta
- Kävelypurkit
- Tarkkuusheitto
- Puolapuilla liikkuminen siihen kiinnitettyjen renkaiden läpi
- Kulkeminen penkkiä pitkin kävellen, takaperin, kantapäillä, varpaillaan, esteiden ylitys penkillä..

3. Kerhokerta: Ratkaistaan yhdessä

Tavoitteet: Keskilinjan ylittäminen, tuntoaistin kehittäminen ja muotojen hahmottaminen

Tarvittavat välineet: Letkajenkan musiikki, naruja ja rentoutusmusiikki

- **alkupiiri**
- **Letkajenkka:** Letkajenkka on tanssi, jossa kaikki saavat tanssia yhtä aikaa pitkässä jonolla tai letkassa. Jonossa pidetään kiinni edellisen olkapäistä tai vyötäröltä. Vasen jalka aloittaa: 2 x jalka sivulle, oikea jalka 2 x sivulle, hyppy eteen, hyppy taakse ja 3 hyppyä eteen ja toistetaan. Musiikkina esim. Katri Helenan Letkis.
- **Ryhmähali:** Tehdään ryhmästä rivi pitäen käsistä kiinni. Toinen rivinpää pysyy paikallaan, ja muut alkavat kiertyä hänen ympärille mahdollisimman kireästi ”spiraaliksi”. Kun spiraali on valmis, ollaan hetki paikallaan ja tunnustellaan toisten lämpöä. Helposti halauksen saa purettua, kun keskimäinen henkilö tulee jostain välistä pois ringistä ja vetää loput henkilöt mukanaan. Tämä harjoitus kannattaa tehdä siten, että jokainen saa olla vuorollaan keskimäinen.
- **Paritehtävä:** Ryhmä jaetaan pareittain. Parit seisovat vierekkäin ja toisen oikea jalka sidotaan kaverin vasempaan. Parin täytyy siirtää Tietyllä tavalla asetetut tavarat pöydältä toiselle.
- **Puhuvataulu:** Toinen parista piirtää toisen selkään kuvioita. on hyvä sopia mitä piirretään. Esimerkiksi muotoja. Parin tulee arvata mitä toinen lapsi hänen selkäänsä piirsi. Vaihdetaan välillä lapsien tehtäviä.
- **Rentoutus:** Lapsia heijataan vuorotellen pitäen kiinni käsistä ja jaloista. Taustalla soi musiikki esimerkiksi: The Mozart effect; Music for children alkaen kappaleesta 1.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Paritehtävä: Tämän voi ottaa myös viestinä. pitää kuljettaa esimerkiksi vettä lasissa tai hernepusseja kehojen välissä. Voi halutessaan kiinnittää myös lasten toiset kädet yhteen toisiinsa.

Puhuva taulu: Voi piirtää myös esimerkiksi kämmeneen tai jalkapohjiin. Voi myös piirtää kirjaimia, kasveja, eläimiä yms.

4. Kerhokerta: Ilmapalloillaan

Tavoitteet: Painovoiman tunteminen, ajoittaminen ja tuntoaistin kehittäminen

Tarvittavat välineet: Ilmapalloja ja sivelyvälineitä tilanteesta riippuen

- **Alkupiiri**
- **Herätys:** Lapset makaavat lattialla. He yrittävät liimata itsensä lattiaan mahdollisimman tiukasti kiinni. Kuvitellen miten tiukasti aamulla olisivat halunneet jäädä nukkumaan. Ohjaaja irrottaa lapset varovasti lattiasta heidän laittaessa vastaan. Vuorotellen kädet, jalat, pään vatsan jne.
- **Aamutoimet peilinä:** Seisotaan pareittain vastakkain ja esitetään aamutoimet pareittain peilaten. Parit sopivat kumpi on ensin peili ja kumpi johtaa liikettä, toisessa toiminnassa vuorot vaihtuvat. Ensin herätään, nouseaan sängystä, peseydytään, puetaan päälle, kammataan hiukset ja pestään hampaat ym. Taustalle soimaan esimerkiksi Vivaldin vuodenajoista Kesä.
- **ilmapallo:** Ilmapalloa tulee pitää ilmassa mahdollisimman pitkään ryhmänä. Voi ottaa myös säännön, että palloon ei saa koskea käsin. Lopulta voi peliin antaa kaksi palloa kerralla. Lopuksi jokainen lapsi saa hajottaa yhden ilmapallon istumalla sen päälle.
- **Siveltely:** Sivellä voi erilaisilla sienillä, pensselillä, höyhenellä, lusikalla, pumpulilla ja palloilla.
- **Rentoutus:** Lapset makaavat maassa tyhjinä ”ilmapalloina” mahdollisimman rentoina ja silmät kiinni. Ohjaaja alkaa hitaasti puhalltaa ja ”pallot” eli lapset alkavat nousta hitaasti seisomaan. Kun kaikki pallot ovat ”puhallettu täyteen” ohjaaja käy puhkaisemassa ne koskemalla sormella. näin pallot tyhjenevät hitaasti jälleen makaamaan lattialle. Lopuksi maataan hetki lattialla.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Aamutoimet: Aamutoimet voi tehdä myös toista ohjaten. Ohjaaja jakaa ryhmän pareihin. Toinen parista liikuttelee toisen käsiä opettajan sanoessa mikä aamutoimen vaihe on meneillään.

Ilmapallo: ilmapalloa voi heitellä myös parin kanssa. Pallosta voi tehdä sähköisen hieromalla sitä hiuksiin ja lapset voivat liimata ne ohjaajaan.

Siveltely: Lapsi voi laittaa myös käden erimateriaaleja sisältäviin pusseihin kulhoihin ym. Voi näyttää ensin mihin käden joutuu laittamaan, jos lapsi on pelokas. Voi käyttää keitettyä spagettia, pumpulia, höyheniä, kiviä, helmiä, riisiä, vettä yms.

5. JOULUKUU- KARDEMUMMAA JA KAHVIPAPUJA

1. Kerhokerta: Haistellaan ja maistellaan

2. Kerhokerta: Kielet solmuun

3. Kerhokerta: Paistellaan ja maistellaan

1. Kerhokerta: Haistellaan ja maistellaan

Tavoitteet: Makuaistin, hajuainin ja tuntoaistin kehittäminen

Tarvittavat välineet: Haisteltavat ja maisteltavat asiat, makaroni, kuivaherneet, pumpuli riisi, jokaiselle lapselle kulho ja pyöreät paperit joissa on lajiteltavien asioiden kuvat ja rentoutusmusiikki

- **Alkupiiri**
- **Kuljeskellaan:** Lapset liikkuvat huoneen reunasta toiseen esimerkiksi hyppien, ryömien, rapukävelyllä (käden ja jalat maassa maha kattoa kohti), karhukävelyllä (jalat ja kädet maassa, peppu kattoa kohti), kontaten, varpaillaan, kantapäillä, juosten, hiipien..
- **Haistelu:** Tutustutaan eri tuoksuihin. Hajut voivat olla pienissä kupeissa, kuitenkin niin, että haistellessaan lapsi ei näe mitä haistelee. Jokainen kertoo, mitä hänen mielestä kupissa on. Lopulta käydään oikeat asiat läpi. Kupit voivat sisältää esimerkiksi omenaa, pippuria, kanelia, kardemummaa, kaakaota, kahvia, nakkia, suklaata, piparinmuruja, sinappia, purukumia, appelsiini, vesi, ananas, juusto, sitruuna, hiiva, rusinoita yms. Muista huomioida mahdolliset allergiat.
- **Maistelu:** Seuraavaksi maistellaan haisteltuja asioita. Kupit sekoitetaan, ja lapset maistelevat asioita silmät suljettuina tai peitettyinä. Jokaisen tulee tunnistaa mitä maisteltava aine on. Muista huomioida mahdolliset allergiat.
- **Lajittelu:** Jokaiselle lapselle annetaan selän takana oleviin käsiin vuorotellen yksi makaroni, yksi kuivaherne, pumpulia, yksi riisi yms. Lapsella voi olla silmät auki tai sidottuina. Kuitenkin niin, että lapsi ei

katso tunnistettavaa asiaa. Kun lapset ovat tunnistaneet kädessään pitämänsä asian, tuodaan hänen eteensä kulho, jossa tunnistettuja asioita on sekaisin. Heidän täytyy erotella asiat erillisille lattialla oleville pyöreille kiekkoille, joissa on kunkin asian kuva. Erottelu täytyy tehdä molemmin käsin. Ohjaaja voi tarkkailla, että tulee keskilinjanylitystä ja käsien yhteistyötä.

- **Rentoutus:** Laita musiikki soimaan taustalle (esimerkiksi SPA Serierin Cd:ltä), ja lue tarina rauhallisesti lattialla makaaville lapsille. Lopuksi voit kysyä minkä eläimen kukin näki.

Kuljet pitkin polkua, joka johtaa sankkaan metsään. On kesä ja aurinko paistaa.

Sen valo siilautuu puiden lehvistön lävitse ja luo metsään lämpimän hämyisen tunnelman. Ilma on lämmin ja miellyttävä. Jossain laulaa lintu ja pensaissa kahahtaa... Polku mutkittellee puiden lomassa

ja johtaa sinut yhä syvemmälle metsään...

Nyt puusto harvenee ja tulet aukiolle, jossa kasvaa heinää. Metsäaukiolla liikkuu jokin... näet siellä eläimen, mikä se on?

Katselet hetken aikaa, kuinka eläin puuhaa jotain.

Sitten se huomaa sinut ja lähtee pois.

Sinäkin lähdet takaisin päin ja palaat polkua takaisin.

Palaat vähitellen paikkaan, josta lähdit... jäseniisi virtaa jälleen voimaa ja tunnet itsesi virkistyneeksi.

Kun olet virkeä, avaat silmäsi ja olet valmis jatkamaan päivää.

(Lundahl 2005.)

- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Haistelu: Haistelua varten voi tehdä erilliset hajupurkit esimerkiksi filmipurkeista tai tulitikkurasioista. Lapset voivat haistella muutakin kuin ruokatarvikkeita aina tilanteesta riippuen. Esimerkiksi, eri kukkia, desinfiointiainetta, taululiitua, hammastahnaa, kynttilää..

Maistelu: Maistelun voi tehdä myös silmät auki, jos kokee tilanteen muuten liian ahdistavaksi.

Lajittelu: Lajittelun voi tehdä pinseteillä, hanskat kädessä, syömäpuikoilla, pienellä lusikalla tai vaikka osa sormista yhteen teipattuina. Lajittelu on hyvä tehdä jossain vaiheessa myös sokkona. Lajitella voi monia muitakin

asioita kuten helmiä, legoja, kankaanpaloja, rusinoita, pähkinöitä, muttereita, ruuveja... Ruuveja ja muttereita käyttäessä voi tehtävänä olla yhdistää niitä keskenään mahdollisimman nopeasti keskilinjaa ylittäen.

2. Kerhokerta: Kielet solmuun

Tavoitteet: Suunmotoriikan kehittäminen, tuntoaistin ja liikkeiden nopeuden parantaminen

Tarvittavat välineet: Muovipussista tai kankaasta leikattuja ”häntiä”

- **Alkupiiri**
- **Varo häntääsi:** Kaikille lapsille annetaan narunpätkä, muovipussin suikale tms., jonka he laittavat selkensä taakse hännäksi. Ohjaajan annettua merkin jokainen rupeaa keräämään itselleen lisää häntiä koettaen salaa vetäistä toisilta hännän. Se lapsista, jolla leikin loputtua on eniten häntiä, on voittaja.
- **Joulusiivous:** Tämä on suun motoriikkaleikki. Ohjaaja kertoo kuinka ensin imuroidaan maton alus (kielen alus), samalla tehdään imuroinnin ääntä. Seuraavaksi luututaan lattia, pyyhitään pölyt, tampataan matot ulkona ja pestään ikkunat (hampaat) etu ja takapuolelta. Lopuksi voi tuulettaa vielä hyvin, eli voitte irvistellä ja muuttaa kasvojenne ilmeitä. Iloiseksi, surulliseksi, ujoksi, pelokkaaksi, pelottavaksi yms.
- **Mustan kissan paksut posket:** Seuraavaksi toistetaan tuttuja loruja yhdessä esimerkiksi mustan kissan paksut posket. Tätä lorua voi toistaa monilla nopeuksilla. Samalla voi käyttää ainakin kahta eri lorua.
- **Tunnustelupussi:** Lapset istuvat lattialla ympyrässä. Jokainen saa vuorotellen käteensä tunnustelupussin. Pussiin laitetaan erilaisia tavaroita, joita lapset saavat ottaa pussista pois heti kun tunnistavat tavarat. Esimerkki tavaroita: teippirulla, kynä, kynsilakkapurkki, viivoitin, lego, tuikku, pompula, käsikoru, avain, pyyhekumi...
- **Rentoutus:** Lapset makaavat selällään lattialla. Aluksi lapset katsovat katossa tiettyä pistettä hetken, sitten ohjaaja käskee sulkea silmät, niitä kuitenkin liikuttamatta. Tämän jälkeen ohjaaja alkaa laskea hitaasti 200:sta nolnaan. Kun hän pääsee nolnaan voi olla hetken hiljaa ja kuunnella toisten hengitystä. Tämän jälkeen voi vielä halutessaan ohjata

lasta rentouttamaan ensin jalkansa, sitten takapuolen, alaselän, vatsan, yläselän, hartiat, oikean käden, vasemman käden, niskan ja pään. Lopulta voi nousta omaan tahtiinsa istumaan.

- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Varo häntääsi: Lapsiin voi myös kiinnittää jokaiseen 5pyykkipoikaa, joita voi yrittää varastaa kaverilta. Aina kun saa itselleen uuden pyykkipojan, tulee se liittää omiin vaatteisiin.

Joulusiivous: Kieltä voi myös pärisyttää, tehdä laukkaääntä, laittaa kielen rullalle, mahdollisimman taakse kurkkuun, mahdollisimman ulos suusta, ulos sivuille...

Mustan kissan paksut posket: Jos puhetta on vaikea tuottaa, voi käyttää eri äänteitä leikitellen ja korkeutta vaihdellen.

Loruna voi käyttää myös:

- Tuulan ja Tuulin tuulinen tuuli tuulee talvella täällä ja tuolla.
- Ärrän kierrän orren ympäri, ässän pistän taskuun.
- Hämärä mäkärä kämisi mähässä.
- Minä olen Pekka Pokka ja pokkani pitää.
- Kärpänen sanoi kärpäselle, tuu kattoon kattoon kun kaveri tapettiin tapettiin!
- Sorsaperhe kaislikossa.
- Yksikseskös yskiskelet yksiössäs Yrjö?
- Käki istui keskellä keskioksa”, ”Joulujuhlapöytälinakoriste.
- Appilan pappilan apupapin papupata pankolla porisee ja kuohuu.

Tunnustelupussi: Pusiin voi laittaa myös erilaisia muovieläimiä, pikkuauton, pumpulipuikon, avaimenperän, klemmarin, tulitikku, liimaputkilo, kolikko...

3. Kerhokerta: Paistellaan ja maistellaan

Tavoitteet: Silmä käsi yhteistyön parantaminen, keskilinjan ylitys ja liikkeiden sujuva toistaminen

Tarvittavat välineet: Joulu cd, piparitaikina, pelti, kaulimia, leivonta-alustat, mahdollisesti essut, muovailuvahaa, muovailualusta ja muovailuun apuvälineitä sekä rentoutusmusiikki

joulu cd taustalle soimaan

- **Alkupiiri**
- **Tiptap:** Energiaa voi aluksi purkaa leikkimällä tutun tip-tap leikin. Musiikin voi ottaa myös taustalle cd:ltä. Leikin ohje Liitteenä (Liite 1)
- **Piparien leivonta:** Voi käyttää valmistaikinaa, tai tehdä taikinan itse erimerkiksi edellisellä kerralla.
- **Muovailuvaha:** Piparien paistuesssa uunissa voi muotoilla muovailuvahasta. Muovailuvahasta voi tehdä jouluun liittyviä asioita, mitä toivoo joululahjaksi yms.
- **Piparien syöntiä**
- **Rentoutus:** Taustalle laitetaan rauhallinen joululaulu ja lapset makaa- vat selällään lattialla silmät kiinni tai auki. Ohjaaja pyytää lapsia jännittämään vuorotellen oikean ja vasemman jalan, pepun, selän, vatsan, oikean ja vasemman käden, kämmenet (nyrkkiin)niskan, pään. välillä hän käy kokeilemassa, että lapset ovat jännittyneet. Kunkin ruumiin- osan jännitys kestää noin 10-15 sekuntia. Aina kunkin kohdan jännityk- sen jälkeen ohjaaja pyytää rentouttamaan kehonosan täysin. lopuksi maataan hetki lattialla rentoina.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Leivonta: Leipoa voi myös taikataikinasta, pullataikinasta yms. Taikataikinan ohje liitteenä (Liite 2). taikataikina Taikataikinasta voi tehdä lopussa olevien

projektien hahmoja tai jouluun liittyviä asioita kuten joulukuusenkoristeita, lahjan kaverille, avaimenperän yms.

Joululeikit: Muita jouluisia laululeikkejä on esimerkiksi ”hei tonttu-ukot hyppinkää”. Kirjallisuus luettelossa on myös laululeikkejä sisältäviä cd:itä.

6. TAMMIKUU-SEIKKAILUN SALAT

1. Kerhokerta: Matka Intiaanilandiaan

2. Kerhokerta: Roolileikkejä

3. Kerhokerta: Aavetarinoita

4. Kerhokerta: Pippurisen kivaa pimeässä

1. Kerhokerta: Matka Intiaanilandiaan

Tavoitteet: Kehonhallinta, keskilinjan ylitys ja liikkeiden sarjoittaminen

Tarvittavat välineet: Kaksi pitkää penkkiä, muutamia narunpätkiä, pahlilaati-koita, intiaanipäähineet. Musiikkia toteemipaalun ympärillä leikkimiseen

Alkupiiri

- **Intiaaniseikkailu:** Matka alkaa jo alkupiiristä, jossa ohjaaja kertoo, että lähdetään intiaaniseikkailulle. Ohjaaja toimii matkaoppaana. Matkaopas kuljettaa lapsia intiaanikylään, ja luvassa on huusi seikkailu melontoi- neen ja toteemipaaluineen.

Matka alkaa laiturilta. Laiturilla on kaksi kanoottia (kaksi pitkää penkkiä). Seikkailijoiden tulee astua kanootteihin siten, etteivät he tipu veteen (eli kurottamalla jaloillansa puupenkkeihin). Kanootteihin istutaan siten, että jalat ovat kummallakin puolella penkkiä ja seikkailijoista muodostuu jono melojia. Matkaopas istuu toisen kanootin edessä ja antaa käskyjä. Matka jatkuu intiaanikylään. Kylään pitää meloa pitkä matka (aletaan tehdä melontaliikettä, ensin vasemmalta puolelta ja siten oikealta puolelta). Kun melonta alkaa sujua, voi melontapuolta vaihtaa nopeammin ja nopeammin.

Saavutaan intiaanikylään (kanootista poistuminen taas siten, ettei tipu veteen). Matkaopas johdattaa joukkonsa intiaanikylään vaikeakulkuista reittiä pitkin (narunpätkiä, joita pitkin pitää kulkea tasapainotella, aina välillä reitillä tulee vastaan esteitä, jotka pitää ylittää tai alittaa). Intiaanikylässä intiaanipäällikkö (toinen ohjaaja) antaa lapsille intiaanipäähine-

neet ja johdattaa heidät istumaan toteemipaalun ympärille (istutaan ringissä). Harjoitellaan intiaanien huutoa käsi suun edessä edestakaisin menen. Suusta kuuluu "aaaaaa". Sitten leikitään intiaanien laululeikkiä musiikin tahtiin, jonka intiaanipäällikkö opettaa. Musiikkiina voi käyttää esimerkiksi The Lion King; nro. 2, Kengurumeininki; nro 5 tai Lepäkerttusormus; Milja Mansikan laulut nro 7.

Liikkeet ovat; käsien taputtelu reisiin yhtä aikaa, käsien taputtelu reisiin omat kädet ristissä, kaverin reisiin taputtelu ensin vasemmalle puolelle, sen jälkeen omiin reisiin taputtelu ja taas oikealle puolelle kaverin reisiin taputtelu. Jalkojen rummutus lattiaan, jalat ja kädet yhtä aikaa rummuttavat, jalat jatkavat rummutusta ja molemmat kädet menevät kaverin reisille taputtamaan vasen käsi toisen kaverin reiteen, ja oikea toisen kaverin reiteen.

Leikitään toteemipaalun ympärillä ensin hieman juosten, hyppien yhdellä jalalla, sitten kahdella jalalla, sitten kädet ylhäällä juosten.

Tämän jälkeen alkaa kotimatka, joka kulkee vaikeakulkuisen reitin kautta kotilaituriin. Laiturista nousee taas varovasti, ettei molskahdeta veteen. Sitten ollaan päästy pois mielikuvitusmaailmasta ja on rentoutuksen aika

- **Rentoutus:** Poppamiehen ihmejuoma. Lapset kävelevät kerhohuoneessa vapaasti. Poppamies koskettaa kutakin lasta vuorollaan esimerkiksi olkapäähän. Poppamiehen kosketus alkaa väsyttää lapsia ja he valuvat lattialle "uneen". Poppamies käy hetken ajan kuluttua herättelemässä lapsia antamalla heille taikajuomaa, eli vettä tai mehua. Sen jälkeen saa nousta.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Tarinan ei tarvitse olla intiaaniseikkailu. Seikkailun voi kohdistaa vaikka jäätikölle, jossa on jääkarhuja.

Intiaanikylään melottaessa toinen ohjaajista voi ottaa rummun, jota paukutelaaan tasaiseen, hyvään tahtiin, jotta lasten melominen olisi helpompaa.

Lisäksi erilaisia esteitä voi itse lisätä tai poistaa jos kulku intiaanipäällikön luo on liian haastavaa/helppoa. Hulahulavanteista, naruista ym. saa hyviä lisävarusteita reitille.

Rentoutuksen yhteydessä ei tarvitse tarjota juotavaa, vaan rentoutusta voi soveltaa siten, että poppamiehellä onkin esimerkiksi taikasauva, jolla hän herättää lapset unesta.

2. Kerhokerta: Roolileikkejä

Tavoitteet: Mallintaminen ja uusien toimintatapojen harjoittelu

Tarvittavat välineet: Iso laatikollinen vanhoja tai uusia, erilaisia, eri tuntuista vaatteita, päähineitä, kenkiä, naamareita yms.

- **Alkupiiri**
- **Roolileikkejä:** Lapset ja aikuiset pukeutuvat haluamiinsa roolivaatteisiin. He kokeilevat erilaisia asukokonaisuuksia.
- **Pantomiimi:** Leikitään pantomiimia, jossa liikutaan, kerrotaan eleillä ja ilmeillä mitä esitetään, ei saa puhua. Aihepiirit voivat olla joko asusteen mukaan tai yhdessä sovittu, esimerkiksi ammatit, eläimet tms. Jokainen halukas saa esittää ja muut yrittävät arvata mitä kukin vuorollaan esittää.
- **Leikkiä:** Vapaata leikkiä omassa rooliasussaan. Kukin lapsi, laittaessaan päälle vaatteita, varmasti jo valmiiksi miettii millainen henkilö hän on kun hän pukee vaatteet päälle. Sen jälkeen leikitään ryhmäleikkejä, joissa äänensävy, eleet ja ilmeet muuttuvat aina rooliasun mukaan. Kamera on oiva väline olla mukana tällä kerralla, siitä saa mukavia muistoja jälkeensä.
- **Rentoutus:** Lapset makaavat lattialla roolivaatteissaan ensin hetken hiljaa ja rauhoittuvat. Ohjaaja kertoo, että vapaudutaan niistä rooleista, mitä kullekin lapselle oli tullut leikkien aikana. Ohjaaja sanoo aina jonkin lapsen nimen, jolloin hän saa tulla ohjaajan viereen, riisua omat roolivaatteensa pois ja kertoo mikä rooli meni takaisin roolivaatelaatikkoon. Muut lapset saavat nousta istuen seuraamaan kuka laitetaan laatikkoon. Näin jatkuu kunnes kaikki ovat saaneet heittää laatikkoon oman roolinsa.

- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Jos koulussa ei ole olemassa roolivaatteita, voidaan helposti askarrella johonkin oma keksimään rooliin tarvittavia asusteita. Kartongista saa hyvin helposti päähineitä, korvia. Lisäksi langasta saa vaikka minkälaisia asusteita.

Lapset voivat myös ohjaajan avustuksella keksiä lyhyen näytelmän joko pienissä ryhmissä tai yhtenä isona ryhmänä.

3. Kerhokerta: Aavetarinoita

Tämä kerhokerta leikitään hämärässä huoneessa. Jos huone ei ole tarpeeksi hämärä, apuna voidaan käyttää tummia peittoja tms. Hämärän lisäksi kerhokerralla puhutaan kuiskaten tai hyvin pienellä äänellä jos puhumisen aihetta tulee.

Tavoitteet: Kehonhallinta mielikuvien avulla ja keskittyminen

Tarvittavat välineet: Valkoisia lakanoita, sakset, musiikkia asentoaaveleikkiin

- **Alkupiiri**
- **Aaveiden yöjuoksu:** Koska aaveet ovat näkymättömiä, he pystyvät näkymättömästi matkimaan muita ihmisiä. Tällä kertaa matkitaan pienen juoksuaskelin kuinka juoksee; aave nauraen, isomahainen mies, kapeahameinen nainen, pieni lapsi lumihangessa ja isä kauppakasseineen. Ohjaaja antaa yhden näistä ohjeista kerrallaan lapsille ja heidän on matkittava kyseistä tyyliä.
- **Asentoaave:** Aaveet ovat yleensä hyviä menemään eri asentoihin. Musiikin soidessa lapset vaeltavat aavemaisesti kerhotilassa. Musiikina voi esimerkiksi käyttää Kengurumeininki cd:ltä nro. 14 tai Haamukahvit cd:ltä nro. 4. Kun ohjaaja sanoo jonkin kehon osan, esimerkiksi, käsi, polvet, peppu, pää ja selkä, on lasten laitettava kyseinen kehon osa lattiaan kiinni. Pyritään siihen, ettei mikään muu kehon osa ota samanaikaisesti kiinni lattiaan. Pään ja käden osilta tämä tosin on mahdotonta. Esimerkiksi peppua maahan laitettaessa pyritään nostamaan jalat ylös ja pysymään hetki asennossa.
- **Huivin hento lento:** Aaveet seisovat piirissä. Ohjaaja on ensin piirin keskellä. Hän heittää huivin ilmaan. Ilmalennon aikana tehdään erilaisia asioita, kuten nauretaan, taputetaan käsiä, äännellään aavemaisesti ”uuuuuuuu”, tömistellään, liikutaan aavemaisesti jne. Ohjaaja antaa yhden ohjeen kerrallaan ja heittää huivin ilmaan. Sen aikana lapset siis tekevät tiettyä toimintoa kerralla. Toiminnon on loputtava heti kun huvi

tippuu maahan. Vaikean leikistä tekee se kun on hämärää, joten on kunnolla keskittyttävä milloin huivi laskeutuu.

- **Rentoutus:** Ihan omassa rauhassa cd:ltä, josta tarina 1. Poika ja Kissa. Kesto 7:55. Tässä tarinassa voi vaan sulkea silmänsä ja antaa mielikuvituksen lentää.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Asentoaave: Leikkiä voi vaikeuttaa vielä siten, että ottaa kaksi kehon osaa, jotka pitää yhtäaikaaisesti olla yhdessä.

Aaveiden yöjuoksu: Tähän leikkiin voidaan lapsilta itseltään kysyä mitä he haluavat matkia.

4. Kerhokerta: Pippurisen kivaa pimeässä

Tämä kerhokerta pyritään pitämään pimeässä huoneessa.

Tavoitteet: Silmä- käsi- koordinaatio ja yhteistyö sekä pelkästään kuulo- tai tuntoaistin varassa toimiminen

Tarvittavat välineet: Taskulamppuja, kovasti raksuttava herätyskello, lasten ulkotakki ja lakki

- **Alkupiiri**
- **Taskulamppukuviot:** Jokaiselle lapselle jaetaan omat taskulamput. Ohjaaja piirtää seinälle taskulampulla jokin kuvion. Lapset yrittävät arvata mikä kuvio on ja piirtävät itse seinälle samanlaisen kuvion. Se, joka lapsista keksii ensimmäisenä, mikä kuvio on kyseessä, saa hän seuraavana piirtää kuvion seinälle. Tämä leikki voidaan leikkiä myös parileikkinä.
- **Valokeilassa:** Lapset istuvat piirissä. Yksi lapsista on keskellä ja hänellä on taskulamppu kädessään. Joku lapsista aloittaa leikin sanomalla jonkun toisen lapsen nimen piiristä. Keskellä olija yrittää osoittaa taskulampulla sitä jonka nimi on sanottu. Jos se, kenen nimi on sanottu, ei keksi ennen taskulampun osoitusta toisen lapsen nimeä ja sano sitä ääneen, joutuu hän keskelle.
- **Kellopiilo:** Tämän leikin juju piilee tikittävässä kellossa, joka on piilotettu esimerkiksi kerhotilassa olevaan kaappiin, patjan taakse tms. Lapset ovat hetken luokan ulkopuolella ja sillä aikaa ohjaaja piilottaa kellon valitsemaansa paikkaan. Lapset päästetään huoneeseen ja kellon etsintä alkaa tikittävän äänen perusteella. Se, kuka löytää kellon ensimmäisenä saa seuraavaksi piilottaa kellon. Etsimistä vaikeuttaa jos etsijöillä on silmät sidottuina.
- **Vaatteet samassa läjässä:** Leikkijät kokoavat omat ulkotakkinsa ja lakkinsa yhteen kasaan. Sen jälkeen voidaan taas sammuttaa valot. Leikkijät yrittävät nyt tunnustelemalla löytää oman takkinsa ja piponsa.

Kun leikkijä luulee onnistuneensa, vetäytyy hän hieman syrjään. Kuuluu huuto; ”onko joku vielä kasalla?” Jos kukaan ei vastaa, sytytetään valot ja tarkistetaan onko kaikilla vaatteet. Tässä leikissä saattaa muodostua hassuja uusia takkien ja lakkien yhdistelmiä.

- **Rentoutus:** Ihan omassa rauhassa cd:ltä tarina 2. Tyttö ja ilmapallo. Kesto 7:22.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Valokeila: Ohjaaja antaa lapsille yksitellen kohteen ja vaiheittaisen ohjeen, jonka mukaan leikkijän on löydettävä kohteensa taskulampulla osoittaen.

Kellopiiloa voi leikkiä myös siten, että kellon tilalle vaihdetaan jotakin hyvin voimakkaasti tuoksuva esimerkiksi kahvia. Tuoksun tulee kuitenkin olla miellyttävä, sillä kukaan ei halua etsiä mitään kamalalle haisevaa.

7. HELMIKUU- ONGELMISTA RATKAISUIHIN

1. Kerhokerta: Tieto kulkee

2. Kerhokerta: Tee perässä

3. Kerhokerta: Totta vai tarua

4. Kerhokerta: Selitetään sanoja

1. Kerhokerta: Tieto kulkee

Tavoitteet: Reagoinnin kehittäminen ja kuuloaistin parantaminen

Tarvittavat välineet: Kangasta silmien sidontaan, erilaisia esineitä tunnistustehtävään, jokaisen lapsen kenkä ja rentoutusmusiikki

- **Alkupiiri**
- **Kuka on kaveri:** Lapset seisovat ringissä. Yksi lapsista menee keskelle ja hänen silmät sidotaan. Hänen tulee tunnistaa ringistä joku henkilö koskettamalla häntä. Ohjaaja voi ohjata lapsen toisen luo. Tunnistettu lapsi vaihtuu aina keskelle.
- **Sähkötyt:** Lapset istuvat vierekkäin käsi kädessä. Rivin toisessa päässä lattialla on pallo. Ohjaaja lyö kädet yhteen yllättäen rivin takana. Tämä on merkki rivin ensimmäiselle jonka tulee puristaa vierustoverin kättä jne. kun viimeinen tuntee puristuksen kädessään, tulee hänen koskettaa palloa. Palloa koskettaut siirtyy aina rivin ensimmäiseksi.
- **Juoru:** Lapset seisovat jonossa. Ohjaaja sanoo viimeiselle hiljaa lauseen, jonka lapsi sanoo seuraavalle jne. Lopulta jonon ensimmäinen sanoo juorun ääneen. Jonon järjestystä vaihdetaan siten, että ensimmäinen siirtyy aina jonon viimeiseksi.
- **Kenen nalle?:** Lapset istuvat ringissä. Ohjaaja antaa jokaiselle yhden esineen tunnisteltavaksi (lego, kirjain, pumpulia, helmi, auto, pallo yms.) Jokaisen tulee muistaa oma esine. Lopuksi ohjaaja kerää esineet itselleen, ja laittaa ne yksitellen kiertämän ympyrässä. Kun esine on kiertänyt koko ympyrän, kysyy hän lapsilta kenen esine oli.

- **Tunnista oma kenkä:** Ohjaaja on ottanut mukaan jokaisen lapsen yhden kengän. He istuvat edelleen ringissä, pää alas painuneena. Opettaja antaa vuorotellen yhden kengän kiertämään, kun kierros tulee täyteen, kysyy hän kenen kenkä oli.
- **Rentoutus:** Leikkijät keskittyvät ajatukseen, että jokainen on kylmä, juuri jääkaapista otettu jääpala. Se laitetaan pöydälle, jossa se alkaa vähitellen sulaa. Se muuttuu yhä pienemmäksi ja pienemmäksi ja lopulta pöydälle leviäväksi vesilätäköksi. Rentouttamisen aikana ohjaaja kuvailee tapahtumaa, jolloin rentoutus ja eläytyminen helpottuvat. Taustalla soi samalla esimerkiksi Lion King cd:ltä kappale 9 tai 10.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Kuka on kaveri: Tunnistuksen voi koettaa tehdä vain käsistä, jaloista tai tuoksusta. Jos uskallusta riittää, voivat lapset liikkua huoneessa, ja sokko yrittää löytää heidät ja tunnistaa koskettamalla.

Sähkötyt: tämän voi ottaa myös kisana. jakaa ryhmän kahteen joukkueeseen, ja se joka ensin nappaa keilan saa aina pisteen. Tämän voi tehdä myös niin, että lasten kädet ovat lattialla vierekkäin/ristikkäin (jokainen käyttää molempia käsiään). Viesti kulkee siten, että lattiaa taputetaan maahan, jolloin seuraava taputtaa omalla kädellään maahan. Voi käyttää myös vain toista kättä. Viestittää voi myös jaloilla, koskettamalla selkään yms.

Juoru: Juorua voi olla myös piirtämällä kuvan (numero, hymynaama, kukka, kirjain yms.)toisen selkään, viimeinen piirtää kuvan seinällä olevalle paperille. Juoru voi olla myös silytys, kosketus olkapäälle yms. Juorua voi kuljettaa myös ympyrässä, kun lapsilla on silmät peitetty. Ohjaaja koskettaa viereistä esimerkiksi olkapäälle, ja seuraava yrittää siirtää viestin eteenpäin. Viestiä laittaessaan saa katsoa, jos se helpottaa.

2. Kerhokerta: Tee perässä

Tavoitteet: Mallinnus, silmä- käsi yhteistyö ja kynäotteen ylläpito

Tarvittavat välineet: Papereille piirrettyjä yksinkertaisia kuvioita, naru jokaiselle lapselle, kyniä, paperia ja rentoutusmusiikki

- **Alkupiiri**
- **Solmu:** Lapset ottavat toisiaan kädestä kiinni, ja opettaja tekee heistä solmun. Ryhmän täytyy yrittää selvittää solmu itsenäisesti. Leikkiä voi leikkiä myös niin, että yksi menee huoneen ulkopuolelle ja rivi sekoitetaan sillä aikaa. Palattuaan hän yrittää selvittää solmun.
- **Mallinnus:** Ohjaaja on piirtänyt erillisille papereille kuvioita kuten sydämen, ympyrän, kolmosen, neliön, soikion, mutkittävän madon yms. Jokaiselle lapselle annetaan naru. Lapset seisovat ympyrässä. Ympyrän keskelle on asetettu kuva. Lapset tarkkailevat kuvaa hetken. Kun kuvio on mielessä, tai ohjaaja antaa merkin, lapset kääntyvät selin ympyrän keskikohtaa kohden. Lasten täytyy tehdä narusta samanlainen kuvio, mitä he tarkastelivat. Toisten kuvia ei saa vilkuilla.
- **Matki kuvaa:** Seuraavaksi lasten tehtävänä on piirtää kuvat ensin kädellä, jota käyttää yleensä piirtämiseen ja sitten kädellä jolla piirtää vähemmän. Tällöin lapset voivat istua ringissä ja katsoa kuvaa keskellä.
- **piirrä ja arvaa:** Lapset arvuuttelevat toisillaan eri kuvioita. Ohjaaja voi kuiskata jokaiselle kuvion, tai lapset keksivät itse. piirrettäviä asioita esimerkiksi: Sateenvarjo, kukka, kenkä, laiva, auto, talo, omena, ruusu, kello, kuusi, koira, kissa, pallo, hammas, silmä, jalka, luistin, sukset, polkupyörä, sika, sanko, kynttilä, kannu, kahvikuppi, kottikärryt, liukumäki, tikkari, karkki, kaulakoru, jousipyssy, maljakko yms. Lapsi alkaa piirtää kuviota paperille. Muut lapset yrittävät tunnistaa kuvion ja sanovat ehdotuksia ääneen. Oikein arvannut pääsee seuraavaksi piirtämään.

- **Rentoutus:** Musiikki soi taustalla. Esimerkiksi cd:ltä The Mozart Effect; Music for children. Ohjaaja sivelee lapsia vuorotellen siveltimellä päästä varpasiin. Tätä voi tehdä kahden kappaleen verran, että kaikki ehtivät rentoutua kunnolla.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Solmu: Solmuun voi laittaa myös naruja, jokaisen lapsen tulee selvittää oma solmunsu. Lapset voivat myös somia yhteen narulla, jotka joku lapsista sitten avaa.

Mallinnus: Voi myös yrittää piirtää vastaavan kuvion kynällä paperille. Piirtäessä voi ottaa helpommin kuvion koon huomioon. Voi myös tehdä kuvion pareittain. Jolloin vain toinen katsoo kuvan ja tekee sen toisen käsiä apuna käyttäen tai toiselle sanallisesti kuvaa selittäen. Mallinnuksen voi toteuttaa myös piirtämällä paperille ison sokkeloisen kuvion. Paperi laitetaan seinälle, ja lapsi seuraa kuviota jalallaan lattialla istuen.

Matki kuvaa: Kuvan voi yrittää jäljentää myös suussa tai varpaidenvälissä olevalla kynällä. Voi käyttää kynän sijasta myös sormiväriä, sivellintä tai jotain muuta. Kuvan voi myös yrittää piirtää silmät kiinni kaverin opastamana.

Piirrä ja arvaa: Tässä pelissä voi käyttää esim. junior Aliaksen kortteja tai valmiita kuvia vaikka lehdistä leikattuna. Lapset voivat itsekin leikellä kuvia joskus. Tätä voi ottaa myös kilpailuna parien kesken.

3. Kerhokerta: Totta vai tarua

Tavoitteet: Kehon eri osien hahmottaminen ja eri ominaisuuksien huomioiminen

Tarvittavat välineet: Kello, punaisia ja virheitä papereita ja rentoutusmusiikki

- **Alkupiiri**
- **Etsi ryhmä:** Lapset kävelevät sekaisin ryhmässä. Ohjaaja alkaa huudella ohjeita esimerkiksi kolme kättä, kaksi olkapäätä, kaksi jalkaa yms. Lasten tulee muodostaa ohjeistetut ryhmät mahdollisimman nopeasti siten, että esimerkiksi kolme kättä koskettaa toisiaan.
- **Ajan arviointi:** Leikkijät istuvat paikoillaan. Heidän on arvioitava, milloin määrähetkestä alkaen on kulunut esim. kaksi minuuttia. Kukin nousee seisomaan silloin, kun arvelee kysymyksessä olevan ajan kuluneen. Johtaja merkitsee muistiin kunkin ajan. Lähimmäksi arvannut voittaa. Harjoituksen voi toistaa kolmesti. Katsotaan paraneeko tarkkuus.
- **Muodosta jono:** Lasten tulee muodostaa jonoja ohjaajan ohjeiden mukaan ilman puhetta. Jonoja voi muodostaa esimerkiksi pituusjärjestykseen, hiustenväriin mukaan vaaleasta tummaan, jalan koon mukaan.
- **Totta vai tarua:** Kysymyksiä joihin vastataan totta tai tarua/kyllä tai ei. Jokaisella on vihreä ja punainen paperi. Kun vastaus on lapsen mielestä oikein, hän näyttää vihreää lappua, jos väärin punaista. Kysymyksiä voi helposti keksiä lisää.

Kysymyksiä:

1. Mummolassa voi asua myös ukki – totta
2. Martti Ahtisaari on Suomen presidentti – tarua
3. Minuutissa on 60 sekunttia – totta
4. Vuodessa on 50 viikkoa – tarua, viikkoja on 52
5. Yleinen hätänumero on 911- tarua, se on 112

6. Viisi euroa on kolikko – tarua, se on seteli
7. Joutsen on Suomen kansallislintu - totta
8. Korttipakassa on 52 korttia – totta
9. Tukholma on Suomen pääkaupunki – tarua, Helsinki on.
10. Vuorokaudessa on 12 tuntia – tarua
11. Suomenlippu on sinikeltainen – tarua, se on sinivalkoinen.
12. Tuhkimon ystäviä ovat seitsemän kääpiötä – tarua, ne ovat lumikin ystäviä.
13. Nyt on Helmikuu - totta
14. Niiskuneidillä on laukku – tarua, muumimammalla on.
15. Voikukka on valkoinen – tarua, se on keltainen.

- **Rentoutus:** Ohjaaja tekee päähierontaa lapsille musiikin tahdissa. Musiikiksi sopii esimerkiksi jokin kappale Vauva cd:ltä. Lapset istuvat ympyrässä silmät kiinni. Rauhallinen musiikki soi taustalla. Ohjaaja hieroo kunkin lapsen päätä vuorotellen. Aluksi painelee sormenpäillä päänahkaa sieltä täältä. Lopulta taputellaan hellästi sormilla päänahkaa. Lopetetaan laittamalla kädet hetkeksi päinpäälle kevyesti.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Etsi ryhmä: Ryhmien muodostustahtia voi muuttaa nopeammaksi. Säännöksi voi ottaa, että pitää vaihtaa aina ryhmää. Tehtävä voi olla myös yhdistää aina kaksi kohtaa kehosta, paria vaihdellen.

Ajan arviointi: Aijan lisäksi voi arvioida esimerkiksi matkaa. Ohje on mennä metrin päähän seinästä, kahden metrin päähän yms.

Muodosta jono: Jonon voi muodostaa myös aakkosjärjestykseen ja syntymäkuukauden mukaan, tiettyjen paidanvärien mukaan jotka ohjaaja luettelee, silmien värin mukaan, nimi järjestykseen jonka ohjaaja luettelee kerran hitaasti

yms. Jonoja voi laittaa myös yhden lapsen muodostamaan, ja muut liikkuvat ohjeiden mukaan.

Totta vai tarua: Kysymyksiä voi keksiä itse ja ne voidaan myös teemoittaa esimerkiksi ruokaan, eläimiin tai kouluun liittyviin kysymyksiin. Tämän voi ottaa parikilpailuna, tai yksilökilpailuna. Vuoroja voi ottaa itselleen myös huumamalla oman nimensä. Voi myös pitää tietovisoja. Niitä saa helposti internetistä tai kirjastosta kirjoista valmiina, tai ne voi kirjoittaa itse. Voi pitää myös yleisen tietokilpailun, tai kysymykset voi tehdä niin, että ensimmäisen kysymyksen vastaus alkaa a:lla, toisen b:llä ja niin edelleen.

4. Kerhokerta: Selitetään sanoja

Tavoitteet: Tasapainon harjoittaminen, kielellisen ilmaisun parantaminen ja kehon asentojen tiedostaminen ja hallitseminen

Tarvittavat välineet: Hernepusseja

- **Alkupiiri**
- **Jäätyneet hernepussit:** Ryhmäläisille annetaan jokaiselle oma hernepussi. Kukin lapsi laittaa hernepussin päänsä päälle ja alkaa liikkua ohjeiden mukaan. Ohjaaja antaa käskyjä kuten varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin, kulkemaan hitaammin tai nopeammin jne. Jos leikkijältä putoaa hernepussi, hän pysähtyy paikoilleen. Toisen leikkijän pitää poimia pussi ja asettaa se kaverin päälle. Näin lapsi saa jatkaa liikettä. (Toisen hernepussia nostaessa oma ei saa tipua pänpäältä.)
- **Peili:** Jaetaan ryhmä pareihin. Parit liikkuvat vuorotellen paikallaan, ilveilevät ja vaihtavat asentoa. Toinen seuraa peilin tavoin toimintaa mukana. Taustalla voi soida musiikki.
- **Sanan selitystä:** Lapset selittävät toisilleen sanoja. Esitettävää sanaa ei saa sanoa ääneen. Opettaja kuiskaa selitettävän sanan lapsen korvaan. Esimerkki sanoja: omena, kesä, pahvilaatikko, kaakao, meri, huulipuna, koira, kännykkä, keinu, vankila, sanomalehti, kanala, isoäiti, sauna, postikortti, tietokone, leikkimökki, maapallo, porkkana, peruna, ikkuna, pesukone, linnunpesä, lammas, sivellin, hiiri, pilvi, lamppu, silmälasit, suklaa, nenäliina, sakset, seteli, opettaja, vaaka, talvi, televisio, naula, valokuva, jäätelö, sieni, kukka, ovi, hammasharja, rahakukkaro, aave, norsu, appelsiini...
- **Rentoutus:** Lapset seisovat ympyrässä. Ohjaaja käskee lapsia venyttämään itsensä mahdollisimman pitkäksi, kyljet, kädet ja jalat. Samalla opastetaan hengittämään oikein syvään. Seuraavaksi lapset istuvat lattialle. Lattialla vaihdetaan painoa sivulta toiselle, pyöritellään olkapäitä, käsiä, ja varpaita, sekä nilkkoja. Lopulta lapset menevät selin makuulle lattialle. Lattialle heitä opastetaan taas venyttämään itsensä

mahdollisimman pitkiksi. Lopulta pyydetään vetämään ilmaa keuhkoihin ja puhaltamaan sen hitaasti ulos. Lopuksi maataan hiljaa paikallaan.

- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Jäätäneet hernepussit: Kuljettaa voi myös perunaa lusikassa suussa, hernepussia/palloa polvien välissä yms. Hernepussia/ pallo voi kuljettaa myös pareittain selkien, mahojen, päiden, polvien ym. välissä.

Peili: Peiliä voi tehdä myös huoneessa vaellellen, välillä pysähdytään jonkun kohdalle ja aletaan matkia hänen liikkeitään. Peiliä voi myös olla kämmenet vastakkain liikutellen käsiä. Leikissä voi olla myös yksi tekijä, ja loput lapset ovat peilejä tekien asiat niin kuin ne näkevät.

Sananselitys: Sanat voi olla myös paperille kirjoitettuja, tai tiettyyn aihealueeseen liittyviä. Ohjaaja voi sanoa aihealueen aina ennakkoon. Voi olla myös yhdyssana leikkiä. Ensimmäinen sanoo koulukirja seuraava kirjakauppa sitten kauppakassi jne.

8.MAALISKUU- TARINOINTI

1. Kerhokerta: Mitä sadussa tapahtui?

2. Kerhokerta: Riimittelyä

3. Kerhokerta: Kuvitellaan

4. Kerhokerta: Muotoillaan kehosta

1. Kerhokerta: Mitä sadussa tapahtui?

Tavoitteet: Kuullun ymmärtäminen ja keskittymiskyvyn harjaannuttaminen

Tarvittavat välineet: Rentoutusmusiikki

- **Alkupiiri**
- **Pyörä:** Ryhmä muodostaa piirin. Ohjaaja antaa ohjeen, miten pyörä kulloinkin liikkuu nopeasti, hitaasti, hyppien, varpaillaan, kantapäillä kävellen yms. kättentaputus tms. on merkinä uuden ohjeen antamisesta. Merkin kuultuaan pyörä pysähtyy ja uuden ohjeen saatuaan lähtee taas liikkeelle. Piiri tulisi pitää mahdollisimman pyöreänä koko harjoituksen ajan.
- **Tarina:** Ohjaaja lukee valitsemansa tarinan Esimerkiksi Hans Christian Andersenin Saapasjalkakissan. Ohjaaja taottaa tarinan, ja kysyy väliltä kysymyksiä tapahtumiin liittyen. Tarinan voi tauottaa siten, että kysyy kysymyksen heti kun vastauksen on sadusta lukenut. Voi lukea myös kappaleen kerrallaan, tai jakaa sadun vaikka vapaasti neljään osaan. Osa saduista ovat lapsille entuudestaan tuttuja, joten voi kysyä myös ennakkoon mitä seuraavaksi tapahtuu.

Kysymyksiä Saapasjalkakissaan:

1: Kuka testamenttasi myllyn? Mylläri

2: Kuka myllyn sai? Vanhin poika

3: Mitä nuorin lapsi sai? Kissan

4: Mitä yllättävää kissa osasi tehdä? Puhua

5: Mitä kissa pyysi ja lupasi? Saappaita ja auttaa nuorinta poikaa

6: Minne kissa kaatoi jyviä? Säkkiin

7: Kenen herkkua peltopyyt olivat? Kuninkaan

8: Miten kissa pyydysti peltopyyt? Ripotteli jyviä maahan ja houkutteli pyyt näin säkkiin.

9: Mitä kissa sai kuninkaalta? Kultarahoja

10: Mitä uivalta pojalta oli muka varastettu? Vaatteet

11: Kenen iso niitty oli oikeasti? Taikurin

12: Miksi taikuri taikoi itsensä ensin? Norsuksi

13: Miksi kissa pyysi taikuria muuttumaan hiireksi? Että voisi syödä tämän, ja saisi taikurin linnan itselleen ja "kreiville".

14: Mikä kissan omistajasta tuli lopulta? Kuningas

- **Possu:** Lapset istuvat piirissä. Ryhmä valitsee yhdessä eläimen, jonka ääntä kaikki osaavat matkia. Ohjaaja valitsee yhden lapsen keskelle, ja hänen silmät sidotaan. Lapsi pyörii hetken ryhmän keskellä ja osoittaa suoraan eteenpäin. Se jota keskellä olija osoittaa matkii valittua eläintä. Keskimmäisen tulee arvata kuka eläintä matkii. Jos hän arvaa oikein, äännehtijä vaihtuu keskelle ja valitaan uusi eläin. Muuten leikki jatkuu normaalisti.
- **Rentoutus:** Lapset makaavat haluamallaan tavalla huoneessa. Ohjaaja lukee heille runon musiikin soidessa hiljaa taustalla. Musiikkina voi käyttää esim. SPA Serien Öppna sinnen- cd-levyä. Runoksi sopii esimerkiksi Kirsi Kunnaksen Haitula ja Haitula ja nappi. Molemmat voi lukea peräkkäin. Runot ovat liitteenä (Liite 3. ja Liite 4.)
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Pyörä: Tätä voi tehdä myös pareittain, silloin voi pitää kovempaa vauhtia. Piirissä voi myös liikkua tiettyä rataa pitkin, ylittää ja alittaa esteitä yms. Välillä voi myös istua lattialle tai kiivetä penkille yms.

Tarina: Tarinan voi lukea myös yhteen kyytiin ja kysyä sitten kysymyksiä. Voi jättää myös tarinan kesken ja pyytää lapsia itse keksimään lopun. Monet sadut ja tarinat lapset tuntevat entuudestaan, ja niitä voikin muuttaa. Kysy sitten lapsilta mikä tarinassa meni heidän mielestään väärin.

Possu: Yhden silmät sidotaan ja ohjaaja voi osoittaa kuka äänтелеhtii. Tällöin sokon ei tarvitse liikkua. Sanoa voi myös tietyn sanan, tai yskähtää.

2. Kerhokerta: Riimittelyä

Tavoitteet: Kielellisen ilmaisun, kuuntelun ja suun motoriikan kehittäminen

Tarvittavat välineet: Rentoutusmusiikki sekä hernepusseja/kirjoja yms..

- **Alkupiiri**
- **Matkalla Eiffel- torniin:** Eiffel tornissa on 1652 askelmaa ja se on Pariisissa sijaitseva suuri nähtävyys. Nyt me kaikki kiipeämme sinne yhdessä. Kaikki ottavat paikallaan 165 askelta, kokoajan laskien askelia. Samalla heilutellaan käsiä ristikkäin molemmilla sivuilla. Alas rappuset tullaan laukaten. Joten seuraavaksi otetaan 165 laukka-askelta edelleen käsiä vuorotahtiin heilutellen. Voi myös ottaa pienemmän määrän askelia.
- **Yhteistarina:** Ryhmä istuu ympyrässä. Ohjaaja alkaa kertoa tarinaa esimerkiksi Olipa kerran aurinkoinen päivä. Kolme kania oli lähdössä uimaan. Seuraavaksi ohjaajan vieressä istuva lapsi jatkaa tarinaa haluamallaan tavalla. Tarinaa voi jatkaa niin pitkään kuin se näyttää etenevän. Yleensä kuitenkin kaksi tai kolme kierrosta on maksimi.
- **Liirumlaarum:** Ohjaaja sanoo lorun alun, ja lasten pitää yrittää keksiä siihen riimin mukaan menevä loppu.
 - Loru esimerkkejä:
 - Hui hai hiisi ihmisiä...- viisi
 - Kaunis punainen tukka, ja uusi keltainen...- sukka
 - Onpas ulkona kaunis keli sanoi äsken minun...- veli
 - Olipas pelottava hukka, mutta onneksi suussa sillä oli punainen...- kukka
 - Olipa kerran vaari, jolla oli pieni...- saari
 - Eilen minulta tippui hammas ja se oli valkoinen kuin... - lammas
 - Kolme pientä porsasta tykkäsivät lammella uivasta...- sorsasta

- Monta pientä siiliä kantoj takasta kasan...- hiiliä
 - Kaunis perheen kukko toivoi, että tallin ovesta olisi...- lukko
 - Oi katsoppas tuota sanoin pieni kala, meressä kelluu peilin ...- pala
- **Nojaa:** Ryhmä jaetaan pareihin. Parit nojaavat toistensa selkiin, ja yrittävät päästä kyykkyyn toisiinsa tukeutuen. Seuraavaksi ollaan pariin selin ja laitetaan silmät kiinni. Käännyttään hitaasti paria vasten ja koetetaan löytää katsomatta toisen parin kädet, ja laitetaan kämmenet vastakkain.
 - **Rentoutus:** Jokainen lapsi makaa lattialla musiikin soidessa. Musiikki voi olla esimerkiksi Kengurumeininki cd:ltä kappale Unentuoja. Ohjaaja laittaa hitaasti lasten päälle hernepusseja, kirjoja yms. joka tuo painon tunnetta. "Painoja" saa laittaa pitkin kehoa, ja painaa aina hiukan kohtaa johon painon asettaa. Tätä rentoutusta voi tehdä useamman kappaleen ajan.
 - **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Matkalla Eiffel- torniin: Matkasta voi luonnollisesti myös esimerkiksi vesitorniin yms. Voi myös matkailla viidakossa kontaten, juoksukilpailuissa juosten, matona ryömien yms. Kokoajan on kuitenkin pyrittävä laskemaan tasaisesti eteenpäin. Ohjaaja laskee mukana, jos luvut ovat esimerkiksi liian suuria.

Yhteistarina: Tarinan voi kertoa myös naputtelemalla lattiaa. Jokainen naputtelee vuorotellen omaa rytmiään, tai kaikki yhdessä. Tarinaa voi kertoa myös riimitellen, tai vain yhtä alkukirjainta käyttäen.

Nojaa: Samalla tavalla voi myös yrittää päästä ylös kyykystä. Voi tehdä myös ryhmäistuimen. Eli ensin tehdään tiukka piiriin, jossa kaikki seisotaan aina edellisen selkää vasten. Sitten jokainen lähtee hitaasti istumaan, ja lopulta istutaan sylkkäin.

3. Kerhokerta: Kuvitellaan

Tavoitteet: Voiman käytön säätely, kehon hallinta ja rentoutus sekä näköäis-
tin kehittäminen

Tarvittavat välineet: Tutkittava kuva, jokaiselle lapselle iso paperi, sinitarraa,
huiveja silmien sidontaan, kyniä ja rentoutusmusiikki

- **Alkupiiri**
- **Noita ja kääpiöt:** Yksi ryhmäläisistä on noita. Hän myrkyttää muita lapsia koskettamalla heitä hipan tyyliin. Kun noita koskettaa lasta eli kääpiötä, lapsi menee maahan selälleen makaamaan. Muut kääpiöt vetävät selällään makaavan lapsen yhdessä sovittuun paikkaan, josta hän taas pääsee juoksemaan. Voi sopia myös, että ohjaaja vetää lapsia turvaan. Välillä vaihdetaan noitaa.
- **Oliko kuvassa koira?:** Lapsille näytetään kuvaa, jota he saavat hetken tarkkailla. Kuvan tulisi olla sellainen, jossa tapahtuu paljon esimerkiksi useissa satukirjoissa ja kuvakirjoissa on hyviä kuvia. Kun kuvaa on tutkittu minuutti, ohjaaja kysyy kysymyksiä kuvasta. Katsotaan osaavatko lapset vastata kysymyksiin.
- **Maailman hienoin sarjakuvahahmo:** Seinälle kiinnitetään jokaiselle lapselle oma iso paperi. Lasten silmät sidotaan, ja heille annetaan kynä. Jokaisen tulee piirtää paperille mielestään maailman hienoin sarjakuvahahmo. Lopuksi lapsi kertoo mitä on piirtänyt ja miten kyseinen hahmo liikkuu/ onko sillä jotain erikoisia kykyjä.
- **Rentoutus:** Ohjaaja laittaa taustalle soimaan esimerkiksi Leppäkerttusormus; Milja Mansikan laulut cd:ltä kappaleen 15. Lapset istuvat huoneessa mieleisessään paikassa silmät kiinni. Ohjaaja menee vuorotellen jokaisen lapsen luo ja istuu häntä vastapäätä kantapohjat ja kädet vastakkain. Ohjaaja pyytää lasta nojaamaan taaksepäin, ja laskee hänet hitaasti lattialle selälleen. Lapset makaavat hiljaa selällään musiikin loppuun saakka.

- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Noita ja kääpiöt: Pelistä on paljon sovelluksia. Voi sopia, että lapset pitää kantaa, tai että lasta täytyy olla viemässä aina kaksi henkilöä. Turvassa voi joutua esimerkiksi tekemään kymmenen tasahyppyä, kyykkyä, haarahyppyä yms. ennen kuin pääsee takaisin peliin mukaan.

Oliko kuvassa koira?: Lapsille voi näyttää montaa kuvaa kerralla. Voi kysyä mitä eroa kahdessa kuvassa on tai mikä kuvassa oli väärin. Voi myös käyttää montaa kuvaa ja kysyä esimerkiksi minkä värinen kuvassa ollut koira oli. Valmiita kuvia saa esimerkiksi lehdistä ja kirjoista. myös kirjastosta saatavat Missä Vallu? sarjan eri kirjat (Handford, M & Sajama Sinikka 1993) ja Mutta missä on Asterix (Albert Grene & Goscinny-U dertso) 1998. Les editions.) kirjoissa on kuvia joissa tapahtuu paljon. Kuvissa on valmiiksi ohjeet mitä kuvasta täytyy etsiä. Vallu kirjassa etsitään ensisijaisesti Vallua, Asterix kirjassa etsitään erilaisia kuvioita.

Maailman hienoin sarjakuvahahmo: Hahmon voi piirtää myös jalalla, suussa olevalla kynällä yms. Jokaisen tekemästä hahmosta voi yhdessä kehitellä tarinan. Halutessaan voi myös piirtää hahmon ensin sokkona ja sitten näkeväenä. Näin lapsi näkee mikä ero tuloksessa on.

4. Kerhokerta: Muotoillaan kehosta

Tavoitteet: Tasapainon kehittäminen ja kuullun ymmärtäminen sekä keskitymiskyvyn parantaminen

Tarvittavat välineet: Rentoutusmusiikki sekä hyppynaruja tai muita naruja

- **Alkupiiri**
- **Perheviesti:** Perheviestissä jokaiselle ryhmäläiselle annetaan omat roolit. Rooleja ovat äiti, isä, Veera, Huugo, Kalle, Liisa ja koirat. Ryhmän jäsenet asettuvat istumaan riviin asetetuille tuoleille. Aina kun kuulee oman roolinsa, tulee kiertää koko tuolirivi myötäpäivään, ja palata omalle paikalleen. Kun ohjaaja sanoo esim. lapset, kaikki lapset siis juoksevat rivin ympäri. Koiria voi olla monta ja kaikkia rooleja ei ole pakko käyttää jos lapsia on vähemmän. Tarinaa on hyvä jaksottaa.

Tarina: Satu Koskisen perheestä

Kerran sanoin isä: Sirkus on tullut kaupunkiin, jospa mentäisiin koko perhe sinne. Hurraa, sanoi Veera: Sitten me voidaan ottaa koirat mukaan. Ei, sanoi isä, mutta Huugo ja Kalle ja Liisa voivat tulla. Seuraavana päivänä he lähtivät sirkukseen. Voi, kuinka isoja elefantteja, sanoi Liisa äidilleen. Niinpä, sanoi äiti, oikein jättiläisiä. Näetkö sinä leijonan Huugo, kysyi isä. Ne ovat upeita, mutta hyi kun ne karjuu, sanoi Kalle. Minä tykkään elefanteista, sanoi Liisa. Juu, elefantit ovat kivoja, sanoivat Veera ja Kalle. Hyvä ettei otettu koira, tuumasi Huugo. Koirat varmaan pelkäävät elefantteja, sanoi Liisa. Koko perheellä oli kivaa. Kun sirkus päättyi sanoi äiti: Nyt te kaikki lapset saatte mennä katsomaan elefantteja niin minä äiti puhun isälle, että menisimme kotiin koiran luo. Kaikki lapset menivät ympäri sirkusta katsomaan eläimiä. Elefantit olivat mahtavia, Veera meni ensimmäisenä, perässä tulivat Liisa, Kalle ja Huugo, isän ja äidin ja koiran luokse. Sen pituinen se. (Koskinen 1998, 15.)

- **Kaitafilmi:** Ryhmän jäsenet asettuvat riviin seisomaan. Ensin ohjaaja näyttää mallia. Hän liikkuu kummallisesti käsiään ja jalkojaan heilutellen ja ilmeillen rivin ohi hitaasti. Jokaisen rivissä olevan tulee ilmeillä ja olla asennossa, jossa ohjaaja on kunkin ryhmäläisen kohdalla. Kun ohjaaja on kulkenut koko rivin ohi, hän voi tarkkailla miltä oma liike näytti. Jokainen kulkee vuorostaan rivin ohi.
- **Veistos:** Ryhmästä valitaan yksi henkilö taiteilijaksi. Muut saavat olla ”savea”. Savet alkavat liikkua tilassa vapaasti vapaalla tyylillään. Taitei-

lija taputtaa käsiään, ja silloin saven tulee pysähtyä. Taiteilija käy vuorotellen jokaisen taideteoksen kohdalla, ja ottaa itse samanlaisen asennon. Kun ohjaaja hyväksyy asennot yhteneviksi, saa savi alkaa taas liikkua. Kun taiteilija on onnistunut mallintamaan jokaisen taideteoksen, vaihdetaan taiteilijaa.

- **Rentoutus:** Rauhallinen Musiikki soi taustalla (Esimerkiksi Haamukahvit cd:n kappale numero 14) Lapset makaavat lattialla haluamassaan asennossa. Ohjaaja piirtää vuorotellen jokaisen lapsen ääri viivat hyppynarulla. Hän laittaa hyppynarun lapsen kehon reunoja pitkin, painaen aina kevyesti narua laittaessa. Kun kaikkien lasten ääri viivat on piirretty, yritetään nousta varovasti ohjaajan avustamana liikuttamatta naruja paikaltaan. Tarkastellaan kuvia hetki.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Perheviesti: Tätä voi kilpailla myös ryhmittäin. Se ryhmä saa aina pisteen, jonka lauseessa mainitut henkilöt on ensin kiertäneet tuolit. Voi sopia, että joutuu kiertämään puun, hyppimään paikallaan tietyn aikaa, konttaamaan tuolit ympäri, kävelemään takaperin yms. Tähän voi helposti lisätä monenlaisia liikkumistapoja.

Kaitafilmi: Liikettä voi tehdä musiikin tahdissa. Ohjaaja voi antaa myös teemoja esimerkiksi liiku kuin koira, mato, tanssi, juokse yms.

Veistos: Tätä voi olla myös hippana. Aina kun hippa saa lapsen kiinni, tulee hänen jähmettyä asentoon josta toinen voi pelastaa ottamalla saman asennon. Tätä voi olla myös siten, että yksi lapsi ottaa asennon, jota kaikkien muiden on matkittava. Ohjaaja sanoo aina, kun asento on riittävän lähellä mallinnettavaa.

9. HUHTIKUU: RYHMÄLEIKKEJÄ

1. Kerhokerta: Ryhmässä vara parempi

2. Kerhokerta: Leikkivarjoilua

3. Kerhokerta: Hauskuutta kerrakseen

4. Kerhokerta: Perinnepelejä

1. Kerhokerta: Ryhmässä vara parempi

Tavoitteet: Reaktiokyvyn parantaminen ja ohjeen ymmärtäminen ja sen mukaan toimiminen

Tarvittavat välineet: Tuoleja, paperilappuja, kyniä,

- **Alkupiiri**
- **Hedelmäsalaatti:** Tässä leikissä tuoleja pitää olla yksi vähemmän kuin on leikkijöitä. Kullekin leikkijälle arvotaan jonkin hedelmän nimi. Itselle osunutta hedelmää ei saa paljastaa vielä tässä vaiheessa. Kutakin hedelmää pitää leikkijöiden joukossa olla vähintään kaksi. Yksi leikkijöistä on ringin keskellä. Hänelle on kerrottu mitä hedelmiä leikissä on mukana. Hän sanoo jonkin hedelmän nimen, jolloin ne kenelle arpa suosi juuri kyseisen hedelmän, nousevat ylös ja yrittävät vaihtaa paikkaa. Keskellä oleva huutaja yrittää myös ehtiä tyhjään paikkaan ennen muita kilpailijoita. Jos hän onnistuu saamaan itselleen paikan, ilman tuolia jäänyt henkilö jää nyt vuorostaan keskelle huutamaan hedelmiä. Huutaja voi myös huutaa hedelmäsalaatti, jolloin kaikki leikkijät vaihtavat keskenään paikkaa.
- **Tarjoilijan muistilista:** Tässä leikissä kuvitellaan olevan ravintolassa. Lapset istuvat muutaman hengen porukoissa omissa pöydissään. Yksi lapsista on tarjoilija. Pöydissä tarjoilijaa odottelevat lapset keksivät mitä haluavat ravintolassa syödä ja juoda. Tarjoilija kysyy jokaiselta vuoro-

tellen mitä lapset syövät. Tarjoilija ei kuitenkaan kirjoita mitään ylös, vaan kerää mieleensä ensin jokaisen ruokailijan toiveet ylös. Tämän jälkeen hän vetäytyy sivummalle muistelemaan mikä ruoka ja juoma kuuluu kellekin henkilölle ja kirjoittaa jokaisesta ruokailijasta oman lapun. Kirjoitettuaan hän menee kunkin tilaajan luokse ja ojentaa tälle tilaamansa ruuan(eli lapun johon hän on muistinsa varassa kirjoittanut tilauksen). Silloin katsotaan millaisia yhdistelmiä tarjoilija on saanut aikaiseksi. Jokaisesta väärästä ruuasta tarjoilija saa yhden miinuspisteen mutta jokaisesta oikeasta ruuasta kaksi pluspistettä. Sitten vaihdetaan tarjoilijaa. Eniten pisteitä kerännyt tarjoilija on voittaja.

- **Vettä kengässä:** Tässä leikissä tarvitaan parillinen määrä leikkijöitä. Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Toinen joukkue jää kerhohuoneeseen istumaan kukin omille tuoleilleen joko puolikaareen tai riviin. Toinen joukkue menee ulos kerhohuoneesta oven ulkopuolelle. Sillä aikaa toinen joukkue valitsee ulkona olijoista itselleen parin esimerkiksi siten että kunkin ulkopuolella olevan nimi on kirjoitettu paperille ja vuorotellen nostetaan pinosta itselle pari. Kun parit ovat selvillä, leikki alkaa. Oven ulkopuolella olevassa joukkueessa olevat leikkijät yrittävät etsiä itselleen parin siten, että kukin tulee vuorollaan sisään, kumartaa tai niiaa henkilölle jonka luulee olevan hänen parinsa. Jos pari löytyy, tuolilla istuva leikkijä sanoo; ”pääset kanssani taivaaseen”. Jos hän taas arvaa väärin, toinen sanoo; ”vettä kengässä”, jolloin kysyjän on hypittävä yhdellä jalalla pois huoneesta. Jos oikea pari löytyy, on kuitenkin pidettävä salassa muilta kilpailijoilta kuka hänen parinsa on. Leikki jatkuu kunnes kaikki ovat löytäneet parinsa.
- **Rentoutus:** Spagetit kattilassa on Latvan jne. (1997) oppaasta motorikka paremmaksi. Lapset seisovat kattilassa (lattiaan merkitty alue). Vesi alkaa kattilassa kiehua ja spagetit alkavat pikkuhiljaa pehmetä ja valuen lopulta kattilaan sikin sokin. Kiehuminen loppuu ja liike pysähtyy. Rentoutumisen lisäksi tässä harjoitellaan olemaan toisia lähellä. Kaatuessa spagettina lattialle on kuitenkin varottava, ettei kukaan satura toisia.

- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Hedelmäsalaatti: voidaan leikkiä myös siten, että keskellä olijalle ei ole etukäteen kerrottu mitä hedelmiä on leikissä, jolloin keksiminen on vaikeampaa.

Lisäksi samaa leikkiä voi leikkiä vihanneksilla, eläimillä, ammanteilla jne. Leikkiä voi leikkiä siten, että jokaisella lapsella on oma aihealue, jolloin hekin joutuvat keksimään itse ammatteja. Ja jos ei keksi tai ammattejakin on niin paljon, antaa lasten ensin itse yrittää ja sitten autetaan.

Tarjoilijan muistilista: Jos lapset eivät osaa kirjoittaa kommunikointimuoto voi olla joko suullinen tai kuvallinen kun tarjoilija tulee kysymään tilauksia tai sitten kun hän tulee tarjoamaan jokaiselle annoksensa. Eli tilausta tehdessään lapset ovat paperille piirtäneet mitä haluavat syödä tai juoda. Tarjoilija voi myös ottaa tilaajien piirtämät kuvat mukaansa tai sitten annoksia tuodessaan kuvailta suullisesti mitä kukin on tilannut.

2. Kerhokerta: Leikkivarjoilua

Tavoitteet: Tasapainon säilyttäminen, ryhmässä toimiminen ja reagointikyky

Tarvittavat välineet: Leikkivarjo, palloja

- **Alkupiiri**
- **Leikkivarjo:** Kukin lapsi asettuu leikkivarjon reunoille ja ottaa siitä kiinni. Otetaan pallo leikkivarjon päälle ja yritetään olla pudottamatta sitä varjolta.
- **Kaik yhes koos:** Seisotaan piirissä leikkivarjon ympärillä. Laitetaan pallo keskelle leikkivarjoa. Leikkijöiden tarkoituksena on saada pallo pomppaamaan ylöspäin varjolta. Tämä onnistuu hyvin, jos kaikki menevät yhtä aikaa kyykkyyhin ja ylös.
- **Väri:** Leikkivarjossa on eri värejä. Kukin lapsi on tietyn värin kohdalla leikkivarjoa. Varjoa liikutetaan ylös ja alas. Idea värileikissä on sama kuin hedelmäsalaatissa, eli kun huudetaan jokin tietty väri, lapset vaihtavat paikkoja keskenään. Erona tässä leikissä on, että keskellä ei ole huutajaa. Ohjaaja huutaa vuorollaan aina jonkin värin. Huuto pyritään ajoittamaan siten, että varjo on ylhäällä. Mukavaa onkin yrittää ehtiä vaihtaa paikkoja enne kuin varjo ehtii laskea alas.
- **Vitsi:** Lapset ovat ringissä leikkivarjon ympärillä. Varjoa heilutetaan ylös ja alas, kuten aikaisemmissakin leikeissä. Kun ohjaaja huutaa; "varjo pepun alle", on tarkoitus astua yksi askel eteenpäin, mennä kyykkyyhin ja laittaa varjosta pieni reunan osa takapuolen alle ja istua lattialle. Näin varjosta muodostuu pesä. Pesässä ohjaaja kertoo vitsin. Sen kerrottua noustaan ylös, ja varjoa aletaan heiluttaa taas ylös ja alas. Kun ohjaaja taas sanoo; "varjo pepun alle", mennään pesään, jonka jälkeen joku muu saa kertoa vitsin. Leikkiä jatketaan, kunnes halukkaat vitsinkertajat loppuvat.
- **Krokotiili:** Yksi lapsista on leikkivarjon alla, muuta lapsen ovat asettuneet leikkivarjon ympärille siten, että jalat ovat varjon alla. Krokotiili

mönkii leikkivarjon alla ja käy puraisemassa jotakin lasta varpaista, ja näin hänestä tulee krokotiili.

- **Rentoutus:** Rentoutus tapahtuu leikkivarjon alla. Jos aikuisia riittää, he voivat heilutella leikkivarjoa ylös ja alas. Muutoin ollaan varjon alla musiikkia kuunnellen. MUSA TÄHÄN
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Krokotiili: Krokotiilejä voi olla myös useampia samanaikaisesti varjon alla, jolloin leikkiin saadaan vauhtia.

Rentoutuksessa voi myös osaa lapsista käyttää varjon heiluttelussa ja sitten vaihdetaan osia, että heiluttelijat menevät varjon alle ja siellä olleet tulevat varjon heiluttelijoiksi.

3. Kerhokerta: Hauskuutta kerrakseen

Tavoitteet: Silmä- käsi ja silmä- jalkakoordinaation parantaminen

Tarvittavat välineet: paperia, kyniä ja musiikkia

- **Alkupiiri**
- **Kani kani:** Lapset seisovat piirissä. Yksi lapsista on keskellä. Kun tämä osoittaa tiettyä leikkijää on hänen laitettava kädet otsan korkeudelle siten, että kämmenet ovat auki, ja heiluttaa käsiä. Samalla hän hokee; ”kanikanikanikani”. Myös osoitetun henkilön kummallakin puolella seisovien lasten pitää olla valppaana, sillä heilläkin on tehtävä. Osoitetun vasemmalla puolella olevan henkilön on laitettava oikea käsi edellä mainitusti ja hokea myös; ”kanikanikani”. Samoin tekee myös osoitetun oikealla puolella ollut henkilö, mutta hänen käytössään on vasen käsi. Jos joku väärässä paikkaa alkaa hokea kanikania tai ottaa väärän käden, joutuu tämä keskelle osoittamaan.
- **Ryhmittäminen:** Lapset vaeltavat rytmikkäästi musiikin tahdissa. Musiikki voi olla esimerkiksi Pellekaija Pum; Keikarin kuudet vaatteet - cd:ltä. Ohjaaja pysäyttää välillä musiikin ja huutaa jonkin värin, esimerkiksi punainen. Tällöin leikkijöiden on mentävä sellaisen henkilön luo, jolla on punaista vaatteissaan. Jos keneltäkään ei löydy punaista, voi kohteen ottaa luokkahuoneesta. Musiikki jatkuu ja seuraavaksi ohjaaja huutaa jokin muun värin.
- **Ystävälliset sanat:** Kunkin lapsen selkään on teipattu paperilappu. Lapset istuvat piirissä. Vuorotellen lapset käyvät kirjoittamassa kunkin lapsen selkään jotakin hyvää hänestä. Kun kaikki ovat tehneet kierroksen, ystävälliset sanat luetaan ääneen, kukin vuorollaan.
- **Rentoutus:** Lapset makaavat lattialla. He laulavat rauhallisella äänellä jotakin heille tuttua laulua, esimerkiksi jotakin lastenlaulua.

- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Kani kani: Leikkiin on myös sellainen sovellus, jossa kanin tilalla on norsu. Kun keskellä oleva osoittaa henkilöä, hän tekee norsun kärsän itselleen siten, että oikea käsi tulee vasemman päälle kärsäksi ja vasen käsi ottaa nenästä kiinni. Osoitettavan kummallakin puolella seisovat henkilöt tekevät norsulle korvat omista käsistään.

Ystävälliset sanat: Jos lapset eivät osaa kirjoittaa tai kirjoittaminen on hankalaa, voi ympyrää kiertävä lapsi kuiskata ohjaajan korvaan, mitä haluaa kirjoittaa, jolloin ohjaaja kirjoittaa sen ylös. Toisena vaihtoehtona on, että paperilaput poistetaan käytöstä ja kukin lapsi vuorollaan kertoo kustakin lapsesta jotakin mukavaa.

4. Kerhokerta: Perinnepelejä

Tavoitteet: Motorisen suunnittelun ja toteutuksen sekä suuntatietoisuuden kehittäminen

Tarvittavat välineet: Hansikas.

- **Alkupiiri**
- **Hansikkaan ryöstö:** Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet seisovat rivissä viivan takana noin 20 metrin päässä toisistaan vastakkain. Joukkueiden keskivälissä on maassa hansikas, joka on tarkoitus ryöstää. Kummastakin joukkueesta yhdet pelaajat kerrallaan yrittävät ryöstää lipun. He siis kamppailevat vastakkain. Ohjaaja antaa merkin, jolloin kilpailijat kummastakin joukkueesta saavat lähteä kohti lippua. Hansikas yritetään kuljettaa omaan joukkuepäähän siten, ettei vastapuolen pelaaja saa hansikkaanryöstäjää kosketuksi mihinkään hänen kehonsa osaan. Joukkue saa pisteen jos näin tapahtuu. Jos taas vastapuolen pelaaja saa ryöstäjän kiinni ennen kuin tämä on ylittänyt joukkueensa viivan, saavat toiset pisteen. Etukäteen voidaan sopia mihin pistemäärään saakka peliä pelataan.
- **Kirkonrotta:** Yksi lapsista on rotta. Tätä peliä pelataan mielellään jonkin talon läheisyydessä. Peli aloitetaan siten, että joku lapsista on kirkonrotta. Hän nojaa ovea vasten pää oveen päin ja silmät kiinni. Muut lapset ovat hänen takanaan ja sukivat hänen selkäänsä käsillään hokien lorua; ”vasta pesty puhdas selkä kuka siihen koski, en minä ainakaan!” Tämän jälkeen joku lapsista koskettaa häntä sormellaan, jonka jälkeen rotta saa kääntyä muita kohden. Rotta yrittää arvata kuka koskettaja oli. Jos hän ei arvaa kuka koskettaja oli, joutuu hän kiertämään talon yhden kerran, jonka aikana muut lapset menevät piiloon. Jos rotta arvaa kuka häneen on koskenut, joutuu koskettaja rotaksi ja kiertämään taloa. Kierrettyään talon rotta alkaa etsiä piiloon menneitä lapsia. Jos hän näkee jonkun piiloon menneistä, juoksee hän äkkiä ovelle ja huutaa tämän nimen, esimerkiksi näin; ”Katri rotta nähty”. Tämä tarkoittaa sitä, että Katri jää vangiksi. Jos Katri olisi ehtinyt ovelle

ennen rottaa olisi tämä voinut huutaa; ”oma rotta”, jolloin hän olisi turvassa. Jos rotta saa kaikki lapset kiinni, tulee ensimmäisestä kiinni jääneestä uusi rotta. Jos taas muutamia lapsia on kiinni, joku muu voi pelastaa toiset vangiksi jääneet juoksemalla ovelle ja huutamalla; ”oma rotta, kaikki rotat pelastettu”. Jolloin sama rotta aloittaa alusta kiertämällä talon uudestaan. Jos kaikki lapset ovat kiinnijääneitä ja joukossa on yksi ”Oma rotan” huutanut, hän ei voi enää pelastaa muita, vaan hän on pelastanut oman nahkansa siten, ettei hänestä tule uutta rottaa.

- **Rentoutus:** Keväällä kun on vielä hieman kylmää ilmaa, on mukava kääriytyä lämpimiin huopiin keskellä pihaa. Alustoiksi voi ottaa retkipatjat. Silloin on mukavaa hetki rauhoittua ja kuunnella millaisia ääniä luonnosta kuuluu talven jälkeen.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Saattaa olla, että koko kerhokerta menee joko hansikkaan ryöstöön tai kirkonrottaan. Nämä ovat pitkiä leikkejä.

Hansikkaan ryöstö: Peliä voi pelata myös isolla alueella esimerkiksi metsässä, jossa myös on kaksi joukkuetta. Idea on sama ja hansikkaan tilalla voi käyttää esimerkiksi lippua, jolloin se metsäolosuhteissa näkyy paremmin. Lippua tai hansikasta yritetään ryöstää toiselta joukkueelta. Joukkueet yrittävät puolustaa omaa lippuaan, ja heillä voi esimerkiksi olla punaiset ja keltaiset huivit, joita vastapuoli yrittää myös ryöstää. Jos vastapuoli saa punaisen hivin vedettyä toiselta pois, joutuu henkilö vankilaan. Vastapuolen pelaajat yrittävät pelastaa vankeja vankilasta läpsäyttämällä heitä käteen. Se kumpi joukkue ehtii ensin varastamaan lipun, saa pisteen. Peliä voidaan pelata esimerkiksi viiteen pisteeseen.

10. TOUKOKUU: ULKOLEIKKEJÄ

1. Kerhokerta: **Palloilua**
2. Kerhokerta: **Sitä sun tätä**
3. Kerhokerta: **Rantatunnelmaa**
4. Kerhokerta: **Kevätolympialaiset**

1. Kerhokerta: **Palloilua**

Tavoitteet: Silmä- käsikoordinaation, etäisyyden ja suunnan hahmottaminen ja tuntoaistin harjaannuttaminen

Tarvittavat välineet: Rantapallo, nystyräpallot, jalkapalloja ja ämpäreitä

- **Alkupiiri**
- **Pallonheittogolf:** Tämä leikki on pitkän matkan pallonheittoa. Tarkoituksena ei suinkaan ole se, että saa ensimmäisellä heitolla pallon osumaan maaliin eli ämpäriin. Tarkoituksena on osata suhteuttaa heittojen voimakkuuksia ja ymmärtää milloin tulee heittää kovaa ja pitkälle, milloin hiljaa ja pienelle etäisyydelle. Matka lähtöviivasta maaliin voi olla esimerkiksi 30 metriä. Matkalla voi olla myös esteitä, esimerkiksi puu, pusikko, oja tai jokin muu. Tällöin pitää myös miettiä, heittääkö palloa, vai onko sen vierittäminen parempi vaihtoehto. Se kuka käyttää vähiten heittoja saadakseen pallon maaliin, on voittaja.
- **Laiva on lastattu:** Tähän leikkiin sopisi parhaimmin hieman kevyempi pallo, esimerkiksi pieni rantapallo tai pehmopallo. Pelin tarkoitus on seuraava; keksitään aihe, esimerkiksi hedelmät, joilla laiva lastataan. Leikkijät seisovat isossa ringissä. Ohjaaja/opettaja aloittaa leikin ja sanoo; ”laiva on lastattu banaaneilla”, jonka jälkeen hän heittää pallon sille kenelle haluaa. Pallo pitää saada kiinni ja sitten keksiä taas uusi hedelmä. Jos ei keksi enää uutta laivanlastausasiaa, putoaa hän pois pelistä.

- **Kyykkypallo:** Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet asettuvat rinnakkain jonoihin samalle viivalle. Kummastakin joukkueesta valitaan kapteeni ja tämä asettuu kolmen metrin päähän omasta joukkueestaan kasvot joukkuetta päin. Peli alkaa opettajan/ohjaajan merkistä jolloin joukkueiden jonon ensimmäiset heittävät pallon kapteenille, jonka jälkeen he menevät kyykkyy. Kapteeni heittää kyykyssä olevien päiden ylitse pallon seuraavalle jonossa olijalle, ja tämä taas pallon edelleen kapteenille ja kyykistyy. Näin jatketaan niin kauan kunnes koko joukkue on kyykyssä. Ainoastaan kapteeni jää seisomaan. Se joukkue kumpi on ensin kyykyssä, on voittaja.
- **Pallorentoutus:** Lapset makaavat makuualustojen päällä ringissä vatsallaan. Ohjaajat käyvät vuorotellen nystyräpalloilla läpi kunkin lapsen päälihakset rentouttavasti pallolla hieroen.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Pallonheittogolf: Tätä leikkiä leikittäessä voi kokeilla eri kokoisia ja painoisia palloja ja verrata heittojen lukumäärää, miten ne vaihtelevat eri palloja vaihdettaessa. Samaa leikkiä voi leikkiä heittämällä vain yhdellä kädellä. Maalin ja lähdön etäisyyksiä voi vaihdella pienestä isompaan. Myös esteiden lukumäärää ja kokoa voi vaihdella mielen mukaan.

Golfia voi kokeilla myös siten, että kuvitellaan että kädessä on hurjan painava pallo tai hyvin kevyt pallo. Kuinka palloa sitten heitetään.

2. Kerhokerta: Sitä sun tätä

Tavoitteet: Näköaistin harjaannuttaminen, kehonhallinnan kehittäminen ja muotojen hahmottamiskyvyn parantaminen

Tarvittavat välineet: Keppi, naamioitavia esineitä, hattua ja narua

- **Alkupiiri**
- **Tervapata:** Lapset asettuvat ringiin. Jokaiselle lapselle on piirretty puolikaaren muotoinen oma paikkansa maahan. Yksi lapsista kiertää tervapataa muiden selän takana. Hänellä on kädessään keppi ja hän yrittää salaa tiputtaa sen valitsemansa lapsen selän taa. Lapset saavat katsoa selkensä taakse vasta kun tervapadan kiertäjä on ohittanut heidät. Heti, kun lapsi huomaa kepin, on hänen otettava se käteensä ja lähdevä juoksemaan vastakkaiseen suuntaan, kuin tervapadan kiertäjä. Kumpikin yrittää ehtiä tyhjään ruutuun. Jos lapsi jonka taakse keppi on pudotettu, ei ole huomannut keppiä ja tervapadan kiertäjä tulee uudestaan hänen kohdalleen, joutuu hän kepinpudottajaksi. Näin käy myös jos kepinpudottaja ehtii hänen paikalleen kilpajuoksussa.
- **Naamioidut esineet:** Tässä leikissä naamioidaan esineitä niiden kanssa samanvärisen maaston. Esineet naamioituvat siis maastoon kuin jänikset talvella. Ohjaaja kerää erilaisia, maaston värisiä esineitä sovitulle pelialueelle. Leikistä voi tehdä myös kilpailun, mutta ilman kilpailuakin leikki on hauska.
Esimerkkejä naamioitaviksi esineiksi:

Keltainen nenäliina leskenlehtien keskelle.

Vihreä väriliitu nurmikolle

Hiekkapaperia hiekkaan

Kyniä puuhun
- **Hattuhippa:** Lasten joukosta valitaan hippa. Hipalla on hattu päässä, mutta hän yrittää päästä hatustaan eroon ja samalla hipan roolista laittamalla hatun jonkin muun lapsen päähän. Toiset lapset yrittävät

päästä hattupäistä hippaa pakoon. Turvassa he ovat silloin kun he halaavat toisiaan. Jos hippa onnistuu laittamaan hatun jonkun päähän, tulee tästä seuraava hippa.

- **Hämähäkinverkko:** Tämä leikki vaatii esivalmisteluja ohjaajalta. Ohjaaja sitoo lankaa tai naruja puusta toiseen siten, että ne kutakuinkin muistuttavat hämähäkinverkkoa. Tarkoituksena on kulkea verkko läpi siten, ettei mikään kehon osa ota kiinni naruun.
- **Rentoutus:** Kääriydytään ulkoa huopiin ja istutaan retkipatjoilla. Samalla voidaan kuunnella jokin ohjaajan lukema satu.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Hämähäkinverkon pujottelusta voidaan tehdä myös yksilö- tai joukkuekilpailu, jota mitataan ajalla. Ryhmäkilpailuna leikki toimii siten, että kukin kilpailija menee radan läpi yksitellen, mutta jokaiselta mitataan aika. Yhteisaika ratkaisee.

Naamioiduista esineistä voi myös samalla tehdä tunnustelutuokion. Kaikki piilot ja piilotettavat esineet ovat hyvin eri pinnoitteisia ja tuntuksia, samalla voidaan miettiä mitkä muut asiat ovat samanvärisiä kuin kyseiset esineet ja materiaalit.

3. Kerhokerta: Rantatunnelmaa

Tavoitteet: Tuntoaistin, muotojen hahmottamisen ja keskilinjan ylityksen kehittäminen

Tarvittavat välineet: Isoja pensseleitä, pieniä ämpäreitä, vettä, erikokoisia ja tuntuksia astioita, hienoa hiekkaa joko hiekkalaatikossa tai pienempi määrä ämpäriin, pikkuautoja ja muita hiekkaan piilotettavia esineitä

- **Alkupiiri**
- **Vesimaalaus:** Lapset saavat maalata vedellä koulun pihapiirissä olevaa aitaa tai asfalttia.
- **Vesiviesti:** Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Viestin tarkoituksena on täyttää yksi isompi astia täyteen ensimmäisenä siten, että yksi viestinviejä kerrallaan hakee vesiastiasta a astiansa täyteen vettä ja kuljettaa sen tyhjään b vesiastiaan. Tämän jälkeen hän vie tyhjän vesiastian seuraavalle viestinviejälle ja viesti jatkuu samalla tavoin. Se kumman joukkueen vesiastia b on ensin täynnä, on voittaja.
- **Juoksuhiekkaa:** Erilaisia esineitä on piilotettu hiekkalaatikkoon tai hiekkalla täytettyyn ämpäriin. Ohjaaja pyytää lapsia yksitellen etsimään tietty esine, esimerkiksi pikkuauto. Tarkoituksena on tunnistaa esine tunnistelemalla sitä ilman sen esiin kaivamista.
- **Pensselirentoutus:** Rentoutus tehdään pareittain. Toinen parista makaa alustan päällä päinmakuulla ja toinen sivelee pariaan pensselillä hitain, rauhallisin liikkein. Etukäteen sovitaan mitä paikkoja toinen ei halua siveltävän, esimerkiksi kasvon alue. Toisen käytettyä aikaa rentoutukseen. 2 minuuttia, on aika vaihtaa rooleja.
- **Loppupiiri**

Sovelluksia:

Vesiviesti: Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Lapset muodostavat ketjun isolta vesiastian pienempään vesiastiaan. Ison vesiastian vieressä seisova lapsi aloittaa ottamalla ämpäriin vettä ja antaa sen seuraavalle lapselle. Näin jatketaan kunnes ämpäri on viimeisellä ketjussa olevalle. Tämä kaataa veden pienempään vesiastiaan ja antaa ämpärin takaisinpäin. Se kumpi joukkue saa ensimmäisenä täytettyä pienemmän vesiastian, on voittaja.

4. Kerhokerta: Kevätolympialaiset

Tavoitteet: Motorisen suunnittelun ja toteutuksen, heitto ja potkutarkkuuden, sekä tasapainon parantaminen

Tarvittavat välineet: Heitettävä väline, mitta, sekuntikello, keppejä, pallo, kuminauhaa, maitopurkkeja/keiloja, sauva tai muu pitkä keppi, hulahulavanne

Olympialaisten tapahtumapaikkana tulee olla laaja alue, mieluiten urheilukenttä. Kentälle rakennetaan kilpailupisteitä, joissa tulee olla toimitsijoita. Kilpailijat voidaan jakaa yhteen tai kahteen ryhmään, jolloin toimitsijoiden määrän ei tarvitse olla niin suuri. Tarkoitus on kuitenkin käydä olympialajit läpi yksinään, ei ryhmäkilpailua. Kilpailuun voi ajatella myös pieniä palkintoja, onhan tämä AIMO-kerhojen viimeinen kerta. Palkinnot voivat olla lajikohtaisia, tai sitten kaikkien kilpailulajien tulokset lasketaan yhteen sijoituksen mukaan. Ensimmäisestä sijasta saa esimerkiksi 10 pistettä, toisesta sijasta 9 ja niin edelleen.

- **Tulitikun-, saappaan-, renkaan- tai pallon heitto:** Kuka heittää pisimmälle tai lähimmäksi määrättyä maalia. Maali voi olla esimerkiksi keppi tai palkintona oleva esine, esimerkiksi limsapullo.
- **Nopein potkaisija:** Palloon kiinnitetään noin kahden metrin kuminauha, jonka toisessa päässä on lenkki jalalle. Kilpailija laittaa toisen jalkansa nilkan ympäri kumilenkin ja yrittää potkia pallolla keiloja kumoon(keiloja, maitopurkkeja noin viisi kappaletta). Nopein kaatoaika voittaa.
- **Sauvan tai kepin tasapainottelu:** Tarkoituksena on pitää keppiä tai sauvaa kämmenellä mahdollisimman pitkään kohtisuoraan pystyssä. Tässä lajissa saa liikkua niin kauan kun keppi pysyy kämmenellä. Pisin aika voittaa.
- **Vauhditon pituushyppy:** Ponnistetaan tasajalkaa hiekkakasaan mahdollisimman pitkälle. Pisin hyppy voittaa.

- **Pussihyppely:** Käytössä on joko kangas- tai jätessäkki. Lähtö tapahtuu viivalta ja tasajalkaa hyppien pitää kiertää matkan päässä oleva törppö ja hyppiä takaisin viivan yli. Suorituksesta otetaan aika. Paras aika voittaa.
- **Hulahulavanteen pyöritys:** Pyörittää voi joko, vyötärön ympäri, kaulan ympäri, nilkan ympäri tai käden ympäri. Suurimman kierroslukumäärän saanut on voittaja.

Sovelluksia:

Vauhditon pituushyppy takaperin: Sama kuin vauhditon pituushyppy, mutta lähtöasento muuttuu siten, että takapuoli on menosuuntaa kohti. Pisin hyppy voittaa.

Tarkkuusheitto: Renkaiden heitto pylväisiin, joista saa eri pisteitä. tai pallojen heitto ämpäriin.

Pussijuoksun voi tehdä myös ryhmäleikkinä

LIITTEET

Liite 1. Tiptap

Soihdut sammuu, kaikki väki nukkuu, väki nukkuu, öitten varjoon talon touhu hukkuu. Tip tap, tip tap, tipe tipe tip tap, tip, tip, tap

Istutaan lattialle, puhalletaan oletettu soihtu eli päre sammuksiin, suljetaan silmät, painetaan pää sivulle käsien päälle ja kuorsataan leikisti.

Tonttunjoukko silloin varpahillaan, varpahillaan, varovasti hiipii alta sillan, alta sillan. Tip tap, tip tap, tipe tipe tip tap, tip, tip, tap...

Noustaan seisomaan, hiivitään varpaillaan piirissä, varovasti ympärille vilkuillen.

Jouluruokaa tarjoo kunnon väki, kunnon väki, raoistansa sen jo tonttu näki, tonttu näki. Tip tap, tip tap, tipe tipe tip tap, tip, tip, tap...

Istutaan uudelleen lattialle ja tarjoillaan vierustoverille leikisti ruokaa, nostetaan käsi otsalle ja kurkataan edestakaisin sen alta, kuten raoista.

Pöydänpäälle veitikkaiset rientää, veitikkaiset, syövät paistia ja juovat lientä, juovat lientä. Tip tap, tip tap, tipe tipe tip tap, tip, tip, tap...

Noustan jälleen ylös, kierretään kierros piirissä, istahdetaan uudelleen lattialle, ja syödään ja juodaan leikisti.

Herkkua on siinä monenlaista, monenlaista, kuiske kuuluu miltä ruoka maistaa, ruoka maistaa. Tip tap, tip tap, tipe tipe tip tap, tip, tip, tap...

Osoitellaan eri suuntiin monenlaisia herkkuja, kuiskutellaan vierustoverille ja maistellaan taas leikisti.

Sitten leikitellään kuusen alla, kuusen alla, kunnes päivä koittaa taivahalla, taivahalla. Tip tap, tip tap, tipe tipe tip tap, tip, tip, tap...

Noustan jälleen ylös, otetaan toisia kädestä kiinni ja pyöritään piirissä ensin yhteen suuntaan sitten toiseen, huomataan leikisti, kun päivä koittaa.

Kotikoloihinsa alle sillan, alle sillan, tonttunjoukko hiipii varpahillaan, varpahillaan. Tip tap, tip tap, tipe tipe tip tap, tip, tip, tap...

Otetaan jälleen toisia kädestä kiinni ja kuljeskellaan kiemurrelleen huoneessa jonossa

Liite 2. Taikataikina

taikataikinan ohje:

6 desilitraa vehnä jauhoja

3 desilitraa suolaa

3 desilitraa kylmää vettä

2 ruokalusikallista ruokaöljyä

PUSSISSA SEKOITUS: OHJE LIITTEEKSI;

Sekoita aineet keskenään taikinaksi. Taikina on helpon sekoittaa laittamalla aineet pussiin. Näin taikina on mukava tehdä lasten katsellessa, eikä kädet likaannu.

Hiero käsiisi hieman ruokaöljyä ennen kuin aloitat muovailun. Asettele muovailutyöt leivinpaperin päälle uunipellille. Kuivata askartelut uunissa tunnin verran 125 asteessa. Ne kuivuvat kyllä huoneilmassakin, mutta se kestää paljon kauemmin. Kun työt ovat kuivia, maalaa ne vesiväreillä. Valmiit, kuivat työt voi myös lakata.

Liite 3. Haitula

Haitula:

Oli kerran Haitula,
joka oli pienempi kuin pieni,
joka oli pikkuruinen tylleryinen,
aivan mahdolloman pieni

Hän asui korvassa,
joka oli sattumalta sieni,
joka oli korvasieni sattumoisin,
aivan kummallinen sieni

Ja siinä sienessä
oli viisikymmentäviisi koloa
sekä viisikymmentäviisi kolonkoloa
sekä sata kolonkolonkoloa.

Vaan kerran Haitula
tuumi että oli vasta noloa,
ettei ollut viisikymmentäkuusi koloa
ja lähti pois.

Liite 4. Haitula ja nappi

Haitulan ja nappi
Haitula otti napin
ja sen kukkaan kiinnitti
ja sitten kipin kapin
hän napille kiipesi.

ja keinui näin
ja keinui noin
ja keinui niin,
että tuuli
suinpäin suinpäin
alta pakeni.

Ja tuuli näin
ja tuuli noin
ja tuuli niin,
että pilvi
suinpäin suinpäin
vettä läikytti.

Ja satoi näin
ja satoi noin
ja satoi niin,
että Haitula
suinpäin suinpäin
maahan putosi.

Haitula otti nutun
ja sen nappiin ompeli,
ja päätämme nyt jutun,
sillä sade taukosi.

Liite 5. Materiaalia kerhosuunnittelua varten

Kirjallisuus

- Aalto, S. 2003. Suuri seuraleikki kirja. 6 p., Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Belknap, M. 1994. Lohikäärmeiden kesyttäminen. Helsinki: TUL-kuntopalvelut.
- Handford, M. 1993. Missä Vallu? Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Hakamäki, J., Läärä, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Keskinen, I., Panzar, T. & Hiljainen hyönteinen. 2003. Tampere: Tammer paino Oy.
- Kehrlintu silkkisiipi. 2000. 2.p. Tampere: Tammer-Paino.
- Koivula, K. 1998. Aika arvuuttelua. Forssa: Forssan kirjapaino Oy.
- Koivula, K. 2000. Kipinöitä kesään. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Liinpää, S. 2007. Uimaopetuksen käsikirja. Saarijärvi: Saarijärven offset Oy.
- Latva, T., Taipale, S. & Uosukainen, L. 1997. Mopa.Motoriikka paremmaksi. Lievestuore: ER-paino.
- Macdonald, A. 1990. Pikku majava ja kaiku. Helsinki: Lasten keskus.
- Saahinkaisen samettiviitta. 2000. Tampere: Tammer-Paino Oy
- Stoc Kranowitz, C. 2003. Tahatonta tohellusta. Juva: WS Bookwell Oy.
- Taipale- Oiva, S., Kuittinen, T. & Kokko, J. 2004. Hupsis. Sensomotorinen rata lapsen kielen kehityksen tukena. Lievestuore: ER-paino.
- 245 koottua leikkiä. 2005. Viitattu 25.08.2008.
www.peda.net. Veräjä, Mäntsälä, Ohkolan koulu Mäntsälä, Luokkien omat sivut, Viides luokka, Tekemistä oppilaille, Kaikenlaista alkuopetusvuosilta, Leikit.
- Uderzo, A. 1999. Mutta missä on Asterix? Tampere: Semic.

Musiikki

- Adiemus. 1995. Songs of sanctuary. CD-levy. Holland: Biem/Stemra.
- Ahonen, K., Eskola, J., Järvelä, J., Pöyhönen, I., Pöyhönen, S. & Salkolahti, J. 1998. Haamukahvit. Cd-levy. Teosto.
- Best of Kitaro: Volyme 1. Cd-levy.
- Harri Herukka orkesteri: Harri Herukan päiväkirja. Cd-levy. Järvenpää: B.O.M Kustannus.

Huttunen, P. 2003. Ihan omassa rauhassa. Cd- levy. Provox Oy.

Kengurumeininki. 1997. Kengurumeininki. Cd-levy. Fazer Records: Warner music Finland.

Laiho, V. 1997. Vauva: Uinu suloisesti musiikin siivin. CD-levy. VL-Musiikki Oy.

Mozart, W., A. 2004. The Mozart Effect: Music for children. Cd-levy. Foniw Music Aps.

Pellekaija Pum. 2002. Keikarin Kuudet Vaatteet. CD-levy. Daigado Oy.

SPA-Serien. 2002. Lugna Rum. CD-levy. Emi Music Sweden AB.

SPA-Serien. 2004. Stilla Hav. Cd-levy. Emi Music Sweden AB.

SPA-Serien. 2004. Öppna Sinnen. Cd-levy. Emi Music Sweden AB.

Walt Disney Pictures. 1994. The Lion King: Original Motion Picture Soudtrack. Cd-levy. Buena Vista Pictures distribution, Inc.

Väärälä, M. 2006. Leppäkerttukertomus: Maija Mansikan laulut. CD-levy. Varvas-tuotanto.