



KUOPION KAUPUNKI

Vapaa-ajakeskuksen, päivähoidon ja avohoidon yhteistyösuunnitelma



PIENET LAPSET LIIKKEELLE

Kuopio 2007

Jämsä – Taskinen Annukka

Kurvi Päivi

Nissi Tapio

Käsikirjan kuvitus ja sisältöjen päivitys

Kaste – ohjelma / LapsiKuopio – hanke 2008 – 2010

Jämsä-Taskinen Annukka

Kurvi Päivi

Tirri Marja-Leena

SISÄLLYSLUETTELO

ESIPUHE	4
1. KEHITTÄMISTYÖN TAUSTAA	6
1.1. VALTAKUNNALLINEN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA.....	6
1.2. VALTAKUNNALLINEN VARHAISKASVATUKSEN LIKUNNAN SUOSITUKSET	6
1.3. KUOPION KAUPUNGIN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA JA KASVATTAJAN KÄSIKIRJA	6
1.4. KUNTIEN LIKUNTATOIMINTAA OHJAAVAT ASETUKSET JA MÄÄRITYKSET	7
1.5. KUOPION VAPAA-AJANKEKUKSEN LINJAUKSET	7
2. LAPSEN LUONTAINEN TAPA LIKKUA IKÄKAUSITTAIN	8
2.1. YLEISTÄ.....	8
2.2. AIKUISEN ROOLI	8
2.3. LUONNEHDINTAA ALLE KOULUIKÄISEN LAPSEN LIKUNNAN KEHITTYMISESTÄ	9
3. LAPSEN LIKUNTA PÄIVÄHOIDOSSA	13
3.1. SISÄTILAT JA TILANTEET	13
<i>Siirtyminen</i>	14
<i>Odottaminen</i>	15
<i>Teema-esimerkki: Odotustilanteen toimintana kehon ojennus ja koukistus</i>	16
<i>Pukeminen ja riisuminen</i>	19
<i>Siisteys ja ruokailu</i>	19
3.2. ULKOTILAT	20
<i>Hiekkalaatikko</i>	22
<i>Keinu</i>	23
<i>Liukumäki</i>	24
<i>Kiipeilyteline</i>	24
<i>Teema-esimerkki: Kiipeilyteline</i>	24
3.3. ULKOLEIKKIVÄLINEET	27
<i>Päällä istuttavat mopo ja potkulauta</i>	27
<i>Pulkka ja liukuri</i>	28
<i>Trampoliini, iso jumppapallo ja kengurupallo</i>	29
<i>Pallo</i>	29
3.3.1. <i>Mailat, maalit</i>	30
<i>Korit, tarjottimet, laatikot, vedettävät ja työnnettävät karryt</i>	31
<i>Teema-esimerkki: Vedettävät, työnnettävät, kannettavat leikkivälineet</i>	32
4. LIKUNTAVÄLINEKUSITUKSET	34
4.1. LIKUNTAVÄLINEIDEN MERKITYS	34
4.2. KUSITUKSET LIKUNTAVÄLINEISTÄ SISÄLLÄ	34
4.3. KUSITUKSET LIKUNTAVÄLINEISTÄ ULKONA	35
4.4. KUSITUKSET HOITOTILOISSA OLEVISTA VÄLINEISTÄ	36

5. LEIKIT	37
5.1. LEIKKIEN MERKITYS	37
1-2 vuotiaat.....	38
2-3-vuotiaat.....	38
3-4-vuotiaat.....	39
5-6-vuotiaat.....	40
Teema-esimerkki: Kehon molempien puolien välinen toiminta.....	40
6. KUOPION KAUPUNGIN VAPAA-AJANPALVELUT.....	42
7. LÄHILIIKUNTAPALVELUT	42
7.1. LÄHILIIKUNTAPAikka	43
7.2. YHDESSÄ LIIKKEELLE	44
Hiihtäminen	45
Luisteleminen	48
Uinti.....	50
Palloleikit.....	52
8. ESITYKSET JATKOTOIMENPITEIKSI	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.
8.1. HALLINTOKUNTIEN VÄLISEN YHTEISTYÖN KEHITTÄMINEN.....	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.
Päivähoidon liikuntamyötäjäverkosto	<i>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</i>
9. LUETTUA JA LAINATTUA	54
10. LIITTEET	55
LIITE 1. ALLE KOULUIKÄISEN LAPSEN KESKIMÄÄRÄINEN MOTORINEN KEHITYS.....	55
LIITE 2. PÄIVÄHOIDOSSA OLEVAN LAPSEN LIKUNNAN KEHITTÄMINEN.....	58

ESIPUHE

Lappalainen Jaana

Lasten liikkumisen määrä ja fyysisen aktiivisuuden yhteys terveyteen ovat olleet esillä erilaisissa keskusteluissa ja mediassa viime vuosina. Liikkuminen kiinnostaa lasten parissa työskenteleviä päivähoiton, opetus- ja terveystalouden ammattilaisia sekä vanhempia, päättäjiä ja tutkijoita. Lasten ja perheiden liikuntaa tukevan yhteistyönhaasteen ottivat vastaan Kuopion kaupungin vapaa-ajankeskuksen ja sosiaali- ja terveyskeskuksen lasten päivähoiton ja avohoidon kuntoutuksen lasten toimintaterapian työntekijät. Yhteistyön suunnitteluprosessi käynnistyi syksyllä 2005. Työhön tartuttiin sillä asenteella, että palveluiden kasvaneisiin haasteisiin vastataan toimintatapamuutoksella, eikä niinkään resursoinnilla ja uusilla investoinneilla. Uudenlaisen yhteistyön keskeisin tavoite oli, että lasten arkipäivän liikunta monipuolistuu.

Suunnittelutyön tuloksena kehitettiin kolmen hallintokunnan ylisektorinen yhteistyömalli. Uudenlaisista yhteistyötä tukemaan laadittiin *Pienet lapset liikkeelle* – käsikirja, joka korostaa liikkumisen ja leikin merkitystä jo pienellekin lapselle luontaisimpina tapoina toimia. Yhteistyörakenne ja käsikirja ohjaavat lasten parissa eri tahoilla työskentelevien työntekijöiden työtä myös laadullisesti. Yhteisesti sovitut pelisäännöt takaavat lasten liikuntaan liittyvien toimenpiteiden toteutumisen tasalaatuisesti koko kaupungin alueella. Käsikirjan asiantuntemus ja tieto toinen toistemme palveluista mahdollistavat sen, että lasten kanssa toimivat työntekijät osaavat ohjata lapsia ja perheitä liikkumaan oma-ehtoisesti kodin läheisillä liikunta-alueilla.

Pienet lapset liikkeelle – käsikirjassa korostuvat aikuisen tehtävä ja rooli. Aikuisen tulee rohkaista ja haastaa arkaakin lasta kokeilemaan ja liikkumaan monipuolisemmin, jolloin lapsen harjoittelumahdollisuudet laadullisesti ja määrällisesti paranevat. Käsikirja huomioi varhaista tukea tarvitsevan lapsen antaen asiantuntevaa ja perusteltua tietoa *Teema-esimerkein* siitä, miten tutut arkitilanteet, tilat ja välineet, toimivat lapsen kokonaisvaltaisen liikunnan ja perusliikuntataitojen kehittäjinä.

Käsikirjasta tehty sähköinen versio mahdollistaa sen, että lasten kanssa työskentelevien työntekijöiden saama tieto liikunta- ja virkistyspalveluista sekä lasten liikunnan parissa toimivista henkilöistä on aina ajan tasalla. Sähköinen versio mahdollistaa myös päivitetyn tiedon monipuolisen käytön. Lasten kanssa toimivat työntekijät voivat tulostaa jonkin käsikirjan sisältöosion vuosittaiseen liikunnan teemakalenteriin ja sieltä edelleen käytettäväksi vanhempien iltoihin ja erilaisiin tapahtumiin. Työntekijät voivat hyödyntää liikuntateemaa vaikkapa siten, että he vaihtelevat teemoja kuukausittain toteuttavaksi, jolloin he voivat tulostaa asiakirjasta yksittäistä tietoa ilmoitustauluille ja reissuvihkojen väliin.

Kolmen hallintokunnan ylisektorisen yhteistyömallin ja tämän *Pienet lapset liikkeelle* – käsikirjan ovat laatineet vapaa-ajankeskuksen liikunnanohjaaja Tapio Nissi, päivähoiton lastentarhanopettaja Päivi Kurvi ja sosiaali – ja terveyskeskuksen avohoidon kuntoutuksen lasten toimintaterapeutti Annukka Jämsä - Taskinen.

Vapaa-ajankeskuksen, päivähoiton ja avohoidon kuntoutuksen uudenlainen yhteistyömalli ja sitä tukeva *Pienet lapset liikkeelle* – käsikirja ovat osa Kuopion sosiaali- ja terveyskeskuksen kehittämisyksikön hallinnoimaa vuosina 2006 - 2007 toteutettavaa Terve lapsuus arjessa – hanketta. Hankkeen päämääränä on tuottaa asiakaslähtöisesti kohdentuvia palveluja alle yhdeksän-vuotiaille kuopiolaisille lapsille ja heidän perheilleen. Hankkeen tavoitteena on kehittää palvelujen koordinoitua ja konsultaatiokäytäntöjä. Tarkoituksena on tehostaa teknologian avulla tiedonsiirtoa ja yleistä tietoisuutta lapsiperhepalveluiden sisällöistä, laadusta ja osaamisesta. Hankkeessa toteutetta-

van kehittämistyön keskeisimpänä sisältönä on ajatus siitä, että lapsiperheiden käyttämien peruspalvelujen tulee olla niin laadukkaita, että ne sisältävät varhaisen tuen palvelun jo perustasolla. Hankeen projektipäällikkönä toimii KM Jaana Lappalainen.

Haluan kiittää Kuopion kaupungin vapaa-ajankeskuksen, sosiaali- ja terveyskeskuksen päivähoidon ja avohoidon kuntoutuksen asiantuntijoita ja heidän kanssaan työskennelleitä tiimejä yhteistyön kehittämisestä pienten lasten ja heidän perheidensä liikunnan edistämiseksi. Tätä kirjoittaessani yhteistyömallia ja sitä tukevaa Pienet lapset liikkeelle –käsikirjaa on esitelty eri tilaisuuksissa, joihin osallistui melkein 500 lasten ja perheiden kanssa työskentelevää työntekijää!

Kuopiossa 26. päivänä syyskuuta 2007

Jaana Lappalainen
Projektipäällikkö
Terve lapsuus arjessa –hanke

ESIPUHE 2

Lappalainen Jaana

Kaste- ohjelman aikana toteutetussa LapsiKuopio- hankkeessa (2008 -2010) työskennelleet toimintaterapia -asiantuntija ja päivähoidon liikuntakoordinaattori päivittivät vuonna 2007 laaditun Pienet lapset liikkeelle - käsikirjan kuvitusta ja sisältöjä sekä laajensivat [toimintamallin organisaatiota](#). Käsikirjasta poistettiin myös muuttuva tieto (mm. vapaa-ajantoimen palvelut). Päivitetyn tiedon Kuopion kaupungin palveluista löytää parhaiten www.kuopio.fi / asukas- sivuilta.

LapsiKuopio- hankkeen asiantuntijat tuottivat myös yhteistyössä kuopiolaisen graafikon kanssa oheismateriaaliksi lapsen liikuntaa ja mielikuvia aktivoivia kuvakortteja (valmistusprosessi kesken) ja [värityskuvia](#). Lasten liikkuminen kaupungilla ja erilaisissa lähiliikuntapaikoissa sai näkyvyyttä kun varhaiskasvatuspalveluissa oleville lapsille ja hoito- ja kasvatushenkilöstölle hankittiin [turva / huomioliivit](#). Hankkeessa [tuotettiin yhteistyössä](#) Kuopion kaupungin puistotoimiston kanssa seitsemään perhepuistoon asennettavat [infotaulut](#), joissa kuvataan kuvin ja tekstein keskeisiä asioita leikin ja liikunnan merkityksestä lapsen eri ikävaiheissa ja niiden edistävistä vaikutuksista eri taitojen kehittymiseen myöhemmin. Taulu sisältää [vaihtuvan teeman](#). Kaikessa lasten liikuntaan liittyvissä materiaaleissa on sama visuaalinen ilme, jolloin saavutetaan positiivinen kumulatiivinen vaikutus.

Kuopiossa 31. päivänä lokakuuta 2010

Jaana Lappalainen
Projektikoordinaattori
LapsiKuopio- hanke

1. KEHITTÄMISTYÖN TAUSTAA

Jämsä – Taskinen Annukka

Kurvi Päivi

Nissi Tapio

1.1. Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma

Leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen ja eri taiteen alueisiin liittyvä ilmaiseminen ovat lapselle ominaisia tapoja toimia. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, Stakes; julkaisi vuonna 2004 valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman, Vasu:n. Asiakirja linjaa selkeästi yhteiskunnan järjestämän, valvoman ja tukeman varhaiskasvatuksen sisältöjä, joiden tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatuksen henkilöstön ja perheen tulee olla yhdessä tietoinen näistä lapsille ominaisista tavoista toimia. Aikuiset laativat yhdessä lapsen oman varhaiskasvatussuunnitelman. (Vasu) <http://varttua.stakes.fi/FI/Sisallot/Vasu>

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun lähtökohdaksi on päivittäinen liikkuminen. Liikkumisen yhdistäminen toimintaan ja leikkiin lisää lapsen oppimisen mahdollisuuksia ja luo pohjaa terveille itsetunnolle. Aikuisen tehtävänä on luoda arjen eri tilanteisiin lapselle liikkumiseen virittelevä ja houkutteleva ympäristö. Tärkeää on myös poistaa lapsen liikkumiselta esteet ja ohjata lasta turvalliseen liikkumiseen. Ensiarvoisen tärkeää on, että aikuinen kannustaa ja ohjaa lasta, joka liikkuu vähän.

1.2. Valtakunnallinen varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Vuonna 2005 julkaistiin alle kouluikäisille suunnattu valtakunnallinen varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset (Sosiaali – ja terveysministeriön oppaita 2005:17). Opas antaa ohjeita lasten liikunnan määrään, laatuun, liikuntaympäristöön ja -välineisiin sekä liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Suositusten ydin on siinä, että lapsen tulisi saada nauttia reippaasta ja riittävän kuormittavasta liikunnasta kaksi tuntia joka päivä! Liikunta on lapsen hyvän terveyden ja liikunnallisten perustaitojen oppimisen ehto. <http://www.nuorisuomi.fi>. Polku päivähoito/päivähoitoikäisen liikunta.

1.3. Kuopion kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma ja Kasvattajan käsikirja

Kuopion kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma sisältää varhaiskasvatuksen henkilöstöä ohjaavan kasvattajan käsikirjan, joka saa rakenteensa päivähoito-toiminta-ajatuksista. Käsikirjassa kuvataan, mitä toiminta-ajatuksen toteutuminen edellyttää kasvatushenkilöstöltä. Käsikirja kertoo myös lasten vanhemmille sen perustuksen, jolle heidän oman lapsensa tarpeita vastaava hoito ja kasvatus yhdessä päivähoito-toiminnan henkilöstön kanssa rakennetaan.

Laadukas varhaiskasvatus Kuopiossa edellyttää yhteistyötä kaikkien perhettä palvelevien tahojen kesken. Kasvattajan käsikirja avaa vanhemmille ja yhteistyökumppaneille lapsen päivän niin, että vanhemmat voivat asiantuntemuksellaan auttaa päivähoito-toiminnan henkilöstöä arjen luomisessa lapselle. Kasvattajan käsikirjassa todetaan, että liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perus-

ta. Päivähoidon henkilöstön tehtävänä on huolehtia siitä, että lapsen toimintaympäristö on liikkumiseen innostava. Liikuntavälineiden tulee olla lapsen saatavilla myös lapsen omaehtoisen toiminnan aikana. Kasvattajan käsikirja ohjaa lasten vanhempia ja henkilöstöä havainnoimaan yhdessä säännöllisesti lapsen motorista kehitystä. Havainnot tulee ottaa huomioon, kun päivähoidon henkilöstö suunnittelee lasten toimintaa. Henkilöstön tulee huomioida säännöllisesti ympäröivä luonto ja läheiset liikuntapaikat. Kasvattajan käsikirjassa todetaan, että päivähoidon henkilöstön tulee yhdistää liikuntatuokiot perushoitotilanteisiin ja ulkoiluun. Lasten kanssa toimivien työntekijöiden tulee järjestää vähän liikkuville lapsille myönteisiä liikuntakokemuksia ja sopivia liikunnallisia haasteita.

1.4. Kuntien liikuntatoimintaa ohjaavat asetukset ja määritykset

Valtakunnallisesti kuntien järjestämää liikuntatoimintaa ohjaa liikuntalaki vuodelta 1998. Lain tavoitteena on saada liikunnallisesti passiivisista henkilöistä liikunnanharrastajia. Lain tarkoitus on myös tukea ja edistää kaikkea liikuntaan liittyvää kansalaistoimintaa niin, että toiminta tähtää koko väestön terveyttä edistävään hyvinvointiin. Laki kehottaa kuntien lasten liikuntapalveluiden parissa työskenteleviä työntekijöitä edistämään lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Liikuntatoiminnan edistämisen rinnalle on uudessa liikuntalaissa lisätty liikunnan positiiviset yhteiskunnalliset tehtävät. Kunnan liikuntatoimen tulee kehittää liikuntaedellytyksiä ja terveyttä edistävää liikuntaa yhteistyössä muiden paikallisten ja alueellisten lasten kanssa toimivien tahojen kanssa.

1.5. Kuopion vapaa-ajankeskuksen linjaukset

Kuopion vapaa-ajankeskuksen liikunnanohjauksen painopistealueena on terveystoiminta kaikissa ikäluokissa. Liikuntapalveluiden toiminta-ajatuksena on tuottaa laadukkaita liikuntapaikkapalveluita sisä- ja ulkoliikunnalle sekä kuntoilulle. Kaupunkilaisten liikuntaa pyritään aktiivisesti lisäämään hoitamalla ja ylläpitämällä liikunnan suorituspaikkoja ja järjestämällä ohjattua liikuntaa. Lasten osalta tavoitteena on vähän liikkuvien lasten mukaan saaminen liikunnan pariin. Tavoitteen saavuttamiseen pyritään yhteistyöllä ja verkostoitumalla eri lasten kanssa toimivien tahojen kanssa. Tavoitteen saavuttaminen edellyttää myös sitä, että lapset ja perheet käyttävät lähiliikuntapaikkoja aktiivisemmin.

2. LAPSEN LUONTAINEN TAPA LIIKKUA IKÄKAUSITTAIN

*Jämsä – Taskinen Annukka
Kurvi Päivi*

2.1. Yleistä

Lapsen liikkumisen kehitys noudattaa yleensä tiettyä ajallista järjestystä. Jos jokin kehitysvaihe puuttuu kokonaan, jää kesken tai lapsi ohittaa sen nopeasti, voi se vaikuttaa kehitykseen. Tekemällä, kokeilemalla ja kokemalla lapsi saa niitä valmiuksia, joiden pohjalle itse taidot rakentuvat, esim. riittävä tasapainon hallinta luo edellytykset seisomaan ja kävelemään oppimiselle, käveleminen juoksemiselle ja hyppimiselle. Erilaiset valmiudet rakentuvat myös limittäin ja yhtäaikaaisesti. Lapselle on ominaista, että hän toisinaan harjoittelee itselleen hyvinkin haasteellisia (ikänsä kuin liian vaikeita) asioita. Juuri tämä on kehitystä eteenpäin vievä voima.

Lapsen liikuntavalmiudet kehittyvät pitkälti ensimmäisen vuoden aikana. Silloin hän on oppinut liikkumisen perusteet. Tästä eteenpäin liikkuminen hioutuu, varmuus lisääntyy, liikkeet tulevat joustavimmiksi, eriytyneemmiksi ja rytmisiksi. Vähitellen lapselle kehittyy sisäinen kyky mukauttaa oma liikkumisensa esim. maaston erilaisiin vaihdoksiin.

Suotuisasti edenneessä liikunnallisessa kehityksessä voidaan nähdä melko suuriakin laatueroja, kun vertaillaan ja havainnoidaan eri lasten valmiuksia ja taitoja. Päivähoidon työntekijöiden vastuu liikunnan määrästä ja laadusta korostuu hitaamman kehittyneen ja kömpelön lapsen kohdalla. Aikuisen kannustus ja tuki on lapselle tärkeää.

2.2. Aikuisen rooli

Leikkimielinen ja avoin ilmapiiri innostaa ja houkuttelee lasta toimimaan. Aikuinen on **tilanneherkkä** ja hän **havainnoi** lapsen yksilöllisiä tarpeita arjessa. Aikuinen **oivaltaa**, mitä kaikkea lapsi voi tehdä pienissäkin arkisissa tilanteissa, ja sen että lapsen kasvu ja kehitys etenee suotuisasti. Aikuisen **rohkaisu** ja **kannustus** auttavat lasta toimimaan ja oppimaan hänelle ominaisella tavalla. Aikuisen **positiivinen palaute** ja lapsen **onnistumisesta yhdessä iloitseminen** on lapselle tärkeää. Lapsi kokee mielihyvän tunteen, ja hänen itsetuntonsa kohenee ja hänelle tulee myönteinen kuva omasta kehosta.

- Tilanneherkkyys
- Havainnointi
- Rohkaisu
- Kannustus
- Positiivinen palaute
- Onnistumisesta yhdessä iloiten/ me henki

Lapsen mielikuvitus ja rohkeus kehittyvät, kun aikuinen arvostaa lapsen omia ideoita. Kiireetön oppimisympäristö sallii lapselle mahdollisuuden kehittyä omaan tahtiinsa. Aikuinen myös oivaltaa,

milloin lapsi tarvitsee toiminnan soveltamista, mukauttamista ja helpottamista. Näin lapsi saa aikaa kokeilla ja oivaltaa yksin tai pienryhmässä aikuisen tuella.

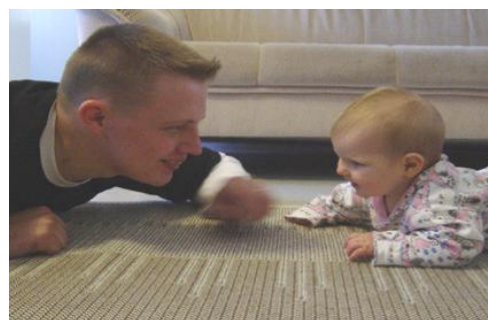


Aktiiviselle ja nopeasti uutta omaksuvalle lapselle aikuinen järjestää monivivahteisen ympäristön, jossa on mielekkäitä taitovälineitä. Aikuinen tarjoaa lapselle sopivasti vanhaa ja sopivasti uutta tekemistä. Aika ajoin tuotuna uusi väline tai materiaali virkistää hyvin tuttuakin toimintaa tai leikkiä. Aikuinen mukauttaa toimintasuunnitelmansa olosuhteiden ja lasten vireystilan mukaan. Hän seuraa, milloin lapset tarvitsevat riehakkaampaa liikkumista ja milloin taas on rauhallisen toiminnan tai rentoutumisen aika.



2.3. Luonnehdintaa alle kouluikäisen lapsen liikunnan kehittämisestä

Alle yksivuotiaan lapsen liikkumisen varhaisvaiheet ovat riippuvaisia aikuisen toiminnasta. Perinteisissä sylileikeissä ja hoitotilanteissa lapsi saa helliä tunto- ja ensiliikekokemuksia. Lämmin vuorovaikutus antaa lapselle turvallisuuden tunteen. Aikuisen heijaus ja liikerytmi rauhoittavat lasta. Perinteiset sylileikit sisältävät suuria merkitysarvoja lapsen havaintotoimintojen ja liikunnan sekä aikuinen - lapsi vuorovaikutuksen kehittämiselle.



Jo alle yksivuotias lapsi tarvitsee vapaata ja turvallista liikkumistilaa sisällä ja ulkona. Lapsi tutkii ympäristöään ryömimällä ja konttaamalla. Sisätiloissa lapsi kiinnostuu komeroista ja laatikoista, joihin hän yrittää ahtautua. Touhutessaan hän oppii ympäristön rajoja, suuntia ja tilasuhteita. Lapsi koskettelee, haistelee ja maistelee tutkiessaan leluja ja erilaisia tavaroita. Tämä tuntoaistin välittämä erottelukyky on tärkeää ja auttaa lapsen käsi-käsi- yhteistyön, käsi-silmä yhteistyön ja käden sekä sormien hienomotoriikan kehittämisessä. Ympäristön hahmottaminen ja oman kehollisen minän eriytyminen alkaa jo varhain; minä olen minä ja äiti on äiti. ”Voin itse vaikuttaa liikkumisellani ja tutkimisellani, siihen mitä minulle ja ympäristölleni tapahtuu”.



Toisella ikävuodella lapsi on jatkuvasti liikkeessä ja nauttii kiipeilemisestä ja piiloleikeistä. Aikui- nen huolehtii siitä, että lapsi saa liikkua ja leikkiä turvallisessa mutta samalla haasteellisessa leik- kiympäristössä. Lapsen leikkiin, aktiivisuuteen ja tarkkaavaisuuteen aikuinen keksii pieniä vaihte- luita. Lapsesta on kiva könytä matalien esteiden yli ja ali. Aikuinen voi rakentaa tällaisia ratoja si- sälle ja ulos. Kauppatatkoilla lapsesta on hauskaa välillä juoksennella, kiipeillä tai keinua. Hänestä on kivaa keräillä kiviä ja hyppiä lätäkössä. Lapsen leikki on lelujen ja arkisten tavaroiden työntä- mistä, vetämistä ja kantamista. Pienien esineiden tutkiminen, sisäkkäin ja päällekkäin asettelu ja kaataminen ovat mieluista leikkiä.

Lapsi jaksaa toistaa satoja kertoja samaa leikkiä. Tuolloin asennosta toiseen siirtyminen ja kävele- minen sujuvoituvat ja automatisoituvat. Lapsi kaatuilee ja kompuroi vielä paljon tässä iässä. Hän yrittää ja erehtyy, mutta on kadehdittavan sinnikäs. Aikuisen tehtävänä on kannustaa lasta leikkiin ja liikkumiseen.



Kolmevuotias lapsi on vilkas liikkuja. Häntä kiinnostaa, mitä muut lapset touhuavat, ja yhdessä leikkiminen alkaa. Lapsi yhdistää aiemmin oppimiaan liikkumistapoja uusiin ja erilaisiin leikkeihin. Tuolloin lapsi huomaamattaan harjoittelee vauhdin pysäyttämistä, tasapainoa ja rytmisyyttä. Myös lapsen liikkeiden voimansäätely kehittyy. Leikissä ovat koko ajan käytössä erilaiset asennot ja siir- tymistavat kuten kyykyttely, kurkottelu ja kiipeily. Näitä kaikkia ominaisuuksia tarvitaan mm. pal-

lolleikeissä. Lapsi saa pallon kiinni, juoksee pallo sylissä. Hän osaa pysähtyä, heittää pallon kaverille tai vierittää pallon tunneliin. Kotileikissä lapsi osaa sekoittaa näppärästi ruokaa kipossa ja hoitaa nukkea. Rakenteluleikissä lapsi ruuvaa, hakkaa ja vasaroi. Tällaisten leikkien hienomotorinen toiminta onnistuu kolmivuotiaalta.

Kaikki liikkuminen ja liikuntaleikit siis kiinnostavat kolmivuotiaasta lasta. Tärkeää on, että aikuinen leikkii lapsen mukana. Tämänikäiset lapset voivat olla myös ujoja ja arkoja, jolloin he viihtyvät enimmäkseen paikallaan olevissa hiekkalaatikkoleikeissä tai pikkulelujen parissa. Tuolloin on erityisen tärkeää, että aikuinen ohjaa lasta liikkumaan. Kolmivuotiaasta lasta on helppo aktivoida liikkumiseen, koska aikuinen voi ohjata lasta jo puheella käyttäen mielikuvia ja tarinoita. Aikuisen tulee tietää, mitä ja millaista liikuntaa lapsi tarvitsee. Se on arkista ja monipuolista päivittäistä perusliikkumista. Siitä rakentuu liikkeiden perushallinta. Kolmivuotiaana rakentuvat myös liikuntatottumukset. Hyvä liikunnan perushallinta auttaa myöhemmin vaativien liikuntataitojen sujuvaa oppimista, kuten hiihto, luistelu ja pyöräily.



Neljävuotiaasta lasta alkaa kiinnostaa helpot pelit ja sääntö- ja taitoleikit. Lapsi tarvitsee edelleen aikuisen ohjausta uusiin leikkeihin ja liikuntaan. Lapsen havaintokyky on kehittynyt niin, että hän voi oppia vaativiakin asioita matkimalla aikuista tai toista lasta. Nähty malli auttaa esim. rytmilaululeikin, hiihdon ja luistelun alkeiden oppimiseen.

Lapselle on edelleen tärkeää, että liikunta on leikkilistä ja iloa tuottavaa. Lapsen liikunnallinen kestävyys on kasvanut. Kunnon kävelyretket sujuvat hyvin, varsinkin, jos matkalla on mielenkiintoista nähtävää. Hienomotoriset taidot kehittyvät koko ajan ja lapsi kiinnostuu piirtämisestä ja askartelusta.



Viisi- ja kuusivuotias lapsi on liikkumisessaan itseohjautuva ja kekseliäs. Lapsen leikissä on pääasiassa tavoitteellinen idea ja leikki etenee juonen mukaan. Lapsen koordinaatio ja tasapaino ovat kehittyneet, jolloin hän ottaa leikkeihinsä mukaan hyppynaruja, mailoja ja erikokoisia palloja. Liikunta on jo seikkailua. Lapsi krossailee pyörällä epätasaisessa maastossa ja rapakoissa. Hän kokeilee taitojensa ääripäitä, kiipeilee puihin ja korkeille kallioille. Tällöin aikuisen tehtävänä on valvoa, että liikkuminen on turvallista. Twistinaru innostaa lasta sarjallisiin leikkeihin. Pallo- ja hyppynaruleikeissä ovat lorut ja rytmi mukana. Kavereiden kanssa leikitään kilpasilla ja porukasta haetaan haastetta leikkiin. Liikkeiden ja liikkumisen laatu kehittyy koko ajan tässä iässä. Lapsi tietää, mitä hän osaa, ja uskaltaa kokeilla eri asioita. Ympäristö, välineet ja kaverit ovat kokonaisuus, josta lapsi nappaa olennaisen ja itselleen kiinnostavan leikki-idean.

Kouluvalmiuksiin liittyvä tekeminen ja harjoittelu kuuluvat tähän ikäkauteen. Lapsi kokoaa mielellään palapelejä ja rakentelee pikkulegoilla. Hän piirtää esittäviä kuvia ja värittää taitavasti. Lapsi kiinnostuu ja innostuu monenlaiseen hienomotoriseen toimintaan.



Seitsemänvuotias lapsi on liikunnallisesti taitava ja aktiivinen. Lihasvoima lisääntyy ja lapsi hallitsee kehoaan entistä paremmin. Lapsen oma suosikki liikuntalaji saattaa löytyä jo tässä iässä. Häntä saattaa kiinnostaa tanssi, uiminen, palloilulajit tai hiihtäminen. Osa lapsista haluaa hakeutua harrastuksiin, mutta leikinomainen, omaehtoinen liikunta lapsen arjessa riittää mainiosti. Lapsen fyysinen kunto on kehittynyt niin, että hän jaksaa kulkea koulumatkan ja toimia koulussa. Lapsi on pitkäjänteinen, joten hän jaksaa istua ja tehdä tehtäviä. Silmän ja käden yhteistyö ja kynäote ovat kehittyneet niin, että lapsi pystyy opettelemaan kirjoittamisen alkeita.



3. LAPSEN LIIKUNTA PÄIVÄHOIDOSSA

*Jämsä –Taskinen Annukka
Kurvi Päivi*

3.1. Sisätilat ja tilanteet

Kun lapsella on tarvetta liikkumiseen, on aikuisen tehtävänä sallia ja mahdollistaa se olosuhteet huomioon ottaen. Moni lapsi oppii liikkumisen kautta. Sisätilojen tulisi olla muutettavissa erilaisille toiminnallisille leikeille ja liikuntataitojen harjoittelulle. Tilojen uudelleen järjestelyyn tarvitaan yhteistä halua ja innokkuutta sekä rohkeutta kokeilla uusia asioita myös kyselemällä lapselta, kuinka hän haluaisi muuttaa tiloja. Tärkeää on käydä keskustelua tiimin kanssa, mitä ja milloin sallii ja mitä on tarpeen kieltää, sillä aikuisen tehtävänä on luoda liikkumistilanteista turvallisia. Yhteiseen pohtimiseen, siitä millaisia lasta kiinnostavat liikuntaa ja mielikuvitusta ruokkivat yksityiskohdat tilassa voisivat olla, kannattaa varata aikaa. Lapsi on luova ja hän haluaa uteliaisuuttaan kokeilla välineitä, huonekaluja ja patjoja eri tavoin. Lapsi voi tuoda esille monia pieniä asioita, jotka aikuiselta jäävät helposti huomaamatta. Yhdessä aikuisen kanssa yhdessä tehden hän oppii miettimään, mikä on turvallista ja mikä ei. Jo aivan pienillä järjestelyillä voidaan luoda lapselle liikkumiseen mahdollisuuksia ja haasteita eikä siihen tarvita liikuntasalia. Aikuisen aktiivisuudesta riippuu kuinka innokkaasti ja kuinka paljon lapsi päivän mittaan liikkuu myös sisätiloissa. Välillä joutuu kestämään keskeneräisyyttä, ääntä ja liikettä sekä aina eivät tilat ole esteettisesti kauniita.

Liikuntavälineitä on hyvä sijoittaa hoitotiloihin helposti käyttöön otettaviksi myös spontaania liikuntaleikkiä varten. Välineitä tulee säilyttää esillä olevissa koreissa ja seinäkoukuissa roikkumassa. Kun välineet ovat näkyvillä ja jatkuvasti lapsen saatavilla, arkakin lapsi alkaa mahdollisesti tutkia ja kokeilla niitä innostuneemman lapsen mukana. **Lapsen omaehtoinen, spontaani ja itseideoiva liikuntavälineiden käyttäminen on erittäin arvokasta!**

Liikuntavälineiden tulee olla päivittäisessä käytössä. Uuden oppiminen ja liikuntataitojen varmentuminen edellyttää lukuisan määrän saman leikin toistamista eri muunneltuneina. Esimerkiksi kengurupallolla hallitun hyppäämisen oppiminen vaatii sinnikästä harjoittelua. Teemaliikunnalla aikuinen voi suunnata harjoittelua juuri hänen ryhmässään olevien lasten tarpeiden mukaisesti. Ryhmässä suunnitellaan pidettäväksi esim. pallopäivä, kuperkeikkapäivä, tasapainoilupäivä, jne.

Lapsen hoitopäivässä on paljon **siirtymistä ja odottamista**, joiden myötä tiettyjen asioiden toistaminen ja matkiminen/ jäljittely on mahdollista. Lapsi jaksaa tehdä haasteellisiakin asioita pienissä hetkissä. Lapsi ei helposti kyllästy, vaikka samaa leikkiä toistetaan useasti. Innostuneisuuden ylläpitämiseksi aikuinen mukauttaa ja monipuolistaa tuttua leikkiä. Verenkierron vilkastuminen/ kehon lämpeneminen myötävaikuttaa lapsen jaksamiseen ja keskittymiseen. Sopivia liikuntasäilytyksiä ovat mm. koordinaatio- ja rytmiharjoitukset, jotka ovat hyviä esiharjoituksia koordinaatiota edellyttävälle taitolajeille (hiihto, luistelu, naruhyppely).

Kun usein toistuvat pienet liikuntahetket vakiintuvat ryhmän toimintatavoiksi, aikuisen havainnointimahdollisuudet lisääntyvät.

Ideoita sisätilojen käytöstä ja niiden uudelleen järjestämisestä

- matalat penkit (alas hyppääminen)
- tilaan viritetyt langat ja narut (yli ja ali meneminen)
- lattiasa olevat jalanjaljet/hyppyruudukot (hyppääminen)

- matto rullattuna (tasapainoilu ja yli hyppääminen)
- pöytiä, tuoleja, penkkejä tunneleiksi (ryömiminen ja pallon vierittäminen)
- patjat (kieriminen, kuperkeikkojen tekeminen, pomppiminen ja juokseminen)
- pienet tyynyt (heittäminen, kiinniottaminen, patjatornin pinoaminen, luistelu)
- pehmopallot/ilmapallot (pelaaminen, koriin ja seinään heittäminen)
- mailat (sählyn pelaaminen)
- trampoliini/kengurupallo (haastavien liikuntataitojen harjoittelu)



Siirtyminen

Ideita siirtymiseen

- kehonasentokortista lapsi saa ohjeen mennä eteenpäin tai ohje voi olla sanallinen
- hyppynarua / maton reunaa pitkin etu- tai takaperin tai kylki edellä kävellen. Haastetta lisää, jos laitetaan silmät kiinni.
- aikuinen tai lapsi taputtaa rytmin. Tänään menemme tämän rytmin mukaan ja lapsi voi itse valita liikkumistyylin.
- kävellen hernepusseja pitkin ja samalla voi nimetä värin tai muodon, minkä päällä jalka on tai hernepusi pään päällä, polvien välissä

- mielikuvan avulla esim. hiiri, pupu, jääpuikko, pyörremyrsky, pyöreä, jäykkä...Ja sama ohje voi olla kuvina. Tilassa voi olla patja, jota voi hyödyntää(kuperkeikka, kieriminen)
- lähtölaskenta: paikalla 10 tasahyppyä ja sitten siiryt eteenpäin
- hyppyohjeen mukaan esim. hyppy, hyppy , haara- perus ja lapsi voi taputtaa samalla
- pareittain liikkumiset esim. selät vastakkain...
- parit vastakkain käsi kädessä parijonossa, jonon viimeiset menevät jonon ali ja sitten seuraavat...

Odottaminen

Ideita odottamiseen

- liikunta-aiheiset loru-, laulu- ja viihdytysleikit (esim. hernepussi- ja hienokäsi)
- sormi-, kasvo- ja istumajumppat
- innostavat ja yllättävät virikkeet, kuten saippuakuplat ja rytmisoittimet



- keskittymistä vaativat ohjeet esim. laita vasen käsi oikean polven päälle ja oikea käsi pään päälle ja pystytkö tässä asennossa menemään kyykkyyyn ylös
- musiikin tahdittamana taukojumppaa tai musiikki seis ja kehonasentokortti näyttää asennon (pysytkö asennossa silmät kiinni)
- siveltimellä, pensselillä ja telalla kehon maalaaminen, samalla nimetään kehonosia
- hierotaan toistemme hartioita ja sivellään sekä naputellaan sormen päällä
- mitä voidaan tehdä piirissä vatsallaan, kyljellään, alas - ja ylösmenemiset
- jokaisella rytmisoittimella on oma liike esim. kapula/paikalla hyppyä, triangeli/ kyykkyyyn – ylös (voidaan lisätä montako kertaa)
- parin kanssa jumpaten esim. harjoitteita nassikkapainista



Teema-esimerkki: Odotustilanteen toimintana kehon ojennus ja koukistus

Siirtymä- ja odotustilanteissa on mahdollista käyttää monenlaisia liikkumisen teemoja. Näissä esimerkeissä odotustilanteen toiminnaksi/viihdykkeeksi on suunniteltu **kehon perusliikemalleista ojennuksen ja koukistuksen vahvistaminen.**

Ojennuksen ja koukistuksen merkitys lapselle

Vartalon ojennus ja koukistus ovat jo vauvavaiheessa harjoiteltuja perusliikkeitä ennen kävelyn oppimista. Vatsamakuulla vauvan pään ja niskan hallinta vahvistuu. Tämä on merkittävää asentoa ylläpitävän kehon lihaksiston jänteyden ja myös silmien liikkeiden hallinnan kehittymiselle. Kävelyn ja istumisen oppiminen jättää helposti nämä kehon peruskoordinaatioasennot ja liikkeet taka-alalle. Kehon kokonaisvaltaista ojentamista ja koukistamista tulee kuitenkin aktiivisesti harjoittaa ja kehittää koko lapsuuden ajan liikuntatilanteissa. Hyvä **ojennus- koukistus-jänteyvyys** auttaa myöhemmin kaikessa liikkumisessa, esim. hiihdon harjoittelussa, kun lapsi kaatuu, nousee ylös, kaatuu, nousee ylös. Hän jaksaa tehdä tätä.

Puutteellinen ojennus-koukistus jänteyvyys voi ilmetä mm. seuraavasti:

- leikkiessään lapsi pötköttelee mielellään lattialla
- lapsi hakee ylimääräistä tukea nojailemalla seiniin ja huonekaluihin jaksakseen paremmin olla pystyssä
- asentojen vaihtamisessa lapsi rojahtelee, lysähtelee lattialle kyykistelyn ja kumartelun sijasta
- lapsella on heikko tasapaino
- lapsen on vaikea hallita paikallaan olevia asentoja kuten ryhdikäs istuminen, konttaaminen
- lapsi väsy helposti toiminnassa, joka edellyttää vartalon hallintaa ja jänteyttä
- lapsi voi olla ” liikunnallisesti levoton ja liikehakuinen”, koska jänteys puuttuu



Toiminta-esimerkkejä ikäryhmittäin

1-2 -vuotiaat lapset

Leikki 1. ”Kissan aamujumppa”

- lapset rivissä konttausasennossa, kissa kurkistelee sivuille, taakse, mahan alle, ylös puun oksille (toistetaan useamman kerran)
- kissa köyristelee selkää ja kissa menee vuorostaan matalaksi
- kissa silittelee viereistä kissaa toisella tassulla ja toisella tassulla koskettelee omaa korvaansa
- saako kissa omasta hännästä kiinni?
- kissa tömistelee etutassuillaan maata

Leikki 2. ”Leppäkerttu kelluu” ennen aloittamista aikuinen näyttää mallin

- lapset selällään, leppäkerttu koukistaa ja ojentaa raajojaan
- leppäkerttu tarttuu takaraajoista (varpaista) kiinni ja yrittää keinua
- leppäkerttu yrittää suoraan selältä nousta istumaan kädet polvitaiteiden alla

Leikki 3. ”Ankka taapertaa”

- pikku ankka kyyköttää ja nokkii jyviä
- ankka kasvaa vähän ja alkaa taapertaa takapuoli heiluen
- iso ankka levittelee siipiään ihailien niitä, ojennellen niitä joka suuntaan (ylös, alas, sivuille)
- ankka kurkottelee siivillään oikein korkealle (varpaille nousua)

3-4 -vuotiaat lapset

Leikki1. ”Karhu”

- lapset karhunkäyntiasennossa siirtyvät eteenpäin
- karhu karhunkäyntiasennossa kahmaisee tassullaan kalan edestä, sivulta, ylhäältä, vatsan alta
- karhunkäyntiasennossa karhu nostaa vastakkaisia tassuja ylös

Leikki 2. ”Hylje”

- lapset vatsallaan hylkeinä kantapäät yhdessä jalkaterät avattuina (pyrstö) tai jalat ristissä, kädet kylkien vieressä evinä
- hylkeet heiluttavat pyrstöään ja keinuttelevat itseään eteen - taakse
- hylkeet nostavat pyrstöä ylös- alas ja heiluttelevat eviä
- hylkeet kierähtävät kyljeltä kyljelle useita eri kertoja



5-6 -vuotiaat lapset

Leikki 1. ”Rapu”

- lapset rapuasennessa siirtyvät takaperin eteenpäin
- rapu nostelee vuoronperään raajojaan
- rapu menee pienelle kerälle nukkumaan ja herää takaisin rapuasentoon
- rapu kerää maasta pieniä timantteja (hernepusseja) vatsan päälle

Leikki 2. ”Lentokone”

- lapset vatsallaan lattialla, kädet siipinä, lentokone kaartelee (mukana voi olla lähtölaskenta)
- lentokone lentää matalassa -, keski- ja korkeassa tasossa (myös varpaillaan) pilvien ylä- ja alapuolella käsien ollessa siipinä
- lentokone laskeutuu hiljaksi lentokentälle ja mennään takaisin vatsalleen
- haastetta antaa, jos lapset ovat tyynyn, penkin tai rullatun maton päällä

Leikki 3. Kohdistusheittopeli ym. pelit



Pukeminen ja riisuminen

Pieni lapsi tarvitsee **aikaa, kannustusta ja tukea** omatoimiseen pukemiseen ja riisumiseen. Aikui- nen järjestää pukemistilanteista rauhallisia ja innostavia toimimalla vain muutaman lapsen kanssa kerrallaan. Pukemisen ja riisumisen ohjaamisessa ovat käyttökelpoisia kuvakortit, peili ja vaatteiden pukemisjärjestykseen laittaminen. Aikuinen havainnoi, pystyykö lapsi pukemaan ohjauksen mu- kaan. Aikuinen käyttää selkeitä käsitteitä ja kieltä: nimeää kehonosia ja suuntia yhdessä lapsen kanssa sekä antaa lapselle erilaisia kehotuksia. Lapsi harjoittelee käsien yhteistoimintaa ja otteita. Ensiarvoisen tärkeää on huomioida lapsen reaktiot, jos vaatteet ja kengät tuntuvat hankalilta. Pukemisen ja riisumisen harjoittelua tulee yhdistää myös leikkeihin. Matkalaukkuun ja koreihin kannattaa kerätä monenlaisia lapsen kiinnostuksen herättäviä hienoja vaatteita. Lisähaastetta antavat vetoketjut, napit, soljet ja nepparit. Suurikokoisia vaatteita on helppo pukea ja riisua. Myös erilaiset kengät kiinnostavat lasta.

Siisteys ja ruokailu

Käsienpesutilanteessa on luontevaa keskustella pesemisen merkityksestä, veden lämpötiloista ja käsien kuivaamisesta. Tilanteessa on monenlaisia aistikokemuksia, joita kannattaa hyödyntää. Peilin edessä kokeillaan erilaisia ilmeitä ja eleitä. Lapsi voi harjoitella myös tunnetilojen ilmentämistä. Selkeässä ja rauhallisessa ruokailutilanteessa lapsen on miellyttävä harjoitella ruokailun omatoimi- suutta. Turhat aistiärsykkeet minimoidaan. Lasten ryhmittely pöytäkuntiin ja tarvittaessa omaan rauhaan helpottaa ruokailutilanteissa selviytymistä.

Hyvä istuma-asento sekä pöydän ja tuolin sopivuus lapselle on siistin ruokailun edellytys. Ruokai- luvälineiden käyttäminen on vaativaa käsien yhteistyötä. Lautasen, tarjottimen ja täyden juomalasin kantaminen edellyttää tarkkuutta ja keskittymistä, koko kehon liikkeiden yhtaikaista hallintaa. Lap- sen koordinaatiotaidot tulevat hyvin esille ruokailutilanteissa. Suun liikkeiden hallintaa voidaan edistää antamalla lapselle pillillä juomisen mahdollisuus esim. kerran viikossa.

Ruokailu on voimakas aistikokemus hajuineen ja makuineen. Lapsen reagoitua hajuihin ja makui- hin tulee kunnioittaa, mutta myös hellästi rohkaisten ohjata lasta maistamaan erilaisia ruokia.

Aikuinen voi antaa ”apulaisen ja tarjoilijan tehtäviä” luontaisesti paljon liikehtivälle ja vilkkaalle lapselle jaksamisen tueksi. Silloin tällöin voidaan luoda rauhoittavaa tunnelmaa musiikin ja tuikku- jen avulla. Aikuinen auttaa lasta ymmärtämään ravinnon merkityksen jaksamiseen, terveyteen ja kasvuun.

Levon aikaan

Pienen lapsen päivä saattaa alkaa hyvinkin varhain. Lapsen päivään voi sisältyä menemistä ja tule- mista paikasta toiseen. Tämä voi näkyä lapsessa levottomuutena, väsymyksenä ja kiukun puuskina.

Rauhoittumisen ja rentoutumisen oppiminen on lapselle erittäin tärkeää. Lapsella on mahdol- lisuus kokea ns. rauhoittavia aistimuksia. Rytmisen keinuliike, painon tunne (esim. peittoon tiukasti kääriytyminen tai isolla pallolla selkäpuolta hierominen) rauhoittavat lasta. Kosketusaistin kautta lapselle kasvaa mm. turvallisuuden tunne aivan vauvasta lähtien. On myös lapsia, jotka herkemmin ylikuormittuvat helposti lapsiryhmässä syntyvistä äänistä, liikkeestä, kosketusaistimuksista. Tällöin lepoetkiin tulee olla mahdollisuus useammin. Aikuinen ohjaa lapsen vähävirikkeisempään tilaan esim. katselemaan kirjoja.

Lepohetkillekin kannattaa tuoda vaihtelua ja kuulostella lapsen toiveita. Jos lapsi on vielä le- pohetken läheistyessä ja sinne siirryttäessä ylienerginen, aikuinen voi käyttää rauhoittumis- ja ren- toutumisleikkejä levollisen mielialan saavuttamiseksi. Aikuinen huomioi lapsen tarpeet lepoetken aikana: joku haluaa rapsutusta, toinen syyliä ja kolmas mukavan lepoetken toivotuksen. Rentoutu- neena ja levänneenä lapsen on helpompi suunnata mielenkiintonsa uuteen tekemiseen.

Ideita lepoaika-

- lapsi voi jännittää ja rentouttaa itsensä (jääpuikko, sulanut jääpuikko) ja aikuinen ravistelee kevyesti ja kokeilee ovatko raajat rennot
- taustalla soi rentouttavaa musiikkia
- lasta hierotaan pallolla, pensselillä, käsin tai kevyesti höyhenellä
- lapsi kääritään peittoon ja muokataan häntä siinä
- lapsi laittaa silmät kiinni ja aikuinen heiluttaa huivia lapsen päällä
- lasta keinutetaan ison peiton sisällä ja sitten hän voi siirtyä omalle vuoteelle
- lapsi makaa ja aikuinen peittää hernepusseilla lapsen kehon
- hyvän levon halaukset

3.2. Ulkotilat

Aikuinen **omalla innostuksellaan houkuttelee** lasta käyttämään pihavälineitä ja harjaannuttamaan liikkumisvalmiuksia. Jo aivan **pieni muutos tai lisä ympäristössä** innostaa lasta liikkumaan. Liukumäkeen kiinnitetty köysi tai keilauspelin järjestäminen pihalle tuo totuttuun tavanomaisuuteen lisämaustetta.

Päiväkodin pihalla lapsen on hyvä liikkua eri tasoissa. Tasaisella maalla ja nurmikolla liikkuminen on lapselle turvallista ja helpompaa. Tällöin voidaan käyttää monia samanlaisia leikkejä kuin liikuntasalissakin. Lisähaastetta liikkumiseen antaa vähän korkeammalla olevat tasot: hiekkalaatikko laitoineen, kivet, portaat, metsämaasto, jne. Haastavin leikki- ja liikuntataso löytyy telineistä, liukumäestä, keinuista ja voimakkaasti vaihtelevasta maastosta. Kaikkia tasoja tarvitaan lapsen vartalon ja tasapainoreaktioiden hallinnan kehittymiseksi sekä kestävyysominaisuuksien vahvistumiseksi. Nurmirinteissä kieriminen antaa voimakasta tasapaino- ja liikeaistikokemusta. Arempaa lasta rohkaistaan liikunnallisiin kokeiluihin leikin varjolla. Vauhdilla menevää lasta ohjataan tarkoituksenmukaiseen ja tavoitteelliseen leikkiin kanavoimalla vauhti esim. sääntöjen mukaiseksi viestijuoksuleikiksi.

Keräilyleikit puolestaan aktivoivat erilaisten kehonasentojen käyttämiseen. Lapsen kanssa voidaan kerätä kiviä, tikkuja, käpyjä ja syksyn lehtiä. Kyykkyyn-ylös liikkeen toistaminen vahvistaa lapsen keskivartaloa, ojentamista ja koukistamista.





Ideita ulkotiloihin

- portaat (ilman tukea nouseminen - alastulo, takaperin, portailla este, narun yli tai ali meno, portaita pitkin ylös ja hypäten alas, korin kantaminen portaissa, aikuisen kädessä lapsen käsi; silmät kiinni nouseminen, alastulo)
- kivet (kiipeäminen – alastulo, seisominen kiven päällä ja yhdellä jalalla seisominen, liikkuminen kiveltä toiselle)
- matalat aidat (aidalla kävely eteenpäin, kylki edellä, takaperin, kyykyssä...sekä aidan yli – ja alimenot, hyppääminen alas). Tasapainoilussa lapsella voi olla keppi käsissä ja lisähaastetta antaa aidalla olevat sangot; lapsi joutuu nostamaan jalkaansa yli.
- loiva rinne (alas kieriminen, konttaaminen rinnettä ylös, ylösmeno ryömien)
- nurmikko (nassikkapaini, kieriminen)
- lumi (enkelit, nassikkapaini, hyppykisat, aarteen etsintä; jääpalat/lapiot piilossa hangen alla)
- hiekka (hiekkahan on piirretty merkittävät jalan jäljet ja lapsi kulkee niitä pitkin ja matkan varrella voi olla erilaisia tehtäviä esim. seiso yhdellä jalalla)



Hiekkalaatikko

Hiekkalaatikko on lapselle mieluinen paikka omaehtoisen leikin rakentamiseen ja kokemiseen.

Hiekkaleikit kehittävät lapsen ideointia, kolmiulotteista rakentelua, hahmottamista ja käden taitoja. Lapsi harjoittelee esimerkiksi hiekan ja veden kaatamista, pienten hiekkamuottien täyttämistä ja kumoamista tai autoreittien suunnittelemista. Hiekkaan saa helposti rakennettua erilaisia teemaleikkejä, kuten leipomo, linna, kaupunki, jne. Paljain käsin puuhastellessaan lapsi saa merkittäviä tuntoaistimuksia. Hiekkalaatikolla on turvallista harjoitella myös hyppimistä ja kaatumista.



Ideoita hiekkalaatikkolle

- reunoja pitkin kävellessä eteen – ja taaksepäin aikuinen tarpeen mukaan antaa tukea lapselle
- jos on matalat laidat, lapsi harjoittelee alas hyppäämistä tai juoksee vauhdilla ja hyppää laidan yli hiekkalaatikkoon
- lapsi on makuulla hiekalla ja piirretään kepillä lapsen ääri viivat ja luonnonmateriaaleista voidaan tehdä silmät...
- lapsi hyppää laatikon reunalta pituutta hiekkakasaan ja opetellaan, että käsiä heijautamalla saadaan hyppyyn vauhtia lisää
- hiekkaan piilotetaan erilaisia esineitä ja lapsen tehtävänä on etsiä ne. Lapsella kässissään kuvat esineistä, mitä hiekan alta pitäisi löytää



Keinu



Lapsi saa keinuvaa liikettä jo sylivauvana, kun hoitaja tuudittaa lasta sylissään. Rytminen edestakainen keinuliike on rauhoittavaa. Vauvavaiheen syliliikekokemuksista on helppo siirtyä varsinaisiin sisä- ja ulkoturvakeinuihin. Aluksi lapsen tulee saada säädellä keinuvauhti itse. Pelokkaan lapsen annetaan totuttautua keinuvauhtiin vähitellen esim. aikuisen sylissä yhdessä keinuen. Yleensä vauhti alkaa tuntua lapsesta mukavalta. Liikkeen kokeminen itsessään on hauskaa. Lapsi suorastaan vaatii päivittäisen keinumisannoksensa pyytämällä ”lisää vauhtia, kovempaa”. Tällöin vauhti on jo enemmänkin aktivoivaa ja vireyttä nostavaa kuin rauhoittavaa. Lapsi kaipaava monta vuotta tätä perusliikeaistimusta huvipuistokokemuksiin asti.

Itsenäinen keinuminen edellyttää kehon ojennus-koukistus-liikkeen rytmistä hallintaa. Tätä lapsi harjoittelee ensin pienten lasten hytkyttelevissä jousikeinuissa. Harjoittelemalla ja matkimalla lapsi oppii itse ottamaan vauhtia keinussa. Lasta voi houkutella keinumaa keinussa myös vatsallaan, mikä vahvistaa niskan ja ylävartalon ojennusta. Kun lapsi on sopivan kokoinen, ohjataan häntä nousemaan keinuun itsenäisesti ja tulemaan sieltä alas. Valvotusti lasta ohjataan myös hyppäämään keinusta turvallisesti alas tai keinumaa seisaalleen. Kun lapsella on hyvä keinumisvarmuus, voidaan keinumiseen yhdistää esim. pallon potkaisemista.

Lapsen liikunnallisen kehittymisen kannalta liikekokemukset lisäävät kehon jänteitä, koontia ja nostavat lapsen vireyttä. Keinuminen vahvistaa uskallusta ”jalat irti maasta” toimintaan. Tämä voi olla liikeaistimuksille herkistyneelle lapselle alkuun jännittävä, jopa mahdoton asia. Ylenmääräisesti vain keinussa kiikkuvaa lasta tulee ohjata myös muunlaisiin liikuntakokemuksiin.

Nämä aistimukset auttavat lasta hahmottamaan liikkuuko hän itse vai liikkuuko ympäristö. Lapsi aistii, miten korkealla, kaukana tai missä suunnassa hän itse on. Näin kehittyvät näkö- ja tilahahmottaminen. Ne auttavat lasta esim. pallopeleissä seuraamaan liikkuvaa palloa ja pelikavereita.

Liukumäki

Liukumäkeen kiipeäminen ja alas laskeminen edellyttävät lapselta tiettyä perusvalmiutta ja rohkeutta kolmiulotteisessa ympäristössä. Varsin pieni lapsi haluaa tuntea liukumäen tarjoamat huikeat kokemukset. Portaita ylös nouseminen kohottaa hyvin lapsen kuntoa. Lapsi jaksaa kiiwetä liukumäkeen kerta toisensa jälkeen tietäen, miten huikea tunne on irrottaa ote kaiteesta ja antaa mennä. Samaa taitoa voidaan harjoitella sisällä pitkällä kaltevalla penkillä. Lapsi nauttii vauhdin ja liikkeen tunteuksista kerta toisensa jälkeen monien vuosien ajan.

Aikuinen havainnoi lapsen kiipeilyvalmiuksia: vuorotahtisuus portaita ylös kiiwetessä, ja taitoa laskeutua alas. Aikuinen antaa lapselle hänen tarvitsemaansa tukea ja sanallista ohjausta. Kiipeäminen pallo käsissä portaita ylös antaa lapselle lisähaastetta. Lapsi laittaa pallon vierimään liukumäkeä alas ja laskee itse perässä.. Aikuisen valvonnassa lapsi voi nousta suoraan liukumäkeä pitkin ylös tai liukumäkeen kiinnitetyn köyden avulla ylös - alas.



Kiipeilyteline

Teema-esimerkki: Kiipeilyteline

Kiipeilyteline on päiväkotien pihossa tuttu ja lapsia kiehtova pihaväline, joka innostaa luoviin ja monipuolisiin leikkeihin ja taitotempuihin. Harjoittelun alussa lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja ohjausta kiipeilemiseen ja alastuloon. Liikkuvammalle lapselle antaa haasteita se, kun hän roikkuesa siirtää käsiä vuorotellen eteenpäin tai lapsen jalkoihin heitetään pallo potkaistavaksi. Yläverkkoon voidaan laittaa riippumaan esim. huiveja, häntäpalloja ja lapsi yrittää ottaa niitä hyppäämällä maasta ponnistaen.



Kiipeilytelineen merkitys lapselle

Kiipeilyteline houkuttelee lasta toimintaan, jossa jalat irtoavat maasta. Tämä on suuri tasapainoaistimuksia antava haaste, mikä testaa samalla lapsen turvallisuudentunteen kokemista suhteessa ympäristön kolmiulotteisiin haasteisiin. Jalkojen alla ei olekaan suurta tukipintaa, jämäkkää paikallaan pysyvää maata. Lapsi hakeutuu yleensä luonnostaan kiipeilemään, ensin kodin sisällä huonekalujen mahdollistamien haasteiden parissa. Ulkona lasta houkuttavat kiipeily isojen kivien päälle ja liukumäki. Lapsi nauttii korkealla paikalla olemisesta, alas liukumisesta tai alas hyppäämisestä.

Liikunnallisesti arka lapsi jää hyvin mielellään touhuamaan esim. hiekkalaatikolle pienten lelujen pariin. Hän ei innostu juoksu- tai kiipeilyleikeistä yhdessä muiden lasten kanssa, vaan ikään kuin välttelee liikkumista. Näin hän voi huomaamatta jäädä vaille varhaislapsuuden tärkeitä monipuolisia liikekokemuksia. Tällainen epävarmuus voi ilmetä myös seuraavalla tavalla:

- lapsi reagoi voimakkaasti, jos hän kaatuu, putoaa jostakin, tai tulee vahingossa tönäistyksi kumoon
- lapsi pelkää tai karttaa liikkumista tai liikuntavälineitä, jossa tulee nousta maan tasolta korkeammalle (kuten keinu, portaikko, voimistelurenkaat tai kuperkeikan tekeminen)
- hän toimii muiden lasten avustajana: antaa esim. toisille vauhtia tai vetää toista pulkalla

Arka lapsi tarvitsee rauhallisen ja turvallisen tilanteen uusien haasteiden edessä. Mielikuvitus sekä lapsen vetoavat älykkäät ja kiinnostavat ideat auttavat lasta pelon voittamisessa.

1. Kiipeily sisältää asento- ja syväntuntoaistimuksia ja liikeaistimuksia. Kiipeilyssä tarvitaan kaikkia kehon perusliikemalleja: ojennus, koukistus, vartalon kierrot jne. Kiipeilytelineen heiluvat naruaskelmat tekevät toiminnasta vielä haasteellisemmän. Roikkumista harjoitellaan aluksi niin, että jalat koskettavat maata. Lapsen roikkuessa tulee häntä kannustaa jalkojen koukistamiseen, jolloin kehon kokonaisvaltainen koukistaminen vahvistuu.
2. Kiipeilyteline on kolmiulotteinen rakennelma, jonka käyttäminen edellyttää rakennelman ja tilan hahmottamista sekä liikunnallista suunnittelukykyä, ennakoitaitaitoa: mihin olen menossa, mitä aion tehdä. Kiipeily vahvistaa täten ideointi- ja ongelmanratkaisukykyä.

Toiminta-esimerkkejä ikäryhmittäin

2-3-vuotiaat

- matalassa rekkitangossa roikkuminen
- alapuolilla kiipeily
- kiipeilytelineen heiluvat askelmat



3-4-vuotiaat

- puolilla kiipeily ylös ja alas, sivusuuntaan
- naruristikoidissa kiipeily ylös, alas, sivusuuntaan
- tikkaiden alimmalla puolilla kääntymisen harjoittelu alas hyppäämistä varten
- alimmaisten puolien ja narujen välissä sukkulointi
- roikkuminen



5-6-vuotiaat

- telineen kaikilla tasoilla kiipeilyä ylös, alas, sivusuuntaan, horisontaalitasolla, pujotellen ulkopuolelta sisäpuolelle
- roikkuminen eri asennoissa, aikuisen valvonnassa jopa pää alaspäin
- tikkailla ja naruristikoilla kääntyminen alas hyppäämistä varten
- roikkuessa vartalon kiertäminen, polvien koukkuun veto rinnan päällä, jalkojen saksaukset, aikuisen heittämän pallon potkaiseminen
- lapsi kerää erilaisia esineitä ja aikuinen seisoo lapsen takana. Aikuisella on sanko käsissään ja lapsi toisella kädellä kiipeilytelineestä kiinni pitäen pudottaa sankoon esineen aina vuorotain kummaltakin puolelta.

3.3. Ulkoleikkivälineet

Päällä istuttavat mopo ja potkulauta

Jalkojen liikkeillä vauhditettava ja ohjattava mopo sekä potkulauta kehittävät kehon molempien puolien toimintaa. Mopon ja potkulaudan liikuttamiseen tarvitaan jalkojen yhtäaikaista tai vuoroitusta rytmistä potkuliikettä. Tämä **harjoittaa jalkojen koordinaatiota ja antaa jaloille voimakasta syvätuntokokemusta**. Lisäksi tässä toiminnassa tarvitaan tasapainon ja liikkeen riittävää hallintaa sekä käsien ohjaavien liikkeiden ja **tilan hahmottamista** samanaikaisesti. Näin ollen tämä on esim. hiihdon, luistelun ja pyöräilyn opettelemiseen valmentavaa toimintaa. Mopolla ja potkulaudalla leikkiminen kehittää liikunnallista ohjailukykyä, toiminnan suunnittelutaitoa ja ympäristön hahmottamista.

Ideota mopolle ja potkulaudalle

- ohjaa lasta myös peruuttamaan mopolla
- potkulauta antaa lisähaasteita isommalle lapselle, ohjataan lasta potkimaan myös toisella jalalla
- hiekkasankoista tehdään pujottelurata
- pihaa kannattaa hyödyntää mopolla ajeluun esim. loivaa rinnettä ylös ja alas, hiekkalla, nurmella ja lumella
- lapsi kuljettaa mopolla esim. hiekkasankoa tiettyyn paikkaan ja käy hakemassa uuden
- formula-ajot lähtöineen ja maaliintuloineen, vaikkapa hiekkalla kahdeksikkoo ajaen



Pulkka ja liukuri

Pulkkamäessä lapsen on mahdollista saada jännittäviä haasteita tasapainon ja liikkeen hallinnan harjaantumiseksi. Jo pelkkä vauhdin hurma on merkityksellinen ja voimakas aistikokemus, joka kutkuttaa vatsan pohjassa. Mäen korkeuden ja kaltevuuden vaihteluilla saadaan erilaisille ja erikäisille lapsille sopivia haasteita. **Pulkkamäen ylös kiipeäminen on koko kehon lihastyötä parhaimmillaan.** Lapsen syke nousee ja hänelle tulee hiki. Lumen pöllähtely kasvoille karaisee lapsen tuntoaistia. Pulkalla ja liukurilla laskeminen ja niiden päälle asettautuminen liukkaalla kaltevalla alustalla edellyttää ja kehittää ennakointi-, havainnointi- ja ohjailukykyä.

Arka lapsi tutustuu mielellään pulkkaan vetämällä ensin toisia lapsia tai esim. lumikuormaa. Tästä on hyvä edetä mäkilaskuun aikuisen sylissä ja itsenäisesti ilman pulkkaa tai liukuria. Alkuun lapsi tarvitsee paljon ohjausta etenkin turvalliseen mäen päälle nousemiseen liukuri/pulkka kädessä. Aikuinen ohjaa vuorotellen laskemisen, jotta mäenlasku on turvallista.

Ideoita pulkalle ja liukurille

- kun laskeminen on hallittua, harjoitellaan kuinka pulkalla käännetään vauhdissa mäen alla
- mäkeä laskiessa pulkassa istuen pujottelu
- tasaisella maalla käsillä lykkien, pulkassa istuen tai vatsalleen maaten mennään eteenpäin, pujotellaan ja peruutellaan
- lisähaasteita liikkuvammalle lapselle antaa seisten pulkalla laskeminen loivaa rinnettä alas (skeittailu)
- liukuri tai pulkka jalan alla ja toisella jalalla potkien eteenpäin tai molemmat jalat ovat pulkassa sekä sauvat kädessä lykkien eteenpäin
- liukuri riippumaan telineeseen/ puun oksaan ja lumipalloa heittäen yritetään osua siihen. Liukuri lumessa pystyssä maalitauluna ja heitellään siihen lumipalloja.
- liukuria voi käyttää tarjottimena kantaen lumipalloja johonkin tiettyyn paikkaan
- liukuri pepun alla, jalat ilmassa ja käsillä vauhtia antaen hyrränä pyörien



Trampoliini, iso jumppapallo ja kengurupallo

Hyppimisen ja hyppäämisen voidaan sanoa olevan yksi varhaisista suosikkiliikkumismuodoista.

Lisäksi hyppiminen on kuormittavaa, sykettä nostavaa ja hengästyttävää. Jo pienen lapsen liikuntasuosituksissa painotetaan liikkumisen kuormittavuustekijöitä terveystieteiden näkökulmasta.

Pieni lapsi hytkyttelee luonnostaan kodin sängyillä ja sohvilla. Aluksi lapselle riittää hyvin lattialla oleva superlonpatja, jossa voi hytkytellä musiikin tahdittamana. Seuraavaksi lapsi uskaltuu hyppäämään matalalta tasolta alas pehmeälle alustalle. Vähitellen lapsi saa itse ponnistamalla jalat irti maasta. Alkaa tasajalkahyppely ja useamman hypyn sarja. Harjoittelun ja toistojen myötä tasapaino kehittyy ja lapsi oppii vähitellen yhdellä jalalla ponnistamisen ja sarjallisen hyppimisen.

Hyppimis- ja pomppimisleikit toimivat parhaimmillaan hapekkaassa ulkoilmassa, vaikka nurmikolla. Pienen lapsen ulkoliikunnan hetkissä aikuinen voi käyttää isoa jumppapalloa. Ohjaavien ja turvallisten pomppivien liikkeiden kautta lapsi saa tarpeellisia ja voimakkaita aistikokemuksia koko vartalon lihaksistoon. Hyppimistä aktivoivia ja innostavia välineitä keksitään ja kehitetään aina lisää. Näillä välineillä lapsi saa jälleen puhdasta vauhdin ja liikkumisen hurmaa, voimakasta tasapaino- ja liikehallintaharjoitusta sekä syvätuntokokemusta. Kengurupallo ja trampoliini ovat hyviä välineitä ponnistamisen ja hallitun alastulon oppimiseen ja vahvistamiseen. Lapsi voi itse säädellä, miten voimakkaita kokemuksia hän sietää ja hallitsee.

Erilaiset pomppimisvälineet valmistelevat lasta esteiden yli hyppäämiseen ja eri korkeustasoilta alas hyppäämiseen sekä myöhemmin erilaisten rytmisten hyppysarjojen oppimiseen (hyppynaru, twist-hyppely...). **Lapsi kaipaa ja tarvitsee sallittuja tapoja hyppiä.** Aikuisen tehtävänä on ideoida, miten sisäleikit ovat siirrettävissä myös ulos ja päinvastoin.



Pallo

Pallot soveltuvat erittäin hyvin eri vuodenaikoina pihaleikkeihin. Pienten lasten palloleikeissä tarvitaan aikuisen ohjausta ja tilajärjestelyjä, ettei lapsi juokse suin päin pallon perässä. Pallottelu ja palloleikit kehittävät lapsen **tasapainoa ja koordinaatiota** jalkapallo- ja käsipallopelien kautta.

Pieni lapsi potkii mielellään palloa aikuisen kanssa. Samalla hän saa tärkeää haastetta tasapainoiluun. Potkaisun aikana hän on hetken yhden jalan varassa. Vähitellen potkaisu alkaa suuntautumaan

tarkoitettuun kohteeseen, maaliin tai kohti keiloja, ja tasapaino paranee. Näin syntyykin haasteellisia pelejä, kunnes lapsi on valmis leikkimään pienissä joukkueissa.

Kopitteluleikit edellyttävät lapsen kykyä käyttää molempia käsiä sujuvasti, hallitusti ja samanaikaisesti yhteistyössä. Kopitteluun voi pienikin lapsi tutustua jo varhain vieritysleikkien ja pehmopallon avulla. Pallon kokoa ja kimmoisuusominaisuuksia varioimalla (ilmapallosta tennispalloon) toiminnasta saa helposti eri vaikeusasteisia leikkejä ikätasoon soveltaen. Pallon rytmisen pompottelu maata tai seinää vasten käsin tai mailalla on vaativaa ja taitavaa toimintaa. Erilaiset pallopelit ja leikit (polttopallo, tunnelipallo) ovat jo hyvin monimuotoista toimintaa, jossa em. lisäksi tarvitaan tilan hahmottamista, nopeaa reaktiovalmiutta, suuntaamista ja kohdentamista. **Tarkkuutta ja käsien liikkeiden ja voiman hallintaa** voi kehittää kohdistusheittopelien avulla. Lapsi voi heittää käpyjä muovikoriin ja soveltaa koripallo- ja keilailuideaa mielikuvituksen mukaan.

Pallottelutoiminnassa, erityisesti pallo-mailapeleissä, tulee paljon myös kehon keskiviivan ylittämistä. Kehon keskilinjan ylittämistä sisältävä toiminta edesauttaa lapsen kätisyyden vakiintumista ja kynätyöskentelyvalmiuksia. Pallonkäsittelytaidot valmentavat esim. kahden käden sujuvaa toimintaa edellyttävään käsityötaitoon.

3.3.1. Mailat, maalit

Pallon suuntaaminen mailalla maaliin on selkeä tavoitteellinen leikki, joka tukee useita kehityksen osa-alueita; **kahden käden sujuvaa yhteistoimintaa**, voiman säätelyä, **kehon keskilinjan ylittämistä**, kehonpuolien välistä yhteistyötä, vartalon rotaatiota ja tilan hahmottamista. Mailan käyttö antaa käsille hyvää kokonaismotorista tuntoaistikokemusta, mikä valmentaa lasta pienempien työvälineiden käyttöön. Jotta toiminta onnistuu, lapsella tulee olla riittävä kehon, liikkeiden ja havaitsemisen hallinnan valmius. Pallo-maila-suuntaamisleikit ja -pelit kehittävät em. valmiuksia joukkuepelitaidoksi.





Naru / köysi

Narussa roikkuminen, narun avulla kiipeäminen, köyden veto ja narun avulla painavien taakkojen vetäminen ovat esimerkkejä toiminnasta, joka tarjoaa lapselle syvätuntoaistimuksia ja kehittää näin kehonhahmottamista.

Narujen avulla tehdyt este- ja pujotteluradat aktivoivat lasta kehon monipuolisten asentojen ideoimiseen ja käyttämiseen edellyttäen näin liikunnallista ideointia ja suunnittelua. Samalla tilaan liittyvät suuntakäsitteet tulevat tutuiksi: kuljetaan ali, yli, välistä, päältä, jne. Kerran viikossa voisi olla köysi ja naru päivä.

Naruhyppely ja naruste-korkeushyppely kehittävät **kehon molempien puolien toimintaa, ponnistamista, rytmisyyttä, liikkeiden oikeaa ajoittamista, sarjallisuutta**. Erilaiset hyppelyleikit ja pelit lisäävät sykettä ja ovat sopivan kuormittavia. Näissä leikeissä ovat kuntotekijät kohdallaan. Lapsen keho lämpenee ja hiki nousee terveellä tavalla pintaan. Nopeat rytmiset liikesarjat valmentavat lasta myös lukemisen ja kirjoittamisen oppimiseen. Lukeminen ja kirjoittaminen ovat rytmistä toimintaa.

Köysi on helppo ja monikäyttöinen väline nimenomaan erilaisiin vetämisleikkeihin. Niissä aktivoituvat vartalon suuret lihasryhmät jännittyen äärimmilleen, kuormittaen myös luustoa.



Korit, tarjottimet, laatikot, vedettävät ja työnnettävät karrut

Vedettävät ja työnnettävät lelut ovat pienen lapsen ensileluja. Kahdella kädellä kannettavat, työnnettävät ja vedettävät lelut tukevat kehon symmetriaa, käsien tuomista keskilinjaan ja käsiin tukeu-

tumista. Nämä ovat edellytyksiä käsi-käsi-yhteistyön kehittymiselle. Tällaisten leikkien kautta lapsi oppii yhdistämään liikkumisen ja käsillä tekemisen samanaikaisessa toiminnassa. Tämä on suuri haaste koko kehon tasapainolle ja koordinaatiolle.

Painavien taakkojen kantaminen, voimakas vetäminen ja työntäminen aktivoivat lihaksia ja niveliä ja antavat näin syvätuntokokemuksia, mitkä **kehittävät kehonhahmottamista ja vahvistavat kahden käden yhteistoimintaa**.

Omien lelujen kantaminen korissa leikkiin ja takaisin varastoon ovat hyvää ja säännöllistä harjoitusta lapselle, samoin tavaroiden kuljettaminen paikasta toiseen. Mukava matkustusleikki saadaan pakkaamalla reppuun painavia tavaroita. Laatikkoon voidaan laittaa naru kiinni ja lapsi lastaa laatikon täyteen esim. kiviä ja vetää laatikon puoleensa. Tarjottimelle tehtyjen hiekkakakkujen kantaminen/ luonnonmateriaalien kerääminen on oikein hyvää harjoitusta. Hiekalle laitettuja erikorkuisia laatikoita pitkin astuminen kehittää lapsen tasapainoa ja koordinaatiota. Laatikoita voi myös käyttää oikein ja nurinpäin.



Teema-esimerkki: Vedettävät, työnnettävät, kannettavat leikkivälineet

Tässä esimerkissä on perusteltu, miten mm. painavien tavaroiden kantaminen vetäminen ja työntäminen rakentavat kehonhahmotusta syvätuntoaistimusten kautta.

Vedettävien, työnnettävien, kannettavien leikkivälineiden merkitys lapselle

Syväntunto on aisti, joka tunnistaa vartalon asennot ja liikkeet. Jo muutaman kuukauden ikäinen lapsi saa voimakkaita syväntuntokokemuksia, kun hän esim. vatsamakuulla paukuttaa jalkojaan ja käsiään voimakkaasti lattiaa vasten, kymmeniä kertoja päivässä, päivä toisensa perään.

Päivähoito tarjoaa runsaasti yhdessä tehtäviä arkipuuhiä (tuolien/penkkien kantaminen esim. lauluhetkeä varten). Painavien tavaroiden kantaminen, vetäminen ja työntäminen ovat hyvää syväntunto-toimintaa. Kaikki toiminta ja leikit, joissa on vastusta, jäsentävät näitä aistimuksia ja luovat näin hyvää perustaa liikkeiden ja tasapainon hallinnalle sekä koordinaatiolle (nassikkapainin ideat, köyden käyttö vetämisessä, suuren lumipallon kierittäminen). Syväntunnon avulla lapsi pystyy liikkumaan ja toimimaan automaattisesti katsomatta jalkoihin ja käsiin.

Myöhemmässä kehitysvaiheessa mm. hyppiminen antaa samaa voimakasta asento- ja liikeaistimusta. Kolmevuotiaalla lapsella on erityinen hyppimis-into, patjoilla ja sohvalla pomppiminen. Hän saa suunnatonta nautintoa pomppiessaan pehmeällä alustalla ja mätkähdellessään kumoon. Koko keho ”imee” voimakkaita aistimuksia ja se vielä tuntuu mukavalta!

Kypsymättömyys syväntuntoaistimusten jäsentymisen alueella voi ilmentyä mm. seuraavasti:

- lapsi ei hallitse liikkeitään, hän saattaa törmäillä muihin ja ympäristön esteisiin
- lapsi oppii hitaammin päivittäisen toiminnan taitoja kuten pukemisen ja siistin ruokailemisen
- lelujen ja tavaroiden käsittely on kömpelöä
- lapsi ei tunnista asentojaan, hän saattaa kaatuilla, kompastella ja putoilla

Nykypäivänä on se vaara, että lapsen aistikokemukset ovat liian yksipuolisia. Jo vauvoille on olemassa monenlaisia istuimia, sattereita ja hyppykeinoja, jotka eivät ensinkään ole tarpeellisia ja jotka väärin käytettynä voivat passivoida lasta ja edistää jopa virheellisiä liikemalleja. Jo alle yksivuotias lapsi tottuu ”mukaviin” istuimiin ja näin kehon eri liikemallien kehittyminen jää vähäiseksi (vatsa, makuu ja pään kannattelu, käsiin tukeutuminen, kieriminen, konttausasento...). Myöhemmin lapsen luonnollinen liikkuminen voi vähentyä sen myötä, että nykypäivän kiireiset vanhemmat kuljettavat lastaan rattailta tai autoilla paikasta toiseen. Illalla lasta viihdyttää passiivinen istuminen television ja tietokoneen äärellä. Arkinen liikkuminen, yhdessä ulkona puuhailu ei välttämättä tunnu tärkeältä ”hienojen” näyttöpäätteiden rinnalla.



4. LIIKUNTAVÄLINESUOSITUKSET

Jämsä – Taskinen Annukka

Kurvi Päivi

Liikuntavälineiden tuominen hoitotiloihin lapsen arkipäivään on tärkeää. Sopivan välineistön avulla aikuinen voi suunnitella lapsen tarpeisiin erilaisia motorisia ratoja, jotka harjaannuttavat monipuolisesti liikunnallisia taitoja ja keskittymiskykyä. Välineet antavat lapselle mahdollisuuden suunnitella ja toteuttaa omia ideoita sekä tuovat iloa, vaihtelua ja elämyksiä lapsen liikkumiseen.

Liikuntavälineitä on hyvä käyttää päivittäin ja niiden avulla voidaan oppia monia esim. kielellisiä tai matemaattisia käsitteitä.

4.1. Liikuntavälineiden merkitys

- tärkeitä esine- ja toimintaleikkivaiheessa oleville lapsille
- ilo, elämykset, vaihtelu, onnistumisen kokemukset
- vapautumisen, arkuuden voittaminen
- luovuuden ja mielikuvituksen kehittyminen
- aistien ja lihasten yhteistoiminta
- käsi-silmä/jalka koordinaation kehittyminen
- tilan ja suuntien ymmärtäminen
- käsitteiden oppimisen apuvälineinä
- harjoittaa keskittymistä
- harjoittaa voimankäytön oppimista
- auttaa jaksamista liikesuorituksissa
- opitaan pari- ja ryhmätyöskentelyä
- apuna liikunnan perusmuotojen kehittämisessä
- apuna kestävyyyden ja kunnon kohentamisessa
- esityksen apuvälineinä

4.2. Suositukset liikuntavälineistä sisällä

- erikokoisia, painoisia ja materiaaleista tehtyjä palloja/isot jumppapallot/kengurupallot
- pehmokuutioita kiinniottoon
- hernepusseja/ erivärisiä ja -muotoisia
- päällä istuttavia mopoja ja autoja
- trampoliini
- patjoja/erilaisia/iso pehmopatja
- vanteita
- mailoja (pingis-, tennis- ja sählymaila)
- erikokoisia tyynyjä
- hyppynarut / twistkuminauhat

- huivit/nauhat
- tekokarvainen peitto
- ilmapalloja
- leikkivarjo tai iso kangas
- tasapainoa kehittäviä välineitä
- penkkejä/ irtitikkaat, jotka voi laittaa puolapuihin kiinni (tällä oma nimi, etsi se)
- koreja, joihin voi heitellä hernepusseja/palloja
- liikuntamusiikkia
- maalarinteippiä hyppyrudukoita ja ratoja varten...
- isoja kankaita ryömimistunnelia varten
- renkaat/ trapetsi/puolapuut/köydet/kiikut
- kehonasentoja kuvaavat kortit
- liikuntalorukortit
- erilaiset kierrätysmateriaaleista tehdyt esim. sanomalehtimailat/pallot...
- roolipäähineet
- erivärisiä pyykkipoikia
- pieniä sankkoja, joihin voi keräillä esineitä
- vetopeitot/lapsi voi vetää toista lasta
- mahalaudat

4.3. Suositukset liikuntavälineistä ulkona

- vedettäviä ja työnnettäviä välineitä kesä- ja talvileikkeihin
- päällä istuttavia välineitä, autoja ja mopoja
- eri materiaaleista tehtyjä erikokoisia palloja
- erilaisia mailoja
- maalit
- tasapainoilua kehittäviä välineitä esim. purkkijalat
- koripallokori
- vanteita
- hyppynarut
- pihakartta
- kuvasuunnistukseen kuvat
- potkulaudat / pyörät
- köydet ja narut
- autonrenkaat tms. kaksin käsin siirreltävää, kannettavaa tavaraa
- keräilyä ja kantamista varten erilaisia hiekkaleluja/tarjotin



4.4. Suositukset hoitotiloissa olevista välineistä

- hernepussit
- erikokoisia pehmopalloja
- kehonkaavakortit
- huiveja
- naruja/paksummat langat
- kankaita
- koreja tai laatikoita
- liikuntalorukortit
- liikkumisen innostavaa musiikkia
- maalarinteippiä
- rytmisoittimia
- peittoja
- pienet laatikot/askelmarata, tunneli, piilopaikkoja
- pienet rasiat tai sangot
- kengurupallo
- patjoja
- penkki
- renkaat oviaukkoon mikäli mahdollista/kiikku pienille
- keinuhevonen
- ilmatäytteiset istuintyynyt, pienet pehmeät tyynyt
- siveltimet, pensselit, telat

5. LEIKIT

Jämsä –Taskinen Annukka

Kurvi Päivi

5.1. Leikkien merkitys

Liikkuminen ja leikki ovat kiinteässä yhteydessä lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana. Lapsi luo spontaanistikin liikkumisestaan leikin. Leikkiin liittyy iloa, riemua, jännitystä ja lapselle leikkimieliseen toimintaan osallistuminen on mieluisaa. Leikeissä ja peleissä tulee olla paljon kaikille yhtäaikaista toimintaa, jolloin onnistumisen elämyksiä tulee enemmän. Turhaa odottelua kannattaa välttää. Pienten lasten liikuntaleikeissä raja lasten spontaanin toiminnan ja ohjatun leikin välillä on liukuva. Lapsen on hyvä saada kokemuksia isossa tilassa liikkumisesta. Myös pienissä sisätiloissa voidaan toteuttaa monenlaisia liikunnallisia leikkejä.

Havainnoimalla lapsen liikuntaleikkejä kasvattaja näkee lapsen sen hetkisen kehitysvaiheen ja kiinnostuksen kohteet. Huomaamattaan lapsi tekee suuren määrän liikkeiden toistoja ja saa siten enemmän edellytyksiä oppia uusia liikuntataitoja. Lapsen vapaa-ajasta ovat hävinneet monet perinneleikit, enää eivät pihan isoimmat lapset ole opettamassa pienemmille hyppynaru-, twist-, piilo- ja hippaleikkejä. Lapsi kuitenkin nauttii niistä ja ulkoillessa aikuisen ohjauksella pihaleikkejä on yhdessä mukava opetella. Lapsi pitää tutun leikin toistamisesta ja yhdessä samaa leikkiä on kiva kehittää eteenpäin.

Liikunta leikit

- tuottavat iloa ja innostusta, vapauttavat, rentouttavat
- kehittävät perusliikuntataitoja
- ovat lapsille sopivaa ”kuntoliikuntaa” (kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus paranevat)
- koordinaatiokyvyt (tasapaino, rytmikyky, suuntautumiskyky, reaktiokyky, yhdistelykyky) saavat harjoitusta
- kehittävät kehontuntemusta
- huomiokyky, muisti ja keskittymiskyky saavat harjoitusta
- luovuus kehittyy (lasten ideat, omien leikkien keksiminen)
- luonteenpiirteet kehittyvät (rohkeus, rehellisyys, itsehallinta)
- itsetunto saa myönteistä vahvistumista onnistumisen kokemuksista
- kehittävät tiedollista aluetta (selitys, säännöt, käsitteet)
- sosiaaliset taidot kehittyvät (yhteistyö, vuoron odottaminen, rehti peli)

Tähän on valittu muutamia liikuntaleikkiesimerkkejä, joissa lapsen koko keho on käytössä.

1-2 vuotiaat

Leikki 1. ”Harakka huttua keittää”

Harakka huttua keittää, Haara-asennossa käsillä kattilan hämmentämistä,
hännällensä hämmentää. ja koko keho liikkuu.

Itse nokkii kattilasta, Kyykyssä kosketetaan nenällä lattiaan.
sitten hyppää kiville, Hypätään 3 tasahyppyä.

juoksee, juoksee vähän matkaa, Paikalla juoksua.
sitten hyppää kannolle, Hyppyjä.
sitten hyppää oksalle
ja menee pesään munimaan. Mennään kyykkyyhin.

Leikki 2. ”Hämähäkki”

Hämähäkit kulkevat nelinkontin. Merkistä hämähäkit menevät selälleen, kyljelleen tai vatsalleen kippuraan (ne säikähtävät ääntä). Kun vaara on ohi, käännetään takaisin nelinkontin ja jatketaan matkaa.

Leikki 3. ”Käpyjen keruu”

Metsässä on ollut myrsky ja puusta oravan keräämät kävyt (hernepussit, jotka aikuinen on korista heittänyt lattialle) ovat lentäneet huiskin haiskin.

Pienet oravan poikaset tuovat yhden kävyn kerrallaan koriin. Kaikki toimivat yhtä aikaa, ja kun kori on täynnä, voi tulla uusi myrsky, jolloin aikuinen heittää hernepussit sinne tänne lattiall

2-3-vuotiaat

Leikki 1. ”Rulla pulla poo”

Rulla pulla poo, tasahyppy, tasahyppy ja hyppy kyykkyyhin
rulla pulla joo. tasahyppy, tasahyppy ja hyppy kyykkyyhin
Menne sinne, tasahyppy sivulle
menee tänne. tasahyppy toiselle sivulle
Rulla pulla poo. tasahyppy, tasahyppy ja hyppy kyykkyyhin

Leikki 2. ”Liikkuminen kuvan luokse”

Laitetaan kaikille seinille joku kuva eläimistä, väreistä tms. Aikuinen sanoo jonkin kuvan ja lapset liikkuvat sinne aikuisen antaman liikkumistavan mukaan: kävellen, juosten, hyppien, takaperin, hiipien...Lapset voivat itsekin ideoida liikkumistapoja.

Leikki 3. ”Kosketa kehon osia”

Liikutaan vapaasti tilassa musiikin mukaan. Kun musiikki lakkaa, pysähtytään paikoilleen. Aikuinen sanoo, mitä tehdään esim. taputa vatsaa, silitä tukkaa, ota varpaista kiinni...

Leikki 4. ”Pienet litteät tyynyt”

Lapsi heittää tyynyä ylös ja ottaa kiinni. Sitten heitetään tyynyt yhteen kasaan. Yhdessä nurkassa on hiirten pesä ja hiiret kaipaavat unityynyjään. Lapsi juoksee tyyny kädessään loikaten naruesteen yli ja laittaa tyynyn hiirten pesään. Lapsi poistuu pesästä ryömien tai kontaten tunnelia pitkin hakemaan uutta tyynyä hiirten pesään.

3-4-vuotiaat

Leikki 1. ”Vauhtivarpaan viikonpäivät”

Maanantaina maha maahan,	mennään vatsalleen
tiistaina tehdään tasahyppyjä,	tasahyppyt
keskiviikkona kyljet kaarelle,	kylkien venytys
torstaina taputellaan takapuolta,	taputellaan takapuolta
perjantaina pyöritään paikallaan,	paikallaan pyöriminen
lauantaina luistellaan lattialla,	luistelua
sunnuntaina seistään suorassa.	hyvä ryhti
Sitten syli sykkyrälle.	kyykkyyn sykkyrään tai kaverin halaus

Leikki 2. ”Pallojen liukumäki”

Tehdään penkistä liukumäki, jota pitkin lapset vierittävät palloa. Penkin päähän laitetaan laatikko tai kori, johon pallo voi pudota. Leikki voidaan toteuttaa myös ulkona rinteessä. Leikissä voi aikuinen laittaa pallon vierimään ja lapsi yrittää ottaa kiinni ja päinvastoin. Liukumäessä lapsi voi laittaa pallon vierimään alas. Liukumäen alla on toinen lapsi ottamassa palloa kiinni ja hän kantaa palloa käsissään ja nousee portaita pitkin ylös ja laittaa pallon vierimään alas. Pallon vierittäjä laskee aina mäen alas ja jää vastaanottamaan palloa.

Leikki 3. ”Hiirten pelastus leikki”

Laitetaan erivärisiä hernepusseja keskelle huonetta. Huoneessa on esim. neljä eriväristä pesää. Jokaiseen pesään hiiret hakevat oman pesänsä värisiä hiiriä. Kuljetustapoja on erilaisia. Esim. kontan hernepussi selän päällä, rapukäyntiä hernepussi vatsan päällä, hernepussi jalkojen välissä tasahyppien tai vanteita pitkin hyppien, narua pitkin varpaillaan...

Leikki 4. ”Kierivä naru”

Valitkaa kierijät, jotka liikkuvat pareittain sekä hyppijät, joita on puolet vähemmän kuin kierijöitä. Kierijät asettuvat pareittain maahan makaamaan ja ottavat lyhyen hyppynarun päästä kiinni. Parit lähtevät kierimään salissa etäällä muista pareista yrittäen pitää parin kanssa saman suunnan. Hyppijät hyppivät kierivien parien hyppynarujen yli. Sopivassa vaiheessa tehdään vaihtoen hyppijät kierijöiksi.

5-6-vuotiaat

Teema-esimerkki: Kehon molempien puolien välinen toiminta

Kehon molempien puolien välisen toiminnan merkitys lapselle

Kehon puolien välisen yhteistyön/koordinaation taustalla on hyvin toimiva kokonaismotoriikka. Kun lapsen liikunnalliset perustaidot ovat riittävästi automatisoituneet, **alkaa suoritusten määrällinen ja laadullinen paraneminen**, jotta perusliikuntataitojen yhdistelmien oppiminen olisi mahdollista. Taustalla tulee olla paljon asento- eli syvätunto- ja liikekokemusta, sekä vartalon kiertoliikkeitä ja painonsiirtoja, jotta koordinaation kehittymiselle on riittävät valmiudet. Liikku- misessa alkaa näkyä taitotekijöitä, kehon raajojen, useiden lihasten hyvin ajoitettua ja tasapainois- ta joustavaa liikettä. Liikerytmitaju liittyy myös koordinaatioon.

Koordinaatiokyky on hyvä pohja varsinaisten lajitaitojen oppimiselle ja liikuntaharrastuk- sille.

Puutteellinen kehon molempien puolien välinen koordinaatio voi ilmentyä mm. seuraavasti:

- lapsi on ns. kömpelö ja koheltava, liikkeiden säätö puuttuu
- lapsi ei toiminnoissaan ylitä kehon keskilinjaa
- liikkeiden hallinta ja rytmitys on työlästä
- lapsi ei hakeudu haasteellisiin toimintoihin, kuten pallopeleihin tai lajiharjoitteluun
- lapsi väsyä ja turhautuu esim. hiihdon opettelemiseen
- lapsi ei motivoitu tai itse kehittele yhä monimuotoisempaa liikuntaleikkiä
- lapsen tekemisessä on liikaa vauhtia
- lapsi ei pidä askartelusta ym. käden taitoja edellyttävästä työskentelystä

Väline-, teline- ja rytmileikit kehittävät lapsen kokonaisliikunnallista koordinaatiota.



Näihin esimerkkeihin on valittu n. 5—6 -vuotiaan lapsen leikeistä sellaisia, jotka tukevat kehon molempien puolien välistä toimintaa.

Leikki 2. ”Susi, lammas, kivi”

Susi on hippa. Osa lapsista on kiviä ja ovat maassa polvien päällä nenä polvessa. Lampaat juoksevat sutta pakoon. Kun lammas hyppää kiven yli, tulee kivistäkin lammas. Suden saadessa lampaan kiinni, muuttuu lammas kiveksi. Leikissä voi olla useampikin susi.

Leikki 3. ”Yli – ali”

Lapset rivissä. Joka toinen lapsi on mahallaan lattialla ja joka toinen karhunkäynti- tai konttausasennossa. Rivin ensimmäisenä oleva lapsi menee yli ali rivin loppuun ja asettautuu sellaisen asentoon että rivi jatkuu yli ali. Ja jokainen rivissä oleva vuorollaan tekee samoin.

Leikki 4. ”Mailat ja trampoliini”

Lapsi hyppii hiihtohyppyä tai tasahyppyä trampoliinilla maila kädessä. Aikuinen heittää lapselle pallon ja lapsi lyö mailalla palloa. Kun taito on karttunut, niin kannattaa vahvistaa heikompaakin kättä. Hypätä voi myös yhdellä jalalla ja samalla lyödä palloa.

Leikki 5. ”Painiharjoitteet”

Puuha Pete pusku traktori:

2 lasta istuu selät vastakkain, jalat koukussa ja jalkapohjat tukevasti maassa. Kumpikin työntää selällä voimakkaasti ja yrittää saada parinsa liikkeelle.

Pantterin kaato:

Lapsi on vatsallaan, kädet liimautuneena lattiaan ja jalat harallaan. Pari yrittää vatsan alta kiinni ottaen kierittää lattiassa olevan ympäri.

Paketin purkaminen:

Lapsi istuu lattialla polvet koukussa, jalkapohjat tukevasti maassa ja kädet tiukasti polvien ympärillä. Pari yrittää aukaista kädet (eli paketin) tai kaataa nurin.

Perinteiset twist- ja hyppynaruleikit



6. KUOPION KAUPUNGIN VAPAA-AJANPALVELUT

Nissi Tapio

Kuopion kaupungin vapaa-ajanpalvelut pienen lapsen näkökulmasta koostuvat useamman eri toimijan palveluista: puisto- ja metsätoimisto, vapaa-ajankeskus, ympäristökeskus, koulutuspalvelut sekä tilakeskus. Kaupunkilaisten ”julkisiin pihoihin” kuuluvat kaupungin puistot suunnittelee **puistotoimisto**. Puistotoimisto suunnittelee myös meille kaikille tärkeitä leikki- ja viheralueita. Leikkipaikkoja kaupungissa on n. 120 ja puistokäytäväverkostoa 50 km. Perheiden liikkumiseen vaikuttaa keskeisesti myös kaupungin teknisen viraston **metsätoimisto**. Reittien ja luontopolkujen varsilla on metsätoimiston ylläpitämiä laavuja, keittokatoksia, nuotiokehiä ja kalamajoja. Moottorikelkkareittinä on Kuopion kaupungin alueella n. 225 km. Metsätoimisto vastaa niitä koskevista sopimuksista, niiden rakentamisesta sekä merkinnöistä. **Vapaa-ajankeskus** taas vastaa moottorikelkkareittien hoidosta. Kuopiossa on myös 7 luontopolkua ja niiden toimivuudesta vastaa **ympäristökeskus**. Polkujen pituudet vaihtelevat Huuhanmäen kilometrin mittaisesta polusta Neulamäen polun reiluun kuuteen kilometriin. Polkujen varrella on opastauluja, jotka kertovat Kuopion luonnosta ja ympäristöstä. Sisäliikuntapalveluissa oleellisesti mukana on kaupungin **koulutuspalvelut**. Kaikissa kouluissa on poikkeuksetta liikuntasali, joka on mitoitettu niiden omaa sisäliikuntatarvetta varten. Iltaisin ja viikonloppuisin koulujen salit ovat erilaisten järjestöjen käytettävissä. Päiväkotien pihat ovat kaupungin julkisia pihoja ja niitä hallinnoi **tilakeskus**. Tilakeskus vastaa päiväkotien pihojen kunnostuksesta ja välineistöstä.

Uuden lapsi- ja nuorisopoliittisen ohjelman myötä pienen lapsen liikkuminen on tulevaisuudessa entistä suuremmissa roolissa vapaa-ajankeskuksen toiminnassa. Ohjelman kärkihankkeina on mm. ”Lapset ja vanhemmat – yhdessä vahvemmat” saumaton voimavaroja vahvistava polku varhaislapsuudesta nuoruuteen. Lapsi liikkuu paljon, niinpä vapaa-ajankeskuksen tehtävänä onkin järjestää ja tuottaa vapaa-ajanpalveluja myös pienen lapsen tarpeisiin. Toiminta-ajatuksena on laadukkaiden liikuntapaikkapalvelujen tarjoaminen. Vapaa-ajankeskuksen **liikuntapalveluihin** kuuluvat kaupungin liikuntakeskukset sekä useat muut ulko-, sisä- ja kuntoliikuntapaikat. Kaupungissa on noin 200 liikuntapaikkaa, joiden kunnossapidosta liikuntapalvelut vastaa. Vapaa-ajankeskuksen vastuulla on muun muassa n. 40 uimarantaa, 41 hiekkakenttää, 11 nurmikenttää, 35 luistelualuetta ja noin 500 km hiihtolatuja. Kantakaupungin ulkopuolella olevat ladut hoidetaan järjestäytyneiden yhdistysten kanssa hoitosopimuksilla. **Liikunnanohjauksikkö** toimii liikuntapalveluissa omana yksikkönään. Liikunnanohjaajat toimivat ryhmäohjauksissa pääosin ikääntyneiden ryhmissä, mutta tulevaisuudessa enenemässä määrin myös lasten liikunnassa. **Liikuntahallit**, joihin kuuluvat uimahallit, jäähallit ja Kuopio-halli, ovat tärkeässä roolissa pienen lapsen liikkumisen kannalta. Vapaa-ajankeskuksessa kuopiolaisten nuorten hyvinvointia taas edistää **nuorisopalvelut** mm. nuorisotalotyöllä, työpajatoiminnalla ja erilaisilla projekteilla.

7. LÄHILIIKUNTAPALVELUT

Nissi Tapio



Lapsi kehittyy pienestä kääröstä aktiiviseksi ja innokkaaksi liikkujaksi. Hän on utelias tutkija. Luonnossa lapsi kiipeilee mielellään puiden, kivien ja kantojen päällä. Lämmin puu, pehmeä sammal ja kova, usein lämpöinen kivi antavat lapselle mukavia tuntokokemuksia. Kesällä uiminen ja vedessä peuhaaminen on pienen lapsen mielestä kivaa leikkiä. Talvella jää- ja lumimaailma tarjoaa liikkumiselle muita haasteita. Lapsesta on mukavaa laskea liukumäkeä tai rämpiä pehmeässä umpi-hangessa. Valmiuksien kehittyessä luistelu ja hiihto tarjoavat lapselle suurenmoisia haasteita. Tällaiset luonnon tarjoamat liikuntakokemukset kehittävät lapsen motorisia taitoja ja ajatusmaailmaa. Kaupunkiympäristössä lapsen liikkumisen tarve on huomioitu siten, että kaupunki on rakentanut hänelle toimintaympäristöjä; leikkipuistoja, urheilukenttiä ja pihvoja.

7.1. Lähiliikuntapaikka

Mikä on lähiliikuntapaikka?

Lähiliikuntapaikka on yhden tai useamman liikuntapaikan toiminnallinen kokonaisuus. Sille on ominaista, että se

- sijaitsee asutuksen välittömässä läheisyydessä
- on helposti saavutettavissa turvallisten liikenneyhteyksien päässä
- on suunniteltu niin, että se soveltuu laajoille käyttäjäryhmille
- tarjoaa mahdollisimman vapaan käytön ilman vuorovarausjärjestelmää
- on vapaa käyttömaksuista

Lähiliikuntapaikkojen tarkoituksena on, että ne ovat kaikkien liikunnan harrastajien vapaasti käytettävissä. Ne ovat saavutettavissa kotiovelta, koulujen ja päiväkotien läheisyydessä tai muualla, missä ihmiset viettävät suuren osan vapaa-ajastaan. Lähiliikuntapaikkoja voi käyttää ympärivuotisesti.

Vain mielikuvituksen puute on rajoittavana tekijänä lähiliikuntapaikkojen käyttämiselle koko tuki- ja liikuntaelimestön tehokkaana ja ihmisen koko elämänkaaren kattavina harjoittelukeskuksina. Pieni lapsi on luotu uteliaaksi ja liikkuvaksi olennoiksi, joka käyttää vuorokaudessa hurjan määrän tarmoa ja energiaa oppiakseen uutta niin liikunnallisesti, tiedollisesti kuin sosiaalisestikin. Lapselle

riittävät usein pelkät olosuhteet ja mahdollisuus liikkumiseen, lopun ohjelman liikunnalliselle toiminnalle kehittää lapsen oma mielikuvitus!

Leikin ja pelien avulla kasvaminen ei lopu lapsuuteen. Vanhempien mukana olo lasten leikeissä ei tarvitse enää olla passiivista penkillä istumista. Lähiliikuntapaikoissa vanhemmat voivat:

- tehdä hengitys- ja verenkiertoelimistön aerobisia harjoituksia ja lihasten voima-kestävyys- ja voimaharjoituksia kuntopiirityyppisesti
- tehdä puhtaita voimaharjoituksia omalla kehon painollaan
- harjoittaa tasapainoa ja tilanhahmotusta
- opetella uusia koordinaatiivisia taitoja vaativia liikesarjoja
- parantaa ja ylläpitää nivelten liikkuvuutta
- nauttia yhdessäolosta lasten, muiden vanhempien ja isovanhempien kanssa.

Isovanhemmat voivat samoilla välineillä pitää yllä nivelten liikkuvuutta, lihasten voimatasoja ja toimintakykyä, jotta he pystyvät liikkumaan itsenäisesti mahdollisimman pitkälle vanhuuteen. Urheiluseurojen valmentajat käyttävät lähiliikuntapaikkoja tehokkaina harjoituskeskuksina, joissa raikkaassa ulkoilmassa hyvin ohjattuna urheilijat voivat harjoittaa fyysisiä kunto-ominaisuuksiaan ja motorisia taitojaan. Saman voivat tehdä myös esim. päiväkotien ja vanhainkotien liikuntavastaavat, TYKY- liikunnasta vastaavat omien työpaikkojensa henkilöstön kanssa, liikunnan opettajat kouluissa, soveltavan liikunnan ryhmät jne. Mahdollisuudet ovat rajattomat, tarvitaan vain uusi liikuntakulttuurin vallankumous, jotta pystymme harjoittamaan liikkumaan luotua elimistöämme yhdessä kaiken ikäisten, -kokoisten ja -kuntoisten kanssa. Kolmen sukupolven lähiliikuntapaikka antaa siihen mahdollisuuden, loppu on kiinni ihmisistä itsestään.

7.2. Yhdessä liikkeelle



Koti, piha ja ympäröivä luonto ovat ilmaisia peuhupaikkoja, jossa pieni lapsi ja aikuinen voivat nauttia yhteisestä tekemisestä. Koti- ja lähiympäristö on tärkein, helpoin ja edullisin liikkumispaikka. Aikuinen on toiminnallaan lapselle tärkeä roolimalli liikkumiseen suhtautumisessa. Elämäntavat ja tottumukset opitaan jo varhain. Perheliikunta-ajatuksen mukaisesti liikkuvan lapsen takana onkin liikkuva aikuinen. Tämä tarkoittaa, että kaikki perheenjäsenet yhdessä liikkumaan! Lapsi saa kokemuksia ja elämyksiä riittävästi pienistä arkipäivän asioista. Esim. tutkimusretki metsään omien vanhempien kanssa on pienelle valtava elämys. Rento päivä metsässä on tutkitusti tehokasta aivojumbppaa. Lähiympäristöstä löytyy paljon elämyksellisiä asioita. Vaikkapa makkaran paisto laavulla antaa heille hetken pysähtymiseen kiireen keskellä. Yhteisen ajan viettäminen ei läheskään aina kaipa järjestyttä ”lastentapahtumia”. Kaiken ei pidä olla ohjattua ja valmiiksi suunniteltua. Yh-

teisissä touhuissa saa sekä aikuinen että lapsi varsinaisen ”terveysliikuntapaukun”, joten ajankäytön hyöty- ja laatusuhdekin on tässä kohdallaan. Yhteinen puuhailu on samalla laatuaikaa, joka merkitsee lasten sosiaaliselle ja psykologiselle kehitykselle paljon ja antaa myös aikuiselle unohtumattomia hetkiä.

YHDESSÄ LIIKKUMINEN ON:

Iloista ja mielekästä lapsen ja vanhemman yhdessä oloa
 Turvallisuutta ja luottamusta kasvattavaa
 Yhteisiä kokemuksia, yhteisiä muistoja
 Totuttautumista liikunnalliseen elämäntapaan
 Fyysistä kontaktia lapsen ja aikuisen välillä

TAULUKKO 1. Yhdessä liikkuminen (Varhaisvuosien liikunta 2003, 293.)



Hihtäminen

*Jämsä - Taskinen Annukka
 Nissi Tapio*

Pienelle lapselle on tärkeää mahdollisuus harjoitella hiihtämistä päiväkodin lähimaastossa. Tällöin harjoittelemisen tehdään helpoksi eikä matkoihin tuhraudu aikaa. Lapselle jää energiaa nimenomaan hiihdon harjoitteluun. Eritasoisien harjoittelijoiden kestävyys on helpompi mitoittaa oikein ja lapsi voi helposti väsyttyään palata pihaan muihin leikkeihin. Aikuinen voi myös paremmin jakaa lapsia pienryhmiin, ottaa ladulle sopiva määrä kerrallaan ja vuorotella ryhmien harjoittelua. Jollekin lapselle saattaa jo viiden minuutin harjoittelu olla riittävä, jotta toiminnassa säilyy innostus ja reipas mieli. Kuinka monen lapsen into latistetaan sillä, että haasteellista asiaa pitää kaikkien tehdä yhtä kauan!

Lasten perusvalmiudet hiihdon oppimiseen ovat hyvin erilaiset. Siihen vaikuttaa mm. lapsen lihaskäky, tasapainon hallinnan ja koordinaation kypsyys. Toinen lapsi hallitsee liikkuvan tasapainon paremmin kuin vuorotahtisen hiihtämisen. Joillekin lapsille mäenlasku on motivoivaa ja hauskaa, mutta ladulla hiihtäminen voi tuntua ikävältä ja vaikealta. Hiihdon harjoittelupaikalla on siksi hyvä olla monenlaisia liikunta mahdollisuuksia.



Hiihtäminen jos mikä on lasten juttu. Hyvien kokemusten kautta lapsi innostuu suksilla tapahtuvasta toiminnasta, leikeistä, mäen laskusta ja itse hiihtämisestä. Hienojen elämysten saaminen on siis kaikkein tärkeintä. Hiihtäminen antaa mahdollisuuksia monenlaisen motoristen taitojen kehittämiseen. Erilaisilla hiihtoleikeillä ja maastoa hyväksikäyttäen pystytään myös harjoittamaan tehokkaasti lapselle keskeisen tasapainon hallintaa. Hiihtäessä myös kuntotekijät saavat harjoitusta, sillä lumessa tulee luonnollista ponnistelua runsaasti. Könyäminen mäessä on hyvää kestävyys harjoittamista ja hengitys- ja verenkiertoelimistö saa näin huomattavaa harjoitusta. Rytmisi on suksilla liikuttaessa tärkeää. Käsien ja jalkojen yhteistyötä harjoitellaan siirreltäessä painoa sukselta toiselle. Maaston valinta lapsen kehitystason mukaan on hiihdossakin tärkeää. Liian jyrkkä mäki tai rinne lannistaa innokkaimmankin yrittäjän, kun taas vaatimaton tasamaa voi latistaa mielenkiinnon alkuunsa. Siksi ei olekaan samantekevää, millaiseen maastoon pienen lapsen ladut tehdään. Sopivasti mäkeä ylös ja alas sekä kirjaimellisesti pientä mutkaa matkaan. Ladun tekemiseen ei aina tarvita hienoja latukoneita eikä tamppareita. Latu syntyy vaikka umpihankeen aikuisen toimesta, mikäli innostusta asialle on riittävästi. Ja sitä paitsi, lapsista on hauska juttu umpihangessa rähmällä maakaava hoitotäti tai -setä!

Hiihtäminen on hauskaa, kun välineet ovat kelvolliset. Toimivuus välineiden osalta onkin kriteereistä merkittävin pienen lapsen kohdalla. Pienelle aloittelijalle on tärkeää, että sukki on tarpeeksi löysä. Mikäli sukki ei pysy jalassa tai liukuu enemmän taakse kuin eteenpäin, niin varmasti aloittelijan into saadaan sammutettua. Lapsi kasvaa kovaa vauhtia, joten uusien välineiden hankinta on edessä lähes joka vuosi. Pienen lapsen hiihdossa ei välineet pahemmin kulu, joten kirpputorit ja kierrätyskeskukset ovatkin monesti hyviä ostopaikkoja. Aina ei tarvitse ostaa ihka uusia välineitä. Liikaa kasvuvuoraa ei kannata jättää, sillä se hankaloittaa liikkumista. Hiihtokenkään tulee esim. mahtua sopivasti tavallinen sukka ja villasukka.

2-4-vuotias

- liu'uttaminen vähäistä, suksilla kävellään
- voivat olla vielä ”lenkkisukset”
- sukset löysät
- pitopohja tai pitovoideteippi
- lyhyet sauvat tasapainoa varten

4 v. →

- liu'uttaminen suksilla löytynyt
- riittävän herkkätoimiset kärkisiteet → itse jalkaan ja pois
- sukseen pituus 5-10 cm hiihtäjää pitempi
- sauvat rinnankorkeudelle
- riittävän löysät sukset → lapsen paino yhdellä jalalla, niin keskikohta suksesta osuu lumeen
- pitoa voiteella tai pitovoideteipillä

Vapaa-ajankeskus ajaa talvisin kaupunkialueelle latuhalstereita ja pieniä hiihtolenkkejä pienten lasten tarpeisiin. Halsterit ovat vakiintuneet omille paikoilleen ja ne kunnostetaan ilman eri pyyntöä aina silloin, kun laduntekijöiltä ja kalustolta jää aikaa muulta ladun teolta. Pääsääntöisesti kunnostus tapahtuu 15. - 31.3. välisenä aikana, mutta poikkeustapauksissa kunnostusta voi pyytää ko. alueen laduntekijältä. Kaupungin äärialueiden mahdollisia hiihtohalstereita voi kysyä paikallisilta yhdistyksiltä joilla, on hoitosopimus alueensa latujen kunnossapidosta.

Hiihtoleikkejä:

Joulupuu on rakennettu!

Hiihtoretki toteutettuna siten, että sovitulle reitille vaihtelevaan maastoon puihin ja pensaisiin kiinnitetään kulkusia, rusetteja, pikku paketteja ym. jouluun liittyvää. Hiihtäessään ja esineitä kiinnittäessään lapset joutuvat kurkottamaan, auraamaan, kulkemaan sivuttain ja takaperin. Tasapainoa kehittävää. Toinen retki voidaan tehdä siten, että tavarat kerätään vastaavasti mukaan.

Maastoudu!

Kaatumishippaa siten, että hipan koskettaessa leikkijä joutuu kaatumaan maahan. Hippa vaihtuu vasta erikseen sovittaessa. Kaatunut leikkijä saa nousta maasta, mutta hän ei saa lähteä hiihtämään ennen kuin toinen leikkijä on pelastanut hänet. Pelastaminen tapahtuu siten, että molemmat leikkijät tekevät kaatumisharjoituksen ja nousevat ylös. Pelastamassa olevaa leikkijää ei saa jättää.

Puuhippa!

Leikitään hippaa ilman sauvoja. Isot puut ovat turva.

Luisteleminen

*Jämsä-Taskinen Annukka
Nissi Tapio*

Myös luisteleminen oppimisen valmiuksissa on lapsilla suuria eroja. Päinvastoin kuin sukset luistimet eivät anna tunnetta laajasta tukipinnasta ja tasapainon tunteesta maata vasten. Lapsi, joka on herkkä tasapainon vaihteluille (esim. korkeat paikat tai kaatuminen pelottavat), tarvitsee hyvin turvallisen alun harjoittelulle. Luistimilla, teräsuojat paikallaan voi ensin totutella kävelemään sisätiloissa, jolloin voi tukea seinästä ja huonekaluista. Siitä voi siirtyä luistinkävelyyn hangessa.

Joitakin lapsia auttaa jäällä työnnettävä kumollaan oleva saavi, kelkka tai muu vastaava työnnettävä apuväline, joka estää vauhdin kiihtymisen liian suureksi. Luistinkenttien reunoilla olevat penkit auttavat luistinten pukemisessa ja riisumisessa sekä antavat hyvän mahdollisuuden lepotaukoihin.

Arka lapsi tarvitsee luistelun harjoitteluun rauhallisen hetken. Tönäistyksi tuleminen, ennakoimattomat kaatumiset lisäävät jännitystä entisestään ja harjoitteluista tulee helposti pelottavaa ja ikävää. Siksi myös jääkiekkoilijoilta rauhoitetut harjoittelupaikat ja -ajat ovat tarpeellisia.



Lapsi on motorisen kehityksensä puolesta valmis omaksumaan luistelutaitoja neljännessä ikävuodesta lähtien. Tässä vaiheessa vanhemmat ovat tärkeä luistelukumppani. Luistelu on erinomaista harjoitusta ennen kaikkea tasapainolle, minkä kehittäminen on varhaislapsuudessa tärkeää. Jäällä liikkuminen edistää myös perusliikkeiden oppimista. Luistelu on jännittävää ja antaa lapselle uusia haasteita. Liukuminen on uutta ja antaa lapselle erilaisia liikkumiskokemuksia.

Taito kehittyy hyvinkin yksilöllisesti, mutta tärkeää on, että lapsi saa paljon mahdollisuuksia omaehtoiseen harjoitteluun. Tarkoittaen sitä, että vanhemman ei tule olla tökkimässä ja komentelemassa lasta liikkumaan. Annetaan aikaa. Luistelutaidon kehittämiseen omaehtoisena liikkumisena pienten lasten kohdalla sopii hyvin erilaiset leikit ja pelit. Niissä tulee harjoiteltua huomaamattaan jarrutuksia, käännöksiä ja kaatumisia. Aikuisen on hyvä olla leikeissä mukana mallina lapselle. Myös erilaiset taitoradat ovat mielekkäitä harjoituksia.

Välineiden kohdalla ei kannata tinkiä. Kypärä on ehdoton varuste jäälle mentäessä. Luistimissa ei välttämättä isken vanhat hokkarit tai äidin piikkikärkiset kaunoluistimet ole se paras vaihtoehto. Luistimien yksi tärkeä ominaisuus on nilkan tuki. Luisteluasento on helpompi pitää, kun jalka ei pääse kääntymään ”linttaan”. Aikuisen tulee olla auttamassa lasta nauhojen sitomisessa tarpeeksi kireälle. Ihan pienimmillä lapsilla ensiluistimena toimivat myös pikalukolliset luistimet. Pienen lapsen luistimen tulee olla myös tarpeeksi terävä, jotta lapsi saa opetellessaan aikaan oikeaoppisen potkun. Helposti me aikuiset sorrumme ajatukseen, että ”kunhan vaan pystyssä pysyy”. Menkääpä itse kokeilemaan luistimilla, jonka terät ovat pyöreät. Ei kiva.

Kuopiossa luistelun harjoitteluun on erinomaiset mahdollisuudet. Erikokoiset luistelualueet ovat asuntoalueiden perusliikuntapaikkoja. Jo pelkästään luistinratoja ulkona perheiden lähiliikuntapaikkana on yli 30. Luistinradat ovat vapaasti kaupunkilaisten käytettävissä olevia alueita, joissa pieninkin on hyvä harjoittaa tasapainoaan. Lisäksi kaupungissa on 18 ulkojääkiekkokaukaloa. Mittavat luonnonjääalueet Kallavedellä sekä keskeisillä lammilla ja järvillä antavat oman mausteensa jääharastukselle. Vuosittain järjestettävän Finland Ice Marathon -tapahtuman reitit antavat perheille hyvät mahdollisuudet retkiluisteluun. Jääkiekko on edelleen yksi, etenkin lasten ja nuorten suosituimmista liikuntalajeista Kuopiossa. Keskeisimmät jääurheilun liikuntapaikat ovat Kuopion jäähalli ja Lippumäen jäähalli.

Kuopion jäähalli

Hannes Kolehmaisenkatu 4
70110 KUOPIO
puh. (017) 182 496, 182 494, Kari Valta
sähköposti: jaahalli.vak@kuopio.fi

Lippumäen jäähalli

Petosentie 8
70820 KUOPIO
puh. (017) 182 591
sähköposti: lippumaki.vak@kuopio.fi

Luistinratojen ja kaukaloiden tiedustelut ja varaukset puh: (017) 182550 / Tarja Härmä
Varaustilannetta voi seurata vapaa-ajankeskuksen WebTimmi -sivuilla.

Luisteluleikkejä:

Pumps pyllylleen!

Laittakaa musiikkia soimaan ja luistelkaa jäällä haluamallanne tavalla. Kun musiikki päättyy, kaikki kaatuvat sovitulla tavalla tai siten kuin haluavat (pepulleen, mahalleen leuka ylhäällä, selälleen leuka rinnassa, kyljelleen). Kun musiikki soi uudelleen, kaikki nousevat ylös ja luistelu jatkuu. Voi myös kokeilla siten, että tehtävänä on liuku tai jarrutus aina musiikin loppuessa.

Kerää pallot!

Levittäkää suuri määrä tennispalloja tms. sovitulle alueelle. Valitkaa parit ja merkitkää parin kanssa yhdessä kotipesä leikkialueen jompaankumpaan pätyyn. Kun kuulette merkin, noutakaa palloja omaan kotipesäänne yksi kerrallaan mahdollisimman nopeasti. Sama leikki onnistuu hyvin myös suksilla.

Pakkaspeikko ja Keiju!

Valitaan leikin aluksi kaksi Pakkaspeikkoa ja kaksi Keijua. Pakkaspeikot lähtevät yrittämään luisteliijoita kiinni. Pakkaspeikon kosketus jäädyttää luistelijan. Keijun kosketus pelastaa ja sulattaa taas luistelemaan. Vaihdetaan Pakkaspeikkoja ja Keijuja ja leikki jatkuu.

Uinti

Nissi Tapio

Rantaleikit ovat kesässä paras asia monen lapsen mielestä. Vanhemmat ja isovanhemmat ovat pienen lapsen parhaita rantaleikkikavereita, koska lapsi haluaa näyttää vanhemmilleen temppuja vedessä. Siitä alkaa uinnin oppiminen. Vedessä leikkiessään lapsi harjoittaa huomaamattaan lihaksistoan ja tasapainoaan. Alle kouluikäinen lapsi oppii helposti uimaan, mikäli häntä siihen kannustetaan. Vaikka kylmä vesi aiheuttaa yleensä arkuutta, kynnyks alenee mitä enemmän lapsi on vedessä. Uintiretket omalle lähirannalle on lapselle aina hieno kokemus. Retket ovat retkiä lasten ehdoilla eikä lasta saa pakottaa mihinkään. Uinti on myös halpa ja hyödyllinen harrastus, jota voi harrastaa läpi koko eliniän. Suurin osa lapsista oppii uimaan vanhempiensa kanssa eikä ohjatuissa uimakouluissa. Uinnin voi aloittaa halleissa jo vauvauinnilla 3 kk iässä. Vesiliikunta antaa ärsykeitä lapsen kaikille aisteille, niin tunto-, kuulo-, näkö-, maku- kuin hajuaistillekin. Tasapainottomassa tilassa on myös helpompi harjoittaa lihaksiaan.

Kuopiossa on kaikkiaan 26 kaupungin ylläpitämää yleistä uimarantaa. Lisäksi on 15 pienimuotoisempaa uimarantaa/paikkaa. Suurimmat uimarannat sijaitsevat Väinölänniemien alueella keskustan tuntumassa, sekä Petosella Kirveslahdessa. Näillä uimarannoilla on myös vapaa-ajankeskuksen uimavalvonta kesäisin. Väinölänniemien ja Kirveslahden varustukseen kuuluvat kiinteät laiturit ja pukukopit. Väinölänniemellä on lisäksi mahdollisuus peseytymiseen suihkutiloissa. Vapaa-ajankeskus järjestää kesäisin kaupungin uimarannoilla vesipeuhulat 6-12-vuotiaille lapsille. Peuhuloiden vetäjinä toimivat vapaa-ajankeskuksen kesäliikunnanohjaajat. Vesipeuhuloissa tutustutaan veteen ja opetellaan alkeisuimataitoja. Opetus on ilmaista.



Ohjaajat puh. (017) 182 501, 182 505, 182 509

Kuopion uimahalli

Hannes Kolehmaisenkatu 3
70110 KUOPIO

puh. (017) 182 522 kassa, 182 523 valvonta

sähköposti: uimahalli.vak@kuopio.fi

Avoinna ma, ke, pe klo 6-20

ti, to klo 8-20

la, su klo 9-16

Vauvauintiryhmiä ja uimakouluja

- lasten allas 10 x 12,5 m suuruinen, 20 cm-1 m syvä
- uimakouluja lapsille ja aikuisille

Lippumäen uimahalli

Petosentie 8

70820 KUOPIO

puh. (017) 182 591

sähköposti: lippumaki.vak@kuopio.fi

Avoinna ma, ke, pe 8-21

ti, to 6-21

la, su 8-21

Hallissa pieni lasten allas

Vesileikkejä:

Ankan puhallus!

Puhalletaan ankkaa tai jotain muuta kevyttä kelluvaa lelua. Puhallusta voi leikkiä kahdestaan tai piirissä. Kelluvia leluja voi puhaltaa rannan suuntaisesti käsipohjaa edeten tai laiturin päästä rannalle. Ankan puhalluksesta voi järjestää vaikka perheen mestaruuskilpailut. Jos sovitaan, että edetään kontaten, isän kilpailusuoritusta voidaan vaikeuttaa kahdella ratsastajalla ja äidin yhdellä. Niin perheen pienimmäiset pääsevät useammin osallistumaan.

Aarteen etsintä!

Heitetään pohjalle erilaisia esineitä, joita lapset sukeltavat taikka käsipohjaa uiden hakevat. Esine on tuotava ohjaajalle. Opetellaan pitämään silmät auki vedessä.

Vesileikkirata!

Rannalle järjestetään erilaisia tehtäväpaikkoja, ”rasteja”, joita kierretään sovittuja tehtäviä tehden. Tällaisia tehtäviä voi olla

- vyötärö- tai rinnansyvyudessa olevat kivet, joita nostetaan laiturilla olevaan ämpäriin
- kelluvan ankan puhaltaminen seuraavalle rastille ja heitto sieltä takaisin lähtöpäikälle
- kyykkyhyppyjä pilviin kurkottaen viisi kertaa peräkkäin tai pellehyppy laiturin päästä
- käsipohjaa seuraavalle rastille
- hiekkakakun teko
- veteen juoksu ja delfiinisukellus
- rapukävely kivien nostopaikalle

Vesileikkirata-leikin tueksi voi keksiä tarinan, joka selventää sitä, mitä leikissä yritetään tai mitä siinä tapahtuu. Tarina voi olla vaikka matka maailman ympäri tai mikä vain mielikuvituksen tuote. Lapset voivat osallistua tarinan keksimiseen. Kun lapset ovat oppineet juonen, he voivat seuraavalla kerralla keksiä radan itse. Kisailuhaluiset voivat kilpailla nopeudesta tai pisteistä.

Palloleikit

Leikkivälineistä ehkä kaikista mieluisin lapselle on pallo. Pallonkäsittelyn perustaitoja lapsi oppii jo 2-3-vuotiaana, jos hänelle annetaan siihen tarpeeksi mahdollisuuksia ja virikkeitä. Kuitenkin pallo välineenä mielletään usein peleihin ja erilaisiin lajikohtaisiin harjoituksiin. Oppiakseen elämässä tärkeitä hienomotorisia taitoja lapsen on ensin saatava tarpeeksi harjoitusta pallon kanssa tehtävillä ”karkeilla” toiminnoilla.

Tällaisille toiminnoilla lapsi harjoittelee myös silmän ja käden yhteistoimintaa. 4-6-vuotiailla silmäkäsi ja silmä-jalka koordinaation kehittyminen on erityisen herkässä vaiheessa. Vierittäminen, kantaminen, pompottaminen, heittäminen, kiinnittäminen ja potkaiseminen ovat sopivalla pallolla tehtynä hauskaa ja samalla kertaa raskasta. Palloleikit ovatkin kuntotekijöitä ajatellen parasta mahdollista harjoitusta niin hengityselimistöille kuin lihaksistollekin. Esimerkiksi soveltaen jalkapallon pelaamisen talviseen lumihankeen on se raikkaan ulkoilman lisäksi hyvää harjoitusta hengityselimistöille. Erilaisten palloleikkien kautta lapsen reagointikykyä on helppo edesauttaa. Peleillä ja leikeillä on myös mahdollisuus kehittää lapsen tasapainoa. Tärkeintä pienen lapsen liikkumiselle kuitenkin on, että se on kivaa. Kaiken perustana tulee olla leikinomaisuus. Esteenä näille lapsen upeille kokemuksille on meidän aikuisten vakavuus, huono kunto tai laiskuus. Vai mitä? Joskus me osaamme olla oikeita ilonpilaajia.



Kuopion kaupungin pallokentät ovat asuntoalueiden perusliikuntapaikkoja. Kenttiä voidaan käyttää monipuolisesti ympäri vuoden myös muun liikunnan, mm. luistelun harrastamiseen. Lähes jokaisen päiväkodin ja koulun läheisyydestä löytyy jonkinasteinen jalkapallokenttä. Kaupungissa on tällä hetkellä 52 jalkapallokenttää, joista 11 on nurmipintaista ja 41 on hiekkakenttiä. Uusimpana ja hienoimpana on 2003 valmistunut keskuskentän tekonurmi. Sisäliikuntasaleja löytyy kaupungista lähes jokaiselta koululta. Koulujen salien käyttövuorot haetaan koulutoimen kautta. Vapaa-ajankeskuksen sisäliikuntapaikoista tärkein ja upein on Kuopio-halli. Hallin tiloissa pystytään harjoittamaan lähes kaikkia mahdollisia palloilulajeja.

Kuopio-halli

Opistotie 4

70110 Kuopio

puh. (017) 182 554 asiakaspalvelu, 182 553 hallinhoitajat

sähköposti: kuopiohalli.vak@kuopio.fi

Koulutilavaraukset Ulla Salminen
puh. (017) 184 123
sähköposti: koulutuspalvelukeskus@kuopio.fi

Palloleikkejä:

Pesä täyteen!

Leikkijät ovat hajallaan salissa. Salin keskellä laatikko tai laatikoita, joissa on erilaisia palloja ja hernepusseja. Ohjaaja heittää pallot ja hernepusseja hajan hajan pitkin salia. Leikkijät keräävät välineet takaisin laatikoihin. Voidaan ottaa aikaa taikka lapset voidaan jakaa joukkueisiin, kuka kerää eniten. Leikkijät saavat ottaa ainoastaan yhden välineen kerrallaan mukaan. Välineiden kuljetustapa voi myös muunnella.

Pomppiva pallo

Leikkijät ovat piirissä kasvot keskustaan päin. Ohjaajalla iso pallo, jota hän pompottaa. Lapset pomppivat pallon tahtiin. Kun ohjaaja lopettaa pompottelun, lapset käyvät selin makuulle. Pompottelun alkaessa uudestaan, lapset nousevat taas ylös. Kun ohjaaja nostaa pallon ylös suorille käsille, lapset hyppäävät tasahypyn ilmaan. Liikkeitä voi keksiä lisää lasten kanssa sekä antaa myös lasten toimia ohjaajana. Leikkiä voi muunnella esim. siten, että ohjaajalla ei ole palloa ja vastaavasti kaikilla lapsilla on oma pallo. Ohjaajan merkistä lapset suorittavat jonkin sovitun tehtävän.

Peffapallo!

Yksi leikkijöistä polttajana. Muut asettuvat istumaan piiriksi hänen ympärilleen. Polttaja heittää pallon ilmaan, jonka aikana piirissä olijat saavat istuallaan liikkuen paeta sovitulla alueella kunnes polttaja saa pallon ilmasta kiinni ja sanoo ”seis”. Tällöin leikkijät pysähtyvät ja polttaja yrittää polttaa lähinnä olevan, mutta tämä voi puolustautua potkaisemalla pallon eli torjumalla sen jaloillaan. Jos pallo koskettaa istujaa muualle kuin jalkoihin, tämä joutuu polttajaksi. Muussa tapauksessa pallon kimmotessa istujan jaloista polttaja ottaa pallon mahdollisimman nopeasti kiinni ja yrittää polttaa jonkun leikkijöistä siitä paikasta, missä sai pallon kiinni.

8. LUETTUA JA LAINATTUA

Autio T. 1995. Liiku ja leiki; motorisia perusharjoitteita lapsille. Gummerus Kirjapaino Oy.

Heinämäki L. 2005. Varhaista tukea lapselle. Työvälineenä kehittämisvalikko. Stakesin oppaita 62. Gummerus kirjapaino Oy. Vaajakoski.

Karvonen P. 2000. Hyppää pois!; Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Kustannusosakeyhtiö Tammi

Karvonen P., Pirttimaa R., 1986. Liikkumisen ilo; Liikuntakasvatusta alle kouluikäisille lapsille, Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Gummerus Oy.

Karvonen P., Siren-Tiusanen H. , Vuorinen R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK – kustannus; Lahti

Kokljuschin M. 2001. Unelmien päiväkotii; Kohti parempaa oppimisympäristöä. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kranowitz C.2000.Tahatonta tohellusta; Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. PS-kustannus.

Pulli E. 2004. Loruloikkaa; Liikkumaan innostavia loruja. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Pulli E. 2004. Lumella ja jäällä, leikkien joka säällä. Nuori Suomi ry. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset; Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2005. Yliopistopaino Oy, Helsinki 2005.

http://www.ukkinstituutti.fi/fi/lasten_liikunta/

<http://www.nuorisuomi.fi/ajankohtaista>

<http://varttua.stakes.fi/FI/Sisallot/Vasu/>

<http://www.vep-palvelu.fi> Tietolaari. Koulutus- ja luentomateriaali. Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle. Neuvola lapsen ja perheen leikki- ja liikuntatottumusten edistäjänä.

9. LIITTEET

Liite 1. Alle kouluikäisen lapsen keskimääräinen motorinen kehitys

Kurvi Päivi

ALLE 1 VUOTIAS LAPSI

0 kk

- kääntää katsettaan äänen suuntaan, seuraa katsellaan ääntä ja liikkuvia esineitä

2 kk

- kohottaa päätään vain hetkeksi eikä kykene sitä kannattelemaan kovin hyvin
- alkaa harjoitella potkuja vuorotahtiin
- kädet avautuvat nyrkistä
- tavoittelee ja yrittää tarttua esineisiin

3 kk

- vie kätensä yhteen aivan lähelle kasvojaan, leikkii sormillaan, tutkiskelee niitä ja työntää ne suuhunsa
- potkii pontevasti
- matkii esim. suun avaamista ja sulkemista ja kielen näyttämistä

4 kk

- makaa tukevasti selällään, vartalo ja pää suorassa ja jalat vatsan päällä koukussa
- on jo oppinut hallitsemaan päänsä liikkeitä
- liikkuu lattialla kierähtämällä

5 kk

- oppii kääntymään selältä kyljelleen ja siitä edelleen vatsalleen
- leikkii varpaillaan, tutkii itseään, tietää pystyvänsä liikuttamaan käsiään ja jalkojaan
- puristaa käsiä yhteen, tunnustelee sormiaan, pujottelee niitä ristikkäin sekä aukoo ja puristelee nyrkkejään silmien edessä
- tavoittelee molemmin käsin esineitä, oppii tarttumaan niihin, siirtää tavaroita kädestä toiseen kasvojensa edessä ja tekee valintoja eri esineiden välillä
- tasapaino alkaa kehittyä, osaa nojata ja kurkotella, kohottaa itseään vastasennossa kyynärpäin

6 kk

- istuu sylissä tuettuna

7 kk

- osaa jo istua tuettuna
- osaa kääntyä vatsalta selälleen
- oppii nousemaan lattialta ilman tukea istumaan

8 kk

- löytää nähtensä piilotetun leikkikalun ja hahmottaa miten edessä, takana ja alla liittyvät toisiinsa
- leikkii mielellään vatsallaan ja kyljellään, nostaa toisen kätensä ylös ja ottaa ylhäältä ojennetun esineen

9 kk

- oppii käden avaamisen myötä tavaroiden heittelyn

- keksii polviseisannon
- alkaa kömpiä seiniä ja esineitä vasten pystyyn
- pystyy syömään keksin ja juomaan mukista

10 kk

- oppii ryömimään ja konttaa
- pystyy pitämään ja käsittelemään kahta esinettä yhtä aikaa, tyhjentämään purkkeja, jäljittelemään aikuisen puuhia, osoittamaan yhdellä sormella ja poimimaan lattialta esim. leivänmuruja etusormen ja peukalon väliin ns. pinsettiotteeseen

11 kk

- ehkä ensimmäiset askeleet
- antaa leikkikalun pyydettäessä

1 -VUOTIAS LAPSI

- ottaa muutamia askelia ilman tukea
- kävelee ilman tukea jalat harallaan tukevassa asennossa
- heittelee palloa seisoaltaan tai istualtaan
- vierittää palloa eteenpäin
- nousee lattialta seisomaan ilman tukea
- käyttää liikkeissään ja liikkuessaan spontaanisti vartalon kiertoja
- tanssii vaihtaen painoa puolelta toiselle
- kiipeää aikuisen tuolille ja kääntyy istumaan
- pystyasennossa kädet ovat alhaalla vartalon myötäisesti
- käsien yhteistoiminta onnistuu (tavaran kantamisessa, tutkimisessa, työntämisessä, vetämisessä...)
- makuuasennossa kehon ojennus ja koukistus asentoina onnistuvat

1-2 -VUOTIAS LAPSI (edellisen lisäksi)

- kumartuu ja kyykistyy ottamaan tavaran lattialta kaatumatta
- juoksee
- liikkeen pysäyttäminen onnistuu
- kiipeilee
- kantaa isokokoisia leluja kävellessään
- heittää palloa haluamaansa suuntaan
- riisuu ja laittaa käsiä hihoihin ja jalkoja lahkeisiin

2-3 -VUOTIAS LAPSI

- saa isokokoisien pallon kiinni
- juoksee taitavasti, osaa pysähtyä, lähteä taas liikkeelle ja vältellä esteitä
- osaa tehdä äkkikäännöksiä
- hyppää tasajalkaa
- hidastaa ja nopeuttaa vauhtiaan
- kävelee portaita pitäen kiinni kaiteesta tai aikuisen kädestä
- osaa ajaa potkuautolla/mopolla
- roikkuu
- keinuu
- rakentaa palikoista tornin (6-7) palikkaa päällekkäin

- kynästä pitää kämmen otteella
- haluaa kokeilla saksia
- isojen helmien pujottele alkaa sujua

3-4 -VUOTIAS LAPSI

- kävelee portaat ylös vuoroaskelin ilman aikuisen apua
- kävelee portaat alas tasa-askelin
- osaa potkaista pallon haluamaansa suuntaan
- ajaa kolmipyöräisellä
- laskee mäkeä
- pukee ja riisuu itse helppoja vaatteita
- kynä vaihtuu vasemmasta oikeaan käteen
- sorminäppäryys kehittyy, harjoittelee kiertämään korkkeja auki

4-5 -VUOTIAS LAPSI

- hallitsee liikkeensä jo hyvin
- harjoittelee tasapainoan, nopeuttan ja kestävyyttään
- voimat riittävät retkiin
- alkaa pitää ryhmä- ja perinneleikeistä
- oppii ottamaan keinussa itse vauhtia ja pystyy hyppimään muutaman hyppyn yhdellä jalalla
- kiipeilee puissa, opettelee narulla hyppelyä ja ottaa tanssiaskelia
- alkaa olla motorisesti niin kehittynyt, että voi opetella hiihtämään ja laskemaan mäkeä, luistelemaan, uimaan ja pyöräilemään
- tarvitsee monipuolista liikuntaa vapaasti, ilman päämäärään tähtäävää harjoittelua
- harjoittelee saksien käyttöä
- laittaa kiinni isoja nappeja

5-6 -VUOTIAS LAPSI

- liikuntaleikit kiehtovat
- pyöräilee, kiipeilee, keinuu, voimistelee
- nauttii retkeilystä ja jaksaa kävellä pidempiä matkoja
- hyppii kummallakin jalalla erikseen
- osaa hiihdon ja luistelun alkeet
- kynä on oikeassa otteessa ja lapsi ei vaihda kynää kädestä toiseen
- askartelee ja piirtelee mielellään, leikkaa saksilla, pujottelee helmiä lankaan

6-7 -VUOTIAS LAPSI

- hyppii narua
- pyöräilee ilman apupyöriä
- opettelee uimaan
- opettelee kengän nauhojen solmimisen
- opettelee kuorimaan perunaa
- pukee ja riisuu itsenäisesti vaatteet

Liite 2. Päivähoidossa olevan lapsen liikunnan kehittäminen

Kurvi Päivi

Kysymykset tiimeille

1. Miten kehitämme arkipäivän liikuntaa määrällisesti ja laadullisesti?
2. Miten muutamme tiloja ja ympäristöä liikkumisen kannalta?
3. Miten mahdollistamme lapsen omatoimisuuden toteuttaa liikuntaa, tilat ja välineet huomioon?
4. Tunnistammeko tuen tarpeessa olevan lapsen ja miten otamme päivän toiminnassa sen huomioon liikkumisen kannalta?
5. Miten otamme puheeksi lapsen hoito- ja kasvatussuunnitelmaa tehtäessä liikkumisen?