

Johanna Tuomi



MOTO-TAITURIKSI

**Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden
lasten motoristen taitojen harjoitteluun
perheliikunnassa**



www.perheliikunta.net

Julkaisija	Suomen Mielenterveysseura, Perheliikunnan koordinointi -hanke
Kansien kuvat	Rodeo Oy
Piirroskuvat	Jarna Kalpala
Ulkoasu ja taitto	Taina Ståhl, Mainostoimisto Visuviestintä Oy, 2009



Sisältö

Lukijalle	5	Häntäpallon valmistusohjeet	10
Miksi lapsen tarvitsee liikkua?	6	Sanomalehtimailan valmistusohjeet	10
Joka päivä 1 ½–2 tuntia liikkumista	6	Havaintomotoriset harjoitukset	11
Monipuolisuus on valttia	7	Tasapainoharjoitukset	17
Iloa ja elämyksiä liikunnasta	7	Liikkumisharjoitukset	23
Perheet liikkumaan	7	Käsittelytaitoharjoitukset	29
Liikunta, ravinto ja uni	7	Liikkuen pihatelineillä	35
Havaintomotoriset taidot.....	8	Teoriaosuuden lähteet	39
Motoriset perustaidot	8	Harjoitteiden lähteet	39
Tasapainotaidot	9		
Liikkumistaidot	9		
Käsittelytaidot	9		



Moto-taituriksi-materiaali sisältää tietoa lapsille suositeltavasta liikunnan määrästä ja laadusta, liikunnan tärkeydestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä energiatasapainon tärkeydestä liikkumisen yhteydessä. Oppaan käytännön harjoitukset pyrkivät tukemaan ja edistämään lapsen havaintomotorisia taitoja, motorisia perustaitoja, liikunnallista aktiivisuutta, vanhemman ja lapsen yhdessä tekemistä sekä kannustaa liikkumaan erilaisissa toimintaympäristöissä ja hyödyntää niiden tarjoamia mahdollisuuksia. Materiaali on tarkoitettu ensisijaisesti lapsen ja vanhemman yhteisiin leikki- ja harjoitteluhetkiin, mutta materiaalin harjoitteita on myös mahdollista toteuttaa kerhoissa, päivähoitossa ja koulussa.

Materiaali sisältää teoriaa sekä lähes 60 käytännönharjoitetta. Harjoiteosio koostuu havaintomotorisista harjoitteista, tasapainoharjoitteista, liikkumistaitoharjoitteista sekä käsittelytaitoharjoitteista, joihin on sisällytetty pelejä tai leikkejä. Harjoitteita on mahdollista suorittaa erilaisissa ympäristöissä vanhempien tai kaverin kanssa. Harjoitteita voi myös soveltaa pienryhmässä tehtäväksi. Harjoitteita voi käyttää yksittäin tai harjoitteista voi rakentaa radan (esimerkiksi 5–8 harjoitetta). Harjoitteet voi leikata irti oppaasta ja värittää ne yhdessä lasten kanssa.

Harjoitteet on valittu ja suunniteltu niin, etteivät ne tarvitse mitään erikoisia välineitä. Kaikki tarvittavat välineet löytyvät kodeista, esimerkiksi mehupullot, sanomalehdet, vessapaperirullat, narua, pyyhkeet, matot ja pallo.

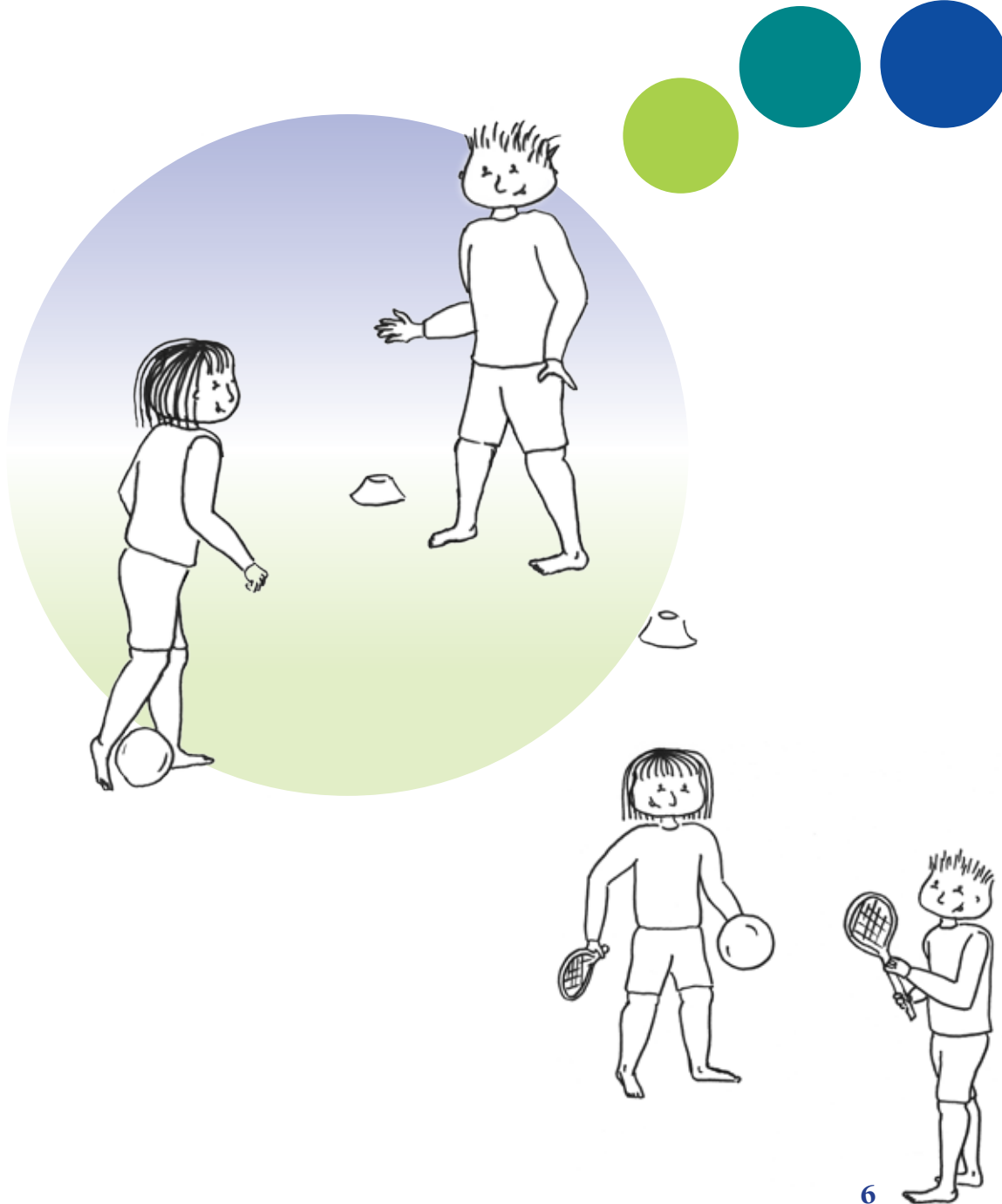
Harjoitteita toteuttaessa tulisi huomioida erilaiset turvallisuustekijät riippuen ympäristöstä, missä harjoitteita toteutetaan. Esimerkiksi tasapainoa harjoiteltaessa on hyvä tehdä liikkeet pehmeällä ja turvallisella alustalla. Yleisesti harjoituspaikalta kannattaa poistaa terävät ja rikkoutuvat esineet sekä suojata terävät kulmat. Telineiden ja välineiden kunto on hyvä varmistaa ennen suorituksia, että ne ovat ehjät ja käyttökelpoiset. Juostessa, hyppiesä ja tasapainoilla on tärkeää varmistaa, ettei alustalla ole liukastumisen vaaraa.

Liikkumisvaatetus riippuu paljon kelistä ja ympäristöstä, mutta yleinen ohje on joustavat vaatteet, jotka mahdollistavat liikkumisen. Ulkona liikuttaessa on hyvä käyttää kunnollisia kenkiä. Joskus lämpöisellä kelillä on mukava päästä kokeilemaan paljain jaloin juoksemista nurmikolla. Sisällä paljain jaloin liikkuminen on suositeltavaa, koska tällöin lapsen jalkapohjan lihakset kehittyvät ja jalkapohjat saavat runsaasti tuntoaistimuksia.

Moto-taituriksi-opas on tehty osana Jyväskylän yliopiston, Liikuntatieteiden tiedekunnan Pro gradu-työtä. Oppaan tarkoituksena on antaa lisää tietoa ja ideoita perheliikuntaan.

Jyväskylässä 17.6.2009

Johanna Tuomi



Miksi lapsen tarvitsee liikkua?

Lapsilla on sisäsyntyinen tarve liikkua pienestä pitäen. Lapselle liikkuminen eli liikunta on edellytys normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle sekä hyvinvoinnille. Kuormittaessaan kehoaan lapsen lihasvoima ja luusto kehittyvät ja vahvistuvat. Jotta lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö pääsee kehittymään, tarvitsee lapsen liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka. Lapsen fyysistä aktiivisuutta ja luonnollista liikkumista ei yleensä tarvitse rajoittaa, koska terve lapsi osaa väsyessään luonnostaan pitää tauon liikkumisesta. Lapsen elämässä fyysinen aktiivisuus tarkoittaa liikkumista ja leikkimistä.

Lapsi tarvitsee liikkumista myös motoristen perustaitojen harjoittelulle. Motoriset perustaidot ovat taitoja, joita lapsi tarvitsee jokapäiväisessä elämisessä ja siinä selviytymisessä. Sellaisia ovat esimerkiksi kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöntiliike.

Joka päivä 1 ½–2 tuntia liikkumista

Kansainvälisten tutkimusten perusteella yksi tunti liikuntaa päivässä ei riitä lapsen fyysiselle kasvulle, kehitykselle ja hyvinvoinnille. Näin ollen uusien suositusten mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivittäin. 7–12-vuotiaille suositellaan liikkumista vähintään 1 ½–2 tuntia päivässä. Päivittäisen liikunta-annoksen voi jakaa useaan eri jaksoon, esimerkiksi useisiin 10 minuuttia kestäviin reippaisiin liikkumistuokioihin. Nämä tuokiot ja jaksot voivat olla kävelyä tai pyöräilyä paikasta toiseen (esimerkiksi kotia päivähoitoon tai kouluun), välitunneilla touhuamista, leikkimistä tai pelaamista (koululaisilla), päivähoidon ulkoiluhetkiä, ohjattuja liikuntahetkiä tai muuta liikkumista päivän ja illan aikana.



Monipuolisuus on valttia

Lasten liikunnan tulisi olla monipuolista ja ikätasolle sopivaa toimintaa. Liikunnallisten perustaitojen oppiminen kunkin lapsen omista lähtökohdista on hänen perusoikeutensa. Hyvät liikuntataidot ovat lapsen paras turvavarustus arjessa. Jotta motoriset perustaidot ja lajitaidot voivat kehittyä, tarvitsee lapsi runsaasti erilaisia liikuntaharjoitteita, monipuolisia leikkiympäristöjä sekä paljon toistoja. Monipuolinen liikunta tukee hermoston kehittymistä ja vahvistaa lapsen edellytyksiä uusien, myös tiedollisten asioiden oppimiseen.

Iloa ja elämyksiä liikunnasta

Liikunnan tulisi olla luonnollinen osa lapsen elämää. Liikunnan tulee olla mukavaa – tuottaa lapselle iloa ja elämyksiä. Jotta näin tapahtuu, liikunta ja liikkuminen tulee toteuttaa lapsen näkökulmasta heidän ehdoiltaan. Lapsilta saattaa löytyä ihan uusia liikuntatapoja ja -muotoja, joka innostavat myös aikuiset liikkumaan. Myönteisillä liikuntakokemuksilla on vaikutusta tasapainoisen minäkuvan kehitykseen.

Perheet liikkumaan

Perheellä on suuri merkitys lapsen liikunnallisen elämäntavan löytämisessä. Perhe on esimerkki, turva ja mahdollisuus tehdä yhdessä. Varaamalla yhteistä aikaa lapsen kanssa liikkumiseen ja harrastamiseen vanhemmat ilmaisevat lapsen olevan ainutlaatuinen juuri heille. Erityisesti vähemmän liikkuvat lapset kaipaavat paljon myönteistä huomiota ja myönteisiä kokemuksia löytääkseen oman tapansa liikkua. Yhteisillä liikuntahetkillä ja -retkillä on mahdollista kehittää sekä perheen elämäntapoja että arvoja kuin lapsen liikunnallisia taitojakin turvallisessa seurassa.

Koti ja sen ympäristöt antavat hyvät mahdollisuudet liikkumiseen. Kotoa löytyvät huonekalut, tynnyt, peitot ja paljon muuta mukavaa tavaraa, joista saa mainion tempuradan lapselle. Kodin välineistä saa helposti ja nopeasti rakennettua esteratoja, hyppypaikkoja ja heittomaaleja. Suunnitteluun kannattaa ottaa myös lapsi mukaan, koska häneltä saattaa löytyä hyviä ideoita

radan tehtäväpisteiksi. Kodin lähiympäristöstä löytyy mukavia ja haastavia liikkumispaikkoja, joita kannattaa hyödyntää monipuolistaakseen lapsen liikkumista. Tällaisia erilaisia toimintaympäristöjä ovat muun muassa oma piha, leikkiuistot, hiekkakentät ja koulujen pihat. On myös hyvin erilaista käydä juoksemassa metsässä, lumella ja vedessä kuin asfaltilla. Jäällä liikkuminen antaa aivan uusia ulottuvuuksia harjoitella motorisia perustaitoja.

Liikunta, ravinto ja uni

Lapsen hyvinvointi ja terveys edellyttävät sopivaa levon ja rasituksen suhdetta, säännöllistä ja monipuolista terveellistä ravintoa sekä päivittäistä ulkoilua. Ne vaikuttavat oleellisesti painonhallintaan. Terveellisiä ja monipuolisia aterioita tulisi lapsen syödä viisi kertaa päivässä (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). Kasvien ja vihannesten osuutta ruokavaliossa olisi hyvä lisätä, jotta niiden suositus 1/2 kg päivässä toteutuisi. Riittävä uni on tärkeää terveen kasvun, oppimisen ja päivän rasituksen palautumisen kannalta. Unirytmien tärkeänä tavoitteena on säännöllisyys ja riittävän pitkä yöuni. Lapsen unen tarve on 9–10 tuntia yössä. Liikunta kannattaa ajoittaa viimeistään alkuihtaan, jottei se häiritse yöunta.

Jo kertynyttä ylipainoa voidaan vähentää ruokavaliota tarkistamalla sekä pitkäkestoisella kevyellä liikunnalla, esimerkiksi pyöräilyllä, reippaalla kävelyllä tai hiihdolla. Uinti on raskasta, mutta miellyttävää liikuntaa ylipainoiselle lapselle.





Havaintomotoriset taidot

Havaintomotoriset taidot tarkoittavat lapsen oman kehon sekä sen eri puolien (oikea ja vasen) ja osien hahmottamista suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Nämä taidot kehittyvät kokemusten myötä ollessaan vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Havaintomotoristen taitojen kehittäminen on tärkeää, jotta lapsi oppisi hahmottamaan omaa kehoa, liikuttamaan kehoa tahdonalaisesti ja myös hallitsemaan omaa kehoaan. Havaintomotoristen taitojen oppiminen tukee myös yleisten oppimisvalmiuksien kehittymistä, esimerkiksi kouluvalmiutta.

Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot ovat taitoja, jotka lapsen tulee oppia jo ennen kouluikää. Ne tulisi oppia mahdollisimman oikein ja taloudellisesti. Jotta se on mahdollista, tulee toistoja olla paljon. Nämä taidot ovat tärkeitä lapsen jokapäiväiseen elämiseen tarvittavissa toiminnoissa. Tutkimuksien mukaan hyvät motoriset perustaidot vähentävät lasten tapaturmia, koska esimerkiksi lapsi ei kompastele ja hän osaa väistää esteitä. Motoriset perustaidot luovat pohjan myös erilaisten lajitaitojen oppimiselle. Lajitaidoilla tarkoitetaan kahden tai useamman perustaidon yhdistelmää, esimerkiksi juoksusta ja hyppäämisestä tulee pituushyppy. Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen ryhmään: tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot.

Tasapainotaidot

Tasapainotaidoista ensimmäisenä kehittyvät paikalla pysymiseen (staattinen) vaadittavat taidot. Sen jälkeen kehittyvät taidot, joilla ylläpidetään tasapainoa liikkussa (dynaaminen). Tasapainotaitoja ovat muun muassa koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen. Tasapainoa tarvitaan myös esimerkiksi lähtemiseen paikalta, vauhdista pysähtymiseen, hyppyjen alastulossa ja harhauttamisessa. Tasapainotaitojen oppiminen vaatii, että lapsi osaa yhdistää lihas- ja tasapainoaisteista saatavaa aistitietoa. Jos lapsella on ongelmia tasapainossa, tulisi hänen saada runsaasti lisää harjoitusta näille aistikana-ville. Hyviä harjoitteita ovat esimerkiksi keinuminen ja tasapainoilu erilaisilla alustoilla. Lisää haastetta antaa myös korkeuden vaihtelut.



Liikkumistaidot

Liikkumistaidoilla tarkoitetaan taitoja, joilla lapsi voi liikkua paikasta toiseen. Näitä taitoja ovat esimerkiksi ryömiminen, kieriminen, konttaaminen, kiipeäminen, kävely, juokseminen, hyppiminen ja laukka. Liikkumistaidot ovat rytmisiä, samanlaisena toistuvia peräkkäisiä suorituksia. Tästä johtuen niiden harjoittaminen kehittää myös rytmin hahmottamista. Jotta liikkumistaitoja voidaan kehittää, tarvitsee lapsella olla ensin riittävän hyvät tasapainotaidot. Näin ollen on tärkeää tarjota lapselle lihas- ja tasapainoaistimuksia yhdistettynä tuntoaistimuksiin. Liikkumistaitojen harjoittelun yhteydessä lapsi joutuu kohtaamaan myös ympäröivän tilan hahmottamisen. Siksi liikkumistaitojen harjoittelu on hyvä keino näkö-, lihas-jänne- sekä tuntoaistimusten yhdistämiseksi. Mukavaa ja hauskaa liikkumistaitoharjoittelua on seikkaileminen metsässä, koska siellä on paljon erilaisia liikkumisalustoja sekä paljon mielenkiintoista tekemistä.



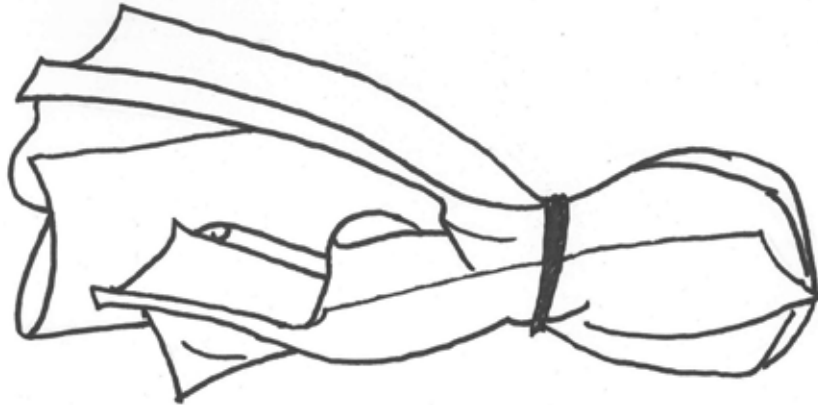
Käsittelytaidot

Käsittelytaitojen kehittyminen vaatii havainto- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Ensin kehittyvät karkeamotoriset (suurten lihasryhmien yhteistyötä vaativat) taidot, joilla tarkoitetaan mm. vieritystä, pyöritystä, työntöä, vetoa, heittoa, kiinniottoa, potkua, pomputusta, lyöntiä ja kuljetusta. Karkeamotoristen taitojen oppiminen on edellytys hienomotoristen (pienien lihasryhmien erityistä tarkkuutta vaativien) käsittelytaitojen kehittymiselle. Niitä ovat esimerkiksi kengännauhojen solmiminen, piirtäminen, saksilla leikkaaminen ja kirjoittaminen.



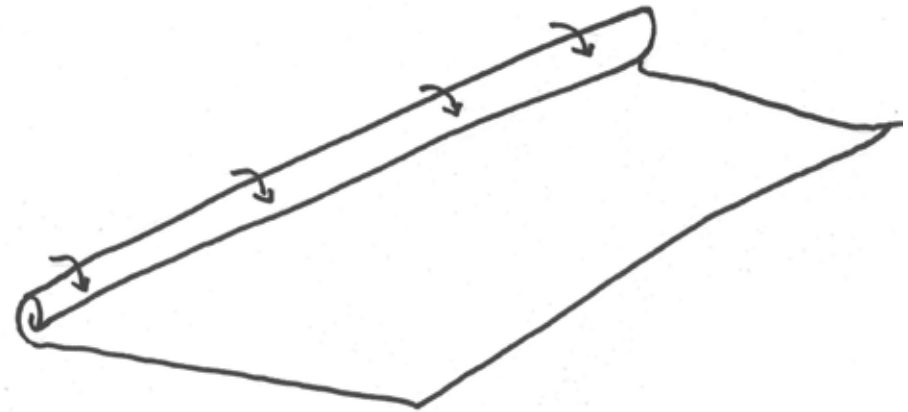
Häntäpallon valmistusohjeet

Rutistele sanomalehden sivu (A2) palloksi ja laita se pussiin (hedelmäpussi tai 2–3 litran pakastepussi). Tyhjennä pussista ilmat pois ja laita siihen tiukka solmu, niin että pussiin jää häntä. Näin on syntynyt häntäpallo. Häntäpalloja voi tehdä useita, joita voi sitten käyttää harjoitteissa. Näitä häntäpalloja voi turvallisesti heitellä niin sisällä kuin ulkona säästä riippumatta.



Sanomalehtimailan valmistusohjeet

Tarvitset yhden sanomalehden (A2) tai vastaavan kokoista lehteä. Rullaa lehti tiukaksi pötköksi ja teippaa maalarinteipillä lehden reuna ja päädyt kiinni. Mailaa voi käyttää keihäänä, pesäpallomailana tai laittamalla mailaan lavan esimerkiksi maitotölkistä, syntyy sählymaila.



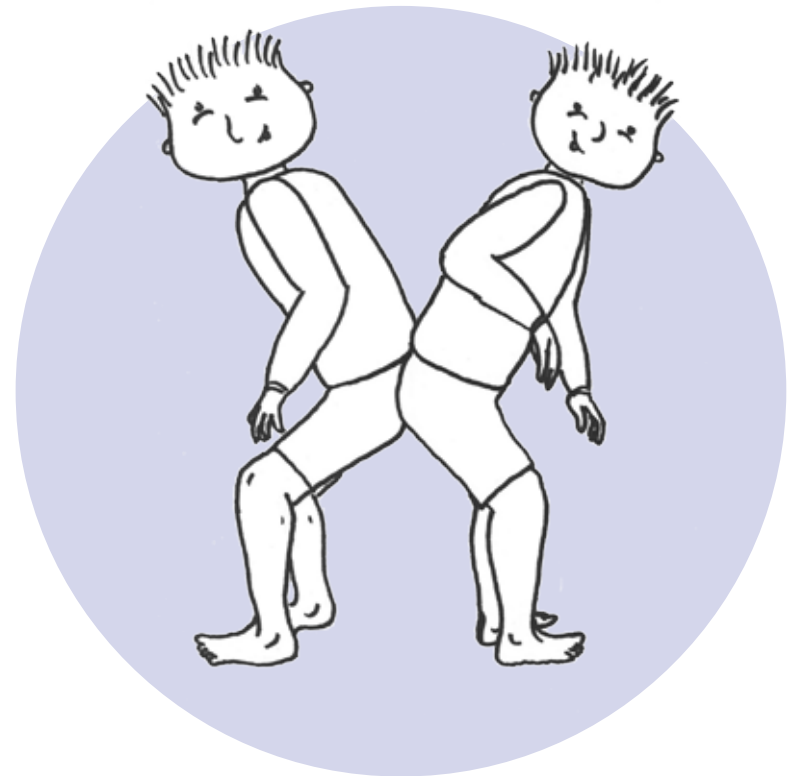
PIKKUHIIRET

Sormenpäät ovat pikkuhiiriä, jotka lähtevät parin tai vanhemman mukaan tutkimusmatkalle koskettaen eri kehon osia. Tietävätkö hiiret, missä on vatsa, selkä, kyljet, polvet, jalkapohjat, peppu, olkapäät, kainalot jne. Voidaan etsiä myös parista samoja kehonosia. Vaikeimpia kehonosia ovat mm. ranteet, nilkat, reisi, pohje.



KOSKETUS

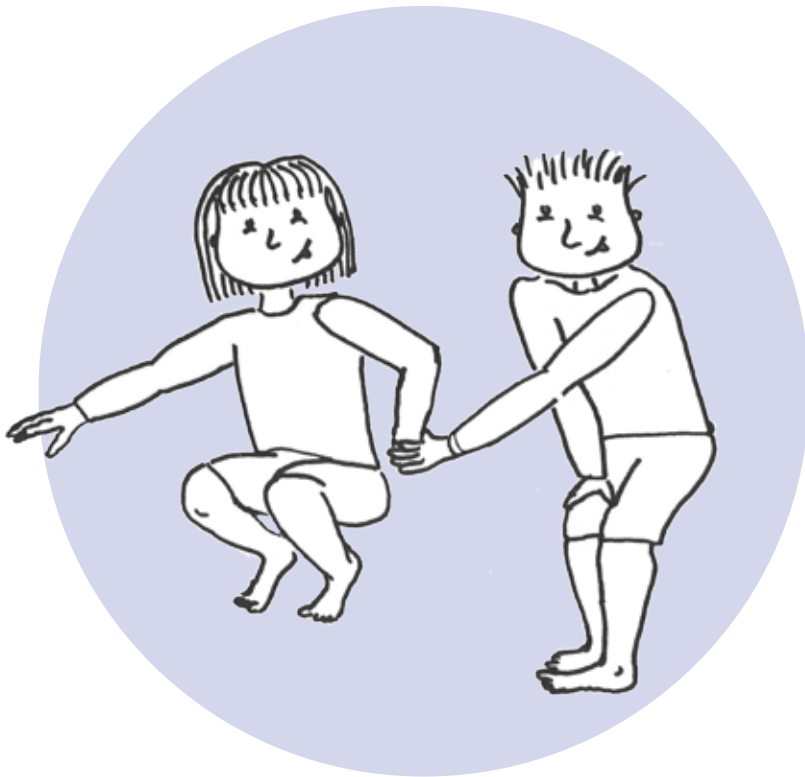
Aikuinen ja lapsi ovat pareina ja liikkuvat yhdessä eri tavoin. Tavoitteena on koko ajan olla jollakin kehonosalla kosketuksessa pariin. Esimerkiksi lapsi seisoo aikuisen varpaiden tai polven päällä samalla käsistä kiinni pitäen, vatsat koskettavat toisiaan tai lapsi on aikuisen reppuselässä. Tehtävää voidaan vaikeuttaa menemällä esimerkiksi kyykkyyntä, kylki edellä tai peppu edellä takaperin. Haastetta voidaan lisätä laittamalla kehonosien väliin esimerkiksi pipo, jota kuljetetaan.



MUOTOILIJJA

Toinen parista valitsee kuvan korteista. Kuvan valinnut pari yrittää muotoilla paristaan kuvan esittämän asennon. Muotoilun aikana parit eivät saa keskustella.

Muovailua voi kokeilla myös niin, että toinen tekee kuvassa olevan asennon ja toinen yrittää matkia asentoa.



KEHONOSATANSSI

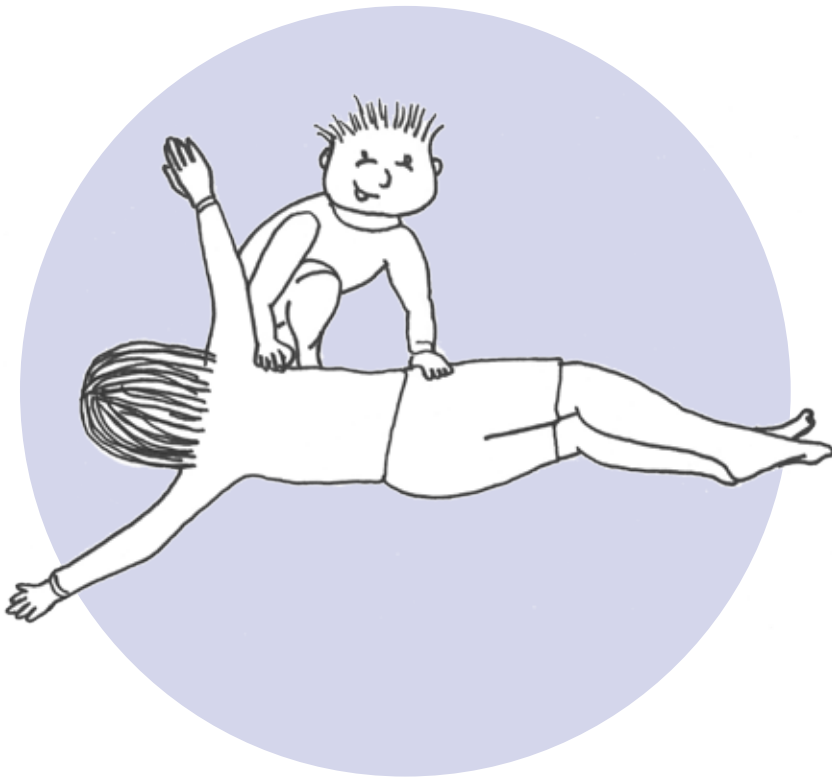
Leikki aloitetaan istuen. Rytmikkään musiikin soidessa taustalla, liikkujien tehtävänä on tanssia kehonosien tanssia, jossa vain tietty kehon osa saa tanssia. Aikuinen voi aloittaa nimeämällä yhden kehonosan esimerkiksi sormet, joita tanssitetään. Hetken tanssittamisen jälkeen lapsi saa valita yhden kehonosan, jota tanssitetään. 6–10 kehonosan tanssittamisen jälkeen muutetaan leikkiä niin, että tanssitetään kahta kehonosaa yhtä aikaa. Mitä useampaa kehonosaa tanssitetään yhtä aikaa, sitä vaikeammaksi leikki käy. Lopuksi voidaan kokeilla, että kaikki kehonosat tanssivat yhtä aikaa.



IILIMATO

Toinen parista makaa kasvot lattiaa kohti ja yrittää estää pariaan kääntämästä häntä selälleen. Lasten työskentelyä voi helpottaa selittämällä, että hän on liimautunut lattiaan tai on ”imukupilla” kiinni.

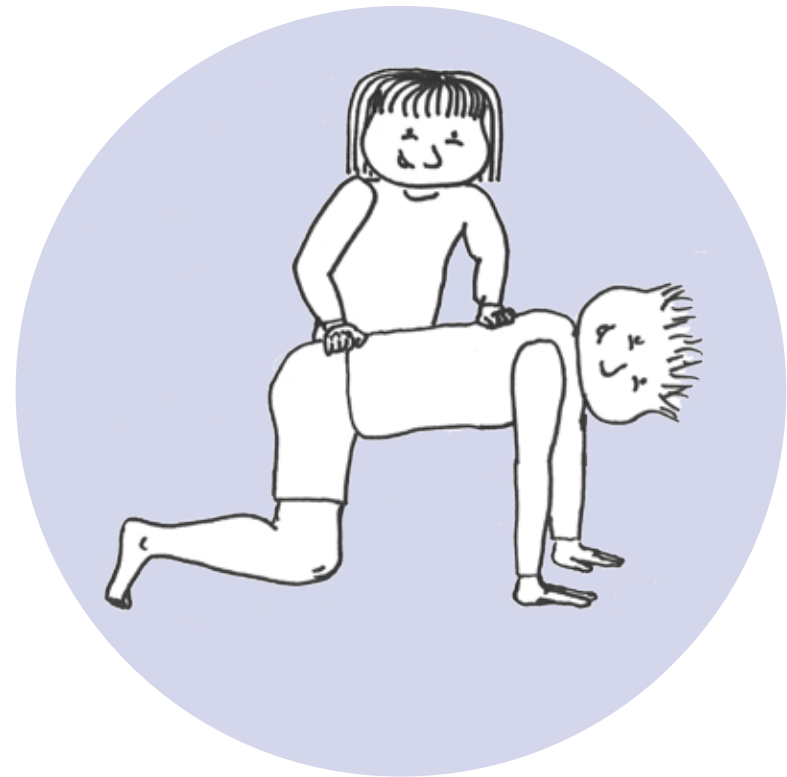
Harjoittelussa tulee huomioida, ettei toista saa vahingoittaa ja kutittaminen on kielletty.



LEIJONAN KAATO

Toinen pareista menee konttausasentoon lattialle ja yrittää estää pariaan kaatamasta häntä kyljelleen tai selälleen.

Harjoittelussa tulee huomioida, ettei toista saa vahingoittaa ja kutittaminen on kielletty.



LAHJAPAKETTI

Toinen pareista tekee omasta kehostaan niin tiukan paketin kuin mahdollista. Toinen pyrkii purkamaan paketin auki toisen vastustaessa. Jos esimerkiksi toinen käsistä on saatu avattua paketista, ei sitä saa laittaa enää takaisin. Tarkoituksena on saada kädet ja jalat auki paketista.

Harjoittelussa tulee huomioida, ettei toista saa vahingoittaa ja kutittaminen on kielletty.



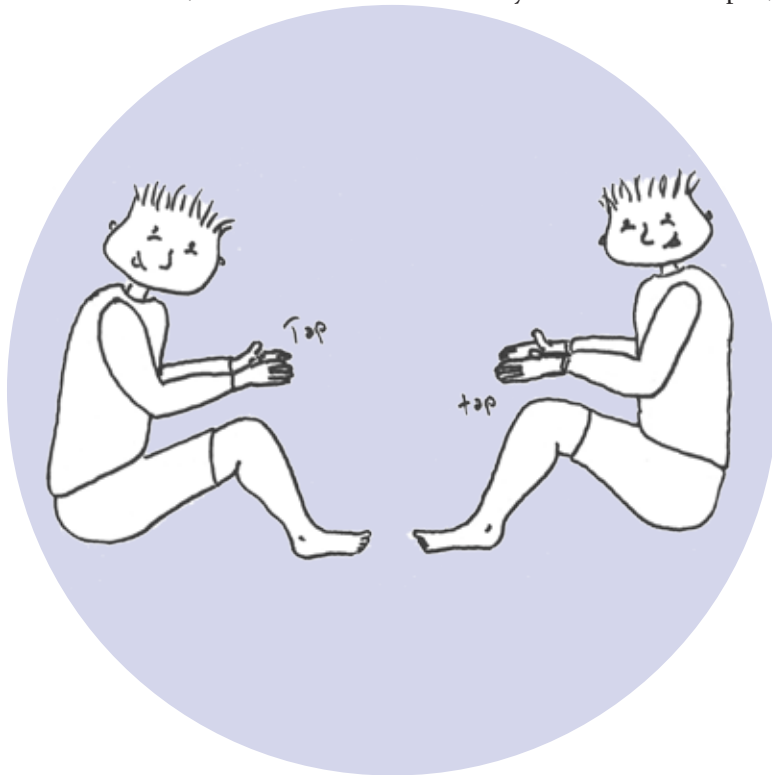
MYYRÄNKOLOL

Aikuinen muodostaa kehostaan erilaisia tunneita (koloja), joista lapsi mahtuu ryömimään läpi (esimerkiksi haara-asento, karhunkäyntiasennon muunnelmat, hämähäkkiasennon muunnelmat jne.). Vaihtakaa välillä osia. Mahtuuko aikuinen mistään lapsen muodostamista koloista?



RYTMIKKÄÄT PARIT

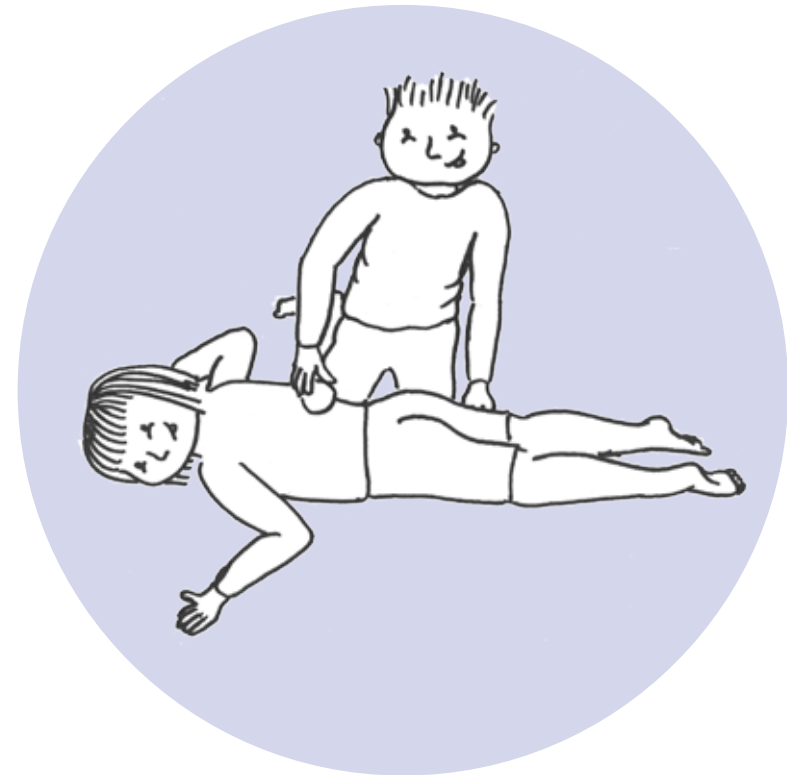
Leikki aloitetaan istumalla vastakkain kasvot pariin päin. Leikkijöiden tulee keksiä vuorotellen erilaisia kehorytmejä, jotka sitten toinen leikkijöistä toistaa. Aikuinen voi aloittaa leikin keksimällä kehorytmin kahdesta kehonosasta (esimerkiksi reidet ja kämmenet). Tämän jälkeen hän näyttää lapselle rytmin taputtaen kehonosia (2 x kädet yhteen ja 2 x taputetaan reisiä käsillä), jonka lapsi pyrkii tarkasti toistamaan. Tätä voidaan tehdä 5 kertaa, jonka jälkeen vaihdetaan rooleja. Aluksi on helpompaa, että valittua kehonosaa taputetaan aina kaksi kertaa. Myöhemmin voi kokeilla lisätä kehonosien määrää ja muuttaa taputusten määrää (esimerkiksi reidet – kädet yhteen – reidet – pää).



PALLOHIERONTA (RENTOUTUS)

Välineeksi tarvitaan pehmeä alusta, jossa voi maata; hierontapallo (muhkurainen), kova pallo tai puolipehmeä pallo.

Toinen pareista makaa vatsallaan maassa rentoutuneena. Toinen pareista alkaa hieroa pallolla parin eri kehonosia (selkä, kädet, jalat) pyörittävällä käsiliikkeellä. Vaihdetaan osia 5 minuutin kuluttua.



KEHON ÄÄRIVIIVAT (RENTOUTUS)

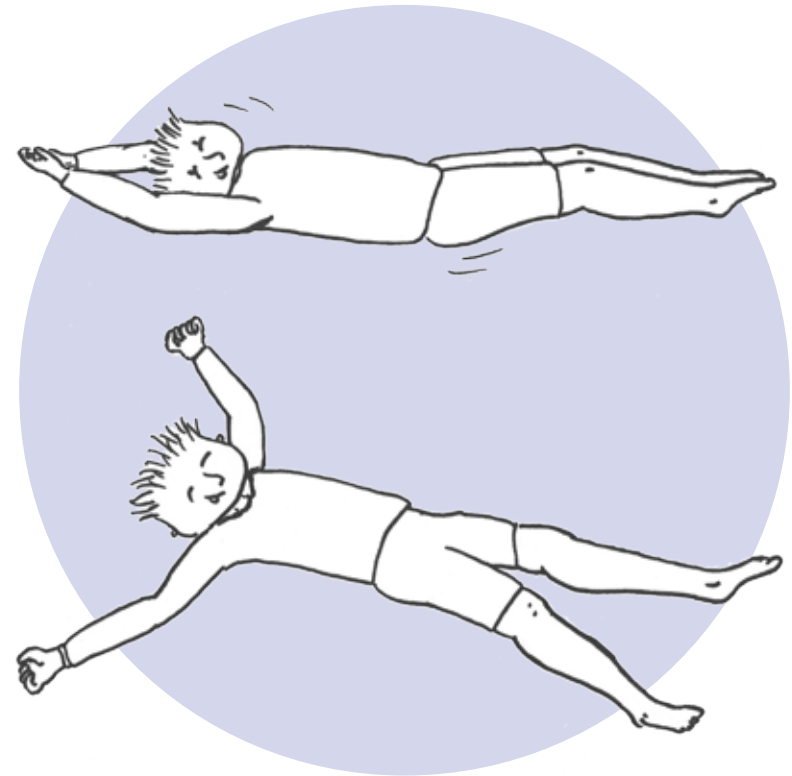
Välineeksi tarvitaan pehmeä alusta, jossa voi maata; hierontapallo (muhkurainen), kova pallo tai puolipehmeä pallo.

Toinen pareista makaa vatsallaan maassa rentoutuneena. Toinen alkaa piirtää maahan parin kehon ääri viivoja koskettamalla pallolla koko ajan paria kehoa. Vaihdetaan osia 5 minuutin kuluttua.



KEITETTY SPAGETTI (RENTOUTUS)

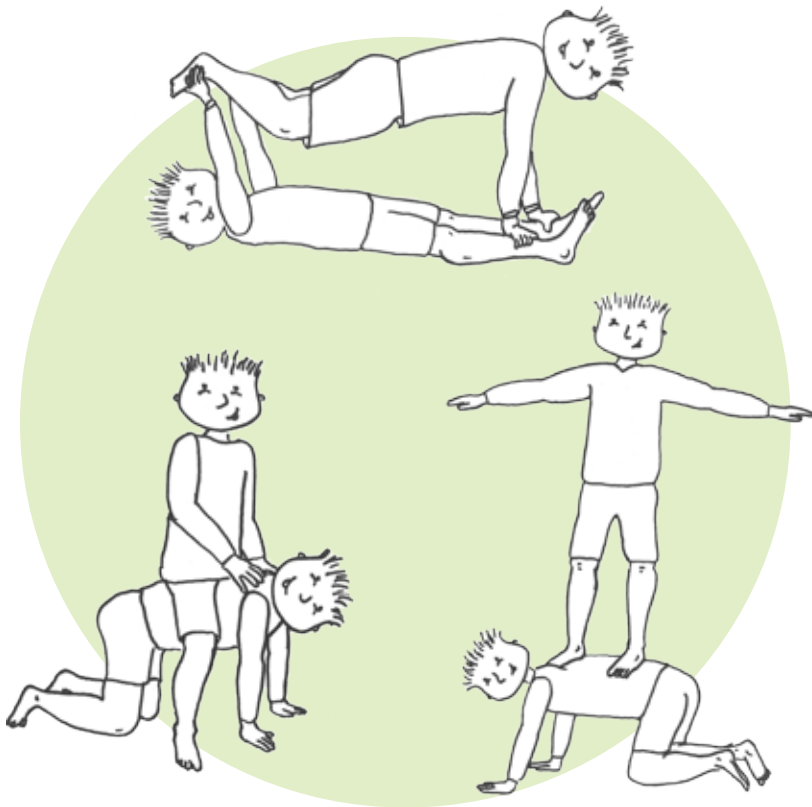
Toinen pareista, ”Spagetti”, makaa lattialla selällään ja yrittää olla tiukkana jännittäen kehoa. ”Keittäjä” käy kokeilemassa ”spagetin” päitä (jalkoja ja käsiä) pysyykö keho tiukkana. Tämän jälkeen ”Spagetti” kypsyy ja keho rentoutuu. Tällä kertaa ”Keittäjä” käy kokeilemassa onko ”Spagetti” valmista eli onko pari osannut rentoutua. Vaihdetaan rooleja.



PARIKROBATIAA

Tehdään pareittain akrobatiatemppeja:

- lapsi istuu aikuisen selän päällä
- lapsi on konttausasennossa aikuisen selän päällä
- lapsi seisoo aikuisen selän päällä (hartian ja takamuksen päällä)
- lapsi seisoo pallon päällä, aikuinen tukee käsistä
- aikuinen makaa selällään: lapsi makaa ”lautana” poikittain aikuisen reisien päällä



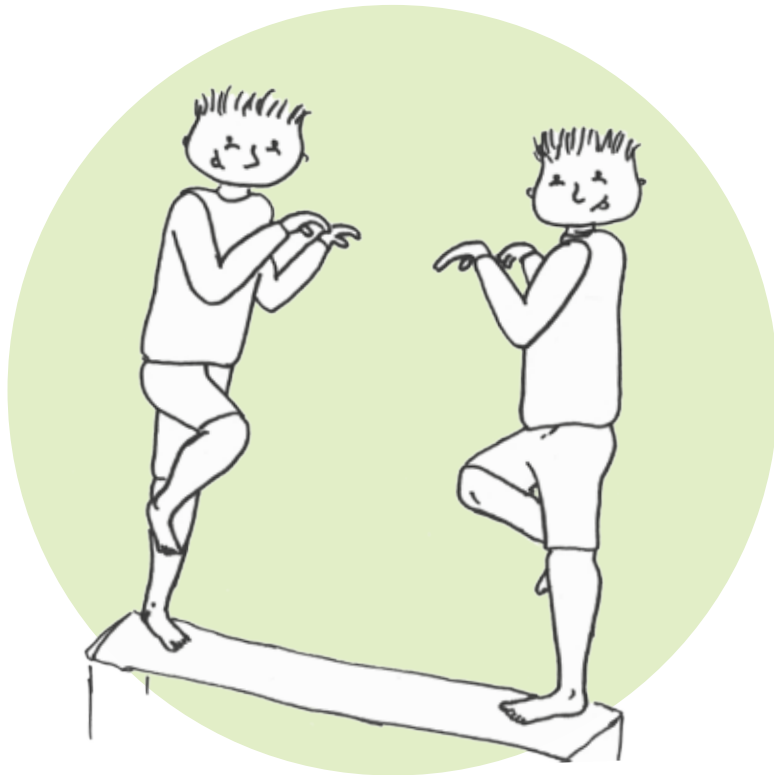
PARIPELI LATTIALLA TAI PENKILLÄ (Paikalla olevia liikkeitä)

Pari seisoo kasvot toisiaan kohti, lattialla tai kumpikin jollain tasapainoa vaativalla alustalla. Toinen parista tekee tasapainoa koettelevan liikkeen, jota toinen yrittää jäljitellä peilikuvana. Muutaman liikkeen tai minuutin jälkeen pari vaihtaa osia itsenäisesti. Aikuinen voi esittää kysymyksiä, jolla houkuttelee lapsen uudenlaiseen asentoon: Miten tuota voisi vaikeuttaa? Miten tuossa asennossa olisi helpompi pysyä? Voiko tuon tehdä varpailla seisten? Vanhempi voi myös ehdottaa liikkeitä, joissa ylitetään kehon keskiviiva (esimerkiksi laitetaan oikea käsi vasemman polven päälle). Voidaan myös laskea pisteitä, kumpi parista pysyy pidempään asennossa tai tasapainoalustallaan.



PARIPEILI PENKILLÄ (Liikkuvia liikkeitä)

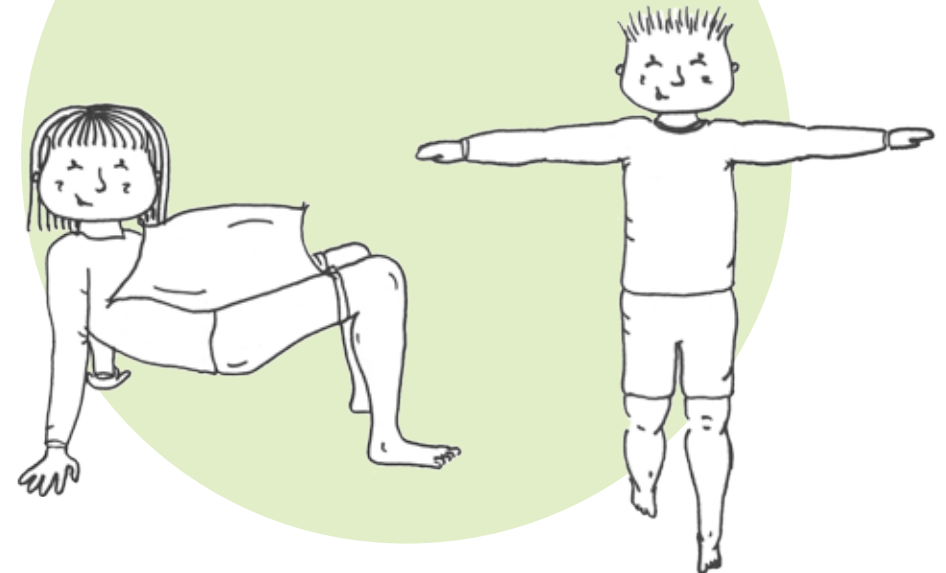
Pari seisoo kasvot toisiaan kohti lattialla. Toinen parista tekee tasapainoa koettelevan liikkeen, jota toinen yrittää jäljitellä peilikuvana. Liikkeet voivat myös liikkua tilassa. Muutaman liikkeen tai minuutin jälkeen pari vaihtaa osia itsenäisesti. Aikuinen voi esittää kysymyksiä, jolla houkuttelee lapsen uudelleeniseen asentoon: Miten tuota voisi vaikeuttaa? Miten tuossa asennossa olisi helpompi pysyä? Voiko tuon tehdä varpailla seisten? Vanhempi voi myös ehdottaa liikkeitä, joissa ylitetään kehon keskiviiva (esimerkiksi laitetaan vasen käsi oikean polven päälle).



TASAPAINOISET LIKKUMISET

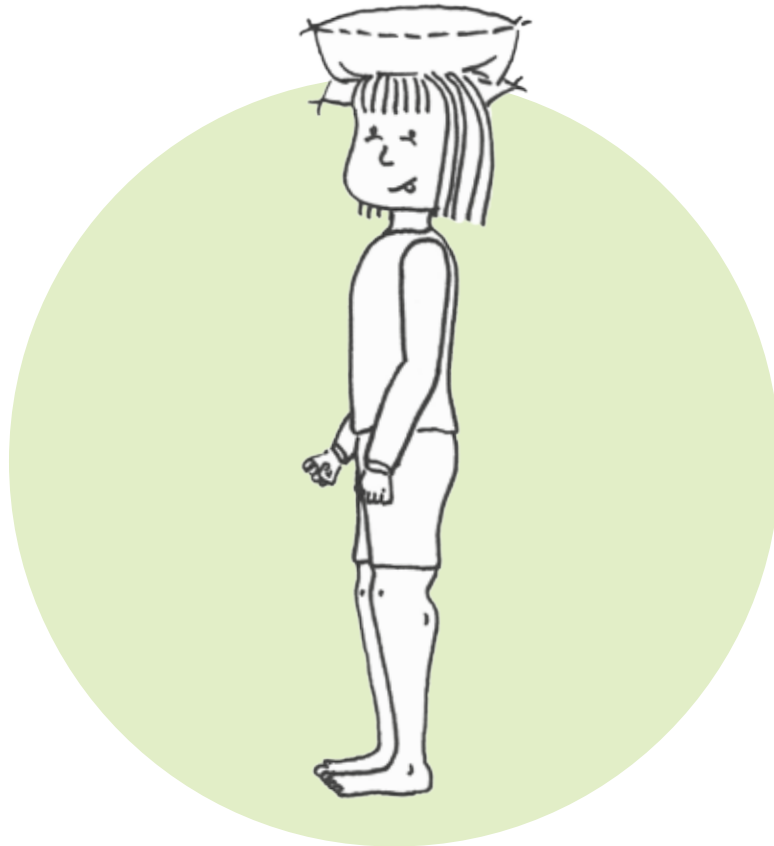
Kävellään paikasta toiseen (huoneesta huoneeseen) erilaisilla tasapainoa vaativilla tavoilla, kuten:

- varpailla kävely (kädet kurkottavat kohti kattoa)
- kantapäillä kävely
- kyykyssä kävely
- takaperin kävely
- sivuittain kävely
- kävely hanska pään päällä
- kävely tyyny pään päällä
- konttaus hanska tai tyyny selän päällä
- rapukävely hanska tai tyyny vatsan päällä
- hyppiminen/kävely hanska tai tyyny polvien välissä
- kävely hanska leuan alla
- kottikärrykävely
- kävely hyppynarua pitkin (hyppynaru makaa maassa)



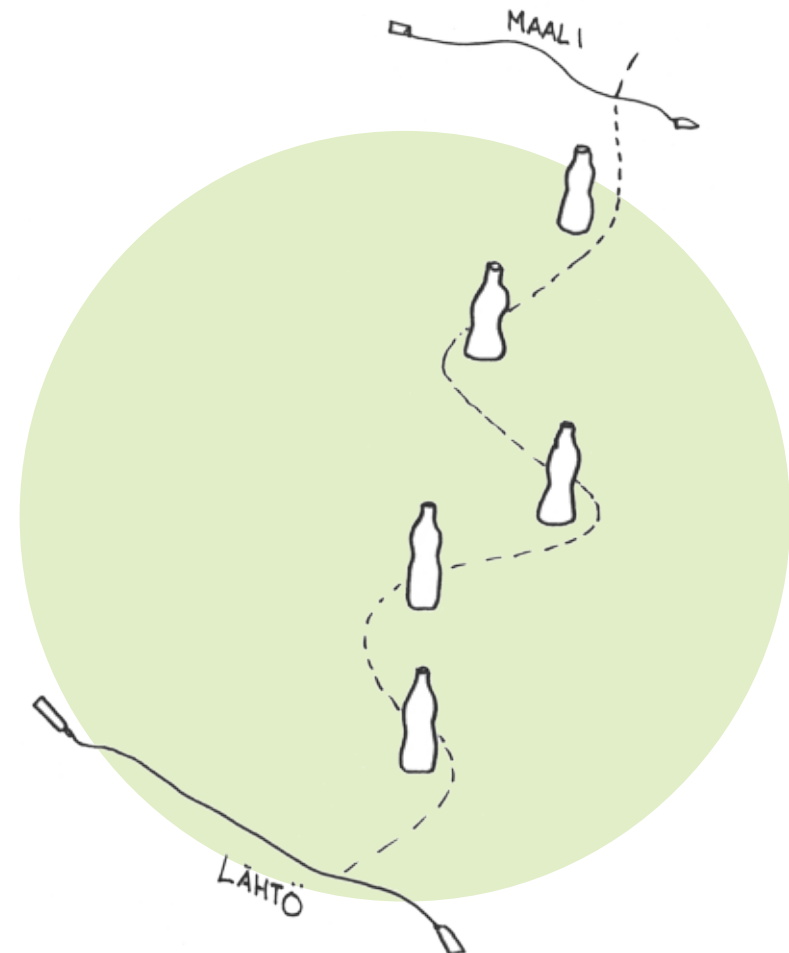
AARTEEN KULJETUS

Kuljetetaan aarretta tai aarteita (esimerkiksi hernepussia tai tyyntyä) eri kehonosilla ja erilaisilla liikkumistavoilla etukäteen sovittu matka. Aarteet voidaan esimerkiksi levittää pitkin tilaa, josta käydään kuljettamassa aarteet aarrearkkuun.



FORMULARATA (VÄISTÄMINEN)

Rakennetaan formularata esimerkiksi tyhjästä mehupulloista. Merkataan radalle lähtö ja maali hyppynaruista. Tarkoituksena olisi kiertää radalla olevat mehupullot mahdollisimman nopeasti. Sekuntikelloa voi käyttää ajan mittaamiseen ja ajat voi kirjoittaa ylös vihkoon. Näin pystytään seuraamaan ennätyksiä sekä kehittymistä.

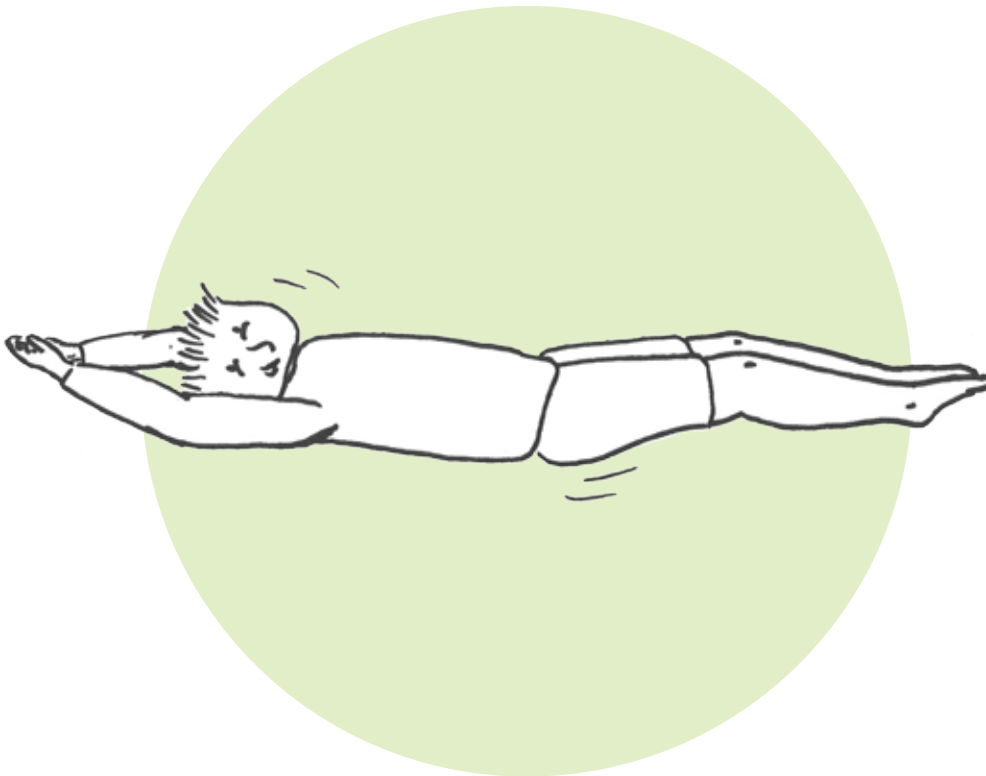


HYÖRIN PYÖRIN YMPÄRI

Keksitään parin kanssa erilaisia kierimis- ja pyörimistöpoja.

Esimerkiksi:

- tukkiyörintä: selällään/vatsallaan maassa ja lähdetään pyörimään joko oikealle tai vasemmalle päin
- pyörremyrsky: seisoma-asennossa itsensä ympäripyöriminen
- kuperkeikka eteen- ja taaksepäin
- lumipallopyörintä (avustuksella): mennään pienelle kerälle ja yritetään pyöriä mykkyrällä joko oikealle tai vasemmalle päin, tarvittaessa pari voi auttaa pyörimään

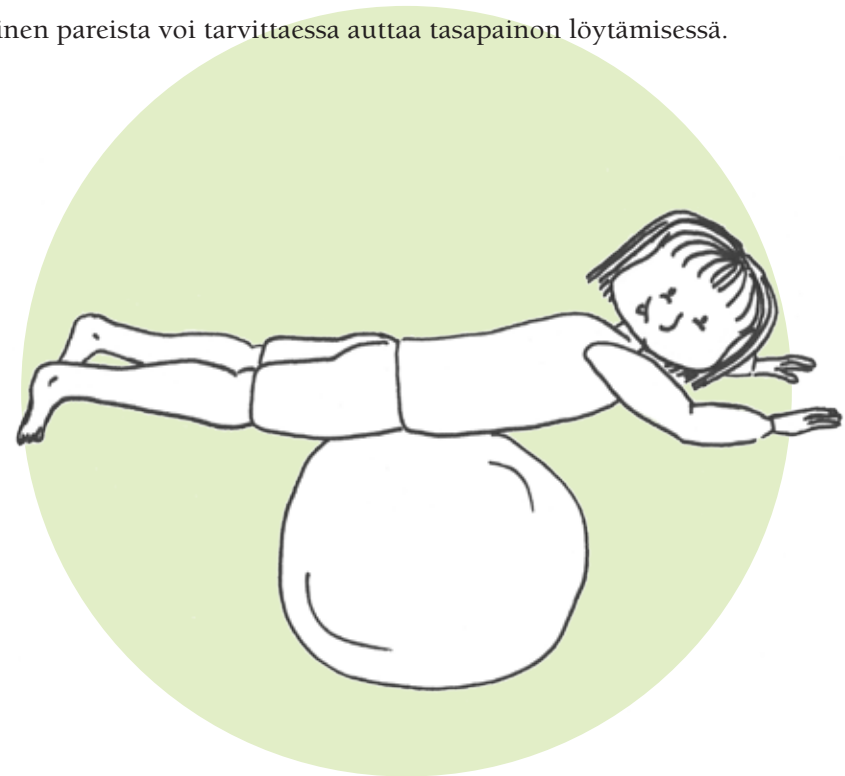


TASAPAINOILUA JUMPPAPALLOLLA

Yritetään pysyä pallon päällä eri kehonosilla ja pyritään löytämään tasapaino.

- vatsallaan
- selällään
- kyljellä (muista kokeilla molemmilla kyljillä)
- punnerrusasennossa jalat pallon päällä, voi kokeilla vetää jalkoja koukkuun ja suoraksi
- istuallaan
- polviseisonnassa

Toinen pareista voi tarvittaessa auttaa tasapainon löytämisessä.

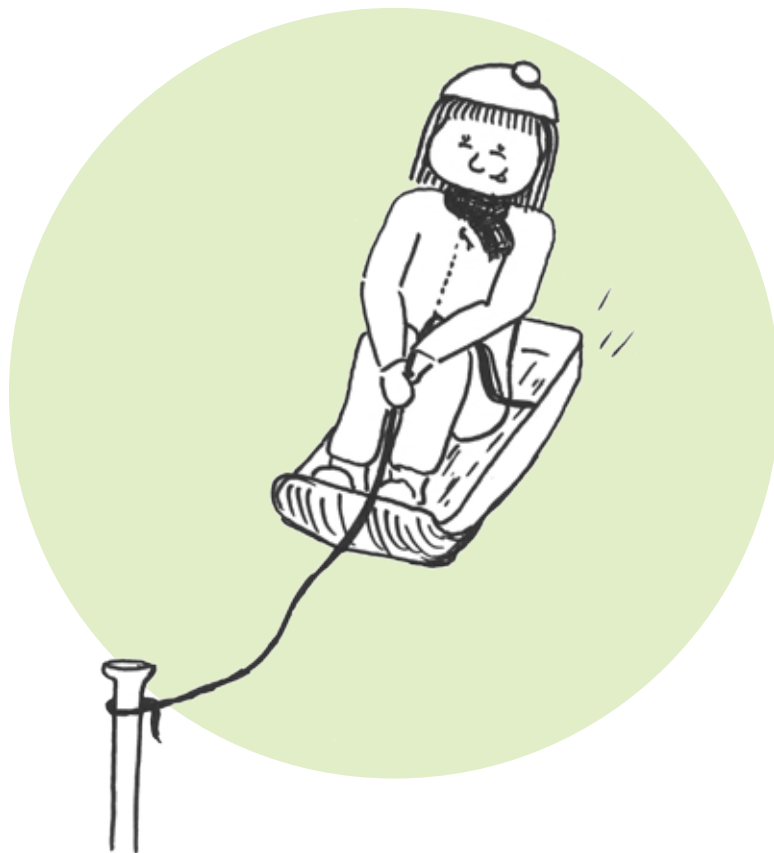


LAUTAN HINAUS (vetäminen)

Välineeksi tarvitaan 3–10 metriä narua sekä pyyhe, pulkka (ulkona) tai liikkuva alusta.

Sidotaan naru lattiatasolle esimerkiksi tolppaan. Istutaan pyyhkeen päällä noin 5–10 metrin päähän tolpasta. Tarkoituksena on vetää itsensä narun avulla tolpalle.

Jotta vetäminen olisi mahdollista, tulee alustan olla liukas.



KUILUN REUNALLA (työntäminen)

Istutaan parin kanssa lattialla selät vastakkain. Sovitusta äänimerkistä aloitetaan parin työntäminen taaksepäin jalkoja ja käsiä apuna käyttäen. Parin tarkoituksena on tehdä samoin. Se kumpi pareista saa ensin työnnettyä toista 3 metriä taaksepäin, saa pisteen. Pisteitä voidaan kerätä esimerkiksi 5–10 pisteeseen asti.

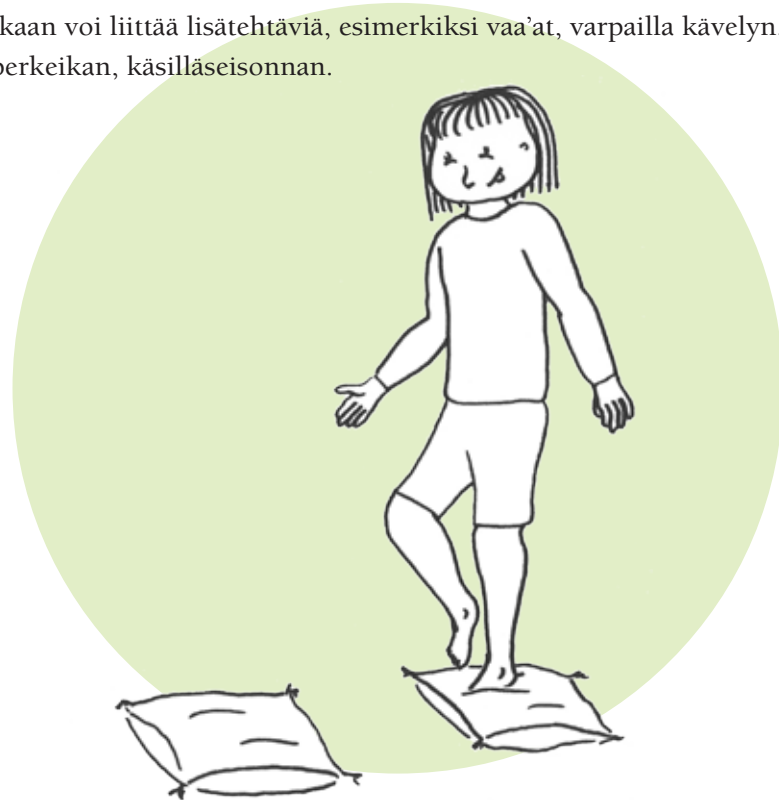


TASAPAINORATA/MAAHAN EI SAA ASTUA

Tehdään yhdessä tasapainorata. Esimerkiksi

- matot rullalla -> kävely mattoja pitkin etuperin, takaperin ja sivuittain
- tyynyjono -> kävely tyynyjä, pitkin etäisyydet voivat vaihdella
- hyppikset mutkalla -> kävely hyppynaruja pitkin etuperin, takaperin tai sivuittain
- kiveltä kivelle -> sukkia tai hanskoja lattialla eri etäisyyksillä, joita pitkin kävellään
- lakana pötkö -> laitetaan lakana pötköksi, jota pitkin kävellään

Mukaan voi liittää lisätehtäviä, esimerkiksi vaa'at, varpailla kävelyn, kuperkeikan, käsilläseisonnin.

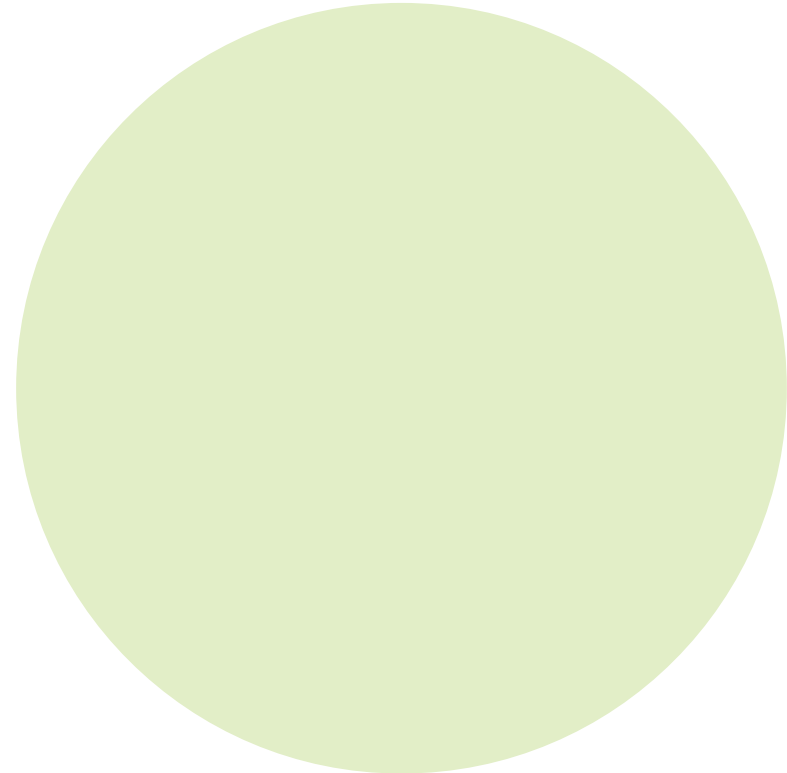


OMA TEMPPU

A) Keksitään yhdessä yhteinen temppu tai harjoite.

TAI

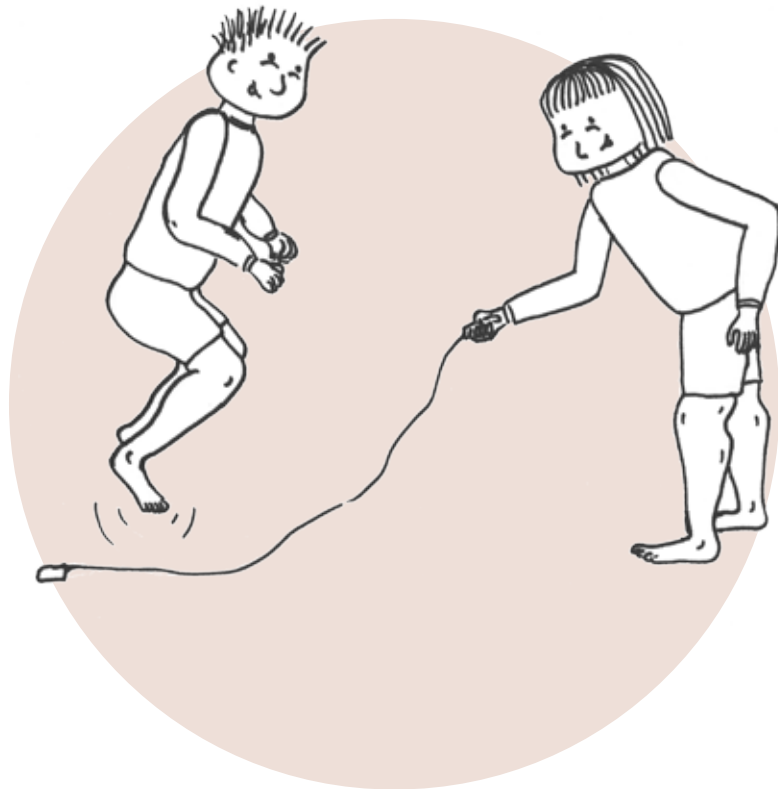
B) Tehdään aikaisemmista harjoitteista mukavin.



HIIRENHÄNTÄ-LEIKKI

Välineeksi tarvitaan hyppynaru tai vastaava naru ilman päätymokkuloita.

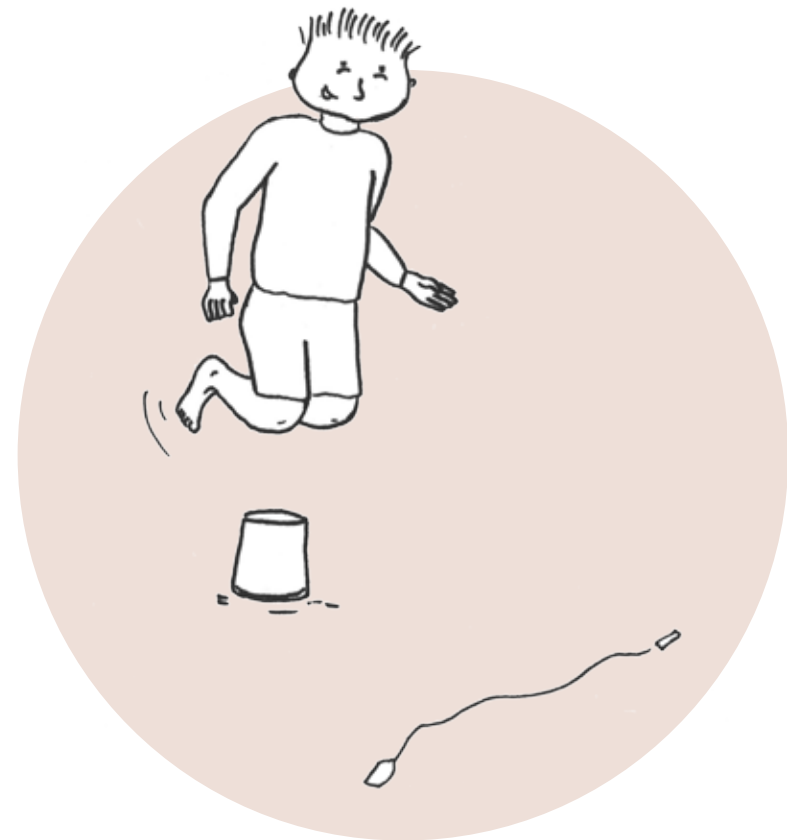
Toinen pareista aloittaa pyörittäjänä ja asettuu keskelle avaraa tilaa. Hyppynarun voi laittaa kaksinkerroin käteen. Sovitusta merkistä pyörittäjä alkaa pyörittää narua maata pitkin pyörien samalla itsensä ympäri. Toinen parista hyppää tasajalkahypyillä narun yli. Vaihtakaa välillä pyöritysvuoroa.



HYPPELYRATA TASAJALOIN

Välineeksi tarvitaan nauhoja, hyppynaruja, risuja, ämpäreitä tai mitä vaan, minkä yli voi hyppiä.

Rakentakaa yhdessä hyppelyrata erilaisista esteistä ja erilaisista esteiden etäisyyksistä. Etäisyydet voivat olla lyhyet ja pitkät välit, tasavälit ja epätasavälit.



HYPPYJÄ HIEKKAKASAAN TAI LUMEEN

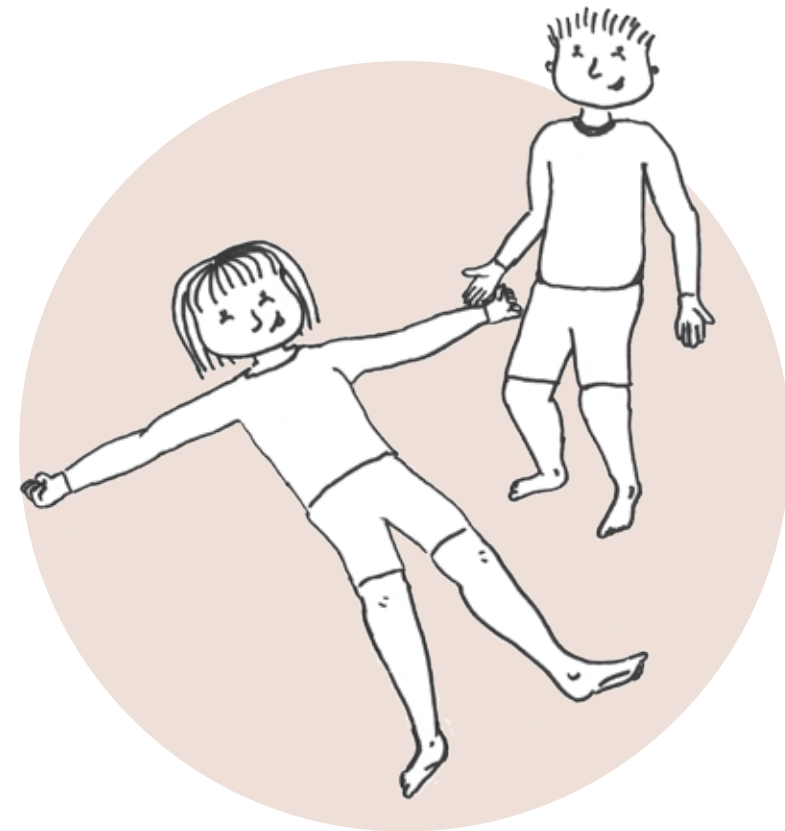
1. Paikalta hyppy tasaponnistuksella ja tasajalka-alastulolla
2. Paikalta hyppy vuoroponnistuksella ja tasajalka-alastulolla
3. Vauhdillinen hyppy vuoroponnistuksella ja tasajalka-alastulolla

Paikalta hyppäämisessä on hyvä opettaa polvien joustoa sekä käsien käyttöä. Vauhdillisessa hypyssä juostava matka on hyvä olla lyhyt, 6–10 metriä, jotta lapsi jaksaa vielä ponnistaa. Alastulossa on hyvä myös muistaa joustaa polvista, joka tällöin pehmentää alastulon iskua. Anna lapsen kokeilla, mitä eroa on hypyssä ylöspäin ja eteenpäin. Pohtikaa yhdessä näitä eroja.



MERITÄHTI

Toinen parista asettuu joko selälleen tai vatsalleen makuulle tähtiasentoon (= kädet ja jalat haralleen). Toinen parista alkaa kiertää ja ylittää tähteä eri kohdista: käsien, jalkojen, vatsan ja vartalon yli erilaisilla liikkumistavoilla. Kiertäjä voi liikkua esimerkiksi kävellen, hypellen, loikkien, juosten, hiipien, tömistäen jne. Tähtien tulee pysyä liikkumatta paikallaan. Vaihdetaan hetken kuluttua rooleja.



NARUHYPPELYÄ LYHYELLÄ NARULLA

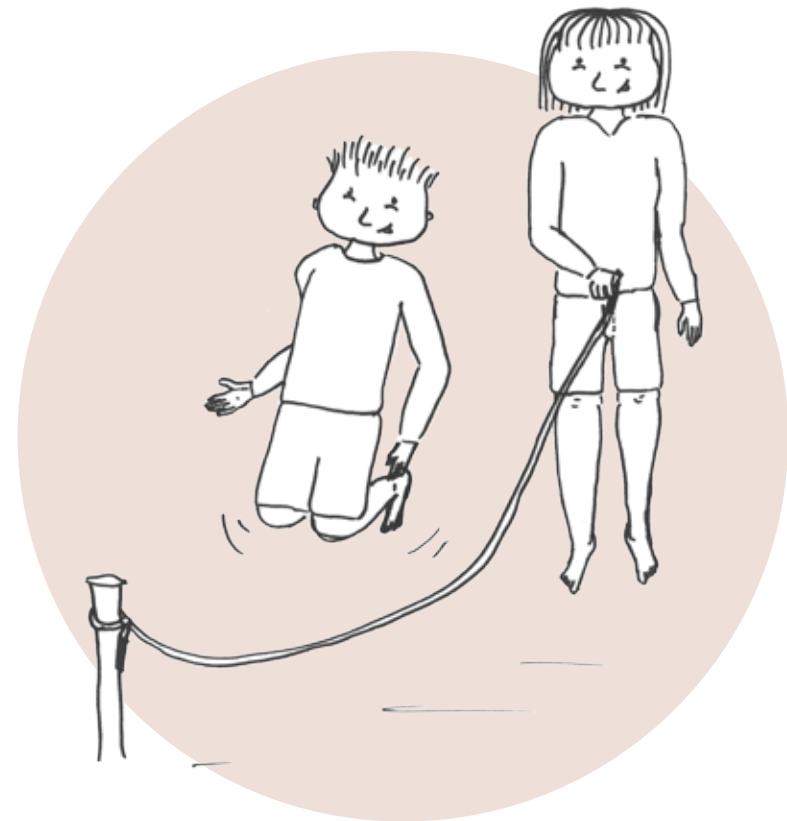
Harjoitellaan yksin lyhyellä narulla hyppäämistä. Hyppyjä voi tehdä välihyppyllä tai ilman välihyppyjä

- tasahyppyjä paikalla
- tasahyppyjä eteenpäin, taaksepäin ja sivuille liikkuen
- vuorojaloin hyppiminen paikalla ja eri suuntiin
- kahdeksikkopyöritys ja hyppiminen tasajalkaa, vuorojaloin ja eri suuntiin



NARUHYPPELYÄ PITKÄLLÄ NARULLA

Hypitään isoa narua erilaisilla tavoilla: matoja, laineita, ympyröitä sekä erilaisilla tyyleillä (esimerkiksi yhdellä jalalla, pyörien, silmät kiinni, jalat ristissä, välillä hypätään pois ja sitten mennään taas mukaan). Mukaan voi ottaa laskemista, aakkosten luettelemista, kertotaulua tai runon luettelemista. Tarvittaessa narun toisen pään voi sitoa esimerkiksi tolppaan.



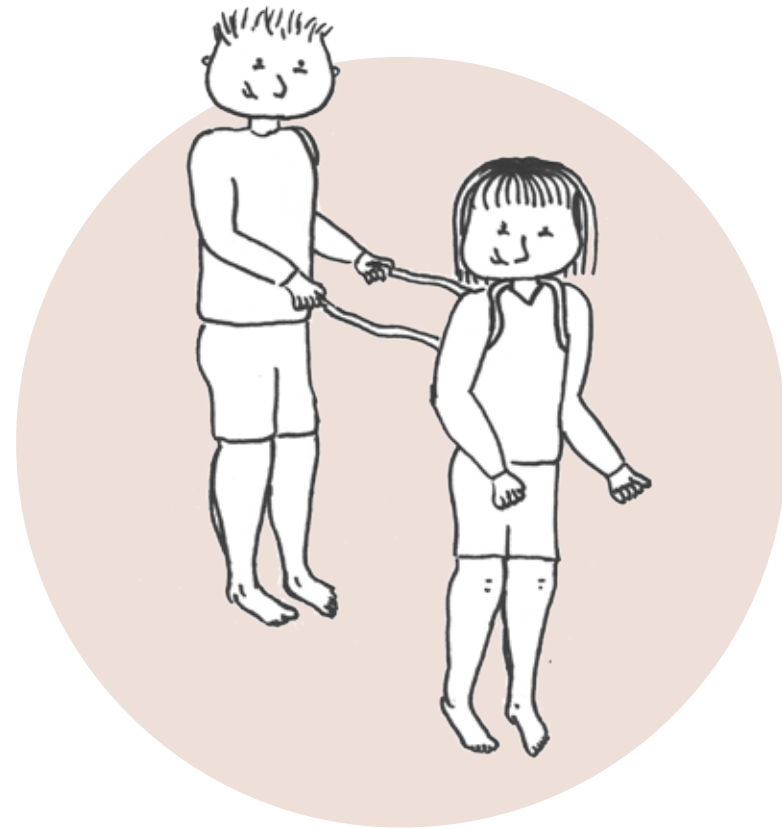
RUUTUHYPPELYÄ

Lapsi piirtää hiekkaan tai asfalttiin ruudukon ja keksii oman tavan hyppiä ruudukon läpi. Tämän jälkeen lapsi opettaa vanhemmalle harjoittelemansa tavan. Seuraavaksi on aikuisen vuoro piirtää ruudukko ja suunnitella hyppimistyyli ja opettaa se lapselle.



HEVOSMIEHET JA -NAISET

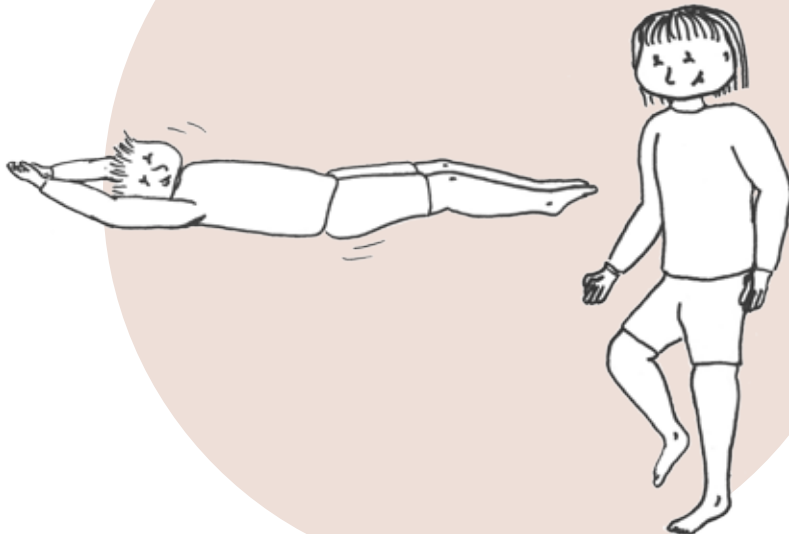
Valitaan kumpi on aluksi hevonen ja kumpi on hevosajaja. Hevoselle laitetaan suitsit hyppynarusta (niskan takaa ja kainaloiden alta) tai vanteesta (lantiolle). Tämän jälkeen hevosajaja ottaa suitsista kiinni ja valmistautuu ajamaan hevosta ”raviradalla” tai ”metsäpolulla”. Liikkumismuotona voi olla käveleminen, juokseminen tai laukkaaminen. Laukatessa pyritään löytämään yhteinen rytmi, jolloin ajaminen on helpompaa. Jonkin ajan kuluttua vaihdetaan rooleja.



ERILAISIA LIKKUMISTAPOJA

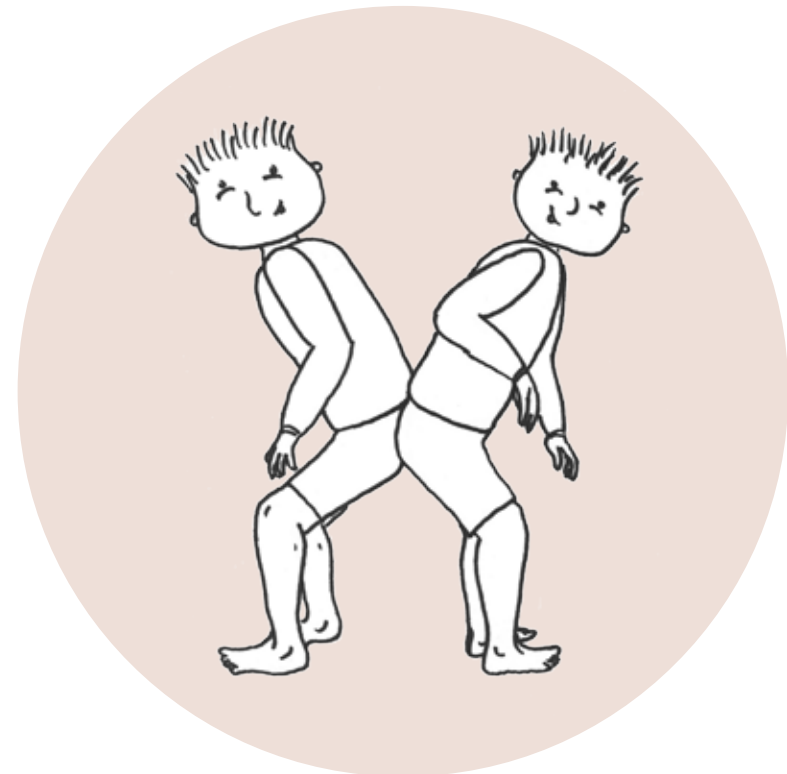
Siirrytään huoneesta toiseen tai ulkona paikasta toiseen käyttäen erilaisia liikkumistapoja. Esimerkiksi:

- ryömiminen (eteenpäin, taaksepäin)
- konttaaminen (eteenpäin, taaksepäin)
- käveleminen (eteenpäin, taaksepäin ja sivuttain)
- juokseminen (eteenpäin, taaksepäin ja sivuttain)
- laukkaaminen (eteenpäin ja sivuttain)
- kieriminen (tukkipyörintä)
- pyöriminen seisaallaan ja liikkuminen samalla eteenpäin (pyörremyrskypyörintä)
- tasajalkahyppyjä (eteenpäin, taaksepäin ja sivuittain)
- yhdellä jalalla hyppiminen (oikea ja vasen)
- loikkaaminen (hyppääminen oikealta jalalta vasemmalle ja päinvastoin)



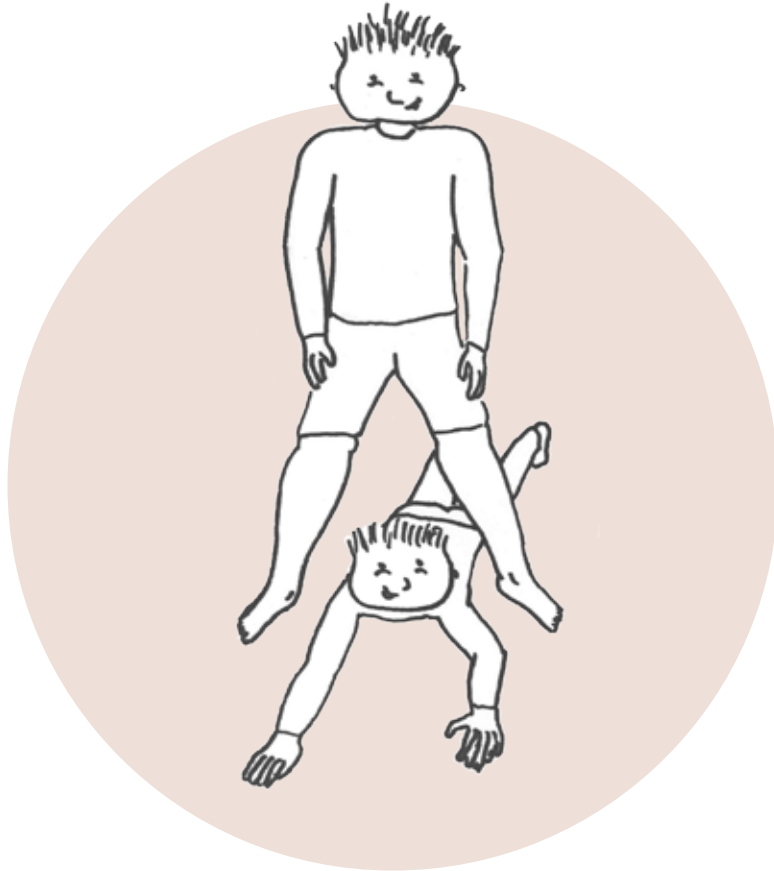
KEHONOSAHIPPA PAREITTAIN

Aikuinen voi aloittaa hippana. Aikuinen yrittää saada lapsen kiinni koskettamalla jotakin lapsen kehonosaa. Se osa, jota aikuinen kosketti, laitetaan yhteen aikuisen samaisen kehonosan kanssa. Tämän jälkeen lapsi yrittää ottaa aikuista kiinni. Kun lapsi saa aikuisen kiinni, saa lapsi valita, mikä kehonosa laitetaan yhteen aikuisen kanssa. Jatketaan leikkiä vaihdellen hippaa.



HAARAHIPPA PAREITTAIN

Aikuinen voi aloittaa hippana. Kun aikuinen saa lapsen kiinni, nostaa aikuinen lapsen syliin ja pyörähtää kerran lapsi sylissä ympäri. Tämän jälkeen lapsi yrittää saada aikuisen kiinni. Kun lapsi saa hänet kiinni, tekee aikuinen haara-asennon, josta lapsi voi ryömiä läpi. Jatketaan leikkiä vaihdellen hippaa.



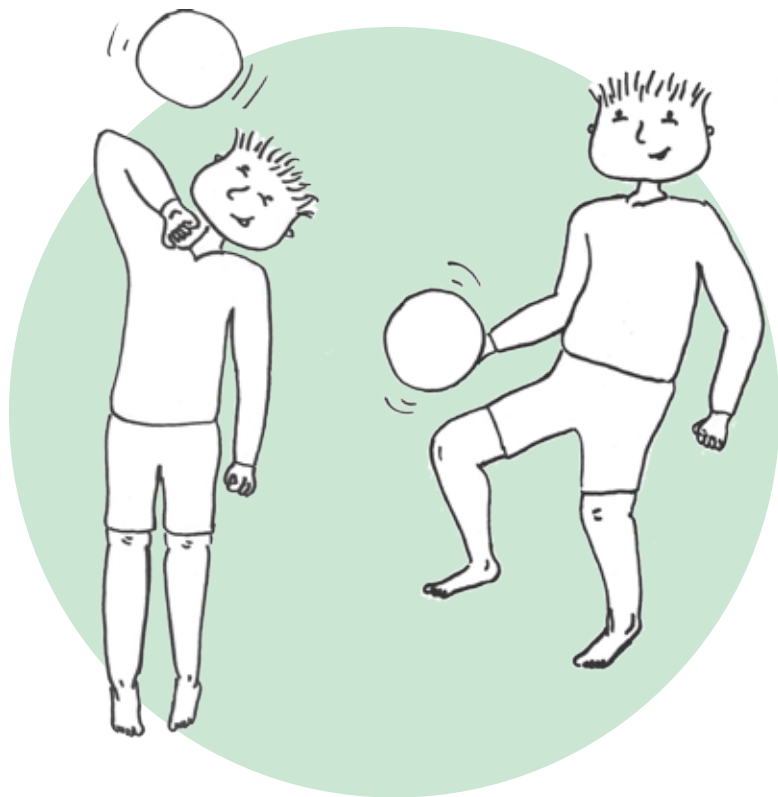
SILTAHIPPA PAREITTAIN

Liikutaan rajatulla alueella rapukävelyllä. Toinen pareista on hippa ja yrittää saada pariaan kiinni. Kun pari saa kiinni, tekee kiinnisaatu sillan (voi tehdä erilaisia siltoja). Tämän jälkeen hippa menee sillan alta ja pelastaa kiinnijääneen. Vaihdetaan rooleja.



ILMAPALLOILUA

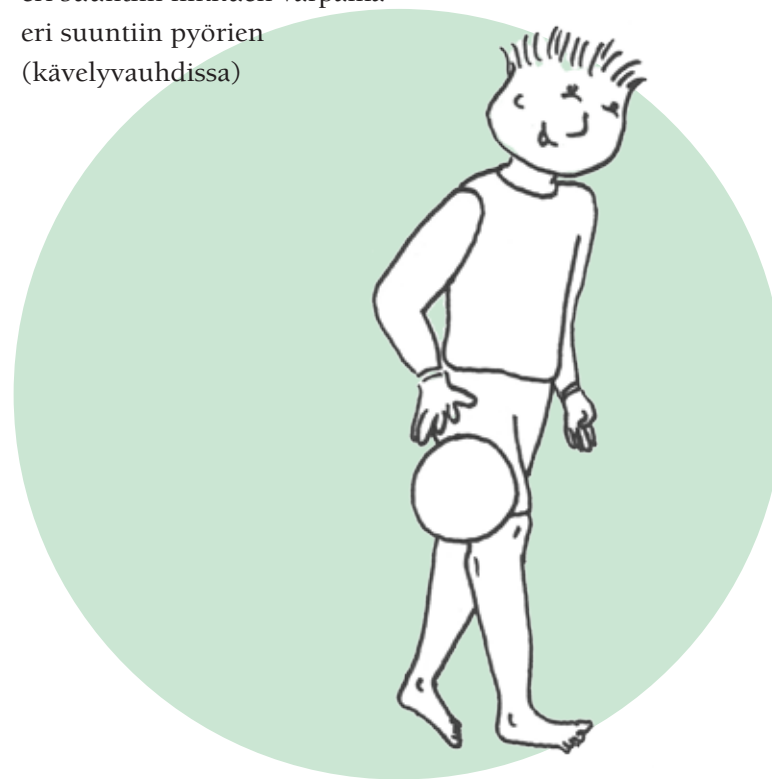
Pareilla omat ilmapallot, joita yritetään pitää ilmassa. Voidaan kokeilla pomputella kahdella kädellä alakautta ja yläkautta sekä yhdellä kädellä (oikealla ja vasemmalla) ala- ja yläkautta. Kokeillaan pomputella parin kanssa esteen yli. Harjoitellaan pitämään palloa ilmassa oikealla ja vasemmalla jalalla. Kokeillaan, miten onnistuu pomputella polvella. Mukaan voi ottaa myös muilla kehonosilla pomputtelua.



PALLOLLA POMPUTELLEN

Kokeillaan eri tapoja liikuttaa palloa pomputtamalla maata vasten.

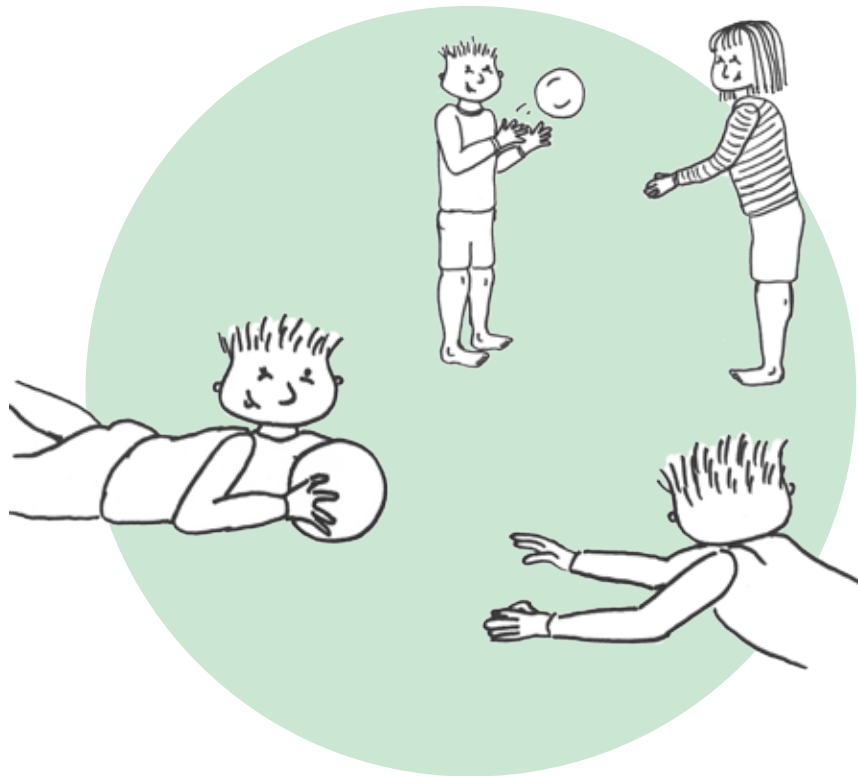
- kahdella kädellä
- yhdellä kädellä (oikealla ja vasemmalla)
- vuoroittain käsiä vaihdellen
- pomputetaan palloa ja liikutaan eteenpäin kävellen
- taaksepäin kävellen
- sivuttain (oikea ja vasen puoli) kävely
- eri suuntiin juoksemalla
- eri suuntiin kyykyssä liikkuen
- eri suuntiin liikkuen varpailla
- eri suuntiin pyörien (kävelyvauhdissa)



PALLOLLA KOPITELLEN

Kokeillaan kopitella parin kanssa (heitto ja kiinniotto)

- alakautta heitto kahdella kädellä (jalkojen välistä eteen)
- yläkautta heitto kahdella kädellä (pään yli eteen)
- kyljen vierestä kahdella kädellä (oikea ja vasen puoli)
- istualtaan heitto kahdella kädellä
- vatsallaan heitto kahdella kädellä
- jalkojen välistä taaksepäin kahdella kädellä
- pään yli taakse kahdella kädellä
- samat tehtävät, mutta yhdellä kädellä



KEILAILUA

Rakennetaan keilausareena erilaisista keilauskohteista (esimerkiksi vanhat maitopurkit, muoviset mehupullot tai vanhat vessapaperirullat). Vierityspaikka merkataan esimerkiksi hyppynarulla, noin 5–10 m päähän keiloista. Keilaussuoritus voi olla vauhdillinen tai vauhditon.

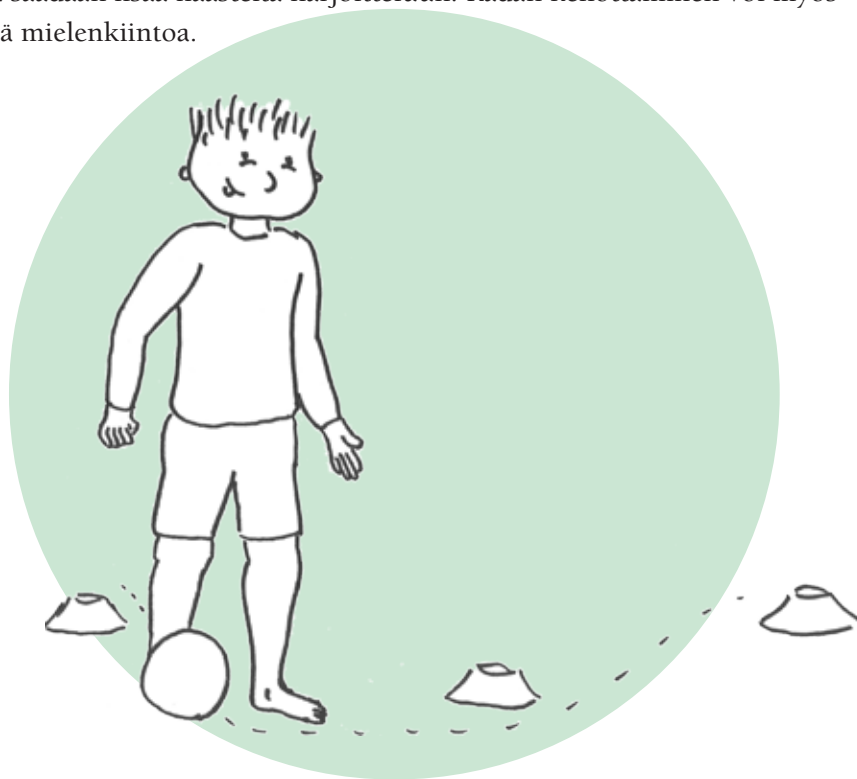


PALLOTELLEN JALOILLA

Kokeillaan kuljetella palloa jaloilla

- vain oikealla jalalla
- vain vasemmalla jalalla
- sisäsyryllä (oikealla ja vasemmalla jalalla)
- ulkosyryllä (oikealla ja vasemmalla jalalla)
- vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla
- liikutaan eteenpäin, taaksepäin, sivuille

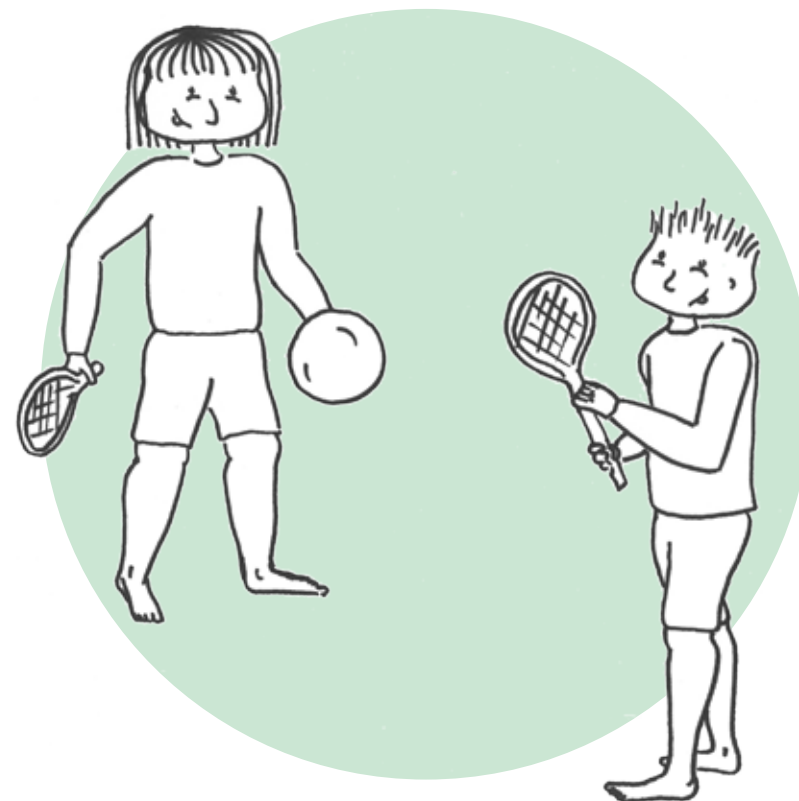
Lapsen kanssa voidaan tehdä yhdessä mutkittelurata erilaisista esteistä, jolla saadaan lisää haasteita harjoitteluun. Radan kellottaminen voi myös lisätä mielenkiintoa.



SYÖTELLEN PAREITTAIN

Välineeksi käyvät pallo (pomppiva pallo, kovapallo, isopallo, pienipallo, ilmapallo) ja maila (puumaila, laudan palanen, sulkapallomaila, sählymaila) sekä tarvittaessa este (esimerkiksi pahvilaatikkorivi).

- syötellään palloa parin kanssa erilaisilla mailoilla
- syötellään maata pitkin
- syötellään niin, ettei pallo tipu maahan
- voidaan lisätä este, jonka yli pitää syötellä

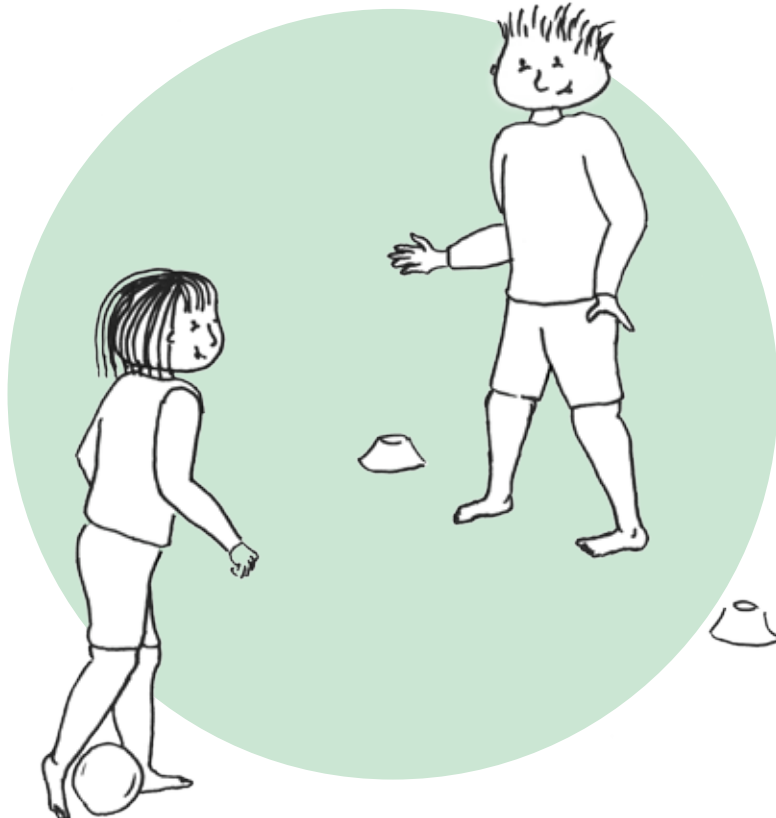


MAALIVAHTI

Välineeksi tarvitaan keskisuuri (mielellään pehmeä) pallo ja maalin tolppiksi, esimerkiksi muoviset mehupullot tai mehukanisterit.

Toinen pareista toimii ensin maalivahtina ja toinen harjoittelee maalipotkua. Potkaisija potkaisee pallon maata pitkin tolppien väliin. Maalivahti yrittää estää maalin tekemisen. Vaihdetaan välillä rooleja.

Potkaisemisen tähtäämistä voi harjoitella myös yrittämällä kaataa keiloja eri etäisyyksistä.



JONGLÖÖRIT AREENALLA

Välineenä esimerkiksi ämpäreitä, koreja tai/ja pahvilaatikoita sekä pieniä pehmoisia palloja, häntäpalloja tai muita pienten pallon tyyliä heiteltäviä tavaroita (esimerkiksi sukat tai lapaset sisäkkäin palloksi), muutama A4-paperi ja teippiä.

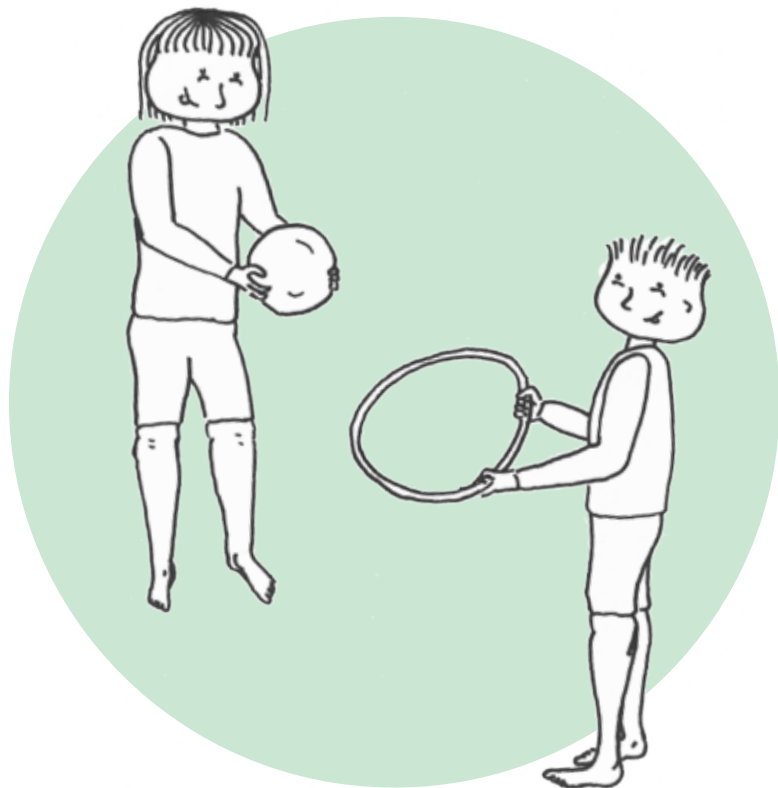
Tehdään heittelyrata, jossa laatikot ovat erikokoisia ja ne ovat eri etäisyyksillä. Seinään voi laittaa teipillä kiinni A4-kokoisia papereita, joista saa pisteen jokaisesta osumasta. Harjoitellaan tarkkuusheittoa yhdellä kädellä alakautta ja yläkautta (oikealla ja vasemmalla kädellä). Radan aikana voi kerätä pisteistä. Seuraavalla kierroksella voi yrittää parantaa tulosta.



VANNEKOPPI

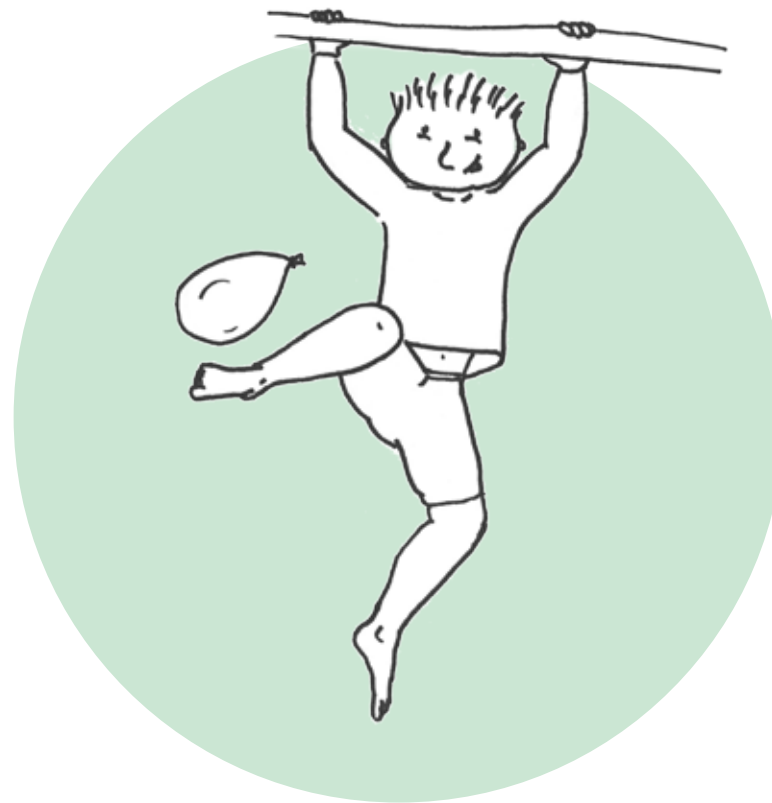
Välineenä esimerkiksi palloja/häntäpalloja ja vanne/pahvilaatikko/ ämpäri/lippis/pipo.

Toinen pareista on kiinniottaja ja toinen heittäjä. Kiinniottajalla on esimerkiksi kori, jonne hän yrittää saada heittäjän pallot kiinni. Vaihdetaan esimerkiksi 5-10 heiton jälkeen rooleja.



POTKUKOPPI

Toinen pareista roikkuu telineessä (tai keinuu keinussa). Toinen pareista yrittää heittää niin tarkkoja heittoja, että roikkuja tai keinoja voi potkaista pallon (molemmilla jaloilla yhtä aikaa) takaisin. Viidestä osumasta osat vaihtuvat. Leikistä saa vaikeamman siten, että heittäjän on saatava potkusta koppi.

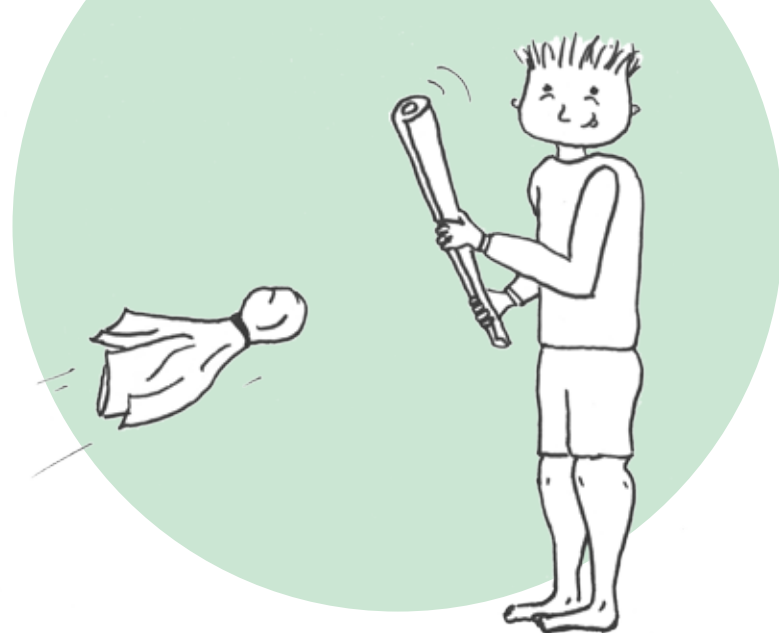


HÄNTÄPALLON LÄIMÄYS

Välineeksi tarvitset häntäpalloja, sanomalehtimailan sekä hyppynaruja tai risuja viivoiksi.

Toinen pareista on ensin syöttäjä, joka pitää häntäpallon paikallaan roikottamalla häntäpalloa hännästä. Toinen pareista puolestaan yrittää lyödä häntäpallon mahdollisimman kauaksi. Tehtävää voi vaikeuttaa, että häntäpallo heitetään ilmaan kohtisuorassa ja lyöjä yrittää lyödä tippuvan häntäpallon kauaksi. Vaihdetaan rooleja esimerkiksi 10 lyönnin jälkeen.

Maahan voidaan myös laittaa tavoiteviivoja, joiden ylittämisestä saa pisteitä. Esimerkiksi 1. viivan ylitys on 1 pisteen arvoinen, 2. viiva 3 pisteen ja 3. viiva 5 pisteen. Viiden lyönnin jälkeen voidaan laskea pisteet yhteen ja yrittää seuraavalla viidellä lyönnillä parantaa tulosta.

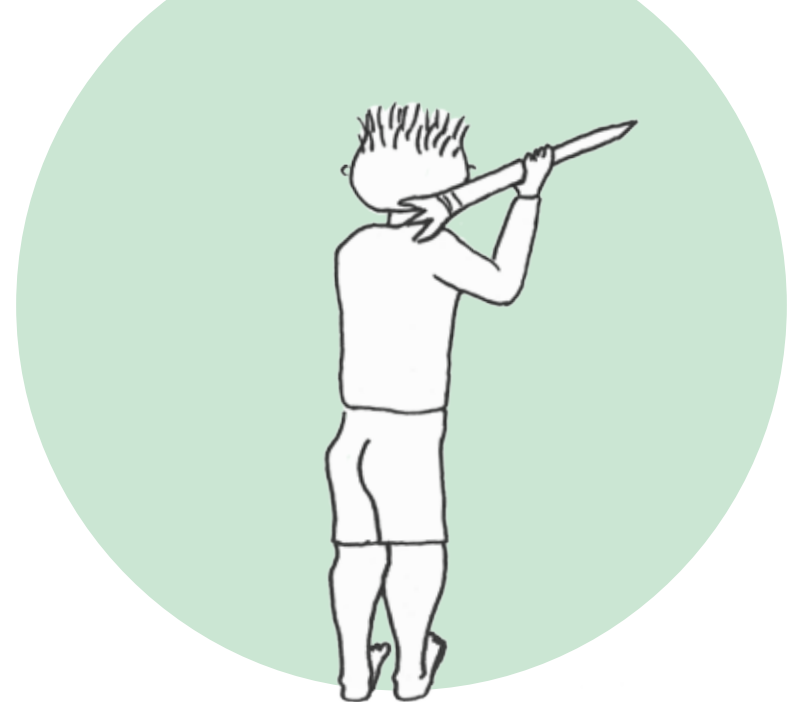


KEIHÄÄNHEITTO

Välineeksi tarvitaan sanomalehtimailoja tai pitkiä keppejä sekä hyppynaru tai risuja.

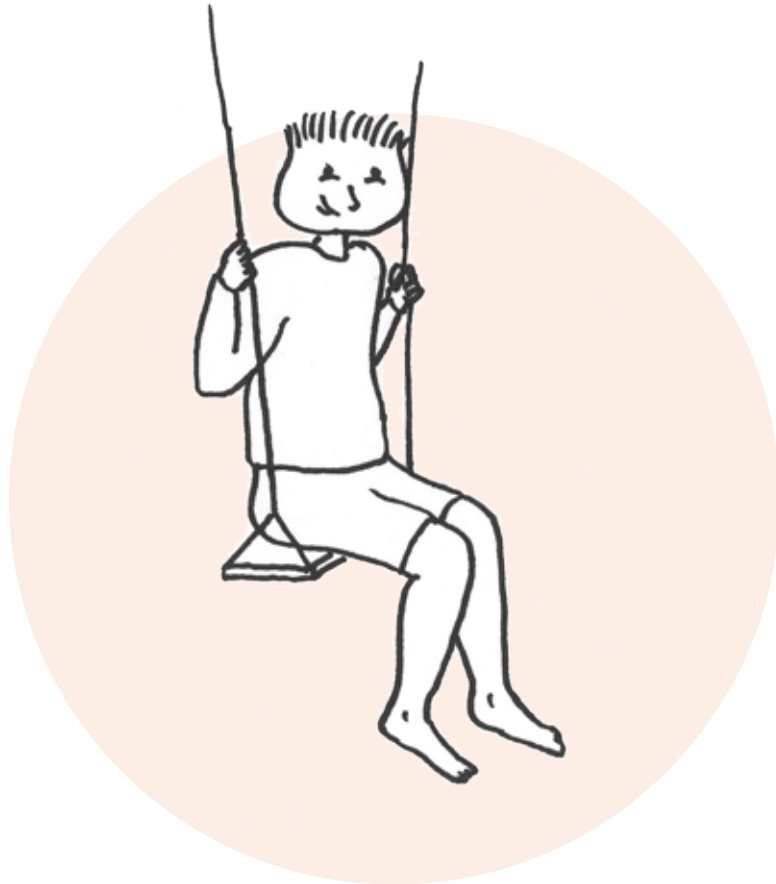
Laitetaan hyppynaru maahan pitkäksi pötköksi, jonka takaa heiton tulisi tapahtua. Aluksi voidaan heittää paikalta ja sitten voidaan kokeilla pienellä vauhdilla. Heitossa tulee muistaa, että heittokäden vastakkainen jalka on aina edessä.

Maahan voidaan myös laittaa tavoiteviivoja, joiden ylittämisestä saa pisteitä. Esimerkiksi 1. viivan ylitys on 1 pisteen arvoinen, 2. viiva 3 pisteen ja 3. viiva 5 pisteen. Viiden heiton jälkeen voidaan laskea pisteet yhteen ja yrittää seuraavalla viidellä heitolla parantaa tulosta.



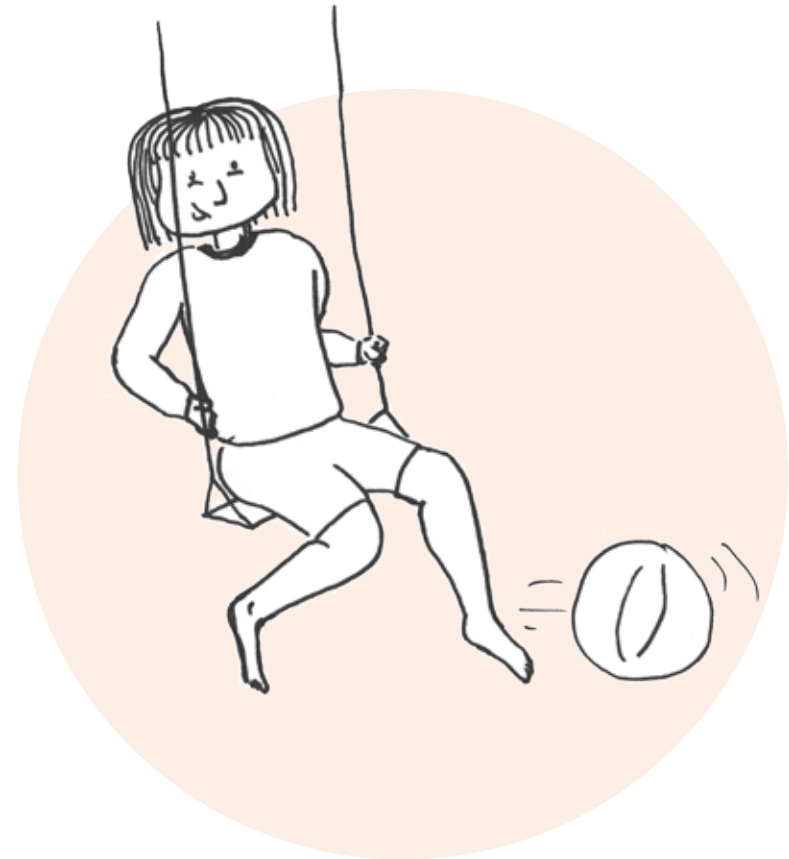
KIIKKUEN KEINUSSA

Keinutaan istuen ja seisten, päinmakuulla ja selinmakuulla. Uskaltaako lapsi hypätä keinusta? Lapsen kanssa kannattaa käydä läpi, missä keinahduksen vaiheessa kannattaa hypätä pois keinusta.



KEINUPALLO

Lapset keinuvat istuen. Yksi lapsista on polttaja, joka seisoo (keinujen edessä) sovitun viivan takana. Polttaja yrittää heittää pehmeällä pallolla keinuja (osumat vyötäröstä alaspäin hyväksytään). Keinuja voi torjua pallon jalkapohjalla. Kun polttaja onnistuu saamaan kosketuksen, pääsee hän keinumaan ja poltetusta tulee uusi polttaja.



TASAPAINOILLEN HIEKKALAATIKOLLA

Kävellään hiekkalaatikon reunoja pitkin

- eri suuntiin: eteen, taakse ja sivuittain
- eri tavoin: esteitä (esim. merkkikartioita tai ämpäreitä) ylittäen tai hanska/hernepussi pään päällä
- jalkaterän eri osilla: varpailla, kantapäällä



HYPPIEN HIEKKALAATIKOLLA

Hypätään hiekkalaatikon reunalta hiekalle

- tasaponnistuksella: eteen, taakse ja sivuittain
- yhden jalan ponnistuksella (oikealla ja vasemmalla): eteen, taakse ja sivuittain
- kierrehyppyjä (180 astetta tai 360 astetta)
- x-hyppy, kerähyppy



KIPEILLEN KIIPEILYTELINEESSÄ

Kokeillaan kiipeillä eri tyyleillä. Kiipeillään käyttäen ristikkäisiä raajoja. Lapset voivat kokeilla myös sitä, miten kiipeäminen onnistuu saman puolen raajoja yhtä aikaa liikuttamalla. Kokeillaan kiipeilyä etuperin, sivuittain ja takaperin. Mikä oli helpointa? Missä on helpointa kiipeillä: puolapuilla, naruverkossa tai narutikkailla?



LIUKUEN LIUKUMÄESSÄ

Lasketaan mäkeä eri asennoissa: vatsallaan, selällään, istualtaan, kyljellään, yksin ja pareittain. Voidaan keksiä uusia tapoja laskea liukumäkeä.

LASKETAAN AINA JALAT EDELLÄ!



RIIPPUEN JA ROIKKUEN REKKITANGOSSA

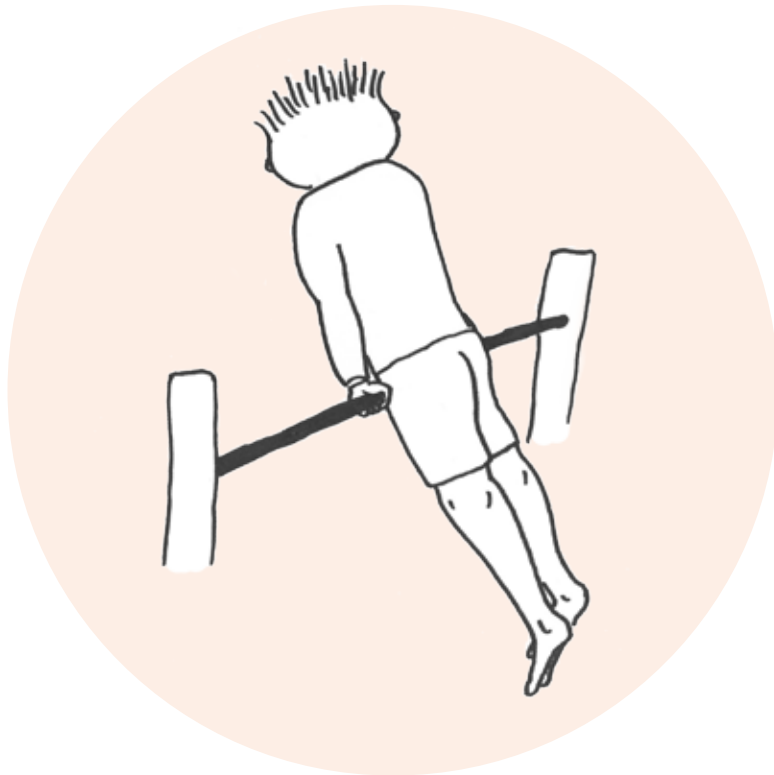
Riiputaan käsillä ja jaloilla (ensin kahdella jalalla ja jos rohkeutta riittää, myös yhdellä kädellä ja jalalla).

Heilutaan käsillä ja jaloilla (ensin kahdella ja sitten yhdellä)

Kokeillaan oikonojaa

Kokeillaan kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin käsien välistä

Kokeillaan päinsuistuntaa (oikonojasta pyörähdetään eteenpäin)



HIPPAA PIHATELINEESSÄ

Yksi leikkijöistä on hippa, joka ottaa kiinni muita leikkijöitä. Kun hippa saa kiinni, tulee kiinnisaadusta uusi hippa. Hippaleikin alueena voi olla esimerkiksi liukumäki ja kiipeilytelineet.



Lähteet

Teoriaosuuden lähteet

- Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. PS-kustannus.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Pilot-kustannus.
- Sääkslahti, A. & Cantell, M. 2002. Moto-kerho. Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 4. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Ayres, J. 1992. Kun lapsi ei opi leikkimään. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2007.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Stakes, oppaita 17:2005.
- Hautamäki, A. 2004. Perhe tänään. Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Edita. 17–27.

Harjoitteiden lähteet

- Lamponen, P. & Pulli, E. 2002. Vau, mitkä välineet! Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Tammi.
- Soronen, S. & Seeslahti, P. 1999. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Kirjayhtymä.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2004. Liikunnan salaisuudet. Esiopetus. Porvoo: WSOY.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2002. Liikunnan salaisuudet 1. Porvoo: WSOY.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2003. Liikunnan salaisuudet 2. Esiopetus. Porvoo: WSOY.
- Autio, T. 2007. Liiku ja kehity. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-kustannus.
- Liikuntaleikkikoulun ohjaajamateriaali 2008. Nuori Suomi.
- Suunnittelen liikuntaa – nettipalvelu. Nuori Suomi.
<http://www.nuorisuomi.fi>
- Löydä liikunta -kerhon ohjaajamateriaali 2007. Nuori Suomi.



MOTO-TAITURIKSI antaa vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten perheliikuntaan. Materiaali sisältää tietoa lapsille suositeltavasta liikunnan määrästä ja laadusta, liikunnan tärkeydestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä energiatasapainon tärkeydestä liikkumisen yhteydessä. Oppaan käytännön harjoitukset (lähes 60 kappaletta) pyrkivät tukemaan ja edistämään lapsen havaintomotorisia taitoja, motorisia perustaitoja, liikunnallista aktiivisuutta, vanhemman ja lapsen yhdessä tekemistä sekä kannustaa liikkumaan erilaisissa toimintaympäristöissä ja hyödyntää niiden tarjoamia mahdollisuuksia. Materiaali on tarkoitettu ensisijaisesti lapsen ja vanhemman yhteisiin leikki- ja harjoitteluhetkiin, mutta materiaalin harjoitteita on myös mahdollista toteuttaa kerhoissa, päivähoitossa ja koulussa.

Kirjoittaja Johanna Tuomi on lasten ja nuorten liikuntaan erikoistunut ohjaaja, opettaja ja kouluttaja, jolla on 12 vuoden kokemus lasten ja nuorten liikunnasta. MOTO-TAITURIKSI on osa Jyväskylän yliopiston, Liikuntatieteiden tiedekunnan Pro gradu -työtä.

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

www.mielenterveysseura.fi

VALTAKUNNALLINEN
PERHELIIKUNTAVERKOSTO

www.perheliikunta.net

SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ