



# NIKO NORSU, LIIKUNNALLINEN ELEFANTTIPOIKA

Tarinat motivoimassa 4–5-vuotiaita lapsia motoristen perustaitojen harjoitteluun

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijät Markus Lohermaa & Anna Tervonen	
Työn nimi Niko Norsu, liikunnallinen elefanttipoika – Tarinat motivoimassa 4–5-vuotiaita lapsia motoristen perustaitojen harjoitteluun	
Päiväys	19.10.2015
Sivumäärä/Liitteet	36/33
Ohjaajat Auli Pohjolainen & Anne Walden	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Päiväkoti Touhula Saaristokaupunki, Kuopio	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä kehitettiin liikunnallinen tarinakansio työmenetelmäksi varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Liikunnallinen tarinakansio tuki 4–5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehitystä. Opinnäytetyö koostui kahdesta osasta, raportista ja liikunnallisesta tarinakansiosta. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli päiväkoti Touhula Saaristokaupunki, Kuopio.</p> <p>Opinnäytetyön teorettisessa viitekehyksessä käsiteltiin liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa, motorisia perustaitoja, lasten liikunnan ohjaamista, tarinaa motivoinnin välineenä sekä lapsen itsetunnon tukemista liikunnan avulla. Opinnäytetyössä havainnollistettiin myös liikunnallisen tarinakansion tuotteistamisprosessi.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää työmenetelmä, joka motivoi 4–5-vuotiaita lapsia motoristen perustaitojen harjoitteluun. Tavoitteena oli tukea lasten itsetuntoa havainnollistamalla, että ihmisen ei tarvitse olla tietynlainen liikkuaikseen ja nauttiakseen liikunnasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli edesauttaa liikunnallisen elämäntavan juurruttamista jo varhaislapsuudessa.</p> <p>Liikunnallinen tarinakansio sisälsi kymmenen liikuntatuokiota, jotka koostuivat tarinasta sekä harjoituksista ja liikuntaleikeistä. Liikunnallinen tarinakansio kokeiltiin päiväkodin 3–5-vuotiailla lapsilla. Liikunnallista tarinakansiota kehitettiin teoriakirjallisuuden ja päiväkodin työntekijöiltä saadun palautteen perusteella.</p>	
Avainsanat Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa, motoriset perustaidot, lasten liikunnan ohjaaminen, tarina motivoinnin välineenä, lapsen itsetunnon tukeminen liikunnan avulla	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Authors Markus Lohermaa & Anna Tervonen			
Title of Thesis Niko the Elephant, a sporty elephant cub – Stories motivating 4–5-year-old children to practice motor skills			
Date	19.10.2015	Pages/Appendices	36/33
Supervisors Auli Pohjolainen & Anne Walden			
Client Organisation/Partners Day care center Touhula Saaristokaupunki, Kuopio			
<p>Abstract</p> <p>This functional thesis was about developing a physical activity story folder for early childhood educators. The physical activity story folder supported 4–5-year-old children’s motor development. This thesis included two parts, the report and the physical activity story folder. The client organisation was day care center Touhula Saaristokaupunki in Kuopio.</p> <p>The report included information about psychical education in early childhood education, motor skills, instruction in children’s physical education, motivating story, physical education supporting children’s self-esteem and productization process of the physical activity story folder.</p> <p>This thesis had three aims. The first aim was to develop a working method which motivates 4–5-year-old children to practice motor skills. The second aim was to support children’s self-esteem by showing them that a person does not have to be a certain kind to move and to enjoy moving. The third aim was to root sporty lifestyle in early childhood.</p> <p>The physical activity story folder included ten physical education actions which composed of stories, exercises and physical plays. The physical activity story folder was tested with a group of 3–5-year-old children. The physical activity story folder was developed by theoretical literature and by feedback from employees of the day care center.</p>			
Keywords Physical education in early childhood education, motor skills, instruction in children’s physical education, motivating story, physical education supporting children’s self-esteem			

## SISÄLTÖ

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	5
2	LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA.....	7
3	MOTORISET PERUSTAI DOT .....	10
3.1	Motorisen kehityksen vaiheet.....	11
3.2	Tasapaino-, liikumis- ja välineenkäsittelytaidot .....	12
3.3	4–6-vuotiaiden motoriset perustaidot .....	12
4	LASTEN LIIKUNNAN OHJAAMINEN.....	14
4.1	Motivointi ohjaamisessa.....	16
4.2	Tarina motivoinnin välineenä .....	17
5	LAPSEN ITSETUNNON TUKEMINEN LIIKUNNAN AVULLA.....	20
6	LIIKUNNALLISEN TARINAKANSION TUOTTEISTAMISPROSESSI.....	22
6.1	Kehittämistarpeen tunnistaminen .....	22
6.2	Tuotteistamisprosessin ideavaihe .....	23
6.3	Tuotteen luonnostelu ja kehittäminen .....	24
6.4	Tuotteen viimeistely .....	29
7	LIIKUNNALLISESTA TARINAKANSIOSTA SAATU PALAUTE JA KEHITTÄMISIDEAT.....	31
8	POHDINTA.....	32
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	35
	LIITE 1: LUPALOMAKE .....	37
	LIITE 2: PALAUTELOMAKE .....	38
	LIITE 3: LIIKUNNALLINEN TARINAKANSIO .....	39

## 1 JOHDANTO

Liikkuminen on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lapsi tarvitsee liikuntaa hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi. Liikunta ennaltaehkäisee ylipainon, tyypin 2 diabeteksen, tuki- ja liikuntaelinsairauksien, sydän- ja verisuonitautien sekä osteoporoosin syntymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2005, 10.) Liikkuminen on lapselle luonnollinen tapa tutustua sekä itseensä ja muihin ihmisiin (Stakes 2005, 22).

Alle kouluikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta on toistaiseksi vähän tutkimustietoa, mutta tutkijoiden mukaan fyysinen aktiivisuus on riittämätöntä jo alle 3-vuotiailla lapsilla eli lapset eivät liiku riittävästi. Lisäksi alle kouluikäisten lasten päivittäinen liikuntasuositus – vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin – ei toteudu kolmanneksella 3–6-vuotiaista lapsista. Nämä luvut ovat huolestuttavia, koska tutkimukset ovat osoittaneet aktiivisuuden ja elämäntavan alkavan urautua jo tässä ikävaiheessa, ja liikkumaton elämäntapa vaikuttaa olevan erityisen pysyvä. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö 2013, 16.)

Lapsi tarvitsee päivittäisiä mahdollisuuksia liikkumisen harjoitteluun, jotta hänen motorinen kehityksensä etenisi normaalisti. Lapsen motoriset taidot kehittyvät, kun hän saa riittävästi kokeilla ja opetella uusia taitoja. Lisäksi lapsen tulee saada toistaa aiemmin oppimiaan taitoja useissa erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 2005, 10.)

Oman kehon hahmottaminen on perusta kehonkuvan syntymiselle. Hyvä kehonkuva on merkittävässä osassa myönteisen minäkuvan kehityksessä. Myönteinen minäkuva puolestaan edesauttaa terveen itsetunnon kehittymistä. Lapsi omaksuu sosiaalisen kanssakäymisen eri muotoja ollessaan vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa toisten lasten ja aikuisten kanssa. Myönteisen minäkuvan ja terveen itsetunnon omaava lapsi oppii muiden kanssa liikkuessaan ja leikkiessään ottamaan huomioon muita osallistujia säätelämällä omaa toimintaansa ja tunteidensa ilmaisua. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 14.)

Varhaiskasvatusympäristön merkitys lasten liikunnassa on ensisijaisen tärkeä. Lapsuuden myönteiset liikuntakokemukset ja sisäisen liikuntamotivaation herääminen luovat pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Varhaiskasvatuksessa koetut iloiset liikuntatuokiot toimivat tärkeinä tekijöinä lapsen liikuntamotivaation synnyttämisessä ja vahvistamisessa. Varhaiskasvatuksen työntekijät ovat avainasemassa turvaamaan jokaisen lapsen päivittäisen, suosituksen mukaisen liikunnan määrän ja monipuolisten liikuntamahdollisuuksien toteutumisen. Parhaimmillaan varhaiskasvatusyksiköiden sisä- ja ulkotilat sekä lähiympäristö ovat liikkumiseen innostavia, turvallisia sekä vapaa-ajallakin fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö 2013, 30–31.)

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää liikunnallinen tarinakansio, joka motivoi 4–5-vuotiaita lapsia motoristen perustaitojen harjoitteluun. Tavoitteena oli myös havainnollistaa lapsille, että jo-

kainen voi liikkua ja nauttia liikunnasta. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli edesauttaa liikunnallisen elämäntavan juurruttamista jo varhaislapsuudessa. Kokeilimme liikunnallisen tarinakansion soveltuvuutta päiväkodin 4–5-vuotiailla lapsilla. Jokaisella pitämällämme liikuntatuokiolla oli tietyt motoriset perustaidot, joita harjoiteltiin. Jokaisen liikuntatuokion aluksi luimme lapsille tarinan, joka orientoi ja motivoi lapsia tulevaan liikuntahetkeen.

Opinnäytetyömme toimeksiantajana oli päiväkotitouhula Saariselkä Kuopiossa. Touhula Saariselkä avattiin lokakuussa 2011. Opinnäytetyömme toteutimme päiväkodin Vauhtivarpaiden ja Touhutossujen ryhmissä, jossa lapset olivat 3–5-vuotiaita. Näissä ryhmissä lapsia oli yhteensä noin 20. Touhula Saariselkässä on lisäksi kaksi muuta ryhmää, Tepsuttajat ja Vipeltäjät, joissa lapset ovat 0–3-vuotiaita. (Touhula Liikuntapäiväkodit [www-sivut](http://www.touhula.fi) 2015.)

Touhula Liikuntapäiväkodeissa noudatetaan sosiaali- ja terveysministeriön, opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n laatimia varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia, joiden mukaan lasten tulisi liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia päivittäin. Lisäksi lasten tulisi saada liikkua monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä. Touhulassa liikuntakasvatusta toteutetaan jokaisen lapsen omaan kehitystasoon nähden ja lapsen omat liikunnalliset valmiudet huomioiden. Touhula Liikuntapäiväkoteja on yli 20 paikkakunnalla ja päiväkoteja on tällä hetkellä 55 ympäri Suomea. Itä-Suomen alueella Touhula Liikuntapäiväkoteja on seitsemän, Joensuussa ja Siilinjärvellä yksi ja Kuopiossa viisi. (Touhula Liikuntapäiväkodit [www-sivut](http://www.touhula.fi) 2015.)

Opinnäytetyömme raportti käsittelee liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa, motorisia perustaitoja, lasten liikunnan ohjaamista, tarinaa motivaation välineenä sekä lapsen itsetunnon tukemista liikunnan avulla. Raportissa esittelemme liikunnallisen tarinakansion tuotteistamisprosessin. Raporttimme päättyy pohdintaan. Liikunnallinen tarinakansio on raporttimme liitteenä.

## 2 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005) mukaan liikkuminen on lapselle yksi ominainen tapa toimia (Stakes 2005, 20). Lapsi on luotu leikkimään ja liikkumaan. Liikkuminen onkin lapselle uusien taitojen ja asioiden oppimisen edellytys. (Asanti ja Sääkslahti 2010, 85.) Liikkuminen on tärkeää lapsen hyvinvoinnille ja terveelle kasvulle. Liikkuessaan lapsi oppii uusia asioita, ilmaisee tunteitaan, kokee iloa ja ajattelee. Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. Liikkuessaan lapsi myös tutustuu itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Tämä on tärkeää oman keho- ja mielenkuvan kehittymisen kannalta, samalla kehittyä pohjaa terveelle itsetunnolle. (Stakes 2005, 20, 22.) Jotta lapsi kasvaisi ja kehittyisi fyysisesti normaalisti, lapsen on välttämätöntä liikkua. Normaaliiin kasvuun ja kehitykseen liittyvät myös muun muassa riittävä ravinto, uni, hygienia ja elinympäristö. Liikunta kehittää lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistöä, joka vaikuttaa siihen, miten lapsi selviää arkielämän vaatimuksista. (Pönkkö ja Sääkslahti 2013, 464.)

Lapsille on annettava mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen. Tämä näkyy kasvattajayhteisön toiminnassa ja arjen valinnoissa muun muassa siten, että lapsille luodaan liikuntaan virittävä ympäristö, poistetaan liikuntaan liittyviä esteitä ja opetetaan turvallista liikkumista. Vähän liikkuvien lasten kannustaminen liikkumiseen on suuressa roolissa. Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja motorisen oppimisen kannalta säännöllinen ohjattu liikunta on tärkeää. Lapsen oppimisen mahdollisuudet kasvavat, kun motorinen aktiivisuus yhdistetään opetukseen ja toimintaan. (Stakes 2005, 22–23.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005) on esitelty varhaiskasvatuksen sisällölliset orientaatiot, joiden pohjalle varhaiskasvatuksen ohjatut tuokiot rakentuvat. Varhaiskasvatuksen sisällölliset orientaatiot ovat matemaattinen, luonnontieteellinen, historiallis-yhteiskunnallinen, esteettinen, eettinen ja uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio. "Orientaation käsitteellä korostetaan sitä, että tarkoituksena ei ole oppiaineiden sisältöjen opiskelu vaan sellaisten välineiden ja valmiuksien hankinnan aloittaminen, joiden avulla lapsi vähitellen pystyy perehtymään, ymmärtämään ja kokemaan ympäröivän maailman monimuotoisia ilmiöitä." (Stakes 2005, 26.) Liikunta ei kuulu varhaiskasvatuksen sisällöllisiin orientaatioihin, mutta eri orientaatiot voidaan liittää myös liikuntakasvatustilanteisiin. Esimerkiksi perinneleikit liittyvät historiallis-yhteiskunnalliseen orientaatioon ja tanssiminen musiikin tahtiin esteettiseen orientaatioon. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 19.)

Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö ja Nuori Suomi ry ovat yhdessä laatineet varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Suosituksissa kuvataan, kuinka lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista sekä hyvinvointia tuetaan liikunnan ja leikin avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 3.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on esitelty kuviossa 1.



KUVIO 1. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset Sosiaali- ja terveysministeriön opasta 2005:17 (2005, 3) mukailten.

Liikuntakasvatukselle varhaiskasvatuksessa on nostettu kaksi tavoitetta: kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Kasvattaminen liikuntaan tarkoittaa, että liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa pyritään synnyttämään jo varhaislapsuuden aikana. Elämäntapa, joka on omaksuttu lapsuudessa, on suhteellisen pysyvä. Lisäksi päivittäinen liikunta on välttämätöntä lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa, että lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä voidaan tukea lapsilähtöisen, monipuolisen ja tavoitteellisen liikuntakasvatuksen avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 17.)

Lapsen varhaislapsuuden kokemukset vaikuttavat hänen myöhempään elämään. Myönteiset sekä kielteiset asenteet ja tottumukset syntyvät hyvin varhaisessa vaiheessa. Lapsen vanhemmilla ja varhaiskasvattajilla on merkittävä vaikutus siihen, kiinnostuuko ja innostuuko lapsi liikunnasta vai istuuko hän mieluummin television ääressä. (Karvonen ja Lehtinen 2009, 47.)

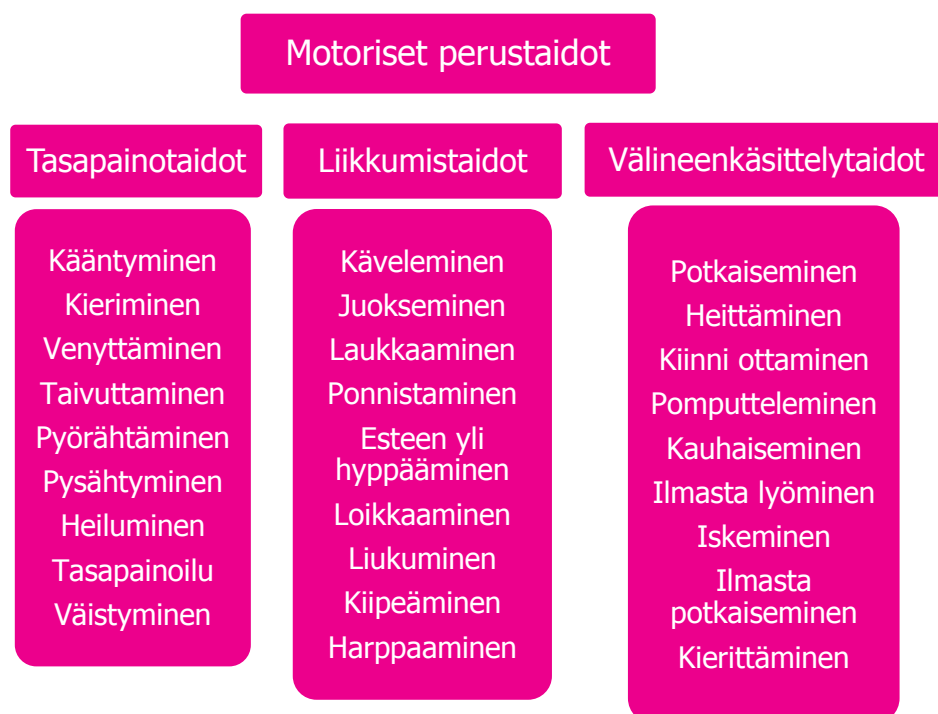
Tavoitteellisella ja tarkoituksenmukaisella liikunnalla voidaan varhaiskasvatuksessa tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, luoda pohjaa terveelle itsetunnolle, vahvistaa oppimisvalmiuksia sekä harjaannuttaa sosio-emotionaalisia taitoja. Sosio-emotionaalisilla taidoilla tarkoitetaan lapsen taitoja



toimia vuorovaikutuksessa ja kanssakäymisessä muiden kanssa. Niillä tarkoitetaan myös lapsen taitoa havainnoida muiden tunteita, ajatuksia ja aikomuksia sekä samalla arvioida ja myös ennustaa oman toimintansa seurauksia. Varhaiskasvatuksen ammattilaisten tulee huolehtia lapsilähtöisen liikunnan toteutumisesta pitämällä laadukkaita ohjattuja liikuntatuokioita sekä kehittämällä toimintaympäristöään liikuntaan aktivoivaksi. (Asanti ja Sääkslahti 2010, 85, 88.)

### 3 MOTORISET PERUSTAIIDOT

Motoriset perustaidot ovat perusliikkeistä koostuvia liikesarjoja (Gallahue ja Cleland Donnelly 2003, 52). Motoriset perustaidot voidaan ryhmitellä usealla eri tavalla ja yksi näistä ryhmittelyistä jakaa motoriset perustaidot tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin (Gallahue ja Cleland Donnelly 2003, 52; Jaakkola 2014, 13). Pyörähtäminen ja kääntyminen, juokseminen ja hyppääminen sekä iskeminen ja heittäminen ovat esimerkkejä motorisista perustaidoista (Gallahue ja Cleland Donnelly 2003, 52). Kuviossa 2 on esitelty motorisia perustaitoja. Monet päivittäiset toiminnot, esimerkiksi portaiden nouseminen ja kauppaan käveleminen, pohjautuvat motorisiin perustaitoihin. Motorisista perustaidoista ovat siis tärkeä osa arkipäivää ja niitä tarvitaan läpi elämän. (Gallahue, Ozmun ja Goodway 2012, 53.)



KUVIO 2. Motoriset perustaidot Gallahueta ja Cleland Donnellyä (2003, 54) mukaillen.

Motoristen perustaitojen oppiminen on perusta myöhemmälle liikunta-aktiivisuudelle. Tutkimuksien mukaan lapset, joilla on hyvät motoriset perustaidot, liikkuvat lapsuudessaan sekä aikuisiällään enemmän kuin lapset, joilla on heikommat motoriset perustaidot. Näiden taitojen hallitseminen näkyy positiivisesti arkielämässä, sillä arjessa kohdataan monia fyysisiä haasteita, joista selvitäkseen motoristen perustaitojen tulee olla kunnossa. (Jaakkola 2014, 14.) Kun lapsella on hyvät liikuntataidot ja motoriset perustaidot, lapselle jää enemmän aikaa ja mahdollisuuksia seurata ympäröiviä tapahtumia. Näin ollen hyvät motoriset perustaidot vähentävät lasten tapaturmia. Usein lasten tarkkaavaisuus- ja oppimishäiriöt ovat yhteydessä motoriikan ongelmiin, jotka liittyvät puutteellisesti kehittyneisiin hermostollisiin prosesseihin. Monipuolisella motoristen perustaitojen harjoittelulla voidaan ennaltaehkäistä ongelmien syntymistä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005, 13–14.) Motorisilla

perustaidoilla on tutkitusti suuri merkitys lajikohtaisten taitojen oppimisessa. Esimerkiksi yliolanheiton on todettu helpottavan mailapeliin peruslyöntien oppimista. (Jaakkola 2014, 13–14.)

### 3.1 Motorisen kehityksen vaiheet

Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, jonka aikana ihmiset oppivat liikuntataitoja (Jaakkola 2014, 14). Motorisen kehityksen aikana ihmiset oppivat liikkumaan hallitusti ja vastaamaan päivittäisiin haasteisiin, joita he kohtaavat jatkuvasti muuttuvassa ympäristössä (Gallahue ym. 2012, 48). Motorinen kehitys etenee vaiheittain ja ensimmäinen vaihe on refleksitoimintojen vaihe. Tämä vaihe kestää keskimäärin lapsen ensimmäisen ikävuoden. Refleksien tarkoituksena on turvata vauvan hengissä selviytyminen ensimmäisten elinkuukausien aikana (Gallahue ym. 2012, 49; Jaakkola 2014, 15.) Refleksit auttavat lasta oppimaan lisää omasta kehostaan ja ympäröivästä maailmasta (Gallahue ym. 2012, 49).

Toinen motorisen kehityksen vaihe on alkeellisten taitojen omaksuminen ja se ajoittuu lapsen toiseen ikävuoteen. Tämän vaiheen aikana lapsi oppii motoristen perustaitojen alkeita. Lapsi oppii esimerkiksi tarttumaan ja päästämään irti sekä kävelemään. (Gallahue ym. 2012, 51; Jaakkola 2014, 15.)

Kolmas vaihe motorisessa kehityksessä on motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe. Tämä vaihe kestää kolmannesta ikävuodesta kahdeksaan ikävuoteen saakka. (Gallahue ym. 2012, 52; Jaakkola 2014, 15.) Motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheessa lapset aktiivisesti tutustuvat ja kokeilevat oman kehonsa liikkumisen mahdollisuuksia (Gallahue ym. 2012, 52). Vaihe on hyvin keskeinen motorisen kehityksen kannalta, sillä sen aikana lapset oppivat suurimman osan motorisista perustaidoista, jos heidän elinympäristönsä tarjoaa mahdollisuuden harjoitella niitä (Jaakkola 2014, 15).

Motorisen kehityksen seuraava vaihe on erikoistuneiden liikkeiden vaihe. Vaihe alkaa noin seitsemän vuoden iässä ja se kestää 14–15 ikävuoteen asti. Vaiheen aikana lapset oppivat paljon eri lajeihin liittyviä erikoistaitoja. Hyvä motoristen perustaitojen hallinta helpottaa erikoistaitojen opettelemista. (Gallahue ym. 2012, 54; Jaakkola 2014, 15.) Vaikka lapsi olisikin siirtynyt erikoistuneiden liikkeiden vaiheeseen, hän voi vielä oppia motorisia perustaitoja, jos hän harjoittelee niitä systemaattisesti (Jaakkola 2014, 15).

Omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe on viimeinen motorisen kehityksen vaiheista. Se alkaa yleensä 14 ikävuoden tienoilla ja kestää loppuelämän (Gallahue ym. 2012, 55; Jaakkola 2014, 15). Ihmiset osallistuvat elämänsä aikana erilaisiin liikuntamuotoihin, joissa he viihtyvät. Näissä liikuntamuodoissa ihmiset voivat toteuttaa erilaisia liikkumisen motiiveja sekä käyttää oppimiaan motorisia perustaitoja, kuin myös arkipäivän tilanteissa. (Jaakkola 2014, 15.)

### 3.2 Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot

Tasapainotaidot luovat pohjan liikkumis- ja välineenkäsittelytaidoille, koska tasapaino liittyy kaikkeen liikkumiseen. Tasapainotaitoja ovat ne, joissa keho pysyy paikallaan, mutta liikkuu joko vaaka- tai pysty akselinsa ympäri. (Gallahue ja Cleland Donnelly 2003, 53.) Tasapainotaidot jaetaan staattisiin taitoihin eli asennon tai tasapainon säilyttäminen kehon ollessa paikallaan, ja dynaamisiin taitoihin eli asennon ylläpitäminen kehon ollessa liikkeessä (Jaakkola 2014, 13). Tasapainotaitoihin kuuluvat muun muassa pyörähtäminen, kääntyminen, kumartuminen, venyttäminen, nostaminen, kantaminen, työntäminen ja vetäminen (Gallahue ja Cleland Donnelly 2003, 53).

Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla ihminen liikuttaa itseään paikasta toiseen (Gallahue ja Cleland Donnelly 2003, 56; Jaakkola 2014, 13). Kehoa voidaan liikuttaa niin vaaka- kuin pystysuunnassakin (Gallahue ja Cleland Donnelly 2003, 56). Yleisimpiä liikkumistaitoja ovat käveleminen, juokseminen, laukkaaminen, hyppääminen ja hyppiminen, loikkaaminen sekä liukuminen (Gallahue ym. 2012, 223).

Välineenkäsittelytaitoihin kuuluvat sellaiset taidot, joissa käsitellään ja hallitaan erilaisia välineitä. Välineitä voivat olla esimerkiksi pallot tai mailat. Välineenkäsittelytaitoihin kuuluvat muun muassa heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, potkaiseminen ilmasta, iskeminen, vierittäminen, pomputtaminen sekä kuljettaminen. (Gallahue ym. 2012, 191.)

Välineenkäsittelytaidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoristen taitojen tavoitteena tuottaa voimaa erilaisiin välineisiin tai pysäyttää välineiden liikkuminen. Hienomotoristen taitojen tavoitteena on saavuttaa tarkkoja ja kontrolloituja liikkeitä. (Gallahue ja Cleland Donnelly 2003, 57; Jaakkola 2014, 13.) Karkeamotorisiin taitoihin kuuluvat esimerkiksi potkaiseminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Esimerkkejä hienomotorisista taidoista ovat saksilla leikkaaminen, kengän nauhojen sitominen sekä värittäminen. (Gallahue ja Cleland Donnelly 2003, 57.)

### 3.3 4–6-vuotiaiden motoriset perustaidot

Iältään 4-vuotias lapsi osaa juosta suoraviivaisesti eteenpäin ja nopeat suunnanmuutokset ovat mahdollisia. Lapsen hypätessä ponnistamiseen on tullut lisää tehokkuutta ja alas tullessaan osaa koukistaa polviaan, jolloin hän joustaa tärähdystä. Lapsi pystyy myös hyppäämään juoksuvauhdista. Lapsi osaa heittää yhdellä kädellä pään yläpuolelta, vaikka heittovälineen irtoamisajankohta onkin vielä epävarmaa. Lapsi onnistuu ison pallon kiinniottamisessa ja hän osaa kiipeillä erilaisissa telteisissä sekä pystyy toimimaan ryhmässä yksinkertaisten sääntöjen mukaan. (Kauranen 2011, 353.)

Iältään 4–5-vuotias lapsi kiinnostuu helpoista sääntöleikeistä sekä joukkuepeleistä. Häviäminen on kuitenkin vielä hankalaa. Lapsen liikkeissä on entistä enemmän voimaa ja lapsi usein haluaakin kokeilla voimiaan. Lapsella on suuri halu kokeilla uusia liikunnallisia taitojaan ja kasvattaa lihasvoimaa. Tässä ikävaiheessa lapsi on usein hyvin liikunnallinen ja jopa uhkarohkea. Lapsi liikkuu mielellään hyvin monipuolisesti ja hän voi harjoitella esimerkiksi hyppynarulla hyppimistä, uimista ja hiihtämistä.

tä. Lapsi osaa hyppiä yhdellä jalalla muutamia hyppyjä ja seistä hetken yhdellä jalalla ja oppii ottamaan itse vauhtia keinussa. (Hakkarainen 2009, 113.)

Iältään 5-vuotiaan lapsen liikkeiden yhdistely onnistuu jo paremmin kuin 4-vuotiaalla. Lapsi osaa ylittää matalia esteitä hyppäämällä juoksuvauhdista, mutta heittäessään hän vielä pysähtyy ennen heittoa. Lapsi hyppää pituutta noin yhden metrin ja hän heittää palloa noin viisi metriä. Lapsen tähtäyskyky on kehittynyt ja hän osuu heittäessään noin kolmen metrin päässä olevaan isoon kohteeseen. Lapselta onnistuu kuperkeikka eteenpäin. (Kauranen 2011, 353.)

Liikkeiden yhdistely kehittyy edelleen 6-vuotiaalla lapsella. Hän pystyy muuttamaan juoksusuuntaansa tai pysähtymään merkistä sekä hyppimään yhdellä jalalla. Lapsi osaa kuljettaa palloa jalallaan ja vauhdista potkaiseminen onnistuu jotenkin. Hyppyihin on tullut joustavuutta ja erilaisia variaatioita. Lapsi hallitsee myös painonsiirrot eri liikkeiden yhteydessä. Lapsi omaksuu nopeasti pelien ja leikkien yksinkertaiset säännöt ja hän osallistuu innolla erilaisiin ryhmäkilpailuihin. (Kauranen 2011, 354.)

Iältään 5–6-vuotias lapsi pitää leikeistä ja peleistä, joissa on selkeät säännöt. Tosin häviäminen on edelleen vaikeaa. Lapsi pitää monipuolisista liikuntaleikeistä ja hän hallitsee liikkumistaan melko taitavasti. Liikkeet ovat sulavia ja hän osaa yhdistellä aiempaa paremmin eri liikkeitä. Tässä iässä useat lapset pitävät jumppaamisesta ja tanssimisesta. Ikävaiheeseen kuuluu myös sorminäppäryyden sekä silmän ja käden yhteistyön kehittyminen. Sekä 4–5- ja 5–6-vuotiaiden ikävaiheissa lasten kiinnostuksen kohteet vaihtelevat ja siksi heille tulee tarjota mahdollisimman monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. (Hakkarainen 2009, 113–114.)

#### 4 LASTEN LIIKUNNAN OHJAAMINEN

Varhaiskasvatuksen ammattilaiset luovat mahdollisuuksia, mutta joskus myös esteitä, lapsen riittäväälle ja monipuoliselle liikunnalle. Hyvä varhaislapsuuden liikuntakasvattaja osaa käyttää liikuntatuokioita ja -leikkejä pedagogisina välineinä lapsen kasvun ja kehityksen tukemisessa sekä ymmärtää lapsen oppivan itse tekemällä. Hänellä on myös kokonaisnäkemys lapsesta ja lapsiryhmästä. (Asanti ja Sääkslahti 2010, 90.)

Tärkein tekijä lasten liikunnan ohjauksessa ja oppimisprosessissa on ohjaaja. Ohjaajan laaja-alaisella ja jäsentyneellä otteella opetustapahtumaan on suurempi merkitys kuin käytetyllä menetelmällä. Liikunnanohjaaja on usein lapselle ihannoinnin kohde ja lapsi kopioikin käyttäytymisen mallinsa monesti juuri liikuntatuokioiden ohjaajalta. Ohjaajalla tulee olla halua ja innostusta liikkumiseen. Sanonta ”käytöksesi kertoo paljon enemmän kuin sanasi” pätee myös liikunnanohjauksessa. Ohjaaja tekee oppimistapahtuman lapselle mieleiseksi ja innostavaksi kokemukseksi. Jos lapsi saadaan motivoituneeksi ja innostuneeksi uuden asian oppimiseen, hänellä hyvät mahdollisuudet oppimiseen. (Autio 2007, 19–20.)

Aito innostus ohjaustyöhön, halua oppia ja kehittää itseään ovat hyvän ohjaajan ominaisuuksia. Pidetyllä ohjaajalla on hyvät kuuntelu- ja neuvottelutaidot ja hän on empaattinen. Oivaltava ohjaaja näkee lapsiryhmän lapset yksilöinä ja soveltaa harjoitteet yksilöllisten tarpeiden mukaan. Erilaiset lapset saadaan nauttimaan harjoituksista vaihtoehtoisten harjoitusten avulla. Samalla vaihtoehtoiset harjoitukset tukevat yksilöllisten tarpeiden mukaista kasvua ja kehitystä. (Rinta, Lipponen, Lind, ja Tamminen 2008, 29.)

Arvostettu ohjaaja on aidosti läsnä lasten kanssa ja hän luo turvallisen ilmapiirin. Ohjaajan ohjaustapa ja hänen valitsemansa ohjaustyyli ovat merkityksellisiä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Liikuntatuokioihin saadaan monipuolisuutta käyttämällä ja vaihtelemalla eri ohjaustyyliä. Ohjaustyyliä on useita, joista jokaisen ohjaajan tulee löytää itselleen sopiva ohjaustyyli. Ohjaaja voi olla kannustava, opastava, helpottava, toimintaa tukeva, havainnollistava, asteittain etenevä, yhdessä rakentuva tai esikuvallinen. Ohjaajan ohjaustyylin tulee olla hänelle luonteenomainen tapa ohjata, kannustaa, avustaa tai kieltää lasta. (Rinta ym. 2008, 31.) Kuviossa 3 on esitelty erilaisia ohjaustyyliä.



KUVIO 3. Yhdistettyjä tai erikseen käytettäviä ohjaustyyliä Rintaa ym. (2008, 37) mukailten.

Ohjaajan oma asenne ja innostus liikuntatuokiota kohtaan vaikuttavat merkittävästi tuokion ilmapiiriin. On tärkeää luoda tuokioon iloinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen lapsi saa onnistumisen kokemuksia leikin ja kokeilun avulla. Liikuntatuokion aikana ohjaajan tulisi houkutellessa lapset kokeilemaan ja yrittämään. (Asanti ja Sääkslahti 2010, 92.) Ohjaajan tehtävänä on rohkaista lasta yrittämään itsenäisesti, kokeilemaan, päättämään ja kokeilemaan uudestaan (Pönkkö ja Sääkslahti 2011, 143). Varsinkin silloin, kun lapsi ei osaa jotain taitoa, hänet tulisi saada yrittämään uudelleen ja uudelleen (Asanti ja Sääkslahti 2010, 92).

Liikuntatuokion aikana ohjaaja huomioi kaikki lapset, joten hänen tulee hallita eriyttäminen. Eriyttäminen tarkoittaa harjoitusten tai tehtävien helpottamista niin, että jokainen selviää niistä. Ohjaajan liikkuminen tilassa lasten joukossa, hänen hymynsä, kannustuksensa ja hellävarainen auttamisensa innostavat lapsia yrittämään uudestaan. Ohjaajan tulee antaa palautetta yksilöllisesti mahdollisimman monelle lapselle. Lapsen kolhaistessa itseään ohjaaja rohkaisee ja innostaa lasta uudelleen mukaan liikuntaan. (Asanti ja Sääkslahti 2010, 92.) Kannustaminen on yksi ohjaajan käytetyimmistä ohjauskeinoista. Kun lapsi käyttäytyy ja toimii halutulla tavalla, ohjaaja antaa positiivista palautetta. Positiivista palautetta voidaan antaa sanallisesti, ilmeillä ja eleillä sekä fyysisellä kontaktilla. (Autio 2007, 20.)

Ohjaaminen on myös kohtaamista. On tärkeää muistaa, että jatkuva arvostuksen puute ja turvattomuuden tunteen herääminen aikuisten seurassa vaikeuttavat lapsen hyvää elämää. Kun kohtaamiset ovat hyviä ja positiivisia, lapsi vahvistuu. Vahvistava kohtaaminen auttaa lasta elämään omaa tarinaansa, sillä tätä rohkeutta lapsi tarvitsee kasvun aikana ja myös myöhemmin elämässä. (Mattila 2011, 19.)

Lapsi oppii kokeilemalla ja vähitellen useiden yrityksiensä ja erehdyksien kautta, lapselle syntyy oivaluksia toiminnallisista ratkaisuista sekä mielekkäistä toimintatavoista. Mielekäs toimintatapa vastaa lapsen senhetkistä kehitysvaihetta ja liikunnallisesti sopivan haasteelliset tehtävät sijoittuvat Vygost-

kyn nimeämälle lähikehityksen vyöhykkeelle. Lapsen selvitessä haasteellisista tehtävistä, hän kokee mielihyvää. Samalla lapsen liikuntataidot kehittyvät ja lapsi rohkaistuu etsimään uusia liikunnallisia haasteita. (Pönkkö ja Sääkslahti 2011, 143.) Lev Vygotskin mukaan lapsen lähikehityksen vyöhyke on hänen tämänhetkisen kehitystason ja mahdollisen kehitystason välinen tila. Lapsi voi saavuttaa hänelle mahdollisen kehitystason yhteistyössä aikuisen tai häntä kehittyneemmän yksilön kanssa. (Brédikyté 2011, 35.) Yhteistyössä lapsi suoriutuu helpoimmin hänen omaa kehitystasoaan lähinnä olevista tehtävistä. Mitä kauemmaksi lapsen omasta kehitystasosta mennään, sitä vaikeammaksi tehtävästä suoriutuminen käy. (Vygotski 1982, 184–185.)

Jotta lapset saataisiin kokeilemaan heille vaikeita asioita, toiminnoista tulee pyrkiä tekemään miellyttäviä. Ne voi esimerkiksi liittää leikkiin, sillä leikkiessään muiden samanikäisten lasten kanssa lapset kokeilevat ja yrittävät tehdä vaikeitakin asioita. Kun harjoitukset on liitetty leikkiin, lapsi on sinnikkäämpi kehittämään taitojaan kuin ilman motivoivaa leikkiä. (Berg 2011.) Harjoittelun tulee olla lasten mielestä hauskaa tai palkitsevaa, jotta he jaksavat harjoitella taitojaan. Harjoittelun voi tehdä palkitsevaksi esimerkiksi siten, että lapsi saa aikuisilta ja mielellään myös muilta lapsilta kannustusta, tunnustusta ja ihailua taitoja harjoitellessaan. On tärkeää, että lapsi tuntee ylpeyttä onnistumisestaan, sillä onnistumisen tunne antaa lapselle voimaa jatkaa harjoitteluaan. (Furman 2003, 95–96.) Ohjaaja käyttää usein tiedostamattaan motivointikeinoja, jossa tehdään ensin vähemmän mieluinen harjoitus ja sen jälkeen mieluisa harjoitus. Näin mieluisaa harjoitusta voidaan käyttää motivoijana vähemmän mieluisaan harjoitukseen. (Autio 2007, 22.)

Positiiviset kokemukset liikunnasta auttavat lasta myönteisen minäkuvan muodostamisessa. Lapsen myönteisen minäkuvan kehitystä tukee liikkujakeskeinen toiminta, jossa arvostetaan yhteistyökykyä sekä korostetaan lapsen vastuuta omista päätöksistään. Liikunnan kautta lapsi voi kokea oman fyysisen olemuksensa positiivisesti. Ohjaajan tehtävänä on tehdä liikuntatuokio miellyttäväksi, mutta myös riittävän haasteelliseksi. Onnistumisen tuntemuksilla lapsi saadaan harrastamaan ja liikkumaan entistä pidempään. (Rinta ym. 2008, 17.)

Kun harjoitellaan uutta motorista taitoa, kannattaa hyödyntää yksilön aikaisempia taitoja ja kokemuksia samalta alueelta. Kannattaa pyrkiä siirtämään näitä jo olemassa olevia taitoja uuteen tehtävään ja rakentamaan uuden taidon opettelu aiempien taitojen varaan. Tätä kutsutaan siirtovaikutukseksi, jolla tarkoitetaan aiemmin opitun motorisen taidon hyödyntämistä uuden taidon harjoittelussa. (Kauranen 2011, 365.)

#### 4.1 Motivointi ohjaamisessa

Ennen liikunnallisen harjoittelun aloittamista ohjaajan tulee kiinnittää huomiota lapsen motivaatiotiilaan. Ohjaajan tulee tarvittaessa motivoida lasta, sillä motivoitunut lapsi keskittyy paremmin harjoitteluun ja jaksaa harjoitella kauemmin kuin motivaatiotta harjoitteleva lapsi. (Kauranen 2011, 362.) Motivaatio on sisäinen tila, joka saa aikaan, ylläpitää ja ohjaa toimintaa. Sen on katsottu vaikuttavan yksilön valintoihin eri toiminta- ja käyttäytymisvaihtoehtojen välillä. Motivaatiolla on vaikutusta siihen, kuinka määrätietoisesti yksilö alkaa toimia ja miten intensiivistä hänen toimintansa on. Motivaati-



tio vaikuttaa myös siihen, kuinka hyvin yksilö keskittyy aloittamaansa tehtävään. Lisäksi motivaatiolla on vaikutusta yksilön ajatteluun ja tunteisiin hänen suorittaessaan tehtäviä. (Kuusinen, Lehtinen ja Vauras 2007, 177.)

Motivointi tarkoittaa niitä ohjaajan toimenpiteitä, joilla hän pyrkii yksilön motivaation synnyttämiseen ja vahvistamiseen. Ihannetilanteessa yksilö on motivoitunut ja ohjaaja osaa motivoida häntä oikein. Motivoinnilla on iso vaikutus siihen, miten yksilö oppii ja suhtautuu harjoiteltavaan motoriseen tehtävään. Onnistuneella motivoinnilla ohjaaja ohjaa yksilön käyttäytymistä tiettyä päämäärää kohti, kannustaa yrittämiseen, lisää tehtävän aloittamishalua ja ylläpitokykyä sekä lisää yksilön motorista suorituskkyä tehtävässä. (Kauranen 2011, 362–363.)

Harjoittelun sisäiset tai ulkoiset motiivit voivat synnyttää motivaation. Sisäisillä motiiveilla tarkoitetaan harjoittelun itsensä synnyttämiä positiivisia kokemuksia. Nämä positiiviset kokemukset ovat tärkeitä harjoittelussa viihtymisen ja pysyvyyden kannalta. Ulkoisilla motiiveilla taas tarkoitetaan ulkopuolelta tulevia palkkioita tai tavoitteita, joiden takia harjoitteluun osallistutaan. (Kauranen 2011, 363.) Sisäiseen motivaatioon kuuluvat koettu autonomia, pätevyys sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Autonomia tarkoittaa yksilön mahdollisuutta osallistua toimintaan omasta vapaasta tahdosta sekä tehdä omaa toimintaa koskevia valintoja. Pätevyydellä tarkoitetaan yksilön uskoa omiin taitoihinsa ja niiden riittävän esimerkiksi annetun harjoituksen suorittamiseen. Koettu yhteenkuuluvuus tarkoittaa sidettä ja yhteenkuuluvuutta ryhmään, jossa toimitaan. Ryhmällä on myös yhteinen jokin yhteinen tavoite. (Jaakkola 2014, 18.)

Motivoinnissa on hyvä korostaa harjoiteltavan asian tärkeyttä. Myös yhteyden löytäminen yksilön ja harjoiteltavan asian välille auttaa motivoinnissa. Tavoitteen asettaminen harjoittelulle on hyvä motiivintikeino. Tavoitteen tulisi olla riittävän haasteellinen, mutta saavutettavissa sekä riittävän tarkka ja yksityiskohtainen. Yksilöä olisi hyvä rohkaista asettamaan myös omia tavoitteita. (Kauranen 2011, 363–364.)

#### 4.2 Tarina motivoinnin välineenä

Mielikuvitusmaailma luo toivoa ja uutta näkökulmaa lapsille. Tarinoissa lapsilla on mahdollisuus kokea erilaisten maailmojen olemus rohkaisevana, rikastuttavana ja luovana. Tarinoiden maailma on osa lapsille yhteisen ajan antamista, uusien asioiden löytämistä sekä lapsista välittämistä. Tarinoiden avulla on mahdollista käsitellä ja keskustella vaikeista asioista sekä opetella ajattelemaan syytä ja seurausta. Tarinat auttavat lapsia ymmärtämään paremmin itseään ja muita ihmisiä. Tarinan tulee herättää lapsen uteliaisuus, jotta se voisi kiehtoa lasta. Hyvä tarina muun muassa innoittaa mielikuvitusta, rikastuttaa elämää sekä lisää kykyä leikkiä erilaisilla materiaaleilla, mielikuvilla ja käsitteillä. Tarinat ovat parhaimmillaan innostavia ja vahvistavia. (Kemppinen 2000, 3–5.)

Tarinat voivat toimia monenlaisten toimintojen lähtökohtina. Samaa tarinaa voidaan käsitellä ja työstää erilaisilla tavoilla muun muassa leikkimällä ja näyttelemällä. Tarinassa on löydettävissä alkua, keskikohta ja loppu eli draamankaari. Alussa esitellään tarinan henkilöt ja pistetään tapahtumat liikkeel-

le. Tämä saa kuulijan mielenkiinnon heräämään. Keskipöydällä tarina etenee kohti huippukohtaansa, jossa tapahtuu yllättäviä asioita. Lopussa asiat ratkeavat ja tarina päätetään. Tarinan keskeisenä hahmona on päähenkilö, jonka tehtävänä on selvittää kohtaamistaan haasteista. Päähenkilö kehittyy tarinan edetessä. Tarinoissa esiintyvät henkilöhahmot antavat lapselle mahdollisuuden samastua tarinaan. Kuvittelun hahmon selviytyminen hankaluuksista antaa lapselle luottamusta siihen, että vaikeudet voi voittaa oikeassa elämässäkin. (Henriksson ja Pentikäinen 2006, 35–36.)

Tarinoissa on usein jokin opetus. Opetus voi olla kätkeytyneenä tarinan sisään tai se voi olla kerrottuna tarinan lopussa. Opetuksen avulla voidaan kertoa, että arkitodellisuuden tarjoamien mahdollisuuksien lisäksi on olemassa muitakin mahdollisuuksia. Nämä erilaiset mahdollisuudet voivat ilahduttaa, rohkaista tai lohduttaa lasta. (Henriksson ja Pentikäinen 2006, 39.) Kuvitteellisen tekstin on annettava merkitysten kuljettaa niin, että pyritään ymmärtämään tekstin sisältämä ajatus, ei itse tekstiä. Teksti on vaihe ymmärtämisympäristössä ja olennaista on merkitysten käsittäminen. (Ylönen 2000, 27.)

Tarinoita kerrotaan ja luetaan lasten viihdyttämiseksi, lohduttamiseksi ja rohkaisemiseksi. Etenkin ennen vanhaan tarinoita on kerrottu myös oikeaksi katsotun käyttäytymisen ja moraalin opettamiseksi. Tarinaa seuratessaan lapsi oppii keskittymään kuuntelemiseen sekä ymmärtämään kuulemaansa. Lapsen sanavarasto karttuu, kun hänelle selitetään tarinassa esiintyviä vieraita sanoja. (Ylönen 2000, 27.) Tarinoiden kuunteleminen kehittää lapsen ajattelutaitoja ja mielikuvitusta (Karvonen ja Lehtinen 2009, 50). Tarinoita käytetään myös arkisten asioiden opettamiseen; tarinoiden avulla voidaan saada tietoa erilaisista kukista tai puista, houkuttella matematiikan opetteluun tai innostaa lukemaan oppimiseen (Ylönen 2000, 27).

Tarinat edistävät lapsen henkistä kehitystä ja hyvinvointia (Ylönen 2000, 28). Luova toiminta ohjaajan kertomien tarinoiden pohjalta kasvattaa lapsen luottamusta omiin kykyihinsä (Stakes 2005, 19). Lapsella on mahdollisuus kokea erilaisia tunteita, joita on turvallista käsitellä aikuisen kanssa. Lapsella on myös mahdollisuus samastua tarinan henkilöihin. (Karvonen ja Lehtinen 2009, 50.) Tarinat luovat pohjaa lapsen tunne-elämysten kokemiselle, mielikuvitukselle, luovalle ajattelulle, puhumiselle, lukemiselle ja kirjoittamiselle. Tarinat välittävät lapselle tietoa ja sisältöä elämästä. Lapsi pystyy samastumaan voimakkaasti tarinan sisältöihin ja käsittelemään niitä oman tahtinsa mukaan. (Ruohonen 2009, 162.)

Lapsi samastuu tai tuntee läheiseksi tarinan henkilön, joka tapahtumien edetessä selviytyy joko yksin tai oppii luottamaan itseensä ja tarinassa saamiinsa uusiin ystäviin. Tarinan henkilöillä on ongelmia, joista he selviytyvät ja onnistuvat lopulta tavoitteissaan. Tarinan kautta lapsi luo sellaisen kuvitteellisen maailman, jonka avulla hän selviytyy aiempaa paremmin todellisuudesta. Tarinan henkilö, johon lapsi samastuu, ei saa olla täysin muiden ohjailtavissa tai toisten avun varassa. Tämän henkilön toiminnalla tulee olla vaikutusta tapahtumiin ja loppuratkaisuun. Tällainen henkilö näyttää lapselle, että omaan elämäänsä pystyy vaikuttamaan. (Ylönen 2000, 28, 64.)

Tarina on ymmärrettävä, jotta siitä on hyötyä ja iloa. Ymmärrys edellyttää tarinasta kiinnostumista, siihen keskittymistä ja riittäviä kognitiivisia eli tiedollisia valmiuksia. Mielikuvat ovat edellytys kuvit-

teellisuuden toimimiselle. Mielikuvat eivät ole yhtä yksityiskohtaisia kuin havainnot. Pystyäkseen seuraamaan tarinaa on kyettävä muodostamaan siihen liittyviä mielikuvia, osattava muunnella niitä ja tarvittaessa osattava luoda uusia tarinan edetessä. (Ylönen 2000, 35–36.)

Ikä, kehitystaso, tausta ja senhetkinen elämäntilanne vaikuttavat tarinan kokemiseen. Tähän kokemiseen perustuu tarinan ymmärtäminen ja tulkitseminen, tarinan merkitys. Tarinan tulkinta tapahtuu spontaanisti ja voi saada tulkitsijassa aikaan uuden ymmärryksen kyseessä olevasta asiasta. Uusi ymmärrys usein poikkeaa tulkitsijan aiemmasta käsityksestä. Lasten tiedot ja kokemukset ovat vielä vähäisiä ja he opettelevat tulkitsemaan sekä ymmärtämään ympäröivää maailmaa liittäen sen osaksi itseään. (Ylönen 2000, 49.) Lukeminen avaa lapsille heidän arkensa ulkopuolella olevaa tietoa, jonka pohjalta lasten tietorakenteet alkavat muodostua. Luetusta tekstistä tulee elävää vain kokemuksen kautta, joka pohjautuu aikaisempiin kokemuksiin ja tietorakenteisiin. (Korkeamäki 2011, 46.)

Tarinoilla ei ole vain yhtä tulkintaa tai yhtä merkitystä. Eri-ikäiset lapset kokevat saman tarinan eri tavalla. (Ylönen 2000, 50.) Lasten omakohtaisia kokemuksia tulee arvostaa ja heitä tulee rohkaista ilmaisemaan niitä. Vähitellen lapsi huomaa, että sama tarina antaa erilaisia merkityksiä muille lapsille kuin hänelle itselleen ja lapset oppivat toistensa merkityksistä. (Korkeamäki 2011, 46.) Ei haittaa, jos lapsi ei ymmärrä merkityksettömiä yksityiskohtia, kunhan hän ymmärtää tarinan sanoman (Ylönen 2000, 65).

Lapsen luovuus ja mielikuvitus rikastuttavat liikuntaleikkejä. Yleensä luovuus ja liikkeet yhdistyvät juurikin liikuntaleikeissä ja syntyy liikesarjoja, jotka johtavat liikuntaan. Tällöin lapsi rakentaa mielessään kuvan siitä, miten tarinan hahmo liikkuu ja saattaa viettää useita tunteja kyseistä hahmoa leikkien. Yleensä matkittava hahmo tulee joko mediasta tai ohjaajalta. Olisikin tärkeää, että liikuntatuokioissa olisi tarina, joka johdattelee lapset leikin ja liikunnan maailmaan. (Rinta ym. 2008, 26.)

## 5 LAPSEN ITSETUNNON TUKEMINEN LIIKUNNAN AVULLA

Lapsen itsetunto rakentuu pienistä tärkeistä asioista ja sitä voidaan tukea ja vahvistaa monella eri tavalla. Hyvän itsetunnon piirteitä ovat itseluottamus- ja arvostus sekä tunne siitä, että on hyvä. Hyvä itsetunto ilmenee myös elämän arvostamisena, itsenäisyytenä, toisten ihmisten arvostamisena sekä epäonnistumisten sietämisenä. (Kempainen 1998, 55.)

Lapsen itsetunnon kehittyminen ja sen tukeminen on tärkeää, sillä se luo pohjan lapsen selviytymiselle elämässä. Terve itsetunto auttaa myös ryhmässä toimimisessa, sillä henkilö, jolla on hyvä itsetunto, tuntee olevansa hyväksytty ryhmässään omana itsenään. Aikuisen tuleekin tukea lapsen itsetuntoa ja sen kehitystä niin, että lapsi tuntee olevansa rakastettu ja hyväksytty. On hyvä muistaa kehua lasta oikeissa tilanteissa, kuinka taitava ja osaava hän on. Kehujen antamisessa myös aikuisen ilmeillä, eleillä ja äänenpainolla on tärkeä merkitys. Aikuisten on opetettava lapsille, että muiden suoritusten kannustaminen ja kehuminen on yhtä tärkeää, sillä kaverilta saatu palaute voi olla jopa paljon rohkaisevampaa kuin aikuiselta saatu. Näin myös muut lapset saavat onnistumisen kokemuksia. (Autio 2007, 35–36.)

Liikkuessaan lapsi oppii tunnistamaan kehonsa liikkeitä ja rajoja sekä omien voimiensa ja vahvuksiensa kirjoa. Näin lapsi saa itseltään palautetta siitä, onnistuuko vai epäonnistuuko hän liikkuessaan. Lapsi oppii myös kyvystään vaikuttaa omaan toimintaansa. Lapsi alkaa ymmärtää kokemuksen kautta, miten toiset arvioivat ja luottavat hänen kykyihinsä hänen liikkumisensa suhteen. Nämä kokemukset ovat tärkeitä, kun lapsi tarkastelee omaa persoonaansa. Tästä voidaan käyttää myös termiä minäkäsitys. (Zimmer 2011, 46.)

Hyvällä itsetunnolla on suuri merkitys oppimisen kannalta. Jos lapsi uskoo olevansa hyvä jossain, hän mieluusti harjoittelee asiaa, jotta tulisi entistä paremmaksi. Silti on muistettava, että liiallinen itsetunnon kehittyminen voi olla myös huono asia. Aikuisen on tärkeää tuoda lapsen vahvuuksia esille, jotta lapsikin alkaa ymmärtää olevansa hyvä jossain ja näin itsetunto kehittyy. Yksi tärkeimmistä aikuisen tehtävistä lapsen itsetunnon tukemisessa on, että lapsi oppii saamaan sekä positiivista että negatiivista palautetta toiminnastaan ja suorituksistaan. Tämä kyky kehittyy hyvin tekemisen ja kokemisen kautta, jolloin lapsi saa jatkuvasti toiminnan aikana kumpaakin palautetta ja oppii käsittelemään niitä. Onnistumisen kokemuksen kannalta on tärkeää, että ohjaaja suunnittelee toiminnan niin, että lapset saavat aktiviteetista positiivisia kokemuksia. Kun lapsi huomaa, että hän osaa liikkua hienosti ja taidokkaasti, hänestä tulee itsevarmempi. Tämä on todella merkittävää, kun ajatellaan lapsen liikunnallista osaamista ja taitotasoa. (Autio 2007, 35–36.)

Lapsen eettinen kehitys edellyttää lapsen minäkuvan ja terveen itsetunnon kehittymistä. Suvaitsevaisuus, elämän kunnioittaminen ja toisten huomioiminen ovat eettisen kasvatuksen päämääriä. Lapsi, jolla on terve itsetunto, kokee ajatuksiensa olevan tärkeitä ja tuntee tulevansa hyväksytyksi ryhmässä yksilönä. Lapsen annetaan kysellä ja pohtia asioita. Erilaisissa liikuntaleikeissä lapset pääsevät kokeilemaan itse erilaisia asioita. Kokeilujen kautta lapselle syntyy vahva luottamus ja ymmärrys siihen, että hän pystyy vaikuttamaan itseään koskeviin päätöksiin. (Rinta ym. 2008, 30.)

Sosiaalisilla suhteilla tarkoitetaan ihmisten välisiä vuorovaikutussuhteita. Usein puhutaan myös vertais-, kaveri- ja ystävyys-suhteista, jotka ovat läheisiä käsitteitä sosiaalisille suhteille. Lasten vertais-suhteet määritellään samantasoisten lasten väliseksi suhteiksi ja usein on kyse suunnilleen samanikäisten lasten ryhmästä. Lapselle tyypillisiä vertaisryhmiä ovat päiväkotij- ja esikouluryhmä sekä koululuokka. Lasten välille syntyneisiin vuorovaikutussuhteisiin vaikuttavat oleellisesti vertaisryhmän hyväksyntä ja torjunta. Jo päiväkodissa lasten välille alkaa muodostua hierarkkisia sosiaalisia rakenteita. Tämä tarkoittaa, että pienetkin lapset eivät pidä kavereitaan samanarvoisina. Lapset pystyvät arvioimaan, kenestä he pitävät ja kenestä eivät pidä. Jotkut lapset jäävät ryhmässä huomaamattomiksi ja osa suorastaan syrjityiksi. Ryhmässä torjutaan ei-pidetettyjä lapsia. Ryhmän sosiaalinen rakenne eli lasten keskinäinen hierarkkinen arvojärjestelmä muodostuu lasten erilaisista sosiaalisista asemista. (Laine 2002, 13–14.)

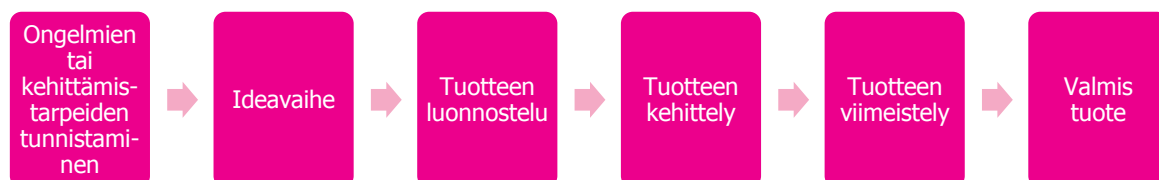
Jos lapsella on hyvä sosiaalinen verkosto, verkosto tukee lapsen kehitystä. Kun lapsi kokee olevansa pidetty ja hyväksytty vertaisryhmässään, sosiaalinen verkosto tukee hänen kehitystään. Jos lapsi taas kokee olevansa ei-pidetetty ja ei-hyväksytty, sosiaalinen verkosto on riskitekijä hänen kehitykselleen. Myönteisillä vertaisryhmäkokemuksilla lapsi saa mahdollisuuden tuntea kuuluvansa ryhmään. Samalla lapsi saa myös mahdollisuuden kehittää itsetuntoaan ja itsetuntemustaan. (Laine 2002, 15–16.)

Erilaiset liikuntatilanteet voivat herättää vahvoja tunteita. Johonkin ryhmään tai joukkueeseen kuuluminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, samalla harjaannuttaen lasta tunteiden ilmaisun säätelyyn. Kun lapsi kokee olevansa hyväksytty ja sopivasti ihailtu sekä hän on henkisesti tasapainossa, hän kykenee tasapainoiseen vuorovaikutukseen. Tällöin lapsi kokee olevansa pätevä. Fyysisen pätevyyden kokemuksen lisäksi kehollisella ilmaisulla on merkittävä rooli terveen itsetunnon kehittymisessä. Lapsi ilmaisee omia tunteitaan ja ajatuksiaan muun muassa liikkuen, tanssien ja leikkien. Kehollinen ilmaisu onkin vastapainoa suorittamiselle. Erilaiset pelit ja leikit mahdollistavat lapsen eettis-moraalisen kehityksen, koska yhdessä leikittävien pelien ja leikkien edellytys on sääntöjen noudattaminen. (Pönkkö ja Sääkslahti 2011, 138.)

Iältään 4–5-vuotias lapsi alkaa arvioida itseään ja omia kykyjään sekä taitojaan vertaamalla itseään ikätovereihinsa. Lapsen itsetuntoon vaikuttaa se, kuinka hän pärjää muiden samanikäisten lasten joukossa. Ikävaiheessa lapsi alkaa ensimmäisiä kertoja kokea huonommuuden tunteita, jos hän tuntee olevan esimerkiksi hitaampi kuin toiset lapset. Aikuisen tulee tukea ja vahvistaa lapsen itsetuntoa ja nostaa esille lapsen taitoja sekä kykyjä. Ohjaajan tulee suunnitella toimintaa niin, että jokainen lapsi on hyvä jossain ja lapset voivat oppia uusia asioita. (Hakkarainen 2009, 113.)

## 6 LIIKUNNALLISEN TARINAKANSION TUOTTEISTAMISPROSESSI

Opinnäytetyössämme etenimme Jämsän ja Mannisen osaamisen tuotteistamisprosessin mukaisesti. Jämsän ja Mannisen mukaan tuotteen kehittämisprosessissa on tunnistettavissa viisi eri vaihetta, jotka on esitelty kuviossa 4. Prosessin aikana voi siirtyä vaiheesta toiseen, vaikka edellinen vaihe ei olisi päättynyt. Jäsensimme näiden vaiheiden kautta toiminnallisena opinnäytetyönämme kehittämämme liikunnallisen tarinakansion kehittämisprosessia. (ks. Jämsä ja Manninen 2000, 28.)



KUVIO 4. Osaamisen tuotteistamisprosessin eri vaiheet Jämsää ja Mannista (2000, 28) mukailten.

Tuotteistamisprosessi alkaa kehittämistarpeen tunnistamisesta. Kehittämistarpeen tunnistamista seuraa ideavaihe, jossa ideoidaan kehittämistarvetta vastaava tuote. Kolmantena vaiheena prosessia on tuotteen luonnostelu, jossa hankitaan tietoa kyseessä olevasta aiheesta ja tuotteen valmistamismenetelmistä. Tässä vaiheessa valitaan myös tuotteen toteuttamistapa ja tehdään luonnos tuotteesta. Tuotteen kehittämissä vaiheissa tuotetta työstetään luonnosteluvaiheessa tehtyjen valintojen mukaan. Kehittämissä vaiheeseen sisältyy esitestausta, josta voidaan löytää kehittämistä vaativia asioita tuotteesta. Tuotteen mallikappaleen valmistuminen kuuluu myös vaiheeseen. Viimeisessä vaiheessa tuotetta viimeistellään ja lopulta saadaan valmis tuote. (Jämsä ja Manninen 2000, 85.)

### 6.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen

Opinnäytetyömme kehittämistarpeen taustalla olivat kokemuksemme päiväkodissa työskentelystä ja lisäksi molempien liikunnallisella taustalla oli vaikutusta aiheen valintaan. Olemme havainneet, että osalla nykyajan lapsista on heikot motoriset perustaidot. Esimerkiksi joillakin lapsilla on hankaluuksia kulkea portaita ylös ja alas.

Lasten liikkuminen on ollut ajankohtainen keskustelun aihe mediassa ja tämä vahvisti opinnäytetyömme ideaa. Opetusneuvos Matti Pietilä kertoi Helsingin Sanomien artikkelissa 27.9.2014 lasten liikkumisen olevan riittävää kouluikään asti. Kuitenkin ensimmäiselle luokalle siirryttäessä lasten päivät alkavat koostua pääasiassa istumisesta. Näin ollen yläkouluikään mennessä fyysinen aktiivisuus on jo todella vähäistä. Pietilä haluaa saada koululaiset pitämään liikunnasta niin, että he suhtautuvat myönteisesti omaan kehoonsa sekä jatkavat liikkumista läpi elämän. (Kylmänen 2014.) Yhdyimme Pietilän ajatukseen liikunnasta nauttimisesta ja omaan kehoon myönteisesti suhtautumisesta ja meistä liikunnallisen elämäntavan juurruttamisen pitäisikin alkaa jo varhaislapsuudessa.

Ajatus toiminnallisesta opinnäytetyöstä lähti halusta antaa lapsille positiivisia liikuntakokemuksia jo varhaislapsuudessa, jolloin he mahdollisesti omaksuisivat liikunnallisen elämäntavan. Opiskeluryh-

mämme järjestämässä Kuperkeikka-tapahtumassa, huomasimme tarinan vaikuttavan positiivisesti lasten innostumiseen liikuntaleikistä. Kuperkeikka-tapahtuma oli varhaiskasvatusikäisille lapsille suunnattu liikuntatapahtuma. Tästä innostuneina päädyimme tekemään liikunnallisen tarinakansion. Ajattelimme myös, että liikunnallisesta tarinakansioista on meille hyötyä tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen ammattilaisina.

Luettuamme *Koululiikunnassa täyskäännös – vähemmän kilpailua, enemmän ryhmähenkeä* -artikkelin (Helsingin Sanomat 2014-09-27) pohdimme syitä siihen, miksi jotkut lapset eivät pidä koululiikunnasta. Ajattelimme, että yksi syy tähän voi olla heikko itsetunto liikunnallisuudessa. Lapset vertailevat itseään ja omaa suoriutumistaan muihin ikätovereihin. Tämä vertailu voi aiheuttaa huonommuuden tunteita, koska lapsi ajattelee olevansa esimerkiksi hitaampi tai tukevampi kuin muut lapset. Liikunnallisen tarinakansion avulla halusimme tukea lasten liikunnallista itsetuntoa osoittamalla, ettei ihmisen tarvitse olla tietynlainen pystyäkseen liikkumaan ja nauttimaan liikunnasta.

Lasten itsetunto on koetuksella tilanteissa, joissa heidän on näytettävä omalla kehollaan osaamisensa ja taitonsa. Koulujen liikuntatilanteet ovat usein tällaisia näytönpaikkoja muiden edessä. Näistä kokemuksista voi olla haittaa minäkäsitykselle, jos kokemukset ovat olleet kielteisiä. (Koljonen 2000, 20.)

Kilpailuissa aina joku häviää ja aina joku on toista huonompi. Usein sanotaan, että on hyvä, jos lapsi oppii liikunnan kautta sietämään pettymyksiä ja saa pettymyksistä realistisen kuvan omista taidoistaan. Lapsi voi saada realistisen kuvan omista taidoistaan ja osaamisestaan myös ilman muihin lapsiin vertaamista. Pieni lapsi, joka vasta opettelee olemaan oma itsensä ja luo itselleen kuvaa itsestään, ei tarvitse jatkuvia pettymyksiä, jotka liittyvät hänen omaan kehoonsa. Lapsi pikemminkin tarvitsee onnistumisen kokemuksia ja haasteita, jotka auttavat häntä arvioimaan kykyjään. Liiallinen kilpailun korostaminen voi viedä liikunnasta ilon ja kiinnittää lasten huomion suorittamiseen sekä toisiin vertaamiseen. Kilpailuttamisella voidaan jopa saada aikaan lapsen itsetunnon nujertaminen ja se, että lapsi alkaa vältellä liikuntatilanteita. (Pulli 2001, 77, 79.)

## 6.2 Tuotteistamisprosessin ideavaihe

Lähtökohtana kehittämistarpeen löytämisen jälkeen oli kehittää toimiva työmenetelmä 4–5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen harjoittamiseen. Ideavaiheessa tutkimme, onko olemassa samantyyliä työmenetelmiä kuin ideoimamme liikunnallinen tarinakansio. Emme löytäneet vastaavanlaista työmenetelmää. Tämä vahvisti ajatustamme siitä, että liikunnallisella tarinakansioilla on tarvetta varhaiskasvatuksessa.

Liikunnallisen tarinakansion tekeminen innosti meitä, sillä päätimme heti opinnäytetyöprosessin alussa, että kokeilemme itse liikunnallisen tarinakansion. Lisäksi tarinoiden kirjoittaminen kiehtoi meitä ja uskoimme mielikuvituksemme riittävän toimivien tarinoiden luomiseen. Ajattelimme, että liikunnallinen tarinakansio on erilainen varhaiskasvatuksen liikunnan työmenetelmä, koska sen liikuntahetket koostuvat tarinasta ja liikuntaosioista eivätkä vain liikuntaosioista.

Kun olimme tarkentaneet opinnäytetyömme aihetta, pohdimme toimeksiantajaa. Halusimme toimeksiantajaksi yhden Touhula-päiväkotiketjun liikuntapäiväkodeista, sillä he painottavat toiminnassaan liikuntaa. Toimeksiantajaksi saimme Touhula Saaristokaupungin liikuntapäiväkodin Kuopiosta. Kävimme tapaamassa toimeksiantajaamme ja esittelemässä ideamme. Toimeksiantajamme oli innostunut ideastamme, koska heillä ei ollut käytössä vastaavanlaista työmenetelmää. Lisäksi työmenetelmän erilaisuus kiehtoi toimeksiantajaamme.

Kun meillä oli idea liikunnallisesta tarinakansiossa, aloimme tutustua motorisia perustaitoja harjoittaviin liikuntaleikkeihin. Samaan aikaan etsimme teoriatietoa liikuntakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa, motorisista perustaidoista, lasten liikunnan ohjaamisesta, tarinasta motivoinnin välineenä sekä lapsen itsetunnon tukemisesta liikunnan avulla. Näin opinnäytetyömme viitekehys alkoi saada lopullisen muotonsa.

### 6.3 Tuotteen luonnostelu ja kehittäminen

Valitsimme liikunnallisessa tarinakansiossa harjoitettavat motoriset perustaidot kahdesta teoksesta, joissa käsiteltiin motorista kehitystä ja motorisia perustaitoja. Nämä teokset olivat Jaakkolan *Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen perustaitojen kehittämiseksi* (2014) sekä Hakkaraisen, Jaakkolan, Kalajan, Lämsän, Nikanderin ja Riksin *Lasten ja nuorten urheiluvälitaitojen perusteet* (2009). Harjoiteltaviksi motorisiksi perustaidoiksi valitsimme seuraavat:

- käveleminen ja juokseminen
- hyppääminen
- heittäminen ja kiinni ottaminen
- askelmien nousu ja lasku
- kiipeäminen, riippuminen ja keinuminen
- potkaiseminen
- vetäminen ja työntäminen
- nostaminen, kantaminen ja vierittäminen
- tasapainoilu
- kieriminen ja kuperkeikka.

Valitsimme kyseiset motoriset perustaidot, koska mielestämme ne ovat olennaisimpia harjoiteltavia taitoja, kun tuetaan lapsen motorista ja kokonaisvaltaista kehitystä. Valintojemme tukena oli myös Gallahuen ja Cleland Donnellyn teoksessaan *Developmental physical education for all children* (2003) esittelemä jaottelu motorisista perustaidoista. Gallahuen ja Cleland Donnellyn jaottelun olemme esitelleet opinnäytetyömme teoriaosassa kuviossa 2.

Yhdistimme mielestämme samankaltaiset motoriset perustaidot samalle liikuntatuokiolle. Näin saimme tiivistettyä valintamme kymmenelle liikuntatuokiolle. Esittelimme valitsemamme motoriset perustaidot toimeksiantajallemme ja saimme heiltä positiivista palautetta sekä hyväksynnän valinnoillemme.

Tutustuessamme erilaisiin liikuntaleikkeihin löysimme Timo Jaakkolan *Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen perustaitojen kehittämiseksi* -teoksen (2014), joka sisältää motorisia perustaitoja harjoitettavia liikuntaleikkejä. Jaakkolan teoksen löydettyämme huomasimme, ettei meidän tar-



vitse kehittää liikunnalliseen tarinakansioon tulevia liikuntaleikkejä itse vaan voimme hyödyntää teoksessa olevia liikuntaleikkejä.

Etsimme valitsemiimme motorisiin perustaitoihin sopivia liikuntaleikkejä. Löysimme seitsemälle liikuntatuokiolle kymmenestä sopivan liikuntaleikin Jaakkolan teoksesta (2014). Alkuperäiset liikuntaleikkivalintamme on esitelty taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Alkuperäiset liikuntaleikkivalinnat.

LIIKUNTATUOKIO	TAVOITE	LIIKUNTALEIKKI
1.	Käveleminen ja juokseminen	Töpselihippa
2.	Hyppääminen	Kenguruviesti
3.	Heittäminen ja kiinni ottaminen	Oma puoli puhtaaksi
4.	Askelmien nousu ja lasku	-
5.	Kiipeäminen ja riippuminen	-
6.	Potkaiseminen	Seinäpallo
7.	Työntäminen ja vetäminen	Käsipaini
8.	Nostaminen, kantaminen ja vierittäminen	-
9.	Tasapainoilu	Eläimen tavalla liikkuminen
10.	Kieriminen ja kuperkeikka	Kuperkeikka ja keila

Koska emme löytäneet askelmien nousu ja lasku -, kiipeäminen ja riippuminen -, nostaminen, kantaminen ja vierittäminen -liikuntatuokioille sopivia liikuntaleikkejä, kehitimme näiden liikuntatuokioiden liikuntaosioiden toiminnat itse. Askelmien nousu ja lasku -liikuntatuokioon päädyimme hyödyntämään päiväkotia Touhula Saaristokaupungin pihalla olevaa liukumäkeä sekä pihalla lasten käytössä olevia vanhoja autonrenkaita. Liikuntaosiossa lapset pääsivät nousemaan ja laskeutumaan liukumäen portaita sekä rakentamaan rengasradan, jota he pääsivät kävelemään ja juoksemaan. Kiipeäminen ja riippuminen -liikuntatuokioon hyödynsimme päiväkodin mahdollisuutta käyttää vieressä sijaitsevan koulun liikuntasalia. Liikuntaosiossa lapsille tehtiin rata puolapuista, renkaista ja köysistä, jota lapset kiersivät päättäen itse, mitä välineissä tekivät. Radan nimesimme viidakkoradaksi. Nostaminen, kantaminen ja vierittäminen -liikuntatuokioon hyödynsimme toistamiseen vanhoja autonrenkaita. Liikuntaosiossa lapset vierittivät ja kantoivat autonrenkaita sekä pääsivät rakentamaan renkaista esimerkiksi torneja.

Aloitimme liikunnallisen tarinakansion kokeilemisen päiväkotia Touhula Saaristokaupungissa valitsemamme liikuntaleikeistä pitämällä päiväkodin 3–5-vuotiaille lapsille kymmenen liikuntatuokiota. Kokeilimme ensimmäisenä pelkät liikuntaleikit, jotta saisimme selvitettyä, kuinka valitsemamme liikuntaleikit sopivat kohderyhmällemme. Liikuntaleikkien kokeilemisvaiheessa teimme havaintoja liikuntaleikkien sopivuudesta ja lisäksi keskustelimme liikuntaleikeistä päiväkodin työntekijöiden kanssa.

Totesimme yhdessä toimeksiantajamme kanssa, että töpselihippa-, oma puoli puhtaaksi - ja käsipaini-liikuntaleikit eivät sopineet kohderyhmällemme. Töpselihipassa oli liikaa sääntöjä ja lapset eivät ymmärtäneet kaikki sääntöjä, minkä takia leikkiminen ei onnistunut. Oma puoli puhtaaksi -leikissä lasten oli tarkoitus heittää kaikki omalla puolella olevat pallot toisen joukkueen puolelle. Lapset ymmärsivät pelin säännöt ja idean, mutta heittivät vain ”oman” pallonsa toisen joukkueen puolelle ja

jäivät odottamaan, että joku toisen joukkueen pelaaja heittää sen takaisin. Lapset eivät siis ymmärtäneet, että pelissä ei ole "omia" palloja, vaan joukkueella on yhteiset pallot, joista tulee päästä eroon. Käsipainissa lasten oli tarkoitus horjuttaa parinsa tasapainoa kädellään parien seistessä sivutain, oikean puoleisten jalkojen ulkosyrjät vastakkain. Leikki vaati kuitenkin ohjaajalta jatkuvaa parien ohjaamista, jotta lapset osasivat leikkiä käsipainia oikein. Kaksi ohjaajaa ei mitenkään ehtinyt jatkuvasti ohjaamaan kymmentä paria.

Todettuamme, että kolme valitsemistamme liikuntaleikeistä eivät sopineet kohderyhmällemme, etsimme Jaakkolan teoksesta (2014) vaihtoehtoisia liikuntaleikkejä kävelemisen ja juoksemisen, heittämisen ja kiinni ottamisen sekä työntämisen ja vetämisen harjoitteluun. Löysimme kivet lätäkköön -leikin oma puoli puhtaaksi -leikin tilalle. Töpselihipan vaihdoimme maa, meri, laiva -leikkiin. Liikunnalliseen tarinakansioomme muutimme leikin paikkojen nimiksi Rotkola, Tammivuori ja Vadelmalaakso, jotta ne sopivat paremmin tarinaamme kuin maa, meri ja laiva.

Jaakkolan teoksessa (2014) maa, meri, laiva -leikki on hieman erilaisena versiona laiva, vene, hyökyaalto -leikkinä. Leikki kehittää lasten juoksemis-, liikkumistaitoja sekä reagointia. Kivet lätäkköön -leikki kehittää lasten heittämistaitoja. (Jaakkola 2014, 69, 114.) Käsipainin vaihdoimme omien pohdintojemme pohjalta köydenvetoon ja kottikärrykävelyyn. Mielestämme köydenveto kehittää lasten vetämistaitoja, kottikärrykävely kehittää lasten työntämistaitoja ja molemmat kehittävät lisäksi lasten lihasvoimaa.

Kokeilimme vielä maa, meri, laiva - ja kivet lätäkköön -leikit sekä köydenvedon ja kottikärrykävelyn päiväkodin 3–5-vuotiailla lapsilla. Kokeilemisen jälkeen totesimme yhdessä toimeksiantajamme kanssa, että nämä liikuntaleikit sopivat hyvin kohderyhmällemme. Näin meillä oli liikunnalliseen tarinakansioon tulevat liikuntaleikit koottuna. Taulukossa 2 on esitelty liikunnallisen tarinakansion liikuntaosiot.

TAULUKKO 2. Liikunnallisen tarinakansion liikuntaosiot.

LIIKUNTATUOKIO	TAVOITE	LIIKUNTAOSIO
1.	Käveleminen ja juokseminen	Rotkola, Tammivuori, Vadelmalaakso *
2.	Hyppääminen	Kenguruviesti *
3.	Heittäminen ja kiinni ottaminen	Kivet lätäkköön *
4.	Askelmien nousu ja lasku	Porraskävely ja rengasrata
5.	Kiipeäminen ja riippuminen	Viidakkorata
6.	Potkaiseminen	Seinäpallo *
7.	Työntäminen ja vetäminen	Köydenveto ja kottikärrykävely
8.	Nostaminen, kantaminen ja vierittäminen	Auton renkaiden vierittäminen, nostaminen ja kantaminen
9.	Tasapainoilu	Eläimen tavalla liikkuminen *
10.	Kieriminen ja kuperkeikka	Kuperkeikka ja hernepussit *

Sovelsimme valitsemiamme liikuntaleikkejä kohderyhmällemme sopivimmiksi keskustelemalla ja pohdimalla yhdessä toimeksiantajamme kanssa erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa valitsemamme liikuntaleikit. Esimerkiksi kuperkeikka ja keila -leikkiin vaihdoimme keilojen tilalle hernepussit, joita lasten oli helpompi käsitellä ja kenguruviestissä voidaan pallon sijasta kuljettaa hernepussia. Liikunnallises-

sa tarinakansiossa olemme esitelleet, kuinka liikuntaosioita voi soveltaa. Osa näistä soveltamisideoista on löydetty Jaakkolan teokesta (2014) ja osan olemme keksineet itse.

Moni valitsemistamme liikuntaleikeistä oli alun perin kilpailu toista joukkuetta vastaan. Muutimme osan kilpailuista aikaa vastaan kisattavaksi, koska ajattelimme tällaisen kilpailun lisäävän lapsiryhmän yhteishenkeä. Jätimme osan kilpailuista joukkueiden välisiksi, sillä mielestämme lasten tulee oppia myös häviämään.

Lapsen kilpailuvietin voimakkuus riippuu hänestä itsestään ja hänen aiemmista kokemuksistaan. Osalla lapsista kilpailuvietti on voimakkaampi kuin toisilla. Kasvattajan tuleekin miettiä erilaisia toteutusvaihtoehtoja kilpailutilanteille. Leikkimieliset kilpailut kehittävät lasten liikuntataitoja. Samalla ne antavat kilpailuhenkisille lapsille tyydytystä ja mahdollisuuksia omien taitojen ja rajojen kokeilemiseen. (Pulli 2001, 79–80.)

Tässä kehittämisprosessin vaiheessa saimme hyvän kehittämisidean päiväkodin työntekijöiltä: ennen varsinaista liikuntaleikkiä olisi hyvä tehdä harjoituksia, joissa harjoitellaan liikuntaleikissä tarvittavia toimintoja pienissä osissa. Harjoitusten jälkeen lasten on helpompi siirtyä varsinaisen liikuntaleikin toimintaan kuin ilman harjoituksia. Tartuimme kehittämisideaan ja ideoimme taulukossa 2 tähdellä merkittyihin liikuntaosioihin sopivia harjoituksia. Ideoimamme harjoitukset on esitelty taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Ideoimamme harjoitukset.

LIIKUNTA-TUOKIO	HARJOITUS	LIIKUNTALEIKKI
1.	Kävellään mahdollisimman lyhyillä askelilla. Kävellään mahdollisimman pitkällä askelilla.	Rotkola, Tammivuori, Vadelmalaakso
2.	Hypitään tasajalkaa. Hypitään yhdellä jalalla, molemmilla jaloilla. Hypitään haara- ja kyykkyhyppyjä. Kuljetetaan palloa hyppimällä, kun pallo on käsien, nilkkojen tai polvien välissä.	Kenguruviesti
3.	Heitetään palloa molemmilla käsillä ala- ja yläkautta. Harjoitellaan työntämishettoa rinnan korkeudelta.	Kivet lätäkköön
6.	Harjoitellaan pallon potkaisemista molemmilla jaloilla.	Seinäpallo
9.	Harjoitellaan yhdellä jalalla seisomista, molemmilla jaloilla. Kävellään erilaisia alustoja pitkin.	Eläimen tavalla liikuminen
10.	Harjoitellaan kuperkeikan tekemistä.	Kuperkeikka ja hernepussit

Koottuamme liikunnalliseen tarinakansioon tulevat liikuntaleikit aloimme kirjoittaa kansiomme tarinoita. Valitsimme liikuntaleikit ennen tarinoiden kirjoittamista, koska halusimme tarinasta ja liikuntaosioista yhtenevän kokonaisuuden. Tarvitsimme liikuntaosioiden toiminnat tarinoidemme pohjiksi, jotta tarinat orientoisivat ja motivoisivat lapsia tuleviin liikuntaosioihin. Koska liikunnalliseen tarinakansioomme tuli kymmenen liikuntatuokiota, kirjoitimme molemmat opinnäytetyöntekijät viisi tarinaa.

Tarinoidemme päähenkilöksi valitsimme liikunnallisen elefantin poikaisen, Niko Norsun, ja tarinat kertoivat hänen seikkailuistaan. Tavoitteenamme oli, että lapset pystyvät samastumaan Niko Nor-

suun ja tätä kautta saavat motivaatiota liikuntaan. Halusimme näyttää Niko Norsusta kertovilla tarinoilla, että kaikki voivat liikkua ja nauttia liikkumisesta. Ei tarvitse olla nopea, ketterä tai hoikka nauttiakseen liikunnasta vaan jokainen voi iloita liikkumisesta juuri sellaisena kuin on. Mielestämme norsu-hahmo oli tähän juuri sopiva, sillä elefantit ovat muun muassa isokokoisia, hieman kömpelöitä ja ne eivät ole maailman nopeimpia eläimiä.

Kirjoitettuamme tarinamme pääsimme kokeilemaan tarinoiden ja liikuntaosioden kokonaisuutta. Tässä vaiheessa pyysimme päiväkotia Touhula Saaristokaupungin 3–5-vuotiaiden lasten huoltajilta kirjallisen luvan (liite 1) lapsen osallistumisesta liikunnallisen tarinakansion kokeilemiseen. Kaikki lapset saivat huoltajiltaan luvan osallistua. Päiväkodin työntekijöiltä kuulimme, että lasten huoltajat olivat olleet iloisia siitä, että heidän lapsellaan oli mahdollisuus päästä mukaan uuden työmenetelmän kehittämiseen.

Tarinoiden ja liikuntaosioden kokonaisuuden kokeilemisvaiheessa pidimme päiväkodin 3–5-vuotiaille lapsille kymmenen liikuntatuokiota. Liikuntatuokiota on esitelty taulukossa 4. Tuokion alussa luimme lapsille liikuntatuokion tarinan. Ennen tarinan lukemista kehoitimme lapsia kuuntelemaan tarinaa tarkasti, sillä tarinassa kerrotaan, mitä alamme tarinan jälkeen tekemään. Tarinan lukemisen jälkeen lapset osasivat kertoa tulevan liikuntaosion sisällön yksinkertaisesti. Esimerkiksi Niko, Atte Apina ja Paavo Pesukarhu -tarinan jälkeen lapset osasivat kertoa, että alamme potkimaan palloa. Tarinan jälkeen aloitimme lasten kanssa tuokion liikuntaosion. Lapset tekivät johdollamme ensiksi liikuntaosion harjoituksia ja harjoitusten jälkeen siirryimme leikkimään liikuntaleikkiä. Liikuntatuokiota päätimme kysymällä lapsilta, mikä liikuntatuokiossa oli vaikeinta ja mikä helpointa. Liikuntatuokioiden loppuksi saimme palautetta päiväkodin työntekijöiltä. Saamastamme palautteesta kerromme tarkemmin luvussa 7.

TAULUKKO 4. Liikunnallisen tarinakansion liikuntatuokiot.

LIIKUNTATUOKIO	TAVOITE	LIIKUNTAOSIO
<b>Niko ja Heta Haukka</b>	Harjoittaa liikkumistaidoista kävelemistä ja juoksemista, kehittää kykyä tunnistaa kävelemisen ja juoksemisen ero	Kävelyharjoituksia, Rotkola, Tammivuori, Vadelmalaakso
<b>Niko ja Kaapo Kenguru</b>	Harjoittaa hyppäämis- ja tasapainotaitoja	Hyppyharjoituksia, kenguruviesti
<b>Niko ja Otto Orava</b>	Harjoittaa pallon heittämis- ja kiinniottamistaitoja, kehittää silmä–käsi-koordinaatiota	Heitto- ja kiinniottamisharjoituksia, kivet lätäkköön
<b>Niko ja Kimmo Koiranpentu</b>	Harjoittaa kykyä nousta ja laskeutua askelmia	Porraskävely, rengasrata
<b>Niko ja Aino Apina</b>	Harjoittaa kiipeämis-, riippumis- ja keinumistaitoja	Viidakkorata
<b>Niko, Atte Apina ja Paavo Pesukarhu</b>	Harjoittaa potkaisemistaitoja, kehittää pallonkäsittely- ja havaintotaitoja	Potkaisuharjoituksia, seinäpallo
<b>Niko ja Harri Härkä</b>	Harjoittaa vetämis- ja työntämistaitoja, kehittää lihasvoimaa	Köydenveto, kottikärrykävely
<b>Niko ja Severi Saukko</b>	Harjoittaa vierittämistä, nostamista ja kantamistaitoja, harjoitella oikeaa nostamista	Auton renkaiden vierittämistä, nostamista ja kantamista
<b>Niko ja ystävät</b>	Harjoittaa tasapaino- ja liikkumistaitoja, kehittää kehonhallintaa	Tasapainoharjoituksia, eläimen tavalla liikkuminen
<b>Niko, äiti ja isä</b>	Harjoitella vaaka-akselin ympäri kierättämistä ja kuperkeikkaa, harjoittaa dynaamista tasapainoa, kehittää kehonhallintaa	Kuperkeikkaharjoituksia, kuperkeikka ja hernepusit

Liikunnallisen tarinakansion kokeiluvaiheessa teimme tiivistä yhteistyötä päiväkotitouhula Saaristo-kaupungin Vauhtivarpaiden ja Touhutossujen työntekijöiden kanssa palautekeskusteluilla. Keräsimme liikunnallisesta tarinakansiossa palautetta päiväkodin työntekijöiltä myös tekemämme palautelomakkeella (liite 2). Kokeiluvaihe oli tärkeä, sillä saimme päiväkodin työntekijöiltä hyviä kehittämissideoita siihen, kuinka voisimme parantaa liikunnallista tarinakansiotamme. Kokeiluvaihe oli erityisen tärkeä liikunnallisen tarinakansion toimivuuden kannalta, sillä emme halunneet kehittää toimimatonta työmenetelmää.

#### 6.4 Tuotteen viimeistely

Aluksi opinnäytetyömme kohderyhmänä olivat 3–5-vuotiaat lapset. Opinnäytetyöprosessin aikana kuitenkin vaihdoimme kohderyhmäksemme 4–5-vuotiaat lapset. Tämä sen vuoksi, että liikunnallisen tarinakansion kokeiluun ei osallistunut tarpeeksi 3-vuotiaita lapsia. Lisäksi huomasimme, että tarinan ja liikuntaosion kokonaisuus oli vielä liian haastava 3-vuotiaan kehitykseen nähden. Iältään 3-vuotiaat lapset eivät oivaltaneet, että tarinassa kerrotaan tulevan liikuntatuokion toiminta. Tarinan jälkeen 3-vuotiaille lapsille piti mallintaa harjoitukset ja liikuntaleikki, mutta 4–5-vuotiaat lapset jo tiesivät mitä tehdään.

Tavoitteenamme oli tehdä liikunnallisesta tarinakansiossa (liite 3) selkeä ja helppokäyttöinen. Tuotteen viimeistelyvaiheessa hiomme tarinoidemme kirjoitusasua ja kirjoitimme ohjeet liikunnallisen tarinakansion käyttäjille. Teimme liikunnallisen tarinakansion alkuun kuvion, jossa kuvataan kansion

liikuntatuokiot tiivistetyksi. Kuviosta käyttäjä voi helposti valita sopivan liikuntatuokion ilman, että hänen tarvitsee lukea koko kansio.

Tuotteen viimeistelyvaiheessa loimme liikunnallisen tarinakansion visuaalisen olemuksen. Kokosimme kansion liikuntatuokiot niin, että ensimmäisenä on liikuntatuokion tarina ja sen jälkeen on esitelty liikuntatuokion tavoitteet eli liikuntatuokiolla harjoitettavat taidot. Viimeisenä esitellään liikuntatuokion toiminnot eli tuokiolla tehtävät harjoitukset ja leikittävät liikuntaleikit. Liikuntatuokion tavoitteet kehystimme oranssilla värillä ja harjoitukset sekä liikuntaleikit sinisellä värillä. Värit valitsimme Touhula-liikuntapäiväkotiketjun väreistä, joita ovat sininen, oranssi, vihreä ja violetti. Viimeistelyvaiheessa saimme kuvan liikunnallisen tarinakansion kanteen tutulta piirtäjältä.

Ihminen kerää jatkuvasti aistikanavillaan omaan kokemusmaailmaansa tietoa muun muassa sanoista, väreistä ja muodoista. Aistikanavista saatu uusi informaatioyhdistelmä esimerkiksi tuotteen muodosta ja väristä voi herättää asiakkaan huomion ja lisätä hänen kiinnostustaan tuotetta kohtaan. Tuotteen esteettisellä kokonaisuudella voidaan vaikuttaa asiakkaan kiinnostuksen heräämiseen ja lisätä asiakkaan sitoutumista tuotteen käyttöön. Asiakkaan aistien ja kokemusmaailman kautta saama positiivinen kokemus tuotteesta edistää tuotteen käyttöön sitoutumista ja tuotteen päämäärien saavuttamista. (Jämsä ja Manninen 2000, 103–104.)

Lopuksi painatimme liikunnallisen tarinakansiomme TOIMI-säätiöllä. Halusimme painattaa kansiomme siksi, että se kestäisi käyttöä ja säilyisi paremmin kuin esimerkiksi pelkkä tulostettu versio. Liikunnallisesta tarinakansiosta tuli A4-kokoinen kirjanen. Painatuksia teimme kolme kappaletta, yhden meille molemmille opinnäytetyön tekijöille ja yhden toimeksiantajallemme.

Tarinkansioomme tuli tumman harmaat kannet ja etukanteen upotettiin kuva Niko Norsusta. Valitsimme tumman harmaat kannet, koska tarinoidemme päähenkilönä oli elefantti ja elefantit ovat värittään harmaita. Halusimme uppottaa kuvan Niko Norsusta etukanteen, jotta käyttäjän ottaessaan liikunnallisen tarinakansion esille, lapset tunnistaisivat heti kansion kannesta, että kohta alkaa liikuntatuokio Niko Norsun kanssa. Etukanteen painatettiin myös tekstit "Niko Norsu, liikunnallinen elefanttipoika, liikunnallinen tarinakansio, Markus Lohermaa ja Anna Tervonen, sosionomi (AMK) -opiskelijat, Savonia-ammattikorkeakoulu." Tekstit painatettiin hopealla värillä, joka sopi mielestämme parhaiten tumman harmaisiin kansiin.

## 7 LIIKUNNALLISESTA TARINAKANSIOSTA SAATU PALAUTE JA KEHITTÄMISIDEAT

Päiväkoti Touhula Saaristokaupungin työntekijöiltä saamamme palautteet kohdistuivat pääasiassa liikunnallisen tarinakansion liikuntaosioihin. Liikuntaosioista saamamme palautteella pystyimme muokkaamaan liikuntaosioita niin, että ne toimivat paremmin kuin alkuperäiset liikuntaosiomme. Esimerkiksi Kuperkeikka ja hernepussit -liikuntaleikissä alun perin juostiin ensin maton luokse, jossa tehtiin kuperkeikka. Saimme palautetta, että kova vauhti ennen kuperkeikkaa loi vaaratilanteita. Muokkasimme leikkiä saamamme kehittämiseidean mukaan niin, että ensin tehdään kuperkeikka ja sen jälkeen vasta juostaan.

Saimme päiväkodin työntekijöiltä palautetta myös omasta ohjaustyöskentelystä. Palautteen avulla pystyimme kehittämään lasten liikunnan ohjaamisessa. Opimme antamaan ohjeita selkeämmin ja meille korostettiin havainnollistamisen tärkeyttä. Lisäksi opimme tekemään varasuunnitelmia ja tarvittaessa muuttamaan suunnitelmiamme toiminnan aikana.

Tarinoistamme saimme erittäin hyvää palautetta. Palautteen mukaan tarinat olivat hyviä, mukavia ja kivoja. Mielestämme merkityksellisin palaute oli se, että tarinat toimivat motivoivina, sillä motivointi liikuntaleikkiin oli meidän tavoitteemme. Lapset myös oivalsivat tarinoista sen, mitä liikuntaosioissa tullaan tekemään.

Saimme toimeksiantajaltamme joitakin ideoita liikunnallisen tarinakansion kehittämiseen. Yksi kehittämisideoista liittyi tarinan kerrontaan. Liikuntatuokion ohjaaja voisi kertoa tuokion tarinan omin sanoin paperista lukemisen sijaan. Ohjaajan ei kuitenkaan tarvitse opetella tarinaa ulkoa, vaan hänellä voi olla mukana esimerkiksi muistilappu, jossa on tarinan pääpointit. Omin sanoin kertomalla tarinaan tulisi lisää elävyyttä ja ohjaaja saisi paremman kontaktin lapsiin.

Toinen kehittämisideoista liittyi liikuntaleikkien elävöittämiseen. Liikuntatuokion ohjaaja voisi ottaa tarinan elementtejä mukaan liikuntaleikkeihin. Esimerkiksi Rotkola, Tammivuori, Vadelmalaakso -leikissä, lapsille voisi antaa kirjeitä toimitettaviksi. Näin tarina ja liikuntaleikki yhdistyisivät vielä paremmin ja lapset pääsisivät eläytymään tarinan hahmoihin.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää toimiva liikunnallinen tarinakansio työmenetelmäksi varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Opinnäytetyömme tavoitteena oli myös lisätä tietoaamme 4–5-vuotiaiden lasten motorisista perustaidoista sekä oppia havainnoimaan niitä. Tämä oli meille tärkeää, sillä molemmat valitsimme varhaiskasvatuksen osaamisen omiin opintopolkuihimme ja lasten motoristen perustaitojen havainnoiminen on olennaista tulevassa työssämme. Liikunnallisen tarinakansion avulla halusimme havainnollistaa lapsille, että kuka tahansa voi liikkua ja nauttia liikunnasta. Meistä kansion kehittäminen oli tärkeää, sillä emme löytäneet vastaanlaista työmenetelmää. Näin ollen halusimme kehittää mahdollisimman hyvän ja toimivan liikunnallisen tarinakansion, jota voimme itse hyödyntää tulevaisuudessa. Mielestämme liikunnallisesta tarinakansiosta tuli hyödyllinen toimeksiantajallemme. Liikunnallisen tarinakansion käyttöoikeudet ovat meillä molemmilla opinnäytetyön tekijöillä sekä opinnäytetyön toimeksiantajalla.

Aloittaessamme opinnäytetyötämme meillä oli ajatuksena vain se, että haluamme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, joka soveltuu varhaiskasvatuksen alalle. Halusimme tehdä opinnäytetyöstämme sellaisen, jota voimme itse hyödyntää työllistytyämme varhaiskasvatuksen alalle. Liikunnan yhdistäminen opinnäytetyöhön kävi luonnostaan, sillä molemmilla on liikunnallinen tausta. Ideoimme aluksi jotakin satukirjan tyyppistä tuotetta, mutta ideamme muuttui hieman ja päädyimme kehittämään liikunnallisen tarinakansion.

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys muotoutui jo opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa. Eniten työtä teoreettisessa viitekehyksessä teetätti teoriatiedon löytäminen itsetunnon tukemisesta. Meille oli haasteellista löytää juuri tähän opinnäytetyöhön soveltuvaa teoriatietoa aiheesta. Haastetta opinnäytetyöhömmme toi osaamisen tuotteistaminen, sillä se oli meille aivan uusi asia.

Tarinoiden kirjoittaminen oli yksi opinnäytetyömme haastavimmista vaiheista. Tarinoiden kirjoittaminen ei sujunutkaan niin helposti ja nopeasti kuin olimme ajatelleet. Valitsemiemme liikuntaleikkien keskeiset ajatukset auttoivat kuitenkin tarinoiden kirjoittamisprosessissa. Tarinoita oli helpompi alkaa kirjoittamaan, koska meillä oli tiedossa, mitä tarinoissa tuli tapahtua. Kun olimme saaneet tarinamme kirjoitettua, huomasimme, että meillä oli valmiina ensimmäinen versio liikunnallisesta tarinakansiosta.

Liikunnallisen tarinakansion kehittelyvaiheessa kävimme kokeilemassa kehittämiämme tarinallisia liikuntatuokioita Touhula Saaristokaupungin lapsiryhmissä. Tämä opinnäytetyömme osuus oli todella opettavainen, sillä saimme lisää kokemusta lasten liikunnan ohjaamisesta ja toiminnan suunnittelusta. Kokeilemisvaiheessa kasvoimme ammatillisesti, sillä lasten ohjauksesta saamamme palaute auttoi oman toimintamme reflektoinnissa. Palautteesta oli hyötyä oman toimintamme kehittämisessä, sillä pystyimme kiinnittämään huomiota niihin asioihin omassa ohjaustyöskentelyssä, joihin olimme edellisellä kerralla saaneet kehittämisideoita. Kokeilemisvaihe oli samalla rankka ja pitkäkestoinen. Kokeiluvaiheen uuvuttavuutta lisäsi se, että toimeksiantajamme sijaitsi Kuopiossa eikä opiskelupaikkakunnallamme Iisalmessa.



Opinnäytetyömme toimeksiantaja päiväkotitouhula Saaristokaupunki oli aktiivisesti ja innokkaasti mukana opinnäytetyöprosessissa. Päiväkodin työntekijät olivat suuri apu liikunnallisen tarinakansion kehittämisen prosessissa. Liikuntatuokioita oli havainnoimassa aina samat työntekijät. Tämä oli tärkeää liikunnallisen tarinakansion kokonaisuuden kehittämisen kannalta, sillä näin työntekijät pääsivät näkemään liikuntatuokioiden jatkumon. Samalla työntekijät pystyivät antamaan palautetta niin liikunnallisen tarinakansion kokonaisuudesta kuin yksittäisestä liikuntatuokiosta.

Mielestämme kehittämistämme liikunnallisesta tarinakansiota tuli onnistunut ja toimiva kokonaisuus. Liikunnallinen tarinakansio kehittää 4–5-vuotiaiden lasten motorisia perustaitoja. Se tukee lasten itsetunnon kehitystä havainnollistamalla lapsille sen, että kaikki voivat liikkua ja nauttia liikkumisesta ominaisuuksistaan huolimatta. Olemme tyytyväisiä tähän, sillä nämä olivat opinnäytetyömme tavoitteita. Tulemme varmasti käyttämään liikunnallista tarinakansiota omassa työssämme varhaiskasvatuksen ammattilaisina. Uskomme, että kansiota käyttämällä se kehittyy entisestään ja siitä tulee sekä toimivampi että monipuolisempi työmenetelmä varhaiskasvatuksen ammattilaisen käyttöön.

Opinnäytetyömme eettisyyttä lisäsi se, että teoria ja käytännön kokeilu olivat liikunnallisen tarinakansion kehittämisen pohjana. Liikuntatuokiosta päiväkodin työntekijöiltä saamamme palautteet, joita käytimme liikunnallisen tarinakansion kehittämisessä, tukivat opinnäytetyömme eettisyyttä. Teimme liikuntatuokiosta myös omia havaintoja. Liikuntaosioiden toimivuudesta tekemämme havainnot olivat samankaltaisia kuin päiväkodin työntekijöiden tekemät havainnot. Tämän vuoksi pystyimme hyödyntämään myös omia havaintojamme liikunnallisen tarinakansion kehittämisessä ilman, että heikentäisimme opinnäytetyömme luotettavuutta.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan hyvin opettavainen. Saimme lisää tietoa teoreettisen viitekehiksemme aiheista ja kehityimme lasten liikunnan ohjaamisessa. Lisäksi hallitsimme nyt osaamisen tuotteistamisprosessin. Opinnäytetyömme eteni välillä tahmeasti. Syy tähän oli eri paikkakunnilla asuminen ja tästä johtuva yhteisen ajan löytämisen vaikeus. Teimme opinnäytetyötämme usein erillään, mutta kuitenkin yhteisesti sovittujen aikataulujen mukaisesti. Johdonmukaisesta työskentelystä ja työn tasaisella jakamisella eri paikkakunnilla asumisesta ei kuitenkaan koitunut suurempia ongelmia.

Jos tekisimme jotakin opinnäytetyöprosessissamme toisin, kokeiluttaisimme liikunnallisen tarinakansion myös päiväkotitouhula Saaristokaupungin työntekijöillä. Työntekijöiden omassa kokeilussa olisi voinut nousta lisää kehittämisideoita liikunnalliseen tarinakansioon. Olemme sitä mieltä, että liikunnallista tarinakansiota voisi soveltaa myös esiopetus- ja alakouluikäisille lapsille, sillä mielestämme tällaista työmenetelmää voisi hyödyntää esimerkiksi ensimmäisen luokan liikuntatunneilla. Lisäksi liikunnallista tarinakansiota voisi käyttää varhaiskasvatuksen erityisryhmien kanssa soveltamalla liikuntatunneita ryhmille sopiviksi.

Jatkokehittämissuunnitelmaksi voisi olla tutkimus liikunnallisen tarinakansion toimivuudesta. Tutkimus selvittäisi, onko kansio ollut käytössä ja millaisia käyttökokemukset ovat olleet. Olisi myös mielen-

kiintoista kuulla, ovatko liikunnallisen tarinakansion tarinat parantaneet lasten liikuntamotivaatiota. Lisäksi voitaisiin tutkia liikunnallisen tarinakansion toimivuutta esiopetus- tai alakouluikäisillä lapsilla.

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

ASANTI, Riitta ja SÄÄKSLAHTI, Arja 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Julkaisussa: KORHONEN, Riitta, RÖNKÖ, Marja-Leena ja AERILA, Juli (toim.) Pienet oppimassa – kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esipetukseen. Turku: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö, 85–98.

AUTIO, Tuire 2007. Liiku ja leiki – motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus Oy.

BERG, Jon Olav 2011. Mikä motivoi lasta? [verkkojulkaisu]. Vau.fi [Viitattu 2015-06-22.] Saatavissa: <http://www.vau.fi/Meilla-on-lapsi/Kasvu-ja-kehitys/Lapsi-1-3-v/Motivaatio/> Julkaistu alun perin Oppiminen – Lapsen suunnattomasta oppimiskyvystä -oppaassa.

BRÉDIKYTÉ, Milda 2011. The zones of proximal development in children's play. Oulu: University of Oulu.

FURMAN, Ben 2003. Muksuoppi – ratkaisun avaimet lasten ongelmiin. Helsinki: Tammi.

GALLAHUE, David L. ja CLELAND DONNELLY, Frances 2003. Developmental physical education for all children. Champaign: Human Kinetics.

GALLAHUE, David L., OZMUN, John C. ja GOODWAY, Jackie D 2012. Understanding motor development. New York: The McGraw-Hill companies.

HAKKARAINEN, Harri 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Julkaisussa: HAKKARAINEN, Harri, JAAKKOLA, Timo, KALAJA, Sami, LÄMSÄ, Jari, NIKANDER, Antti ja RISKI, Jarmo. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 73–123.

HENRIKSSON, Annika ja PENTIKÄINEN, Leena 2006. Olipa kerran tarina. Julkaisussa: HENRIKSSON, Annika, PENTIKÄINEN, Leena, NIINISTÖ, Hanna (toim.) ja RUHALA, Anu (toim.) Mediametkaa! Mediakasvattajan käsikirja kaikilla mausteilla. Helsinki: Mediakasvatuskeskus Metka ry, 33–39.

JAAKKOLA, Timo 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-Kustannus.

JÄMSÄ, Kaisa ja MANNINEN, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

KARVONEN, Pirkko ja LEHTINEN, Taisto 2009. Yhdessä – leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto ry ja Helsingin seudun erilaiset oppijat ry.

KARVONEN, Pirkko, SIREN-TIUSANEN, Helena ja VUORINEN, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.

KAURANEN, Kari 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

KEMPPINEN, Pertti 1998. Syyllistävä vai kannustava vuorovaikutus. Julkaisussa: KEMPPINEN, Pertti ja ROUVINEN-KEMPPINEN, Katriina. Vuorovaikutuksen aarrearkku – vinkkejä kasvattajille. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy, 55–73.

KEMPPINEN, Pertti 2000. Tarinoiden maailmat. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

KOLJONEN, Maija 2000. "Uskallan ja osaankin" – psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motorikan tukemisessa, kun lapsilla on oppimisvaikeuksia. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori.

KORKEAMÄKI, Riitta-Liisa 2011. Kieli ja vuorovaikutus oppimisympäristöissä. Julkaisussa: NURMI-LAAKSO, Marja ja VÄLIMÄKI, Anna-Leena (toim.) Lapsi ja kieli – kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos, 42–52.

KUUSINEN, Jorma, LEHTINEN, Erno ja VAURAS, Marja 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

KYLMÄNEN, Erkki 2014. 2014-09-27. Koululiikunnassa täyskäännös – vähemmän kilpailua, enemmän ryhmähenkeä [verkkajulkaisu]. Helsingin Sanomat. [Viitattu 2015-07-07.] Saatavissa: <http://www.hs.fi/urheilu/a1411744137855?jako=49e9e6f1d8db3f4cf63415be0779fb4c>

LAINEN, Kaarina 2002. Vertaisryhmä ja syrjäytyminen. Julkaisussa: LAINE, Kaarina ja NEITOLA, Marita (toim.) Lasten syrjäytyminen päiväkodin vertaisryhmästä. Jyväskylä: Suomen Kasvatustieteellinen Seura, 13–37.

MATTILA, Kati-Pupita 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

PULLI, Elina 2001. Opi liikkuen, leiki liikkuen. Helsinki: Tammi.

PÖNKKÖ, Anneli ja SÄÄKSLAHTI, Arja 2011. Liikkuva lapsi. Julkaisussa: HUJALA, Eeva ja TURJA, Leena (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus, 136–150.

PÖNKKÖ, Anneli ja SÄÄKSLAHTI, Arja 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Julkaisussa: JAAKKOLA, Timo, LIUKKONEN, Jarmo ja SÄÄKSLAHTI, Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 462–481.

RINTA, Tuire, LIPPONEN, Henry, LIND, Pasi ja TAMMINEN, Kaisa 2008. Viikarit vauhdissa – Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Järvenpää: Spurtti Oy.

RUOHONEN, Tarja 2009. Sadun salaiset kasvatusvoimat steinerpedagogiikan valossa. Julkaisussa: MÄKI, Silja ja ARVOLA, Pirjo (toim.) Tarina tukee lasta – opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan osa 2. Helsinki: Duodecim, 146–169.

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ ja OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10 [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2015-09-16]. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110504/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=3](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110504/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=3)

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ, OPETUSMINISTERIÖ ja NUORI SUOMI RY 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

STAKES 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

TOUHULA LIIKUNTAPÄIVÄKODIT www-sivut 2015. Saatavissa: <http://touhula.fi/>

VIIGOTSKI, Lev. S. 1982. Ajattelu ja kieli. Helsinki: Weilin+Göös.

YLÖNEN, Hilikka 2000. Lohditut linnut – Satujen merkitys lapselle. Helsinki: Tammi.

ZIMMER, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tutkimiseen. Lahti: VK-Kustannus Oy.

## LIITE 1: LUPALOMAKE

Hyvä huoltaja!

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Savonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme varhaiskasvatukseen opinnäytetyötä, jonka aiheena liikuntaan motivointi tarinan avulla. Tarkoituksenamme on kehittää liikunnallinen tarinakansio, jossa tarinoiden avulla motivoidaan lapsia liikkumaan. Samalla pyritään tukemaan lapsen itsetunnon vahvistumista.

Tarkoituksenamme on suunnitella ja toteuttaa liikuntatuokioita, joissa testaamme tarinoidemme ja liikuntaleikkien toimivuutta. Kokoamme liikunnallisen tarinakansion, jota päiväkodin henkilökunta voi käyttää apuna liikuntatuokioissa.

Pitämiemme liikuntatuokioiden tarkoituksena on auttaa meitä kehittämään toimiva tarinakansio. Havainnoimme tarinoiden ja liikuntaleikkien toimivuutta yleisellä tasolla, emmekä arvioi yksittäisen lapsen toimintaan tai hänen motorisia perustaitojaan. Tuokioissa on mukana havainnoimassa päiväkodin työntekijöitä. Lasten nimet eivät tule mihinkään näkyviin.

Palautattehan lupalapun päiväkodin työntekijöille 10.4.2015 mennessä ☺

Ystävällisin terveisin

Markus Lohermaa

[Markus.M.Lohermaa@edu.savonia.fi](mailto:Markus.M.Lohermaa@edu.savonia.fi)

Anna Tervonen

[Anna.E.Tervonen@edu.savonia.fi](mailto:Anna.E.Tervonen@edu.savonia.fi)

Lapseni \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ saa

\_\_\_\_\_ ei saa

osallistua liikuntatuokioihin.



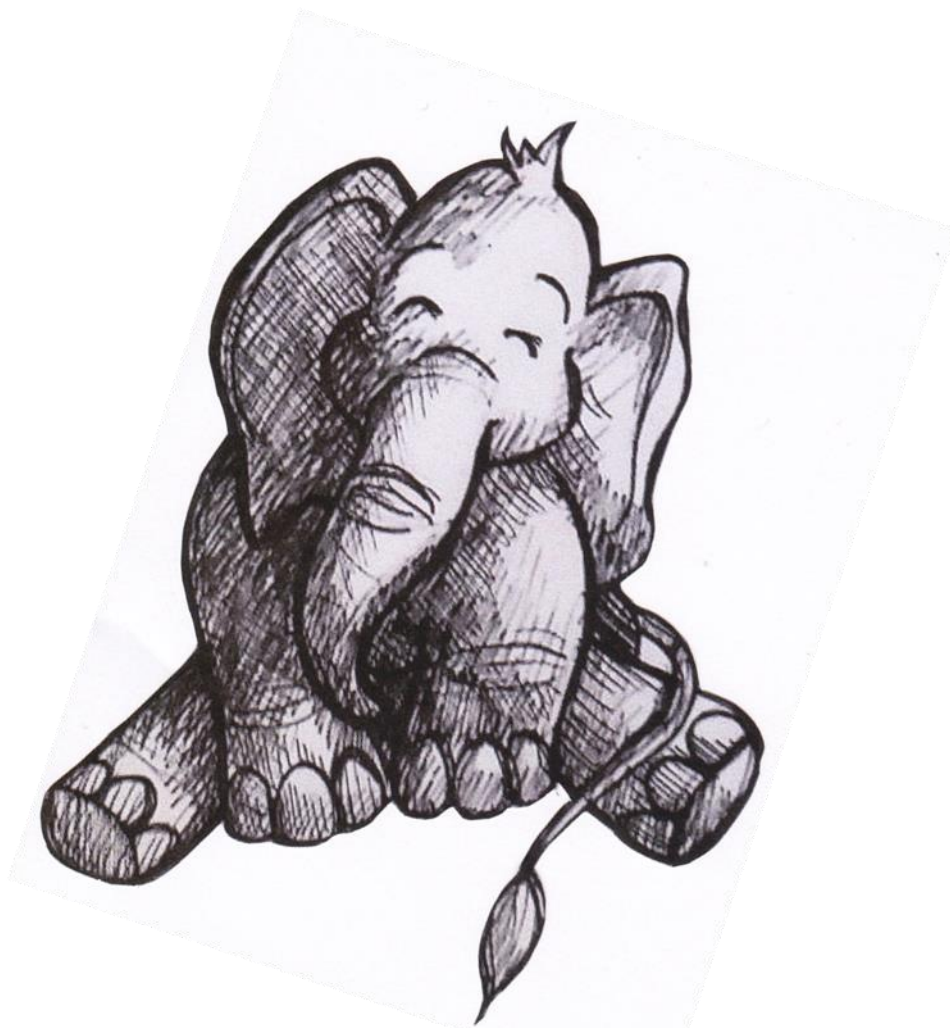
PS. Tarinoissamme seikkailee liikunnallinen elefanttipoika Niko Norsu, joten älkää ihmetelkö, jos Niko seikkailee myös leikeissä kotona ☺

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys



# NIKO NORSU

## liikunnallinen elefanttipoika



## Liikunnallinen tarinakansio

Markus Lohermaa ja Anna Tervonen

Sosionomi (AMK) -opiskelijat

Savonia-ammattikorkeakoulu

Copyright

Markus Lohermaa ja Anna Tervonen  
2015

Kannen kuva

Laura Karjalainen  
2015



## SISÄLTÖ

LIIKUNNALLISEN TARINAKANSION KÄYTTÄJÄLLE .....	4
LIIKUNTATUOKIOIDEN TAVOITTEET, HARJOITUKSET JA LIIKUNTALEIKIT .....	5
NIKO NORSU .....	6
NIKO JA HETA HAUKKA.....	7
NIKO JA KAAPO KENGURU .....	10
NIKO JA OTTO ORAVA.....	12
NIKO JA KIMMO KOIRANPENTU.....	15
NIKO JA AINO APINA.....	18
NIKO, ATTE APINA JA PAAVO PESUKARHU.....	21
NIKO JA HARRI HÄRKÄ .....	23
NIKO JA SEVERI SAUKKO.....	25
NIKO JA YSTÄVÄT .....	27
NIKO, ÄITI JA ISÄ .....	29
LÄHTEET .....	31

## LIIKUNNALLISEN TARINAKANSION KÄYTTÄJÄLLE

Tämä on liikunnallinen tarinakansio, joka sisältää kymmenen tarinaa. Tarinoilla motivoidaan 4–5-vuotiaita lapsia motorisia perustaitoja harjoittaviin harjoituksiin ja liikuntaleikkeihin. Tarinakansio on kehitetty Savonia-ammattikorkeakoulun sosiaalian tutkinto-ohjelmassa opinnäytetyönä päiväkotia Touhula Saaristokaupungin henkilökunnan käytettäväksi.

Tarinakansion alussa on kuvio, jossa on esiteltyä kansion liikuntatuokiot tiivistetysti. Sivun 5 kuviosta käy ilmi liikuntatuokioiden tavoitteet ja tuokioihin liittyvät harjoitukset ja liikuntaleikit.

Kansion koonnissa on hyödynnetty Timo Jaakkolan *Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen perustaitojen kehittämiseksi* -teosta.

Jokainen liikuntatuokio koostuu tarinasta sekä harjoituksista ja liikuntaleikeistä. Liikuntatuokion alussa luet tai kerrot lapsille tarinan Niko Norsusta, liikunnallisesta elefanttipojasta. Tarina kertoo kyseisen liikuntatuokion keskeisen sisällön ja näin orientoi lapsia tulevaan liikuntaosioon. Voit elävöittää liikuntaosiota ottamalla siihen mukaan tarinan elementtejä, esimerkiksi antaa lapsille kirjeitä toimitettavaksi.

Toivomme, että liikunnallinen tarinakansio helpottaa ja auttaa sinua liikuntatuokioiden suunnittelussa ja ohjauksessa.

Markus & Anna

## LIIKUNTATUOKIOIDEN TAVOITTEET, HARJOITUKSET JA LIIKUNTALEIKIT

### NIKO JA HETA HAUKKA

- Tavoite: harjoittaa liikkumistaidoista kävelemistä ja juoksemista, kehittää kykyä tunnistaa kävelemisen ja juoksemisen ero
- Kävelyharjoituksia
- Rotkola, Tammivuori, Vadelmalaakso (maa, meri, laiva -leikki)

### NIKO JA KAAPO KENGURU

- Tavoite: harjoittaa hyppäämistaitoja ja tasapainotaitoja
- Hyppyharjoituksia
- Kenguruviesti

### NIKO JA OTTO ORAVA

- Tavoite: harjoittaa pallon heittämis- ja kiinniottamistaitoja, kehittää silmä-käsi-koordinaatiota
- Heitto- ja kiinniottamisharjoituksia
- Kivet lätäkköön

### NIKO JA KIMMO KOIRANPENTU

- Tavoite: harjoittaa kykyä nousta ja laskeutua askelmia
- Porraskävely
- Rengasrata

### NIKO JA AINO APINA

- Tavoite: harjoittaa kiipeämis-, riippumis- ja keinumistaitoja
- Viidakkorata (rata puolapuista, köysistä ja renkaista)

### NIKO, ATTE APINA JA PAAVO PESUKARHU

- Tavoite: harjoittaa potkaisemistaitoja, kehittää pallonkäsittelytaitoja sekä havaintotaitoja
- Potkaisuharjoituksia
- Seinäpallo

### NIKO JA HARRI HÄRKÄ

- Tavoite: harjoittaa vetämis- ja työntämistaitoja, kehittää lihasvoimaa
- Köyden veto
- Kottikärrykävely

### NIKO JA SEVERI SAUKKO

- Tavoite: harjoittaa vierittämistä-, nostamista- ja kantamistaitoja, harjoitella oikeaa nostamistapaa
- Auton renkaiden vierittämistä, nostamista ja kantamista

### NIKO JA YSTÄVÄT

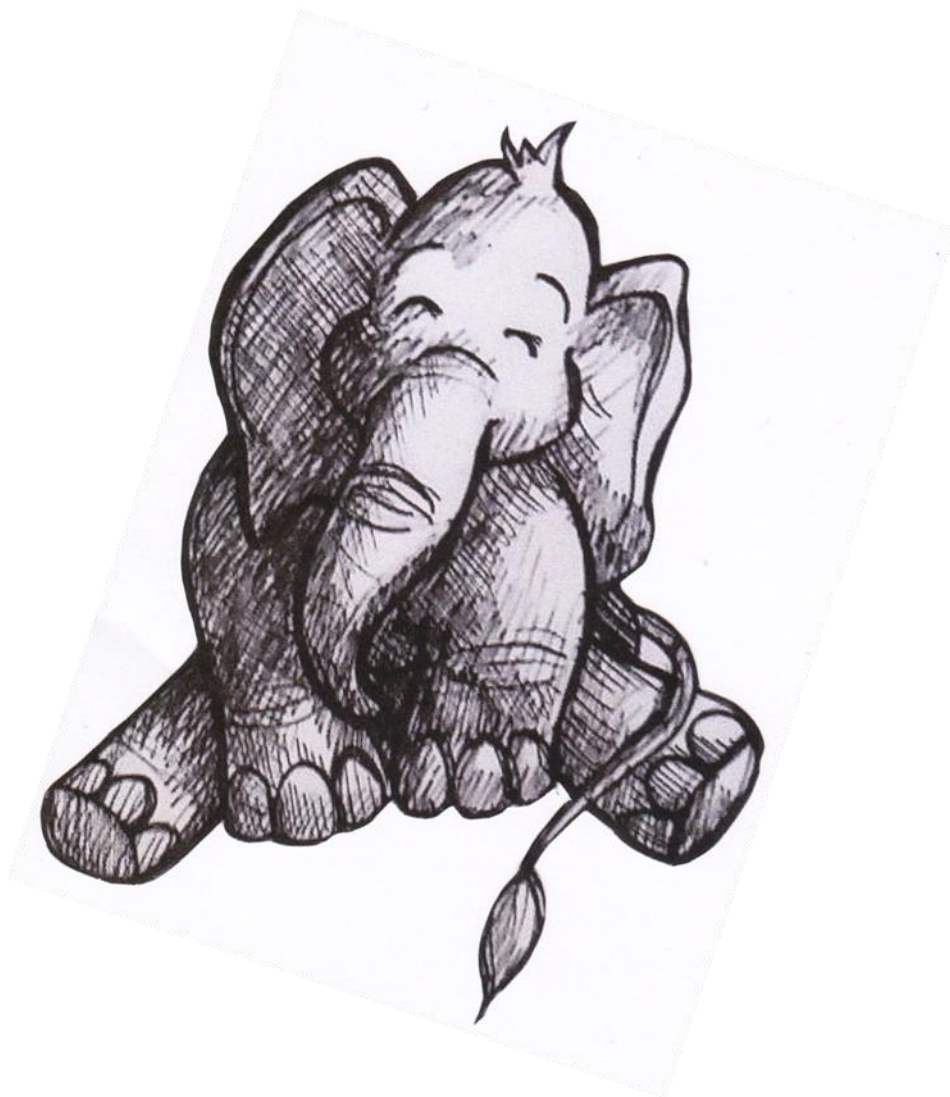
- Tavoite: harjoittaa tasapaino- ja liikkumistaitoja sekä kehittää kehonhallintaa
- Tasapainoharjoituksia
- Eläimen tavalla liikkuminen

### NIKO, ÄITI JA ISÄ

- Tavoite: harjoitella vaaka-akselin ympäri kierättämistä ja kuperkeikkaa, harjoittaa dynaamista tasa-painoa sekä kehittää kehonhallintaa
- Kuperkeikkaharjoituksia
- Kuperkeikka ja hernepussit

## NIKO NORSU

Tässä on ystävämme Niko Norsu. Niko on 5-vuotias pikku norsu, joka asuu Appelsiinilaaksossa äitinsä Nelli Norsun ja isänsä Niilo Norsun kanssa. Niko on iloinen ja reipas ja hän tykkää tutkia kaikkea uutta. Lisäksi Niko tykkää valtavan paljon liikunnasta! Nikolla on paljon ystäviä, joiden kanssa hän touhuaa päivät pitkät. Lähdetään Niko Norsu mukaan tutustumaan hänen ystäviinsä ja erilaisiin liikuntaleikkeihin!



## NIKO JA HETA HAUKKA

Niko Norsu ihmetteli, miksei postia ollut tullut pariin päivään. Hän törmäsi Pekko Pikkulintuun, joka kertoi heidän ystävänsä Heta Haukan lentäneen kirjeitä toimittaessaan vahingossa puuhun, lyöneen pänsä ja loukanneen siipensä. Kirje-haukkana toimiva Heta oli ollut nyt pari päivää kotona toipumassa, mutta oli palauttanut huomenna takaisin töihin. Niko Norsu oli huolissaan ystävästään ja päätti lähteä katsomaan, kuinka Heta voi.

”Kuinka voit Heta?” Niko kysyi ystävältään tämän pesällä. ”Pääni on vielä hieman pyörällä ja siipenikin on arka”, Heta vastasi Nikolle. ”Ethän sinä silloin voi vielä huomenna mennä jakamaan postia”, Niko sanoi huolestuneen näköisenä. ”Anna minä jaan huomenna postit, niin sinä saat vielä levätä”, Niko ehdotti. ”Voi kuinka kilttiä Niko! Olisit suureksi avuksi”, Heta vastasi hymyillen. ”Hienoa! Huomenna olen siis posti-norsu!” Niko sanoi intoa puhkuen, mutta pian hänen ilmeensä muuttui miettävän näköiseksi. ”Mikä tuli?” Heta kysyi varovasti. ”Mutta enhän minä osaa vielä lukea... En tiedä kenelle minun täytyy postit viedä”, Niko sanoi apeana. Heta mietti hetken ja sanoi: ”Minähän voin tulla mukaasi. Voin istua selässäsi ja kertoa, minne postit tulee viedä. Näin minä saan vielä levätä ja sinä saat seuraa postin jakoon”, Heta sanoi iloisena. ”Sehän on hieno idea, tehdään niin! Minä tulen huomenna aamulla niin lähdetään sitten hommiin”, Niko vastasi innokkaana.

Seuraavana aamuna Niko Norsu tallusteli Heta Haukan pesälle valmiina töihin. Hetalla oli valmiina iso postisäkki, jonka Niko nosti selkäänsä. Niko auttoi myös Hetan selkäänsä ja kaksikko lähti jakamaan postia. ”No niin, ensimmäinen kirje tulee viedä Rotkolaan”, Heta sanoi Nikolle, joka lähti kävelemään kohti Rotkolaan. Kun Niko ja Heta olivat saaneet ensimmäisen kirjeen toimitettua, Heta kaivoi säkistä seuraavan kirjeen: ”Tämän viemme Vadelmalaaksoon. Se onkin hieman kauempana täältä, Tammivuoren takana.” Niko ja Heta lähtivät kulkemaan Vadelmalaaksoon päin. Toimitettuaan kirjeen Heta poimi taas seuraavan kirjeen säkistä: ”Tämä tulisi Tammivuorelle.” Ja niin kaksikko lähti Tammivuorta kohti. Tammivuorella Heta poimi säkistään seuraavan kirjeen ja sanoi: ”Tämä menisi Vadelmalaaksoon.” Ystävykset lähtivät takaisin Vadelmalaaksoon päin. Seuraava kirje meni Rotkolaan, sen jälkeinen Tammivuorelle, sen jälkeinen taas Rotkolaan ja sen jälkeinen Vadelmalaaksoon.

Kun Niko Norsu ja Heta Haukka olivat jakaneet postia muutaman tunnin, he pitivät evästauon. ”Kyllä tämä postin jakaminen on varsin raskasta. Kuka tietää, kuinka pitkän matkan olen jo kävellyt”, Niko mietti eväitä syödessään. Kun evästauko oli ohi, Heta Haukka kaivoi säkistä seuraavan kirjeen ja sanoi: ”Tämä menisi taas Tammivuorelle.” ”Heta, emmekö me äsken olleet sieltä? Miksi emme toimittaneet sitä äsken?” Niko kysyi ihmetellen. Heta katsoi ensin Nikoa ja sitten kirjekuoreissa lukevaa osoitetta. Sitten Hetalla välähti: ”Voi minua höpsöä! Olen ihan kokonaan unohtanut lajitella kirjeet! Olemme kävelleet edestakaisin ja toimittaneet aina vain yhden kirjeen kerrallaan!” Heta sanoi häpeissään. ”Voi Heta, ei se haittaa. Pääsi oli eilen vielä pyörällä, siksi varmaan unohdit kirjeiden lajittelun”, Niko sanoi Hetaa lohduttaen. ”Minulla on ollut mukava päivä, vaikka olen paljon kävellytkin. Eipähän tarvitse lähteä enää iltakävellylle päivän jälkeen”, Niko sanoi hymyillen. Heta katsoi Nikoa ja vähitellen Hetankin alkoi hymyillä. ”Olet kyllä mahtava ystävä Niko. Nyt minä lajittelen nämä loput kirjeet ja lähdetään sitten toimittamaan ne”, Heta sanoi hymyillen.

Niko Norsu katsoi ihmeissään, kun Heta Haukka lajitteli kirjeitä hirmuisella vauhdilla. Ei mennyt kuin hetki ja Heta oli valmis. ”No siinä ei kauan mennyt!” Niko sanoi ihmeissään. Heta hymyili Nikolle ja kipusi tämän sel-

kään. "Tämä ensimmäinen kirjenippu menisi Vadelmalaaksoon", Heta sanoi ja Niko lähti iloisella mielellä kulkemaan Vadelmalaaksoa kohti. Kirjeet toimitettuaan Heta katsoi seuraavaa nippua ja sanoi: "Nämä menevät Tammivuorelle". Tammivuorelle menevät kirjeet toimitettuaan kaksikko lähti Rotkolaa kohti, jonne viimeiset kirjeet tuli viedä. Kaikki kirjeet toimitettuaan Niko Norsu vei Heta Haukan tämän pesälle. "Kiitos paljon Niko, sinä olit suureksi avuksi tänään. En olisi saanut postia jaettua ilman sinua", Heta sanoi kiitollisena. "Mukava oli auttaa. Ja minulla oli kiva päivä, erilainen kuin tavallisesti, mutta todella kiva", Niko vastasi isosti hymyillen. Niko Norsu vilkutti iloisesti Heta Haukalle ja lähti kotiaan kohti haukotellen: "Kotona menen kyllä heti nukkumaan, oli sen verran raskas päivä."

**TAVOITE:**

- Harjoittaa liikkumistaidoista kävelemistä ja juoksemista
- Kehittää kykyä tunnistamaan kävelemisen ja juoksemisen ero

**Kävelyharjoituksia:**

Tila: ulkona tai sisällä

Rajataan lapsiryhmän kokoon nähden tarpeeksi iso leikkialue.

- Kävellään ympäri leikkialuetta
- Kävellään leikkialueen päästä päähän mahdollisimman lyhyillä askelilla
- Kävellään leikkialueen päästä päähän mahdollisimman pitkällä askelilla

**Rotkola, Tammivuori, Vadelmalaakso (maa, meri, laiva -leikki):**

Tila: ulkona tai sisällä

Maahan merkitään kolme pitkää viivaa, noin 10–15 metrin päähän toisistaan. Laitimmaisat viivat nimetään Rotkolaksi ja Vadelmalaaksoksi. Keskimmäinen viiva on Tammivuori. Valitaan leikinohjaaja. Leikki alkaa sillä, että kaikki muut paitsi leikinohjaaja käyvät Tammivuori-viivalle. Leikinohjaaja huutaa jonkin näistä viivoista, esimerkiksi "Rotkola". Tällöin kaikki peliin osallistujat pyrkivät juoksemaan mahdollisimman nopeasti Rotkola-viivalle.

Leikissä voidaan soveltaa liikkumisen tapoja, esimerkiksi sammakkohyppyjä, rapukävelyä tai karhukävelyä. Sisällä voidaan hyödyntää seiniä ja nimetä seinät paikoiksi.

## NIKO JA KAAPPO KENGURU

Niko Norsu löysi kaappinsa kätköstä valokuvakansion, jossa oli valokuvia hänen Australian matkaltaan. Kansiossa oli kuvia erilaisista maisemista, kasveista ja eläimistä, kuten eukalyptuspuista ja koaloista. Sitten Niko näki kuvan, jossa hän oli yhdessä hyvän ystävänsä Kaapo Kengurun kanssa. Kuvassa ystävykset olivat pelaamassa jalkapalloa. Nikolla tuli kuvasta hyvä mieli, mutta samalla hänellä tuli ikävä ystävänsä. Sitten Niko keksikin mainion ajatuksen: hän lähtisi Australiaan tervehtimään Kaapo!

Kaapo oli lentokentällä vastassa Nikoa. "Hei Niko! Mahtava nähdä taas!" Kaapo tervehti jo kaukaa. "Niin onkin!" Niko vastasi ja antoi ystävänsä ison halauksen. "Tulit juuri sopivasti käymään, pääset mukaan Kengurupallo-turnaukseen", Kaapo kertoi pomppiessaan Nikon vierellä kohti lentokentän ovia. "Kengurupallo-turnaukseen? Mitä se Kengurupallo on?" Niko kysyi ihmetellen. "Siinä on vastakkain kaksi joukkuetta, jotka yrittävät kuljettaa mahdollisimman monta palloa maaliin. Palloa kuljetetaan hyppien eteenpäin ja pallon täytyy pysyä koko ajan kypälien välissä. Se joukkue, kummalla on enemmän palloja maalissa ajan loputtua, voittaa pelin", Kaapo kertoi innoissaan. "Kuulostaapa se mukavalta peliltä!" Niko sanoi. Niko alkoi kuitenkin epäroidä, onnistuisiko pallon kuljetus häneltä – hänhän on elefanttipoika ja vielä kömpelö sellainen! Kaapo huomasi Nikon huolestuneen ilmeen ja sanoi rohkaisevasti: "Ei hätää, se oli alussa vaikeaa minullekin. Autan sinua harjoittelussa."

Ystävykset saapuivat kentälle, jossa Kengurupallo-turnaus järjestettiin. Niko huomasi yllättäen, että turnaukseen osallistui muitakin eläimiä kuin vain kenguruita. Siellä oli koaloja, vesinokkaeläimiä ja useita muita eläinlajeja. Niko oli kuitenkin ainoa norsu turnauksessa. Nikolla oli edelleen hieman epävarma olo osaamisestaan. "Kaapo, minä en ole koskaan pelannut tätä peliä. Entä jos minä vain katsoisin ja kannustaisin teitä?" Niko kysyi varovasti. Kaapo hymyili Nikolle ja taputti tätä rohkaisevasti selkään: "Tule, mennään ensin kokeilemaan kuljetusta."

Kaapo otti kaksi palloa ja antoi niistä toisen Nikolle. "Noniin eli laitetaan pallo kypälien väliin, polvien kohdalle ja puristetaan sitä hieman polvilla, että se pysyy siinä paremmin. Sitten vain pikkuisilla hypyillä eteenpäin!" Kaapo sanoi näyttäen samalla mallia. Niko katsoi Kaapoja ja totesi, ettei kuljetus näyttänytkään niin vaikealta. Niko otti ensin varovaisen hypyn eteenpäin. Pallo pysyi jalkojen välissä. Niko otti toisen hypyn. Ja kolmannen. Pallo pysyi edelleen mukana! Niko lisäsi vähän vauhtia ja otti useamman hypyn peräkkäin. Viimeisellä hypyillä Niko huomasi, että pallo alkoi livetä ja se tipahti kesken hypyn pomppien vähän matkan päähän. Nikon suunpielet kääntyivät alaspäin ja olkapäät painuivat alas. Kaapo toi pomppien Nikon pallon takaisin ja sanoi hymyillen: "Ei se haittaa, kokeile uudestaan. Alku sujui sinulta loistavasti!"

Niko empi hetken, mutta otti pallon Kaapolta ja asetti sen uudelleen jalkojen väliin. Niko otti alkuun muutama varovaisen hypyn ja vilkaisi Kaapoja. Kaapo harjoitteli myös ja häneltäkin pallo tipahteli välillä pois. Kaapo vain poimi reippaasti pallon ylös ja kokeili uudestaan. Niko rohkaistui tästä ja alkoi itsekin ottaa useita hypyjä peräkkäin. Pallo pysyi mukana ja Niko jatkoi hyppimistä. Pian Niko huomasi nauravansa yhdessä Kaapon kanssa, kun he kumpikin kuljettivat onnistuneesti palloa. "Tämä on tosi hauskaa!" Niko huudahti nauraen. "Eikö olekin! Tule, meidän pelimme alkaa pian", Kaapo vastasi.



**TAVOITE:**

- **Harjoittaa hyppäämistaitoja**
- **Harjoittaa tasapainotaitoja**

**Hyppyharjoituksia:**

Tila: ulkona tai sisällä

Välineet: pallo tai hernepussi jokaiselle lapselle

- Hypitään tasajalkahyppyjä paikallaan.
- Hypitään yhdellä jalalla paikallaan, molemmilla jaloilla.
- Hypitään haarahyppyjä.
- Hypitään kyykkyhyppyjä.
- Kuljetetaan palloa hyppimällä, kun pallo on käsien välissä.
- Kuljetetaan palloa hyppimällä, kun pallo on nilkkojen tai polvien välissä.

**Kenguruviesti:**

Tila: ulkona tai sisällä

Välineet: yksi pallo tai hernepussi

Lapset asetetaan kahteen jonoon tilan vastakkaisiin päihin, kasvot vastakkain. Tavoitteena on vaihtaa jonon paikkoja mahdollisimman nopeasti. Lapset kisaavat aikaa vastaan. Aika lähtee siitä, kun toisen jonon ensimmäinen lapsi lähtee hyppimään pallo jalkojen välissä kohti toista jonoa. Jonon luokse päästyään hän antaa pallon sen jonon ensimmäiselle, joka taas lähtee hyppimään kohti toista jonoa. Aika loppuu siihen, kun viimeinenkin lapsi on vaihtanut paikkaa.

Leikkiä voidaan soveltaa hyppimällä takaperin tai sivuttain pallo jalkojen välissä. Pallon paikkaa voi vaihtaa polvista nilkkoihin. Jos pallon kuljettaminen jalkojen välissä on vaikeaa, pallon tilalla voi käyttää hernepussia. Jos lapsia on paljon, voidaan tehdä useita jonoja.

## NIKO JA OTTO ORAVA

Niko Norsu oli tavalliseen tapansa tutkimusmatkakävelyllä läheisessä metsässä. Niko oli niin keskittynyt isojen ja korkeiden tammien sekä vaahteroitten tarkkailemiseen, ettei huomannut Otto Oravan tammenterhokoria. Niko potkaisu astuessaan koria ja kori lensi isossa kaaressa mukkelis makkelis. Samalla kaikki Oton keräämät tammenterhot levisivät pitkin poikin metsää. "Voi ei Niko, mitä sinä teitkään! Levitit kaikki tammenterhoni, joita olin kerännyt jo monta tuntia!" Otto huudahti harmistuneena. "Anteeksi Otto! En minä tahallani. Se oli vahinko. Keskityin noihin puihin niin valtavasti, etten katsonut eteeni", Niko sanoi Otolle hyvin pahoillaan olevan ja hieman surullisen näköisenä. Otto Orava katsoi hetken katuvan näköistä Niko Norsua ja sanoi lopulta lempeästi: "Voi Niko, kyllä minä uskon, ettet tehnyt sitä tahallasi. Harmistuinkin vain kovasti, kun suurella vaivalla keräämäni tammenterhot levisivät ympäriinsä." "Minä autan sinua keräämään ne takaisin koriin! Työsi meni minun takia hukkaan, joten autan enemmän kuin mielelläni", Niko sanoi hymyillen. Hänestä oli mukava, että Otto antoi hänelle anteeksi.

Niin Niko ja Otto alkoivat yhdessä kerätä tammenterhoja Oton koriin. He keräsivät ja keräsivät ja keräsivät tammenterhoja takaisin koriin. Kauempana olevia terhoja he keräsivät isoiksi kasoiksi. Tammenterhoja oli aivan hirmuinen määrä! "Olet kyllä ollut todella ahkera, kun olet jaksanut kerätä näin paljon tammenterhoja", Niko sanoi Otolle heidän pitäessään taukoa puiden varjossa. "Täytyy olla, pian tulee syksy ja sitten talvi. Täytyy kerätä terhoja, että pärjään talven yli", Otto vastasi Nikolle tammenterhoja rouskuttaen. Niko Norsu katseli heidän keräämiään tammenterhokasoja ja mietti, kuinka he voisivat tehdä niiden keräämisestä hieman hausempaa. Sitten Nikolla välähti: "Mitä jos tehdään tammenterhojen keräämisestä peli?" Otto katsoi Nikoa kysyvästi ja Niko jatkoi innostuneena: "Kokeillaanko, montako tammenterhoa saadaan heitettyä noista kasoista tuohon sinun koriisi? Kerääminen olisi hausempaa ja aikakin menisi varmasti nopeammin." Otto Orava tarkasteli hetken kasoja ja koriaan. Lopulta hän kääntyi hymyillen Nikon puoleen ja sanoi: "Se kuulostaa mahtavalta! Aloitetaan heti!"

Kumpikin otti oman kasan ja oli valmiina tammenterhojen heittelemiseen. Niko otti ensimmäisen terhon, tähtäsi ja heitti sen kohti Oton koria. Terho lensi komeassa kaaressa, mutta tipahti maahan hieman ennen koria. Niko tuhahti pettyneenä. "Ei se kauas jäänyt, heitä vain uudestaan Niko!" Otto sanoi innostavasti Nikolle samalla heittäen omaa ensimmäistä terhoaan. Myöskään Oton ensimmäinen heitto ei yltänyt korille asti, mutta Otto poimi reippaana seuraavan terhon ja yritti uudelleen. Toinen terho osui jo korin reunaan, mutta kimposi pois korista. Otto poimi kolmannen terhon ja heitti sen kohti koria. Tällä kertaa tammenterho sujahti korin pohjalle. "Jes!" huudahti Otto ja hymyili Nikolle poimien seuraavan terhon. Niko rohkaistui Oton innostuneisuudesta ja onnistumisesta ja hänkin poimi uuden terhon. Niko heitti terhon koria kohti. Terho osui korin reunaan ja toiseenkin reunaan, kunnes se lopulta tipahti korin pohjalle. "Hienoa Niko!" Otto sanoi iloisena. "Ei haittaa vaikka kaikki eivät osukaan koriin. Ovatpahan ainakin lähempänä koria", Otto sanoi jatkaen tammenterhojen heittelyä.

Niinpä Niko Norsu ja Otto Orava jatkoivat tammenterhojen heittelemistä yrittäen osua koriin. Pojilla oli todella hauskaa ja he keksivät kokeilla vielä erilaisia heittotyylejäkin. Välillä he heittelivät terhoja takaperin ja välillä silmät kiinni. Nikolla ja Otolla oli niin hauskaa, että aika kului kuin siivillä ja pian kaikki terhot oli heitetty koriin tai ainakin sen lähelle. Yhdessä he vielä keräsivät ohi menneet tammenterhot koriin. "Kiitos paljon Ni-

ko, näiden kerääminen oli nyt paljon hauskempaa kuin aikaisemmin”, Otto Orava sanoi isosti hymyillen. ”Anteeksi vielä, että jouduit keräämään ne kaksi kertaa. Mutta oikeassa olet, kerääminen oli todella hauskaa!” Niko vastasi. Niko auttoi tammenterhokorin Oton pesälle, vilkutti Otolle hymyillen ja lähti tallustamaan takaisin kotiin iloisella mielellä.

**TAVOITE:**

- **Harjoittaa pallon heittämistä**
- **Harjoittaa pallon kiinniottamista**
- **Kehittää silmä–käsi-koordinaatiota**

**Heittoharjoituksia:**

Tila: ulkona tai sisällä

Välineet: pallo jokaiselle lapselle

Asetutaan tilaan niin, että lapset ovat rivissä ja jokaisella on tilaa tehdä heittoja. Heitetään aina kohti tilan toista päätä. Lähdetään hakemaan heitettyjä palloja vasta sitten, kun kaikki ovat heittäneet. Ennen jokaista harjoitusta näytetään ensin ote pallostä, sitten heiton liikerata ja sitten itse heitto.

- Harjoitellaan molemmilla käsillä alakautta heittämistä
- Harjoitellaan molemmilla käsillä yläkautta heittämistä (pään takaa)
- Harjoitellaan työntämishoittoa rinnan korkeudelta

Voidaan kokeilla myös yhdellä kädellä heittämistä pienellä pallolla, esimerkiksi tennispallolla.

**Kiinniottamisharjoituksia:**

Tila: ulkona tai sisällä

Välineet: yksi pallo ryhmää kohti

Jaetaan lapset muutaman lapsen ryhmiin ja jokaiseen ryhmään tulee yksi aikuinen. Aikuinen heittää vuorotellen lapsille palloa ja lapset ottavat pallon ensin kiinni ja sitten heittävät sen takaisin aikuiselle. 5-vuotiaat voivat tehdä tätä harjoitusta pareittain.

**Kivet lätäkköön:**

Tila: ulkona tai sisällä

Välineet: vanne tai saavi, kartioita ja hernepusseja

Leikkialueen keskelle viedään vanne tai saavi, johon leikkijät yrittävät heittää hernepusseja. Saavin ympärille noin 3–5 metrin päähän etäisyydelle merkitään kartioilla heittoalue, jonka takaa heitetään. Tämän jälkeen osallistujat jaetaan kahteen tai kolmeen joukkueeseen ja jokaiselle joukkueella annetaan omanvärisiä hernepusseja. Hernepussit jaetaan joukkueen kesken tasan. Leikkijät levittäytyvät heittoalueen ympärille. Ohjaajan merkistä he alkavat heittää hernepusseja yksi kerrallaan saaviin. Kun leikkijä on heittänyt kaikki omat hernepussinsa, hän voi lähteä hakemaan keskeltä ohi menneitä oman joukkueensa hernepusseja. Hän palaa aina heittämään viivan taakse. Leikin voittaa se joukkue, joka on ensin saanut kaikki hernepussinsa kohteeseen.

Leikkiä voidaan soveltaa vaihtelemalla heittotapoja. Heittäminen motorisesti heikommalla kädellä, alakautta, silmät kiinni ja sivulta ovat esimerkkejä erilaisista heittotavoista.

## NIKO JA KIMMO KOIRANPENTU

Niko Norsu makoili nurmikolla ja nautti lämpimästä auringonpaisteesta. Nikolla oli jo pidemmän aikaa tehnyt mieli lähteä käymään retkellä läheisellä näköalatornilla. Tornilta näkisi kauas, ainakin Vadelmalaaksoon asti. "Sieltä on varmasti hienon näköiset maisemat", Niko ajatteli ja päätti lähteä näköalatornille heti huomenna. Hetken päästä Niko kuuli tutun haukahduksen ja aukaisi silmänsä. Niko näki kuinka Kimmo Koiranpentu tulla vipelsi häntä kohti. "Hauska nähdä Kimmo!" Niko tervehti. Kimmo Koiranpennun näkemisestä Niko tuli aina hyvällä päälle, sillä Kimmo oli hyvin iloinen ja reipas pieni koiranpentu. "Mahtavaa nähdä sinuakin Niko! Mitä sinulle kuuluu, mitä olet touhunnut?" Kimmo kysyi iloisesti häntäänsä heiluttaen. "Hyvää minulle kuuluu. Ajattelin huomenna lähteä käymään retkellä näköalatornilla, haluaisitko tulla mukaan?" Niko vastasi. "Enemmän kuin mielelläni! Moneltako lähdetään?" Kimmo kysyi intoa puhkuen. Niko lupasi tulla hakemaan Kimmon mukaansa heti auringon noustua.

"Huomenta Kaisa, huomenta Karri!" Niko sanoi hymyillen Kimmon vanhemmille, Kaisa ja Karri Koiralle. "Ja huomenta Kimmo! Joko lähdetään?" Niko kysyi. "Lähdetään! Äiti teki meille hieman eväitä mukaan", Kimmo vastasi ja ojensi eväskorin Nikolle. "Muista totella Nikoa Kimmo. Ja pitäkää hauskaa!" Kaisa Koirasanoi vilkuttaessaan Nikolle ja Kimmolle. "Tulemme takaisin iltapäivällä", Niko sanoi ja vilkutti takaisin. Matkattuaan jonkin aikaa Niko kysyi Kimmolta: "Oletko käynyt aikaisemmin näköalatornilla?" "En, mutta isä aina sanoo, että se on hieno paikka", vastasi Kimmo. "Isäsi on oikeassa. Ja sieltä näkee todella kauas", Niko sanoi.

Ystävykset kävelivät vielä jonkin aikaa ja saapuivat näköalatornin portaiden luokse. Kimmo Koiranpentu katsoi ylöspäin ja sanoi hieman pelokkaalla äänellä: "En tiennyt, että torni on noin korkea. En ole koskaan käynyt noin korkealla. Minua... Minua vähän pelottaa." Niko katsoi Kimmoa hymyillen ja sanoi rauhallisella äänellä: "Ei meidän ole pakko kiivetä ylös, jos et halua." Kimmo mietti hetken portaita ja tornia katsellen. Sitten hän sanoi rohkealla äänellä: "Ei, kyllä minä haluan mennä ylös asti!" Niko hymyili ja niin he lähtivät Kimmon kanssa kävelemään näköalatornin portaita ylöspäin.

Portaita oli paljon. Niitä oli todella paljon. "Niko, haittaako, jos pysähdytään hetkeksi lepäämään? Lyhyitä jalkojani ei ole suunniteltu näin useisiin portaisiin kerralla", Kimmo sanoi. "Levätään vain. Minunkin jalkani tuntuvat myös raskailta," Niko vastasi ja istahti istumaan. Ystävykset olivat kerinneet nousta jo yli portaiden puolivälin. "Ei ole enää pitkästi, pian olemme perillä", Niko sanoi tarkkaillessaan ylöspäin vieviä portaita. "Jatketaan sitten vain," Kimmo innostui ja lähti jatkamaan portaiden nousua. Ei mennyt kauaa, kun Niko ja Kimmo olivat näköalatornin huipulla. "Vau!" Kimmo huokaisi nähdessään maisemat. "Kaunista, eikö olekin?" Niko kysyi ihastellessaan eteen avartunutta maisemaa. Tornin huipulta näki Vadelmalaaksoon asti, aivan kuin Niko oli arvellut. Sieltä näki vielä kauemmaskin. "On! Mutta minulla on nälkä, syödäänkö eväät?" Kimmo sanoi iloisesti. Niko naurahti ja laski eväskorin alas.

Eväät syötyään ja hetken vielä maisemia ihailtuaan ystävykset päättivät lähteä kotia kohti. He lähtivät laskeutumaan portaita alaspäin. Hetken päästä Kimmo kysyi: "Mitä nuo numerot noissa portaissa tarkoittavat?" "Ne kertovat, kuinka monta näitä portaita on", Niko vastasi, "Ylöspäin mentäessä numerot kasvavat ja alaspäin tultaessa ne pienenevät. Kunhan ollaan alhaalla, voidaan katsoa, montako porrasta kiipesimme ylös ja tulimme alas." "Aika jännää", Kimmo Koiranpentu sanoi ja lisäsi hieman vauhtia. "Tule, haluan nähdä, mon-

tako niitä oli!” Kimmo huudahti Nikolle. ”Alaspäin meneminen onkin paljon nopeampaa”, Niko vastasi naurahtaen.

Viimein Kimmo Koiranpentu ja Niko Norsu pääsivät portaat alas ja takaisin maan pinnalle. Viimeisessä portaassa oli luku 303. ”Oho, yli 300 porrasta”, Kimmo sanoi ihmetellen. ”Ja kun laskee ylös kiivetyt ja alas tulleet portaat niin niitä tulee yhteensä 606”, Niko sanoi. ”Hirmuisen paljon!” Kimmo Koiranpentu huudahti. Niko ja Kimmo lähtivät kävelemään kotia kohti. ”Eikö ollutkin hienoa, että uskalsit kiivetä ylös asti?” Niko kysyi hymyillen, kun ystävykset olivat melkein Kimmon kodin luona. ”Oli”, Kimmo sanoi iloisena, ”Kiitos, että otit minut mukaan.” ”Retki oli paljon mukavampi, kun olit kaverina”, Niko vastasi.

”No hei retkeläiset!” Karri Koira huudahti nähdessään Nikon ja Kimmon. ”Moi isä! Meillä oli ihan mahtava reissu! Ja se torni, sieltä näki hirmuisen kauas”, Kimmo Koiranpentu kertoi innoissaan isälleen ja äidilleen. Niko ojensi eväskorin Kaisa Koiralle ja sanoi: ”Reissu ei olisi onnistunut ilman hyviä eväitä.” ”Voi kiitos Niko. Mukava kuulla, että teillä oli onnistunut päivä”, Kaisa vastasi hymyillen. ”Saat tulla toisenkin kerran mukaani Kimmo”, Niko sanoi taputtaessaan Kimmo Koiranpennun päätä. ”Lähden mielelläni!” Kimmo vastasi häntäänsä heiluttaen. Niko sanoi heipat Kimmolle, Kaisalle ja Karrille ja lähti tallustamaan omaa kotiaan kohti.

**TAVOITE:**

- Harjoittaa kykyä nousta askelmia
- Harjoittaa kykyä laskeutua askelmia

**Porraskävely:**

Tila: ulkona tai sisällä

Välineet: portaat, esimerkiksi liukumäen portaat

Aikuinen menee portaiden yläpään antamaan lapsille ylävitosen. Lapset nousevat vuorotellen portaat ylös ja ylhäällä antavat aikuiselle läpsyn. Lapsi laskeutuu vielä portaat alas ja antaa läpsyn seuraavalle lapselle, joka lähtee taas vuorostaan nousemaan portaita.

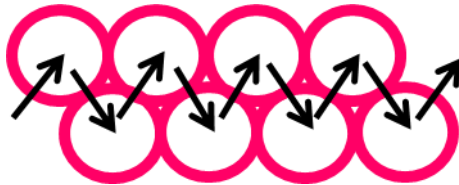
**Rengasrata:**

Tila: ulkona

Välineet: auton renkaita

Rakennetaan lasten kanssa rata auton renkaista. Ohjeistetaan lapsia kävelemään siten, että yksi jalka astuu aina yhteen renkaaseen.

Voidaan kokeilla myös juoksemista rengasradalla.



## NIKO JA AINO APINA

Niko Norsun ystävältä Aino Apinalta tuli postikortti. Aino pyysi Nikoa tulemaan vierailulle ja tutustumaan uuteen kotiinsa. Aino Apina oli vasta muuttanut Brasiliaan, Amazonin sademetsään. Niko Norsu vastasi Ainolle postikortilla: "Hei Aino! Kiitoksia kutsusta, tulen mielelläni. Sain lennon ensi viikon tiistaille ja olen perillä teillä siellä samana iltana. Nähdään pian! Terveisin, Niko Norsu."

Aino Apina oli vastassa Nikoa Brasilian lentokentällä. "Niko, mukava nähdä pitkästä aikaa!" Aino tervehti halaten. "Hei Aino! Samat sanat, viime kerrasta olikin jo aikaa", Niko vastasi. "En malta odottaa, että pääsen näkemään uuden kotisi. En ole aiemmin käynytkään sademetsässä", Niko sanoi heidän kävellessään kohti Ainon kotia. "Olen varma, että tulet pitämään sademetsästä. Siellä on paljon puita ja muita kasveja sekä meitä eläimiä on monia erilaisia. Maan tasalla on tosin hieman hämärää, sillä puiden oksat ovat niin tiheitä ja niitä on niin paljon, joten ne estävät auringon paistetta yltämästä maahan asti", Aino kertoi iloisena. "Ei ole enää pitkä matka, niin olemme perillä", Aino jatkoi. Ystävykset kävelivät vielä hetkisen ja pian he saapuivat sademetsän reunaan. Aino kiipesi näppärästi ensimmäiseen puuhun ja huikkasi sieltä Nikolle: "Seuraat vain minua!" Ja niin Aino lähti kulkemaan eteenpäin heilahdellen liaanista liaaniin. Niko katseli ihmeissään Ainon menoa samalla seuraten häntä.

Pian Aino ja Niko saapuivat perille. Aino oli rakentanut itselleen majan kahden valtavan puun oksien suojaan. Maja oli niin korkealla, että Nikon täytyi nousta takajaloilleen seisomaan ja ottaa tukea puun rungosta nähdäkseen sisälle. "Onpas se kaunis. Ja niin mukavan näköinen", Niko sanoi hymyillen Ainolle. "Kiitos, pidän siitä kovasti itsekkin", Aino vastasi iso hymy kasvoillaan. "Haluaisin nähdä lisää sademetsää, kävisikö se?" Niko kysyi. "Käy toki! Lähdetään", Aino vastasi ja hyppäsi lähimpään liaaniin. Siitä Aino Apina heilautti itsensä seuraavaan liaaniin ja siitä taas seuraavaan ja siitä taas seuraavaan. Niko katsoi Ainon sulavaa liikkumista ja mietti, kuinka mukavaa tuollainen roikkuminen ja riippuminen olisi.

Aino johdatti Nikoa ympäri sademetsää. Aino pysähtyi välillä roikkumaan liaaniin ja kertomaan Nikolle jotakin sademetsän kasveista ja eläimistä. Jonkin ajan kuluttua Aino ja Niko tulivat takaisin Ainon kodille. "Kiitos esittelykierroksesta, opin valtavasti uutta", Niko sanoi iloisena. "Ja miten sulavasti sinä liikut! Toivoisin, että minäkin voisin tuolla tavalla heilahdella liaanista toiseen tai kiivetä puun runkoa ylös", Niko jatkoi, "se ei vaan taida onnistua. Ei meitä norsuja ole tarkoitettu kiipeilijöiksi." Aino kiipesi alas puun runkoa pitkin Nikon luokse ja kiipesi Nikon kärsää pitkin hänen selkäänsä. "Ei ehkä olekaan, mutta teidät norsut on tarkoitettu vahvoiksi ja parhaiksi ystäviksi", Aino Apina sanoi hymyillen Nikolle.

"Tule, haluan näyttää sinulle vielä yhden jutun", Aino jatkoi. Aino ohjasti Nikon kahden valtavan puun toiselle puolelle. Puiden takana oli liaaneista punottu, valtavan kokoinen riippumatto. Niko katsoi sanattomana Ainoa. "Tein sen sinulle. Voit nukkua siinä ja lisäksi pääset kokeilemaan, miltä tuntuu olla maan pinnan yläpuolella", Aino sanoi hymyillen. Nikon suu levisi isoon hymyyn. "Kiitos Aino, se on mahtava!" Niko sanoi valtavan iloisena samalla tutkaillen riippumattoa. Aino oli rakentanut Nikolle myös pari porrasta, joiden avulla Niko pääsi kiipeämään riippukeinuunsa. Riippukeinu tuntui Nikosta hirmuisen mukavalta ja siinä pystyi keinuamaan! "Aino, tämä on ihmeellistä! Monestiko olet nähnyt norsun riippumatossa?" Niko kysyi keinuessaan riippumatossaan. "Tämä on ensimmäinen kerta", Aino Apina vastasi naurahtaen. "Mukavia unia Niko, näh-



dään aamulla!” Aino jatkoi ja kiipesi omaan kotiinsa. ”Hyvää yötä Aino!” Niko huudahti. Niko otti hyvän asennon riippumatossaan ja nukahti saman tien. Sinä yönä Niko Norsu näki unta puihin kiipeämisestä ja li-  
aaneissa roikkumisesta.

Niko heräsi aamulla Ainon tervehdykseen: ”Huomenta Niko! Kuinka nukuit?” ”Huomenta! Ja nukuin valtavan hyvin”, Niko vastasi hymyillen. ”Meillä olisi muutama tunti aikaa, ennen kuin täytyy lähteä kävelemään lentokentälle. Mitä haluaisit tehdä?” Aino kysyi Nikolta. ”Haluaisin vielä nauttia tästä sademetsästä ja sen ihmeis-  
tä. Voitaisiinko vielä käydä seikkailemassa?” Niko vastasi. ”Tottahan toki! Mennään vain”, Aino vastasi iloisesti. Niin Niko Norsu ja Aino Apina kävivät retkeilemässä sademetsässä. Palattuaan Ainon kodille, Aino sanoi: ”Saat muistoksi tästä matkasta riippumaton mukaasi. Pääset kotonasikin maan pinnan yläpuolelle”, Aino sanoi hymyillen ja ojensi riippumaton Nikolle. ”Kiitos paljon Aino! Ripustan sen paikoilleen heti kotiin päästyäni”, Niko vastasi iloisena. Niko nosti riippumaton sekä Ainon selkäänsä ja lähti kävelemään kohti lentokenttää. Lentokentällä Niko laski Ainon varovasti alas ja sanoi: ”Sinulla on hurmaava koti. Ja minulla oli todella mukava reissu.” ”Tule pian käymään uudelleen”, Aino vastasi iloisena. Sitten Niko nousi lentokoneeseen, vilkutti Aino Apinalle hyvästit ja aloitti matkan kotiin. Lentomatkan aikana Niko keksi jo hyvän paikan riippumatolleen. Kotiin päästyään, Niko ripusti sen kotinsa läheiseen isoon puuhun. Ja riippumattoon Niko Norsu kiipesi seuraavaksi yöksi nukkumaan.

**TAVOITE:**

- Harjoittaa kiipeämistaitoja
- Harjoittaa riippumistaitoja
- Harjoittaa keinumistaitoja

**Viidakkorata (rata puolapuista, köysistä ja renkaista):**

Tila: liikuntasali

Välineet: puolapuut, köydet, renkaat ja patjoja

Tehdään puolapuista, köysistä ja renkaista omat pisteensä, joita lapset kiertävät. Laitetaan patjoja pisteille pehmentämään mahdollista putoamista.

- Puolapuissa kiivetään ylös, sitten liikutaan sivuttain ja sitten vasta laskeudutaan alas.
- Renkaissa ja köysissä voi roikkua.
- Köysien avulla voidaan kokeilla itsensä heilauttamista patjalta toiselle.

Jaetaan lapset ryhmiin ja ohjataan omalle aloituspaikalleen. Annetaan aikaa noin 5–10 minuuttia/piste, jonka jälkeen lapset siirtyvät seuraavaan pisteeseen. Kierretään pari kierrosta. Lopuksi annetaan lapsille vapaa-aikaa köysissä ja renkaissa touhuamiseen.

## NIKO, ATTE APINA JA PAAVO PESUKARHU

Oli kaunis aurinkoinen kesäpäivä, kun Niko käveli yksinään pitkin metsäpolkua. Yhtäkkiä Niko kuuli, kuinka Atte Apina huusi korkealta puun oksalta: "Hei Niko!" Niko vastasi takaisin: "Hei!" "Minne olet menossa?" Atte kysyi. "En tiedä. Kunhan kävelen, kun on niin nätti keli", Niko vastasi. "Saanko kävellä kanssasi?" Atte kysyi. Niko nyökkäsi ystävälleen. Hetken polkua käveltyään heitä vastaan sattui Paavo Pesukarhu, joka kysyi: "Minne olette menossa?" "Emme tiedä. Minne sinä?" Atte vastasi kysyen. "Olen menossa koululle pelaamaan jalkapalloa. Haluatteko lähteä mukaan?" Paavo kysyi. Niko ja Atte vastasivat yhteen ääneen: "Tietenkin!" Kolmikko lähti yhdessä tallustelemaan kohti koulua.

Koululle päästyään he huomasivat palloja täynnä olevan korin. Aluksi jokainen heistä temppuili itsekseen pallojen kanssa ja potki niitä miten sattuu omien kykyjensä mukaan. Aluksi Niko huomasi, että Atte pompotti palloa taitavasti ilmassa. Seuraavaksi hän näki, kuinka Paavo pompotteli palloa päänsä päällä useita kertoja ilman, että pallo putosi maahan. Tämä alkoi surettaa Nikoa, sillä hänestä tuntui, että muut olivat paljon parempia pelaamaan pallolla kuin hän. Atte ja Paavo huomasivat, että Niko oli allapäin ja kysyivät, että mikä tätä harmittaa. "Te olette niin hyviä minuun verrattuna", Niko vastasi. "Me olemmekin pelanneet kauemmin jalkapalloa kuin sinä", Paavo vastasi. "Minä voin neuvoa sinua", jatkoi Paavo. "Ja minä", Atte huusi perään.

He menivät kaikki yhdessä koulurakennuksen seinän viereen, jossa Paavo alkoi opettaa Nikoa. "Ensin laitat pallon eteesi näin", Paavo sanoi ja nosti pallon jalkojensa eteen. "Sitten otat kaksi askelta taaksepäin, saat pienen vauhdin ja potkaiset oikealla jalalla kohti seinää." Paavo potkaisi palloa lujaa kohti seinää ja pallo kimposi takaisin kohti Paavo. Paavo otti pallon kiinni ja laittoi sen uudestaan jalkojensa eteen. "Nyt on sinun vuorosi Niko", sanoi Paavo. Niko teki juuri niin kuin Paavo oli opettanut ja pallo ampaisi potkun jälkeen kohti seinää. Onnistumisesta rohkaistuneena Niko jatkoi potkimista kohti seinää. Kerta toisensa jälkeen potku alkoi sujua paremmin ja paremmin.

Kun Niko oli harjoitellut hetken potkimista oikealla jalalla, Atte neuvoi Nikoa potkimaan vasemmalla jalalla. "Näin kehityt paremmaksi pelaajaksi", Atte totesi. "Miten se on muka mahdollista?" Niko ihmetteli. Atte laittoi pallon eteensä, otti vauhtia ja potkaisi vasemmalla jalalla todella kovaa kohti seinää. "En ole koskaan nähnyt kenenkään potkaisevan noin lujaa vasemmalla jalalla", Paavo kuiskasi Nikolle. "En minäkään", Niko vastasi. Tämän jälkeen sekä Niko että Paavo asettivat pallot eteensä ja potkaisivat vasemmalla jalalla. Molempien pallot lensivät minne sattuu. Tämäkös nauratti Attea ja hänen lisäksi myös poikia. Kuitenkin pojat jatkoivat potkimista vasemmalla jalalla yhä uudestaan ja uudestaan.

Illan hämärtyessä poikien vasemman jalan potku sujui jo todella mallikkaasti. Kello oli jo niin paljon, että kolmikon tuli aika lähteä koteihinsa lepäämään, jotta he jaksaisivat taas huomenna harjoitella potkaisemista. He toivottivat toisilleen hyvää yötä ja lähtivät talsimaan kohti kotejaan hymyissä suin. Niko Norsu, Atte Apina ja Paavo Pesukarhu olivat oppineet tänään todella paljon siitä, kuinka palloa käsitellään.

**TAVOITE:**

- **Harjoittaa potkaisemistaitoja**
- **Kehittää pallonkäsittelytaitoja**
- **Kehittää havaintotaitoja**

**Potkaisuharjoituksia:**

Tila: sisällä tai ulkona

Välineet: pallo jokaiselle lapselle ja seinä, johon voi potkia

Annetaan jokaiselle lapselle oma pallo ja asetetaan tilaan niin, että jokaisella lapsella on seinä, johon voi potkia. Harjoitellaan pallon potkaisemista seinään molemmilla jaloilla. 5-vuotiaita voi ohjeistaa potkaisemaan sisäsyryllä, myös 4-vuotiaalle voi tätä neuvoa.

**Seinäpallo:**

Tila: ulkona tai sisällä

Välineet: pallo jokaiselle ryhmälle sekä seinä, johon voi potkia

Lapset jaetaan sopivan kokosiin ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle annetaan oma seinäpaikka sekä pallo. Seinään rajataan maalialue, johon pallolla pitää osua tai koko seinä voi olla maalialuetta. Määrätään potkujärjestys, jota noudatetaan koko leikin ajan.

Leikki alkaa siten, että valittu pelaaja potkaisee pallon seinään noin 5 metrin päähän seinästä piirretyn viivan takaa. Seuraavana potkujärjestyksessä oleva juoksee nopeasti sellaiseen paikkaan, että pystyy potkaisemaan pallon uudelleen seinään rajatulle alueelle. Palloa saa potkaista vastapalloon tai odottaa, että pallo on pysähtynyt. Peli jatkuu näin, kunnes joku pelaajista ei osu maalialueeseen ja putoaa leikistä pois. Pelin voittaa se, joka jää viimeiseksi jäljelle.

Peliä voidaan helpottaa sillä, että pelaajien annetaan potkaista palloa useita kertoja yrittäessään osua maalialueeseen. Välineenkäsittelytaitoja kehittää myös se, että välillä käytetään ainoastaan motorisesti heikompa jalkaa.

## NIKO JA HARRI HÄRKÄ

Niko oli nousut aamulla varhain ylös. Hänellä oli tänä aamu jotenkin kummallinen olo. Nikosta tuntui aivan kuin hän olisi kasvanut hieman pituutta viime aikoina. Niko meni peilin eteen ja katsoessaan itseään peilistä hän alkoi tuntea itsensä todella isoksi ja voimakkaaksi. Niko astui ulos todella pitkin vahvoin askelin. Hetken tallusteltuaan Niko huomasi pellon laidalla suuren kiven päällä Harri Härän. Niko ajatteli, että onpa Harri iso ja todella vahva kaveri. Hän jos joku olisi hyvä kaveri, jonka kanssa testata omia voimia. Niko käveli Harrin luokse ja terve ystävänsä. "Mitäs teet siinä kiven päällä?" Niko kysyi. "Kunhan mietiskelen, mitä tekisin tänään", Harri vastasi. Niko huomasi, että Harrilla oli kiven takana pitkä ja paksu köysi. "Minä tiedän, mitä voisimme tehdä köydelläsi", vastasi Niko. "Sillä voi vetää köyttä ja katsoa kumpi on vahvempi" Niko totesi itsevarman oloisesti. "Oliko tuo haaste?" kysyi Harri. Niko nyökkäsi ja ystävykset lähtivät yhdessä etsimään paikkaa, missä vetää köyttä.

Pian kaverukset saapuivat metsästä aukiolle, johon oli muodostunut suuri hiekkakenttä. "Tämä on hyvä paikka!" sanoi Niko. Pojat levittivät köyden pitkäksi ja keskelle köyttä he sitoivat punaisen nauhan merkiksi. Tämän jälkeen he piirsivät maahan nauhan molemmille puolille viivat. "Se, kumpi saa nauhan ensimmäisenä oman viivan yli, on vahvempi!" huusi Niko intoa puhkuen. Tämän jälkeen Niko tarttui köyden toiseen päähän ja Harri toiseen. "Kun lasken kolmeen, aletaan vetää!" huusi Niko. Harri vain hymyili. Niko aloitti lähtölaskennan: "Yksi... Kaksi... Kolme!" Niko kiskoi kaikella voimallaan köyttä. Hän kiskoi ja kiskoi, ähisi, puhisi ja vaihtoi käsiensä asentoa. Harri ei hievahtanutkaan. Kun Harri kerran nykäisi köyttä hieman kovempaa, nauha tuli saman tien Harrin viivan yli. "En minä olekaan niin iso ja vahva", sanoi Niko surullisena. "Niko, sinun on muistettava, että olen paljon sinua vanhempi", vastasi Harri. Harri oli Nikoa kolme vuotta vanhempi ja näin myös paljon isompi ja vahvempi. Tämä helpotti Nikon oloa hieman, mutta Harri kuitenkin huomasi, että Nikolle oli jäänyt leikkimielisestä kisasta pahamieli.

Harri ei halunnut, että Niko lähtisi kotiin kurjalla mielellä ja kysyikin Nikolta, haluaisiko tämä leikkiä kottikärryjälua. "Mikäs siinä", Niko vastasi, tietämättä kuitenkaan, miten leikkiä leikitään. Harri alkoi neuvoa Nikoa: "Ensin menen maahan makaamaan ja sitten sinä nostat minun jalkani ylös. Sitten minä kävelen käsieni varassa ja sinä kannattelet minua ja työnnet samalla hieman eteenpäin." Tämä kuulosti Nikosta hauskalta. Näinpä Harri meni mahalleen maahan. Niko otti hänen jaloistaan kiinni ja lähti työntämään Harri eteenpäin. Vaikka Harri oli vanhempi ja suurempi kuin Niko, Niko jaksoi silti työntää Harria. Niko alkoi jälleen tuntea itsensä todella vahvaksi. Hetken leikittyään pojat olivat niin uuvuksissa, että he päättivät yhdessä tuumin lähteä Nikon luo juomaan maitoa ja syömään ruisleipää, jotta heistä tulisi entistä vahvempia. Kävelyn aikana Niko ajatteli mielessään, että jonain päivänä olen yhtä iso ja vahva kuin Harri Härkä.

**TAVOITE:**

- **Harjoittaa vetämistaitoja**
- **Harjoittaa työntämistaitoja**
- **Kehittää lihasvoimaa**

**Köydenveto:**

Tila: ulkona tai sisällä

Välineet: köysi ja merkkinauha

Otetaan pitkä köysi, jonka puoleen väliin laitetaan merkkinauha. Köysi laitetaan maahan odottamaan ja merkitään merkkinauhan kummallekin puolelle selkeät merkkiviivat, noin 3 metrin päähän merkkinauhasta. Lapset jaetaan ensin kahteen joukkueeseen. Joukkueet ottavat omasta köydenpäästään kiinni ja ohjaajan merkistä alkavat vetää köyttä. Se, kumpi joukkue saa merkkinauhan ensin oman viivansa ylitse, voittaa.

Vedetään köyttä myös aikuiset vs. lapset jaolla!

**Kottikärrykävely:**

Tila: ulkona tai sisällä

Välineet: kartioita

Merkitään kartioilla kottikärrykävelyllä kuljettava matka. Jaetaan lapset pareittain. Toinen lapsi käy ensin maahan mahalleen ja laittaa kämmenet maata vasten. Toinen lapsi ottaa mahallaan makaavaa lasta nilkoista kiinni ja nostaa tämän jalat ylös kannatellen niitä. Samalla mahallaan makaava lapsi työntää käsillään yläkehonsa irti maasta. Sitten hän lähtee kävelemään eteenpäin käsiensä avulla, kaverin kannatella hänen jalkojaan. Kun lapset ovat kulkeneet merkityn matkan, he vaihtavat rooleja.

Lapsia voi ohjeistaa ottamaan toista polvien kohdalta kiinni ja tukemaan jalkoja omaa vartaloa vasten. Tällöin kannatteleminen on kevyempää, kiinnipitäminen helpompaa ja kottikärryinkin on helpompi kävellä. Kottikärrynä olijat voivat myös kävellä vain jaksamansa matkan ja sitten vaihtaa rooleja kaverin kanssa.

Myös aikuinen voi olla kottikärry, jolloin lapset yhdessä kannattelevat aikuisen jalkoja!

## NIKO JA SEVERI SAUKKO

Oli kaunis kesäinen päivä. Niko oli aamukävelyllä ja mietti, mitä hän tekisi tänään. Hän oli herännyt aamulla virkeänä ja tunsii olevansa täynnä virtaa ja energiaa. Kun Niko oli kävellyt hetken aikaa, häntä vastaan tuli Severi Saukko. Ystävykset tervehtivät ilahtuneena toisiaan. "Mitäs puuhailet?" kysyi Severi, johon Niko vastasi hieman surkeana: "En mitään." Niko kertoi Severille olevansa murheellinen, koska hänellä ei ollut mitään tekemistä. "Minä tiedän, mitä voisimme tehdä", sanoi Severi innostuneena. Niko alkoi myös innostua siitä, mitä Severillä olisi kerrottavaa. "Minun isäni autokorjaamolla on todella paljon vanhoja renkaita, jotka pitäisi siirtää muualle, jotta isä saisi koko korjaamon käyttöönsä. Nyt käytetyt renkaat vievät suurimman osan tilasta", Severi kertoi. "No eiköhän lähdetä sitten isäsi korjaamolle!" sanoi Niko innostuneena.

Pojat saapuivat korjaamolle ja Niko oli aivan ihmeissään. Hän ei ollut koskaan nähnyt niin paljon renkaita. Renkaita oli silmäkantamattomiin. Oli pieni, suuria ja keskikokoisia renkaita. Niitä oli päällekkäin ja vierekkäin. "Hei vaan pojat!" kuului renkaiden takaa tuttu ääni. "Hei isä", Severi vastasi. "Mitäs pojat täällä?" Severin isä kysyi. "Tultiin auttamaan sinua siirtämään nuo renkaat", sanoi Severi ja jatkoi vielä innostuksissaan, "Meillähän oli silloin kerran puhetta, että ne häiritsevät sinun työskentelyäsi." "Niinhän ne tekevät", Severin isä vastasi. "Mihin ne siirretään?" pojat kysyivät yhteen ääneen. "Tuonne korjaamon takana sijaitsevaan varastoon", neuvoi Severin isä ja pojat kävivät tuumasta toimeen.

Pojat aloittivat vierittämällä isoja renkaita kohti varastoa. Renkaat painoivat todella paljon ja pojat joutuivat tekemään paljon töitä, jotta saivat isoimmat renkaat varastoon. Tämän jälkeen oli keskikokoisten renkaiden vuoro. Niitä he jaksoivat jo hieman kantaakin kahdestaan, mutta vain lyhyitä matkoja kerrallaan. "Tässä menee ikuisuus", sanoi Severi. Niko oli asiasta samaa mieltä. Vihdoin pojat saivat keskikokoisetkin renkaat varastoon. Tämän jälkeen olivat vuorossa pienet renkaat. "Tämähän on lasten leikkiä!" sanoi Niko. Molemmat ottivat itselleen renkaan ja kantoivat renkaat varastolle. Siellä he huomasivat, että se olikin jo täyttynyt isoista ja keskikokoisista renkaista ja heidän täytyy nostaa pienet renkaat niiden päälle. Jälleen pojat joutuivat pinnistelemaan ja käyttämään jäljellä olevat voimansa siihen, että he saivat pienet renkaat muiden renkaiden päälle. "Siinä oli viimeinen!" sanoi Severi puuskuttaen. Kaikki renkaat oli ladottu nätisti ja siististi korjaamon takaiseen varastoon.

Severi isä tuli lopuksi katsomaan, kuinka poikien urakka etenee ja kun hän näki, kuinka hyvää työtä pojat olivat tehneet, hän oli ikionnellinen! Hän kiitti poikia moneen kertaan. Kiitokseksi poikien hyvästä työstä Severin isä vei heidät jäätelölle. Severi Saukko ja Niko Norsu olivat samaa mieltä siitä, että työurakka oli rankka, mutta se kannatti, sillä jäätelö on niin hyvää.

**TAVOITE:**

- Harjoittaa vierittämistaitoja
- Harjoittaa nostamistaitoja ja harjoitella oikeaa nostamistapaa
- Harjoittaa kantamistaitoja

**Auton renkaat:**

Tila: ulkona

Välineet: auton renkaita, kartioita

Merkitään kartioilla kuljettava matka.

- Lapset vierittävät auton rengasta pareittain vuorotellen, kiertäen kartion noin 10–15 metrin päässä
- Lapset kantavat auton rengasta noin 10 metrin matkan
  - Lapset voivat kantaa renkaita joko yksin, pareittain tai esimerkiksi 3 lapsen ryhmissä
- Lapset rakentavat yhdessä renkaista torneja tai muita rakennelmia

Neuvotaan lapsia nostamaan renkaita oikealla tavalla:

*”Nostettaessa tavaroita lattialta vartaloa tulee kallistaa aina lonkista eteen alaselkä suorana, jolloin:*

- *alaselän asento säilyy turvallisella neutraalialueella*
- *kallistus tehostaa selän lihasten supistumista*
- *selän tukevuus paranee.*

*Älä nosta tavaroita jalkaterät rinnakkain vaan käyntiasennossa eli jalat eri tasoissa. Näin nostettaessa on helpompi säilyttää alaselän turvallinen asento.”*



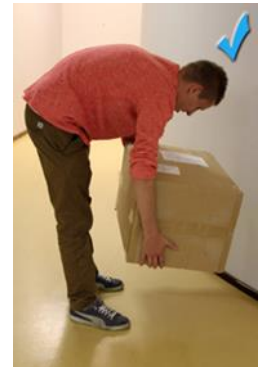
**OIKEIN**



**VÄÄRIN**



**OIKEIN**



**VÄÄRIN**



## NIKO JA YSTÄVÄT

Niko oli onnellinen, sillä hän oli menossa leikkimään ystäviensä kanssa läheiselle joelle. Nikosta oli mukava nähdä taas kavereita. Joelle päästyään Niko huomasi, kuinka kaikki muut hänen ystävänsä jo olivat joella odottamassa. Siellä olivat Keijo Karhu, Jaakko Jänis, Aatu Aasi, Raili Rapu, Kai Gorilla sekä Lotta Lisko. Niko tervehti ystäviään iloisena. "Mitä leikkisimme tänään?" Niko kysyi. Ystävät kohauttelivat hartioitaan ja pudistelivat päätään, kunnes Kai Gorilla sai idean: "Mitäs, jos leikkisimme seuraa eläintä, jossa kaikkien pitäisi matkia jonkun meidän liikkumistapaa?" Niko ja kaikki muutkin innostuivat ehdotuksesta ja päättivät yhdessä tuumin alkaa leikkiä seuraa eläintä -leikkiä.

"Niko, haluaisitko sinä aloittaa?" kysyi Keijo Karhu. "Tokii!", huudahti Niko innoissaan. Niko lähti kävelemään suurilla norsun askelilla eteenpäin muiden seuratussa ja matkiessa häntä. Ystävykset yrittivät ottaa Nikon jäljessä niin isoja askelia kuin vaan pystyivät. Tämän jälkeen oli Keijo Karhun vuoro näyttää mallia ja Keijo lähitiikin kävelemään karhumaisella tyylillään. Muut seurasivat Keijon mallia hymyissä suin. Seuraavaksi oli Jaakko Jäniksen vuoro olla johtaja. Jaakko lähti loikkimaan pieniä loikkia, kaikki käpälät maassa, ja hyppeli ympäriinsä pitkin joenvartta.

Seuraavana oli Aatu Aasin vuoro näyttää muille eläimille mallia. Aatu lähti laukkaamaan hirmuista vauhtia edestakaisin ja muut seurasivat aivan hänen kintereillään. Jaakon jälkeen oli Raili Ravun vuoro. Raili näytti muille mallia rapukävelyä, jossa täytyikin kävellä takaperin. Niko Norsu ja muut yrittivät parhaansa mukaan matkia Railin hauskaa kävelytyyliä. Railin jälkeen oli Kai Gorilla vuoro. Hän lähti gorillan elkein kävelemään nyrkit maassa ja todella jykevän oloisena. Kaikki seurasivat häntä kuin olisivat olleet itsekin gorilloja. Viimeisenä oli Lotta Liskon vuoro. Lotta lähti liikkumaan liskomaisesti eteenpäin aivan maan tasalla. "Tämä onkin jo hieman hankalampaa tällaiselle norsulle kuin minä", Niko nauroi yrittäessään matkia parhaansa mukaan Lotta. Kun Lotta oli lopettanut, kaikki ystävykset rojahtivat uupuneina joen penkereelle lepäämään. Siihen Niko, Keijo, Jaakko, Aatu, Raili, Kai ja Lotta nukahtivat ja ottivat oivat päiväunet joen virratessa hiljakseen viressä.

**TAVOITE:**

- **Harjoittaa tasapainotaitoja**
- **Harjoittaa liikkumistaitoja**
- **Kehittää kehonhallintaa**

**Tasapainoharjoituksia:**

Tila: ulkona tai sisällä

- Staattinen tasapaino eli paikallaan säilytettävä tasapaino
  - Harjoitellaan yhdellä jalalla seisomista ja tasapainon säilyttämistä. Muistetaan harjoitella molemmilla jaloilla.
- Dynaaminen tasapaino eli liikkeessä säilytettävä tasapaino
  - Kävellään erilaisia alustoja pitkin, esimerkiksi erilaisia penkkejä, naruja tai patjoja pitkin.

**Eläimen tavalla liikkuminen:**

Tila: ulkona tai sisällä

Rajataan lapsiryhmän kokoon nähden tarpeeksi iso leikkialue.

Ohjaaja huutaa eri eläimiä ja lapset liikkuvat siten, miten he kuvittelevat, että kyseinen eläin liikkuu. Huudettavia eläimiä voivat olla

- karhu, nelinkontin raajat suorana
- jänis, kyykkyhyppyjä eteenpäin
- aasi/hevonen, laukataan
- rapu, kädet ja jalat maassa ja vatsa ylöspäin
- gorilla, polvilleen ja kädet suorina maassa
- lisko, maassa mahallaan ja käsien sekä jalkojen avulla eteenpäin.

Lapset voivat esittää omia ideoitaan eläimistä, joiden liikkumista matkitaan.

## NIKO, ÄITI JA ISÄ

Oli kaunis, aurinkoinen päivä Appelsiinilaaksossa. Nikon äiti Nelli Norsu ja isä Niilo Norsu olivat olleet koko aamun pihalla puutarhatöissä. Niko oli ollut heidän apunaan ja auttanut kantamaan pehmeitä lehtiä kasaan talon taakse. Kyllästyneenä pelkkiin pihatöihin Niko kysyi vanhemmiltaan, voisivatko he leikkiä jotakin. "Mitä sinä haluisit leikkiä?" kysyi äiti Nikolta. "En tiedä", vastasi Niko. Hetken mietittyään Niko keksi: "En ole pitkään aikaan harjoitellut kuperkeikan tekemistä!" Niko jatkoi hieman ilkeänä: "Ja ette vanhat norsut varmaan osaisikaan tehdä enää kuperkeikkaa!" "Mitä kukkua!" huudahti isä. "Vai ei enää osata! Mennäänpä tuonne talon taakse lehtikasan luo, niin minä näytän, kuinka vetreä isäukkos on", Nikon isä jatkoi. "Kyllä minäkin vielä pääsen kuperkeikan", totesi Nikon äiti. He kaikki lähtivät intoa puhkuen ja pilke silmäkulmassa kohti takapihan lehtikasaa.

Takapihalle päästyään, he kokosivat lehdet yhteen isoksi kasaksi ja alkoivat harjoitella kuperkeikan tekemistä. Niko aloitti ja yritti tehdä kuperkeikkaa, mutta kierähti aina vain kyljelleen. "Ei se mitään", Nikon isä sanoi, "Minä voin näyttää." Kun Nikon isä lähti tekemään kuperkeikkaa, myös hän meni kyljen kautta ympäri. "Ei se ollutkaan niin helppoa kuin muistin", Niilo-isä totesi ihmeissään. "Väistäkääs pojat!", Nelli-äiti sanoi itsevarmasti ja ryhtyi tekemään kuperkeikkaa. Myös hän päätyi kyljen kautta ympäri istumaan lehtikasaan ja ihmetteli, että kylläpä oli vaikeaa.

Epäonnistumisesta sisuuntuneina he kaikki alkoivat yhdessä tuumin harjoitella kuperkeikan tekoa, kukin vuorollaan. Ensin Niko, sitten isä ja lopuksi äiti. He kaikki harjoittelivat, kunnes pikkuhiljaa kuperkeikan tekeminen alkoi sujua. He harjoittelivat ja harjoittelivat, kunnes heidän kuperkeikkansa olivat omasta mielestään täydellisiä. "Nyt olemme todellisia kuperkeikkataitureita", sanoin isä Nikolle puuskuttaen. "Olen samaa mieltä Niiloseni", Nikon äiti totesi puuskutustensa lomassa. Nikoa nauratti äidin ja isän puuskutus, koska hän ei ollut juurikaan hengästynyt kuperkeikkaharjoituksista. "Nyt kyllä mennään kylmälle mehulle sisälle", Nikon äiti sai sanottua. Niin he lähtivätkin kaikki iloisena sisälle, Niilo-isä ja Nelli-äiti todella hengästyneitä ja Niko hymyillen vanhempiansa puuskutukselle.

**TAVOITE:**

- **Harjoitella vaaka-akselin ympäri kierähtämistä**
- **Harjoitella kuperkeikkaa**
- **Harjoittaa dynaamista tasapainoa**
- **Kehittää kehonhallintaa**

**Kuperkeikkaharjoituksia:**

Tila: sisällä

Välineet: patjoja

Harjoitellaan oikeanlaisen kuperkeikan tekemistä. Mennään matolle kyykkyyh, laitetaan leuka rintaan, kämmenet lattiaan, takaraivo lattiaan, ponnistetaan jaloilla vauhtia ja pyörähdetään ympäri. Pysytään koko ajan pyöreänä. Niska ja lapaluut koskettavat ensimmäisenä lattiaa!

**Kuperkeikka ja hernepussit:**

Tila: sisällä

Välineet: patjoja, kartioita ja hernepusseja

Lapset jaetaan ensin joukkueisiin, jotka asettuvat omiin jonoihinsa lähtöviivan taakse. Heti lähtöviivan eteen asetetaan kuperkeikkamatto jokaiselle joukkueelle. Noin 10 metrin päähän maton takareunasta asetetaan yhtä monta hernepussia kuin joukkueessa on jäseniä. Noin 5–10 metrin päähän hernepusseista merkitään takaraja. Ohjaajan merkistä jonojen ensimmäiset lähtevät liikkeelle. He menevät matolle, tekevät kuperkeikan, poimivat hernepussin ja vievät sen takarajalle. Tämä jälkeen he juoksevat takaisin omaan jonoonsa ja läpsäisevät jonon ensimmäisen liikkeelle. Juuri juossut leikkijä menee jonon perään. Leikki jatkuu näin, kunnes kaikki joukkueen jäsenet ovat vieneet hernepussinsa takarajalle.

Voidaan kisata, mikä joukkue suoriutuu nopeimmin tai voidaan kisata aikaa vastaan, jolloin aika päättyy, kun kaikki joukkueet ovat siirtäneet omat keilansa ja viimeinenkin leikkijä palannut jonoonsa.

Leikkiä voidaan soveltaa tekemällä matolla esimerkiksi takaperinkuperkeikka tai kierimällä matto jomman kumman kyljen kautta.

## LÄHTEET

JAAKKOLA, Timo 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-Kustannus.

TERVE KOULULAINEN -HANKE. 2015. Oikea nostotekniikka on tärkeää [verkkajulkaisu]. Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma LiVE, Terve koululainen -hanke, Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti. Saatavissa: <http://tervekoululainen.fi/elementit/terveydenhoito/selkavaivat/nostotekniikatuntoon>