

ESLI Varhaiskasvatuksen verkostotapaaminen 22.3

Venla Väyrynen
projektipäällikkö, Liiku mun kaa -hanke



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



- **Taustaa**
 - Laadukas lasten voimistelu
 - Motoristen taitojen kehitys
 - Lapsen keskittymiskyky
- **Lajit**
 - Ninjagym
 - Kepparitanssi
 - Rope skipping → ota oma naru ja pääset itse kokeilemaan muutamia liikkeitä
- **Jokaisen lapsen tukeminen liikuntaan**
 - Matala kynnyks ja leikinomaisuus
 - Itsetunto
 - Vahvuustaidot



LAADUKAS LASTEN VOIMISTELU



Lasten laadukas voimistelu on vastuullista urheilua ja liikuntaa, jossa tuetaan lasten kasvua omaan potentiaaliinsa.

Toiminta on kuvattu **ILO**-pyramidissa, jossa korostuu lasten voimistelun tavoitteet:

Innostus,
Laatu ja
Onnistumiset yhdessä.

- Pyramidi pysyy pystyssä, jos...
 - kaikki palaset ovat kohdallaan/huomioidaan
 - Töitä tehdään yhdessä ja lasten kanssa
 - Jokainen saa olla tärkeä osa ryhmää, seuraa, yhteisöä

Tarvitaan monen osatekijän panosta/yhteistä tekemistä/**kokonaisvaltaista hallintaa valmennukseen**, eikä vain yhden asian priorisointia



- Urheilijalähtöisyys, lapsilähtöisyys
- Turvallisuus
- Yhteisöllisyys, mutta mahdollisuus myös yksilöllisyyteen/ eriytyisyyteen/erilaisuuteen
- Lapsilla mahdollisuus kasvaa omaan potentiaaliinsa
- Laadukkuus
 - Suunnittelu
 - Progressiivinen kehittyminen
 - Tavoitteellisuus
 - Vastuullisuus/oikeudenmukaisuus
 - Rehellisyys, avoimuus, luottamus



Lähteet:

1. Piilo: Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seurannan tutkimus- ja kehittämishanke

- Motorisissa taidoissa on suuria yksilöiden välisiä eroja
 - Motoristen taitojen ja perusliikuntataitojen kehittymistä voidaan tukea parhaiten tarjoamalla kaikille lapsille päivittäin mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti ja riittävästi
 - PIILO tutkimuksen mukaan:
 - Yli 90 prosenttia 4–6-vuotiaista lapsista liikkuu suositusten mukaisesti vähintään kolme tuntia päivässä, mutta suositeltu tunti reipasta ja rasittavaa liikkumista kertyi vain 46–85 prosentille lapsista
- Reipasta ja rasittavaa liikkumista kaivattaisiin lisää pienten lasten arkeen



- Keskittymiskyky kehittyy keskilapsuudessa lapsen vanhetessa asteittain
- Toiminnallisuus korostuu edelleen vahvasti
- Lapsi ei pysty vielä keskittymään pitkiä aikoja, joten ohjeistamisen on syytä olla lyhyttä ja keskittyä yhteen / muutama asiaan

Ikä vs. Keskittymiskyky

Lapsen keskittymiskyvyn kesto = 2-5min x lapsen ikä:

- 5-vuotias 15min (10–25 min)
- 6-vuotias 18 min (12–30 min)
- 7-vuotias 21 min (14–35 min)
- 8-vuotias 24 min (16–40 min)
- 9-vuotias 27 min (18–45 min)
- 10-vuotias 30 min (20–50 min)
- 11-vuotias 33 min (22–55 min)
- 12-vuotias 36 min (24–60 min)

Lähteet: Eero Haapala: 5-12 –vuotiaiden kasvu ja kypsyminen, julkaistaan 2022.



- Mitä on Ninjagym?
<https://www.youtube.com/watch?v=GbwXNG11wLs>
- Ninjagymissä harjoitellaan perusliikuntataitoja, voimistelun alkeistaitoja ja lajissa yhdistyvät voimistelu, temppuilu, voimaharjoittelu ja parkour
- Taustalla tai taitotasolla ei väliä – tärkeintä on erilaisten taitojen ja temppujen opettelu
- erilaisia kulkutyylejä, ylityksiä, alituksia, hyppyjä, kiipeämistä ja tasapainoiluja
- Kehittää etenkin lasten motorisia- ja perusliikuntataitoja sekä auttaa lasta hahmottaa omaa kehoa ja sen liikettä
- Sopii voimistelusaleille ja ulos
- Voidaan käyttää erilaisia välineitä, kuten penkkejä, mattoja, palikoita, mutta Ninjagymiä pystyy harjoittelemaan myös ilman välineitäkin



Ninjabgym harjoitteita

Maaailmanympäri kädet vanteen sisällä

- napa lattiaa kohti ja jalat liikkuu



Kissakävely



Tukkipyörintä



Ladonovi



Tasapainokävely hyppynaruja pitkin



Tarkkuushyppy renkaiden tai hyppynarujen sisälle



Tasahyppy monttupaloilla



Tarkkuushyppy puomilla





Ninjagym - Eläinkarnevaalit



1. Laita 4 vannetta eli "pesät" salin nurkkiin (tai enemmän vanteita salin reunoille)
2. Keksi eläin, joka lähtee karnevaaleille (esimerkiksi karhu, rapu, kirahvi, käärme, pupu, ankka, sammakko, apina, mato, hämähäkki tms.)
3. Kun musiikki lähtee soimaan, lähdetään liikkumaan eläimenä tilassa
4. Kun musiikki pysähtyy - karnevaalit loppuvat ja kaikki juoksevat pesiin (vanteisiin)
5. Jokainen osallistuja saa itse keksiä oman luovan tyylinsä liikkua eläimenä
6. Muista osallistaa lapset ja kysyä myös heiltä, mitkä eläimet lähtevät karnevaaleille liikkumaan



- Mitä on kepparitanssi?
<https://youtu.be/zFa2bQz8Nrk>
- Kepparitanssissa liikutaan luovasti kepparin kanssa erilaisia musiikkejä, rytmejä ja tanssilajeja yhdistäen
- Kehittää etenkin koordinaatiota, tasapainoa ja luovaa liikettä
- Kepparitanssi on Voimisteluliiton ja Ratsastajainliiton yhdessä tuottama sisältö, joka on osa Voimisteluliiton Dance4Fun konseptia
- Innostava matalan kynnyksen liikuntamuoto





- Keppihevosten askartelu
 - Lapsen oma mielikuvitus ja luovuus
 - Kehittelyprosessi
- Suunnittele yhdessä lasten kanssa, miten keppareita voi käyttää toiminnassanne → lapsilta voi tulla paljon hyviä ideoita
- Ravi- tai laukkarata
- Esterata
- Oman keppihevosen piirtäminen
- Kepparihaastattelu
- Musiikki- / laulu- tai satuhetki
- Metsäretket
- Keppihevosnäytös



Valmistelut

- Tulosta hevosmaneesin kouluratsastuksen kirjaimet (BXGRSCHEIM) A4:selle ja laminoi ne halutessasi
 - Pienimpien lasten kanssa voit käyttää myös kuvia tai vaikka tutumpia kirjaimia
- Tee pienempi kortteja, joissa on kolmen kirjaimen yhdistelmiä samoista kirjaimista kuin A4-korteissa
- Osallistujille keppihevoseset

Suunnistus

- Asettele A4 kirjaimet eri puolelle suunnistusalueetta
- Ohjeista kepparisuunnistajia etsimään oman suunnistuskortin kirjaimet niiden olevassa järjestyksessä suunnistus alueelta
- Jaa jokaiselle suunnistajalle 3-kirjaimen kortti, ja leikki voi alkaa
- Kun kepparisuunnistaja on valmis korttinsa kanssa ja käynyt sen kirjaimet läpi, hän tulee vaihtamaan suunnistuskortin ja lähtee seuraavalle suunnistuskierrokselle
- Suunnistusta voi varioida kesken leikin!
 - Suunnistuskortin luona kirjaintainta voi keskettaa kepparin turvalla --> annetaan kepparille ruokaa, käydä kyykyssä, koskea kirjainta omalla nenänpäällä tai polvella jne.
 - Kepparisuunnistuksessa voidaan harjoitella erilaisia liikkumistyyplejä ravaten, laukaten, kävellen, korkeilla varpailla jne.
 - Ota mukaan myös erilaiset musiikit ja rytmit!
- Kepparisuunnistusta voi harjoitella sisällä, voimistelusalissa, ulkona tai vaikka metsäretkellä



1. OMA POSEEERAUS 2x(1-8)

2. 2x (LAUKAT ETEEN + HIRNAHDUS – LAUKKA TAAKSE + HIRNAHDUS)

- (1,2,3,4,5,6,7,8) laukka eteen
- (1-4) + (5-8) Kepparin nostot ja hirnahdukset taakse astuessa tai hypätessä viedään keppari eteen
- (1,2,3,4,5,6,7,8) laukka taakse
- (1-4) + (5-8) Kepparin nostot ja hirnahdukset

3. STILL/POSEERAUS 1-8

4. 2X (LAUKAT YMPÄRI + KEPPARIN HEITTO – LAUKKA YMPÄRI + KEPPARIN HEITTO)

- (1,2,3,4,5,6,7,8) laukoilla ympäri oikean kautta + lasso
- (1-4)+(5-8) kepparin heitot ilmaan
- (1,2,3,4,5,6,7,8) laukoilla ympäri vasemman kautta + lasso
- (1-4)+(5-8) kepparin heitot ilmaan

5. 1x (LAUKAT ETEEN + HIRNAHDUS – LAUKKA TAAKSE + HIRNAHDUS)

6. STILL/POSEERAUS 1-4

7. 2X (LAUKAT YMPÄRI + KEPPARIN HEITTO – LAUKKA YMPÄRI + KEPPARIN HEITTO)

8. 2X (TIIMALASI: LAUKAT DIAGONAALIIN + RISTIASKEL)

- (1-2) + (3-4) + (5-6) + (7-8) laukoilla oikeaan etukulmaa kohti
- (1-2) + (3-4) + (5-6) + (7-8) ristiaskeleella suoraan vasenta seinää kohti
- (1-2) + (3-4) + (5-6) + (7-8) laukoilla oikeaa takakulmaa kohti
- (1-2) + (3-4) + (5-6) + (7-8) ristiaskeleella suoraan vasenta seinää kohti

9. OMA POSEEERAUS 2x(1-8)v



- Rope Skipping eli naruhyppely on laji, jossa suoritetaan erilaisia liikkeitä ja liikesarjoja hyppien
- Perusteita voi mainiosti harjoitella jo varhaiskasvatusikäisten kanssa
- Narua voi hyödyntää esimerkiksi
 - hyppyharjoituksissa maassa olevan narun yli
 - tasapainoiluissa
 - välineen käsittely harjoituksissa
 - yhteistyötaitojen harjoittelussa
- Kehittää koordinaatiota, rytmitajua, nopeutta sekä kestävyyttä, erinomaista tasahypyn harjoittelua
- Voi hyppiä yksin, parin kanssa sekä pienissä ja isoissa ryhmissä
- Sopii ulos ja sisälle





- Nuorallatanssija
 - Tasapainoilut narua pitkin
 - Eteen, taakse, sivuttain, varaillaan, jalat peräkkäin, silmät kiinni, katse kohti taivasta
- Kastematokävely ja -pomput
 - Marssit ympäri salia, juoksut ympäri salia + harppa yli/tasahyppy
 - Hyyt kastemadon (narun yli) eteen-taakse, sivuttain liikkuen eteen-taakse, eteen/taakse liikkuen kylki edellä, 1-jalalla, haara-ristiin
- Vesilätäkkö
 - Marssit lätäkön sisällä – vesi roiskuu / ei roisku
 - Hyyt lätäkön sisälle – isoja roiskeita / ei roiskeita
- Ruuan valmistus
 - Onkiminen, kalakeitto, kerman vatkaus, lettujen heitto



- Helikopteri
 - Pyöritys pään päällä / sivukopteri kyljen vieressä
 - Lähtö kyykystä kopterien pyöriessä nouseaan
 - Kova pyöritys muovinarulla tuo propellin äänen
- Keinu
 - Sivu keinut kyljen vieressä
 - Molempien kylkien puolella
 - Vaihden
- Hyppynaru hyppyyn valmistavat harjoitukset
 - Sivuhelikopteri → lisää hyppy
 - Pyöräytys kantapäiden takaa varpaisiin → loikka tai tasahyppy pysähtyneen naru yllä
 - Pyöräytä ja sujauta naru jalkapohjien alle → varpaat ylhäällä + nosta kantapäät
- Naruhyppy
 - Hyppy eteen ja taaksepäin
 - Haara-perus, Hiihtohyppy
 - Slalom, eteen-taakse hyppyt
 - Tupla-hyppy
 - Polvennosto
 - Kädet ristiin





Rope skipping yhteistyöharjoituksia

- Narun molemmissa päissä lapset
 - Tulen lieskat
 - Käärmeet
 - Korkeus jolta eläin pääsee kulkemaan narun yli (hevonen, koira, kissa, siili, lintu, mato)
- Pitkällä narulla voidaan harjoitella ryhmäytymistä
 - Aikuisen kanssa läpi juoksu
 - Pyörittäjät isossa roolissa --> siirtymällä voidaan auttaa juoksija läpi
 - Kaverin kanssa läpi juoksu, 4:llä läpijuoksu, 8:lla läpijuoksu, koko ryhmän läpijuoksu
 - Kaverin kanssa hyppy, 4 kanssa hyppy, 8 kanssa hyppy, 10 kanssa hyppy, koko ryhmän kanssa hyppy





Ninjagym, rope skipping ja kepparitanssi

- Lajit kehittävät etenkin lasten motorisia- ja perusliikuntataitoja
- Matala kynnyys jokaiselle osallistua
- Muokattavuus ja eri variaatiot
- Tarinallisuus ja mielikuvien hyödyntäminen
- Ohjattuna tai omaehtoisena toimintana
- Päiväkodin arjessa esim. siirtymissä
- Lajit sopivat sisälle ja ulos
- Jokaisella on mahdollisuus loistaa → erilaiset vahvuustaidot





Leikkien avulla voidaan harjoitella monia erilaisia liikuntataitoja

- Monien taitojen harjoittelu voidaan sitoa leikkiin
 - Lapsi oppii luontaisesti leikin kautta
- Ilman suorituspaineita, kilpailuasetelman välttäminen
- Tekemisen ilo ja riemu sekä positiiviset kokemukset
- Jokaisella on oma taitotasonsa, joten on tärkeää että jokainen pystyy osallistumaan omien taitojensa puitteissa
 - Muokattavuus ja variaatiomahdollisuudet
- Sisäinen liikuntamotivaatio





Lapsen itsetunto ja itsevarmuus



- Lapsen suhtautuminen itseensä muuttuu vaiheittain itsekeskeisestä itsekriittiseksi
- Pätevyyden tunne on lapselle emotionaalisesti tärkeä ja lapsi saattaakin jättää kokonaan yrittämättä, jos pelkää epäonnistuvansa
- Turvallinen ympäristö, jossa myös epäonnistumiset on hyväksyttyjä
- Itsetunnon vahvistamiseen lapsi tarvitsee positiivista kannustusta sekä onnistumisten huomioimista
- **Vahvuustaitoja** hyödyntämällä jokainen lapsi saa jokaisessa harjoituksessa positiivista palautetta



- Jokaisella liikuntakerralla jokaisen lapsen tulisi saada toiminnastaan positiivista palautetta
 - Muista henkilökohtaisesti suunnattu positiivinen palaute
- Vahvuustaidot
 - Ei tarvitse välttämättä liittyä liikuntaan
 - **Ryhmähengen kasvattaja, reilu pelaaja, kannustaja, tsemppari, kuuntelija**
- Liikuntatilanteessa saatu positiivinen palaute yhdistetään liikuntaan





- [Ninjagym ohjaajan opas](#)
- [Dance 4 Fun ohjaajan opas ja kepparitanssin 4 valmistuntia](#)
- [Rope skipping ideoita](#)





- Voimistelun lasten tiimin Instagram –tili [@laadukaslastenohjaus](#)
- Voimisteluliiton materiaalipankki [Voimisteluklubi](#)
 - Erityisesti [Lapset ja Nuoret](#) sekä [Kouluille](#) –välilehdet
- Tuore YouTube videosarja Voimisteluliiton kanavalta: [Liikuntavinkit lasten ohjaajille ja opettajille](#)
- Freeedissa [Voimisteluliiton](#) -sivu
- **Kysymyksiä tai kiinnostusta tilauskoulutukselle?**
Venla Väyrynen, projektipäällikkö, Liiku mun kaa –hanke
venla.vayrynen@voimistelu.fi, 050 301 2610



KIITOS

Voimistelun intoa kevääseen!



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO