

OPINNÄYTETYÖ

**Laura Huhta & Liisa Huhtama
2014**

**MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN PERHEELLE SUUNNATUN
LEIKKIOPPAAN SYNTYTARINA**

LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences

**LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN
KOULUTUSOHJELMA**

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU

TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

Liikunta ja vapaa-aika

Opinnäytetyö

**MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN PERHEELLE SUUNNATUN LEIKKIOPPAAN
SYNTYTARINA**

Laura Huhta & Liisa Huhtama

2014

Toimeksiantaja Mielenterveyden keskusliitto ry

Ohjaaja Piia Similä

Tekijä	Laura Huhta, Liisa Huhtama	Vuosi	2014
Toimeksiantaja	Mielenterveyden keskusliitto ry		
Työn nimi	Mielenterveyskuntoutujan perheelle suunnatun leikkiop- paan syntytarina		
Sivu- ja liitemäärä	39+2		

Toiminnallisen opinnäytetyömme aiheena oli tuottaa leikkiopas, joka on suunnattu mielenterveyskuntoutujien perheille. Oppaan tarkoituksena on tukea perheen yhteistä liikuntaa ja erityisesti perheen lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan ja leikin kautta. Oppaan leikit on suunnattu 3–12-vuotiaille lapsille. Työmme toimeksiantajana toimi Mielenterveyden keskusliitto ry eli MTKL.

Opinnäytetyömme koostuu raporttiosasta ja produktista eli leikkioppaasta. Raporttiosassa kerrotaan oppaan taustatyöstä ja syntyprosessista. Raporttiosassa käsitellään teoretietoa lapsen kokonaisvaltaisesta kehittymisestä ja liikkumisesta sekä sitä, mitä hyötyä liikunnasta on mielenterveyskuntoutujan perheelle. Lisäksi käsittelemme luonnon vaikutusta mielenterveyteen ja sitä, millaisia mahdollisuuksia luonto ympäristönä voi antaa lapsen leikkeihin. Olemme keränneet tietoa kohderyhmästä sekä kirjallisuuden että asiantuntijahaastattelun avulla.

Leikkiopas sisältää teoriaosan ja leikki pankin. Oppaan leikki pankki pilotoitiin MTKL:n sopeutumisvalmennuskurssilla kesällä 2013. Pilotoitava opas sisälsi leikit, videotervehdyksen sekä palautelomakkeen. Teimme parannuksia oppaaseemme pilotoinnista saamamme palautteen pohjalta. Oppaan teoriaosa pohjautuu raportissamme olevaan teoretietoon. Keskityimme oppaassa lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen liikunnan ja leikin keinoin. Tavoitteenamme on antaa oppaan avulla tietoa ja ideoita vanhemmalle lapsen liikuntaan ja samalla kannustaa vanhempi huomaamattaan mukaan toimintaan. Opas on pyritty kirjoittamaan kannustavaan muotoon, jotta se olisi mahdollisimman helppo ottaa käyttöön. Valmiin oppaan nimi on ”Hetkiä lapsen kanssa - leikkiopas liikunnalliseen arkeen”.

Avainsanat lapsen kokonaisvaltainen kehitys, leikki, mielenterveyskuntoutuja

	Year	2014
Authors	Laura Huhta, Liisa Huhtama	
Commissioned by	Finnish Central Association of Mental Health (Mielenterveyden keskusliitto ry)	
Subject of thesis	The Making Process of a Play Guide for Mental Health Rehabilitatee Families	
Number of pages	39+2	

The purpose of this functional thesis was to produce a play guide aimed at families with mental rehabilitees. The object of the guide is to promote mutual exercise moments of the family and especially benefit the holistic development of the child through exercise and play. The games of the guide are targeted to children between ages of 3–12 years. Our thesis is commissioned by The Finnish Central Association of Mental Health (Mielenterveyden keskusliitto ry) also known as MTKL.

This thesis consists of a report part and a product which is the play guide. The report tells about the background work and the composition process of the guide. The report also deals with the information of holistic child development and exercise as well as the benefits of exercise to mental health rehabilitee families. In addition, we deal with mental health benefits of nature and the possibilities that nature as a surrounding offers to children's plays. The information for this study was collected from an informant group and both from literature and an expert interview.

The play guide produced includes a theory part and a play bank. The play bank of the guide was tested in a MTKL rehabilitation course in the summer of 2013. The guide that was tested included games, a video greeting and a feedback form. We made improvements to our guide based on the feedback we got. The theory part of the guide is based on the theory that is in our report. In the guide we focused on the fostering of children's holistic development by means of physical activity and play. The goal is to give information and ideas for exercise of children to the parents and at the same time to encourage the parents to naturally join the activities. The guide is written in an encouraging way so that it would be as easily applicable. The name of the final guide is "Hetkiä lapsen kanssa - leikkiopas liikunnalliseen arkeen" (Shared Moments with Your Child – A Play Guide for An Active Life).

Key words holistic development, mental health rehabilitee, play

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA PERHEESSÄ	3
2.1 MIELENTERVEYDEN MÄÄRITELMÄ	3
2.2 MIELENTERVEYS JA LIIKUNTA	3
2.3 PERHEEN ARJEN HAASTEET	5
3 LAPSEN KOKONAISSVALTAINEN KEHITYS	7
3.1 LASTEN LIIKUNTA SUOSITUKSET	7
3.2 LAPSEN LIIKUNTA	8
3.2.1 <i>Leikin ja liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä</i>	8
3.2.2 <i>Kosketuksen merkitys</i>	9
3.2.3 <i>Ympäristön ja luonnon vaikutus lapseen ja mielenterveyteen</i>	10
3.3 LAPSEN KASVU JA KEHITYS	12
3.3.1 <i>Kehitykseen yleisesti vaikuttavat asiat</i>	12
3.3.2 <i>Lapsen kehitys ikävaiheittain</i>	14
4 TYÖN TAUSTAT	18
4.1 OPPAAN TEKEMINEN TOIMINNALLISENA OPINNÄYTETYÖNÄ	18
4.2 TYÖN TAVOITTEET JA AIHEEN RAJAUS	19
5 PILOTOINTI JA MUUT AINEISTON KERUUMENETELMÄT	21
5.1 ASiantuntijahaastattelu	21
5.2 Puhapanekin pilotointi sopeutumisvalmennuskurssilla	22
5.2.1 <i>Puhapanekin kokoaminen</i>	22
5.2.2 <i>Palautelomakkeen rakenne ja ratkaisut</i>	24
5.2.3 <i>Pilotoinnin analysointi ja tulokset</i>	25
6 LEIKKIOPPAAN RAKENTUMINEN	28
6.1 OPPAAN MUODOSTUMINEN PILOTOINNIN, HAASTATELUN JA OMAN POHDINNAN KAUTTA	28
6.1.1 <i>Oppaan ulkoasu</i>	28
6.1.2 <i>Muutokset pilotoinnin pohjalta</i>	29
6.2 OPPAAN TEORIAOSAN MUODOSTUMINEN	30
6.2.1 <i>Teoriaosan kokoaminen</i>	30
6.2.2 <i>Toimeksiantajan palaute teoriaosasta</i>	31
6.3. LEIKKIOPPAAN TEKSTISTÄ ULKOPUOLISILTA SAATU PALAUTE	32

7 POHDINTA	34
LÄHTEET	37
LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Opiskelusähköpostiimme tuli syyskuussa 2012 Mielenterveyden keskusliitolta ehdotus opinnäytetyön aiheesta. Liitto oli kiinnostunut tilaamaan lasten liikuntaa tukevan oppaan perheille, joissa toinen tai molemmat vanhemmista ovat mielenterveyskuntoutujia. Oppaan toivottiin soveltuvan 3–15-vuotiaille lapsille. Vanhemmat eivät psyykkisen sairautensa vuoksi välttämättä kykene antamaan lapsilleen mallia liikkumiseen. Oppaassa tulisi avata teoriatietoa liikunnan merkityksestä lapsen normaaliin kasvuun ja kehitykseen ja se sisältäisi myös leikkipankin.

Kiinnostuimme aiheesta ja päätimme ottaa yhteyttä toimeksiantajaan Mielenterveyden keskusliiton eli MTKL:n yhteyshenkilöön. Mielenterveyden keskusliitto ry on itsenäinen kansalaisjärjestö mielenterveyskuntoutujille ja heidän läheisilleen (Mielenterveyden keskusliitto 2013). Toimeksiantajan yhteyshenkilönä toimi Outi Ståhlberg, kuntoutussuunnittelija, perhe- ja paripsykoterapeutti (Valvira).

MTKL tilasi lopulta kaksi opinnäytetyötä. Meidän tekemämme opas on tarkoitettu perheiden omaan käyttöön kotiolosuhteisiin. Siinä keskitytään antamaan ideoita kuntoutujalle lapsen liikuntaan leikin kautta ja samalla aktivoimaan koko perhettä. Lukutaitoiset lapset voivat hakea ideoita leikkeihin oppaasta myös itse. Toinen opinnäytetyö on liikuntaopas, joka on mielenterveyskuntoutujien parissa työskentelevien henkilöiden avuksi. Tämän vuoksi olemme keskittyneet omassa opinnäytetyössämme erityisesti kotiolosuhteissa tapahtuvaan lapsiperheiden omatoimiseen liikuntaan.

Lasten liikunta on kiinnostanut meitä aina. Lapsen luontainen liikkumisen halu, liikkumisesta lapselle syntyvä ilo ja nautinto innostavat meitä työskentelemään lasten parissa. Kokemuksemme lasten liikunnan ohjaamisesta ovat syntyneet pääosin opiskeluvuosien ohessa töiden ja harjoitteluiden kautta. Kokemukset erilaisten kerhojen, liikuntaleikkikoulujen ja koulujen ja päiväko-

tien liikuntatuntien ohjaamisesta ovat auttaneet meitä rakentamaan opinnäytetyömme produktin eli lasten leikkioppaan.

Koska opinnäytetyössämme on produkti, työmme muoto on toiminnallinen opinnäytetyö. Pyrimme tuomaan oppaassa selkeästi ja ymmärrettävästi perheille tietoa lasten liikunnan merkityksestä ja antamaan keinoja sen toteuttamiseen. Oppaan teoriaosassa käsitellään lapsen luonnollista halua liikkumiseen, lapsen liikunnallista kehityskaarta, kosketuksen tärkeyttä lapsen kehityksessä sekä ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia liikkumiselle.

Oppaan leikkipankin leikit on koottu niin, että niitä pystyy soveltamaan perheille paikasta ja välineistä riippumatta. Pilottoimme leikkipankin MTKL:n sopeutusvalmennuskurssilla saadaksemme kohderyhmältä palautetta leikeistä. Leikkipankissa on konkreettisia esimerkkejä, mitä lapsen kanssa voi tehdä ja miten edetä askel kerrallaan kohti liikunnallisempaa arkea. Haluamme pii-lotavoitteena osallistaa vanhemmat mukaan tekemiseen oman kuntonsa mukaisesti. Osallistuminen voi tarkoittaa konkreettista leikkimistä, läsnä olemista tai vaikkapa leikin suunnittelua. Pienikin asia voi olla edistysaskel mielenterveyskuntoutujalle.

Halusimme nostaa luontoliikunnan yhdeksi oppaan pääteemaksi, koska luonnosta on mahdollisuus saada virikkeitä ja myönteisiä vaikutuksia leikkeihin ja mielelle. Näitä asioita käsitellään raportin "Ympäristön ja luonnon vaikutus lapseen ja mielenterveyteen" -kappaleessa. Luonnon positiivisten vaikutusten vuoksi olemme valinneet oppaaseen paljon ulkoleikkejä. Lisäksi ammatillinen suuntautuneisuutemme luontoliikuntaan antaa mahdollisuuden käyttää omaa tietotaitoa hyväksi oppaan tekemisessä. Luonto on lähellä sydäntämme ja koemme sen voimaannuttavana elementtinä.

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA PERHEESSÄ

2.1 Mielenterveyden määritelmä

Mielenterveyttä on vaikea määritellä, koska sitä kuvaavia mittareita ei ole olemassa. Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa perimä, vanhempien huolenpito syntymästä lähtien, elämäkokemukset, lähipiiri ja ihmissuhteet ja elämäntilanteen kuormittavuus. Mielenterveyden määrittäminen on myös kulttuurisidonnaista, sillä tietynlainen käyttäytyminen saattaa olla normaalia toisessa maassa ja epänormaalia taas jossain toisessa maassa. (Toivio – Nordling 2009, 84–85.) Mielenterveys on kuin ihmisen henkinen vastustuskyky elämässä (Kuhanen – Oittinen – Kanerva – Seuri—Schubert 2010, 19). Omilla voimavaroillaan ihminen pitää psyykkisen hyvinvointinsa tasapainossa. Kenenkään mielenterveys ei ole tasainen läpi elämän ja on normaalia, että mielenterveydessä tapahtuu väliaikaisia muutoksia. Kuitenkin pitkään jatkuessaan oireet muuttuvat mielenterveyden häiriöiksi ja niihin joudutaan hankkimaan apua.

Mielenterveyden häiriöitä ei luokitella samalla tavalla kuin muita sairauksia, joihin liittyy jonkinlaisia kudosvaurioita. Mielenterveyden häiriöstä kärsivällä on erilaisia psyykkisiä oireita, jotka muodostavat erilaisia oireyhtymiä. Erilaisille häiriöille on tehty omat diagnoosit eli nimikkeet tautiluokitukseen. Diagnoosit määritellään kriteereillä, joissa otetaan huomioon keskeisimmät oireet, haitat ja häiriön kulku. (Lönngqvist – Heikkinen – Henriksson – Marttunen – Partonen 2009, 14). Tässä opinnäytetyössä mielenterveyskuntoutujalla tarkoitamme henkilöä, jonka normaali mielenterveyden tila on järkkynyt. Hän on kuitenkin jo hakenut apua ja pyrkii tasapainottamaan mielenterveyttään.

2.2 Mielenterveys ja liikunta

Mielenterveyskuntoutujan olo voi olla jaksamaton ja väsynyt. Liikkumaan lähtemisessä voi olla suuri kynnyks. Siksi liikkeelle onkin helpointa lähteä pienin askelin. Aluksi riittää, kun vain lähtee ulos. Siitä liikunnan määrää ja intensiteettiä voi lähteä kasvattamaan omien tuntemusten mukaan. (Marttinen 2013.) Oppaamme päämääränä on saada molemmat niin lapsi kuin vanhempiinkin liikkeelle heille sopivan kokoisin askelin. Lapsi tietenkin kulkee paljon vanhemman mukana ja siksi vanhempi onkin hyvä kannustaa lähtemään liik-

keelle. Silloin lapsikin pääsee leikkimään ja vanhempi voi aluksi vaikka vain seurata leikkejä vierestä.

Fyysisen aktiivisuuden on todettu vähentävän riskiä altistua psyykkiselle uupumukselle. Jo 20 minuutin minkälainen tahansa fyysinen aktiivisuus viikossa tuo esille hyödyt mielenterveydelle. Korkeampi fyysinen aktiivisuus tai liikunta vähentää psyykkisen uupumuksen riskiä paremmin kuin matala aktiivisuus. (Hamer – Stamatakis – Steptoe 2009, 1113.) Aerobiset liikuntamuodot kuten reipas kävely, lenkkeily tai tanssi vaikuttavat olevan kaikista yhdenmukaisesti tehokkaita mielen hyvinvoinnille (Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention 2004, 62).

Liikunnan on todettu parantavan minäkuvaa sekä lapsilla että aikuisilla (Sandström – Ahonen 2011. 142–143). Liikunnalla on muitakin mielenterveyttä kohentavia vaikutuksia. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia masennukseen, ahdistukseen, vireyteen, itseluottamukseen ja stressin sietoon. Sitä mitkä ovat liikunnan vaikutusmekanismit, ei tiedetä, mutta myönteiset vaikutukset tulevat useasta lähteestä. (Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention. 2004, 58, 62; Rintala – Huovinen – Niemelä 2012, 190–191.) Liikunnan aiheuttaman endorfiinin ja välittäjäaineiden lisääntymisen sekä kehon lämpenemisen on arveltu vaikuttavan liikunnasta saatuihin myönteisiin vaikutuksiin (Jackson – Morrow – Hill – Dishman 1999, 283–285 ; Rintala ym. 2012, 190). On myös arveltu, että kun huomio siirretään omasta pahasta olostasosta pois liikunnan ajaksi, tuntuu liikunnan jälkeinen olo paremmalta. Lisäksi liikunta voi lisätä hallinnan tunnetta esimerkiksi kun huomaa kunnon kohenevan tai painon laskevan. (Rintala ym. 2012,191.)

Jotta liikunnan mielenterveyttä kohentavat vaikutukset tulisivat esiin, on liikunnan täytettävä muutamia tunnuspiirteitä (Rintala ym. 2012, 192). Psykkistä hyvinvointia edistävän liikunnan tulee olla omaehtoista ja tärkeäksi koettua (Ojanen 2002, 118). Tällöin liikunta mahdollistaa omien tavoitteiden asettamisen ja saavuttamisen. Muita liikunnan piirteitä, jotka edistävät psyykkistä hyvinvointia ovat liikunnan mukavuus ja hauskuus, riittävä intensiivisyys ja

sosiaalinen vuorovaikutus. Mitä useampia edellä mainituista asioista liikunta täyttää, sitä helpommin siihen sitoudutaan. (Rintala ym. 2012,192.)

2.3 Perheen arjen haasteet

Mielenterveyden häiriö voi vaikuttaa ihmisen fyysiseen ja henkiseen jaksamiseen. Se vaikuttaa kykyyn toimia, kokea ja ajatella. Tämä heijastuu hyvin herkästi myös lähimmäisiin, etenkin lapsiin. Mielenterveyden häiriöistä kärsivä ei välttämättä aina pysty kontrolloimaan itseään eikä aina kykene ottamaan muita huomioon. Tällöin lapseen voi kohdistua aiheettomia syytöksiä vanhemmalta ja lapsi tulkitsee tekevänsä itse jotain väärin. Lapsen kehityksen ja itsetunnon kannalta olennaista on keskustella lapsen kanssa vanhemman sairaudesta. Epätietoisuus vanhemman käyttäytymisestä saa lapsen arvuuttelemaan syitä, miksi vanhempi käyttäytyy niin kuin käyttäytyy. Tärkeimpiä niin kutsuttuja suojaavia tekijöitä ovat perheen yhteinen ja avoin kommunikointi sekä lapsen sosiaalinen elämä kodin ulkopuolella. (Solantaus 2006, 5.) Lapselle selviytymiskeinoja ovat myös leikki, musiikki, kirjat ja harrastukset. Myös oman perheen terveiltä jäseniltä haetaan tukea. (Jähi 2004, 50.)

Lapset kokevat vanhemman sairauden yleisenä jaksamattomuutena. Vanhempi vain makaa ja nukkuu eikä tee mitään. Vanhemman arvaamaton käytös voi vaikuttaa lapsen elämään esimerkiksi niin, ettei hän uskalla tuoda kavereitaan kotiin. Koska lapsilla ei ole tietoa psyykkisistä sairauksista, he voivat alkaa selittää vanhemman käyttäytymistä omalla huonommuudellaan. Vanhemman sairaus voi aiheuttaa lapselle myös syyllisyyden tunteita, vaikkei siihen syytä olekaan. Perheen tilanne voi johtaa lapsen turvattomuuden tunteeseen, sillä arkea eletään vanhemman sairauden ehdoilla ja lapsi ei välttämättä saa tarpeeksi vanhemmiltaan huolenpitoa ja tukea. (Jähi 2004, 43–47.)

Liikunnan harrastaminen yhdessä, esimerkiksi luonnossa, voi helpottaa kommunikointia, asioiden käsittelyä samalla kun luonto ja liikunta virkistävät mieltä. Mielenterveyden häiriöt vanhemmalla saattavat altistaa myös lapsen saamaan mielenterveyden häiriöitä. Kuitenkin toimiva perhesuhde ja avoi-

muus ehkäisevät ongelmia ja turvaavat lapsen tasapainoista kehittymistä. Tärkeää on myös ottaa huomioon lasten sosiaalinen elämä ja harrastukset, sillä ne tukevat lapsen kehitystä ja antavat elämäniloa. (Solantaus 2006, 4, 6, 12.) Lasten huomioon ottaminen mielenterveyskuntoutujan perheessä on parantunut, sillä lapsista suurin osa ei sairastu psyykkisesti. On siis näytteitä siitä, että vaikka monet vanhemmat ovat mielenterveyskuntoutujia, he pystyvät huolehtimaan lapsistaan. (Inkinen 2001, 20.) Hyvät kasvuolosuhteet luovat paremmat mahdollisuudet hyvälle mielenterveyden muodostumiselle (Toivio – Nordling, 2009, 84).

3 LAPSEN KOKONAISVALTAINEN KEHITYS

3.1 Lasten liikuntasuositukset

Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n liikuntasuositusten mukaan 3–6-vuotiaiden lasten tulisi saada vähintään kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa päivässä. Liikunnan ei tarvitse olla yhtäjaksoista vaan se voi muodostua päivän aikana kerääntyvistä lyhyistä hetkistä. Liikunnan suositellaan olevan pääsääntöisesti omaehtoista liikkumista, joka toteutuu leikkien lomassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Liikuntasuositukset kouluikäisille eli 7–12-vuotiaille ovat kaksi tuntia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla. Lisäksi yli kahden tunnin istumisjaksoja pitäisi välttää ja ”ruutuaikaa” saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Kouluikäisten lasten liikunta pitäisi muodostua lyhytkestoisista ja kevyistä toimita. Lisäksi päivään pitäisi sisältyä reipasta liikuntaa, joka tihentää merkittävästi sykettä ja hengitystä. (Opetusministeriö 2008, 6–25.) Hengästyessään lapsi kehittää hapenottokykyään. Hapenottokyvyn parantuessa lapsi jaksaa paremmin leikkiä ja liikkua. Liikunnan määrää ei tarvitse rajoittaa terveillä lapsilla, he osaavat pitää tauon, kun siihen on tarvetta. Saadessaan itse säädellä liikkumistaan lapsi ei rasitu liikaa. Vähän liikkuvia lapsia tulisi kuitenkin silloin tällöin houkutella tekemään hengästyttäviä toimia, jotta he eivät alkaisi sellaisia välttelemään. (Karvonen – Siren-Tiusanen – Vuorinen 2003, 47.)

Liikunnan monipuolisuudesta on kuitenkin syytä pitää huolta. Liikunnan yksipuolisuus ja liian pitkät yhtäjaksoiset rasitusjaksot voivat muodostua terveyshaitaksi. Kouluikäisissä liikunnassa korostuu perustaitojen harjaannuttaminen, taitojen yhdistely ja lajitaitojen perusteet. Alakouluikäisille sopivaa liikuntaa ovat hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältävät leikit. Tällainen liikunta vahvistaa luustoa. Olisi tärkeää, että nivelten koko liikelaajuutta hyödynnettäisiin, joten venyttelyn ja voimistelun voi ottaa osaksi liikuntaa. Vähän liikkuvan lapsen liikunta aktiivisuutta tulisi lisätä vähän kerrallaan. (Opetusministeriö. 2008, 6–25)

Monet ovat todistaneet tilanteen, kun lapsi alkaa käydä rauhattomaksi, keskittymiskyky huononee ja lapsi on muutenkin levoton ja kärtyinen. Tyypillisin syy tähän on liian vähäinen liikkuminen. Lapsella on tarve purkaa energiaansa ja tämä näkyy usein käyttäytymisen häiriönä. Paikallaan olo ja staattinen lihasjännitys, jota syntyy esimerkiksi pitkästä istumisesta, vaativat vastapainoksi liikkumista. (Karvonen ym. 2003,15.) Siksi pyrimme oppaassamme kannustamaan päivittäisiin liikuntahetkiin.

3.2 Lapsen liikunta

3.2.1 Leikin ja liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä

Liikunnan ja leikin merkitys on lapselle suuri. Liikunnallinen elämäntapa omaksutaan varhaisessa vaiheessa ja liikunta on edellytys normaalille kehitykselle. Liikkuessa opitaan välttämättömiä motorisia taitoja kuten kävely ja silmä-käsi koordinaatiota. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Leikin kautta lapsi pystyy käsittelemään ja ymmärtämään esimerkiksi omia tunteitaan, omaa kehoaan ja kulttuurin tapoja. Leikki on ikään kuin lapsen työkalu ja mielikuvitusmaailma, jonka kautta lapsi pystyy käsittelemään iloa ja surua, purkamaan jännitystä ja vapautumaan. Leikkiessä opitaan myös muun muassa sosiaalisia taitoja, harjaannutetaan huomiointikykyä ja keskittymistä. Leikkiessä annetaan lupa käyttää mielikuvitusta ja näin kehittää luovuutta. Näiden ja monien muiden leikin vaikutusten avulla kehittyvät myös lapsen luonteenpiirteet. Leikillä on suuri merkitys kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja siksi on tärkeää vaalia lapsen mahdollisuuksia leikkiä. Joskus lapsi haluaa leikkiä itsekseen, toisinaan aikuisen mukanaolo on lapselle mieluista. (Karvonen ym. 2003, 137–139.)

Leikkien kautta lapset kehittävät itseään myös liikunnallisesti. Lapsi ei koe liikuntaa liikuntana vaan leikkinä. Silti perusliikuntataidot kehittyvät, fyysiset ominaisuudet kuten nopeus ja notkeus paranevat sekä keuhonhallinta tulee tutuksi. Lapsi osaa säädellä omaa liikkumistaan. Esimerkiksi juoksuleikeissä lapsi pystyy säätämään nopeuttaan ja voiman käyttöä sen mukaan, miten

hän haluaa. Lepotaukoja lapsi pitää silloin, kun hänestä siltä tuntuu ja tulee takaisin leikkiin levähdettyään tarpeeksi. (Karvonen ym. 2003, 137–139.)

On tärkeää kannustaa ja innostaa lasta uuden oppimiselle. Ilman aikuisia lapset eivät pysty omaksumaan kulttuuriin kuuluvia toimintatapoja, vaan lapset ottavat mallia aikuisista, joista he pitävät. Siksi on tärkeää kannustaa ja rohkaista lasta sosiaalisiin kohtaamisiin ja tukea heitä uusissa tilanteissa. (Karvonen ym. 2003, 33.) Lapsi osoittaa omia kiinnostuksen kohteitaan haakeutumalla niiden pariin usein. Lapselle on annettava mahdollisuus harjoittaa häntä kiinnostavia asioita. Muuten hän kokee, ettei hän saa vaikuttaa omaan tekemiseensä ja oppii, ettei hänen mielipidettään arvosteta. Omien kiinnostusten osoittaminen on osa kasvua ja kehitystä. (Ritmala – Ojanen – Sivén – Vihunen – Vilén 2009, 72.) Vuorovaikutus lapsen ja aikuisen välillä on siis tärkeää. Oppaassa pyrimme tuomaan esille yhdessäolon mahdollisuuksia sekä perheen kesken että kavereiden kanssa.

3.2.2 Kosketuksen merkitys

Vanhempi voi luoda turvallisuuden tunnetta lapselle monella tapaa vuorovaikutuksen keinoin. Vanhemman on tärkeää huomioida lapsi ja olla kiinnostunut tämän asioista ja näyttää, että välittää lapsesta. Turvallisuuden tunnetta luo sekin, että vanhempi on läsnä lapsen tekemisissä ja seuraa minkälaisia tunneviestejä lapsi lähettää. Lapsi voi esimerkiksi kaivata rauhoittelua sellaisenkin toiminnan jälkeen josta on pitänyt. Kaikissa tilanteissa lapset eivät aina osaa itsekään tunnistaa omia tunteitaan ja silloin turvallisen aikuisen läsnäolo voi olla tarpeen. Pienelle lapselle on luontevaa käyttää kehoaan ja ilmeitään viestiessään tunteitaan. Siksi vuorovaikutustilanteissa lasten kanssa kehon viestit ja kosketus nousevat tärkeään asemaan. Sanallisia viestejä kannattaa tukea ilmein ja elein, unohtamatta tietenkään kosketusta. Jokainen lapsi tarvitsee kosketusta. Kosketus auttaa oman kehon hahmottamisessa ja luo turvallisuuden tunnetta. (Vilén ym. 2008, 102–104.)

Koskettamisen tulisi kuulua jokaisen perheen arkeen. Se on tapa ilmaista tunteita ilman sanoja. Se lisää ja ylläpitää tunnesidettä ihmisten välillä ja kuuluu miellyttävään suhteeseen. (Uvnäs Moberg 2007, 127–128, 137). Koske-

tus kehittää myös lapsen vuorovaikutuskykyä (Mäkelä 2005, 1543–1549). Kiireinen elämäntyyli vie aikaa pois perheen keskinäisestä ajasta ja uskotaan, että tämä on osasyynä lasten aggressiivisuuden lisääntymiseen ja keskittymiskyvyn huononemiseen. Miellyttävä koskettaminen sen sijaan lisää elimistön oksitosiinin määrää. Oksitosiini on aivojen välittäjäaine ja hormoni ja sitä löytyy molemmilta sukupuolilta. Oksitoniini vaikuttaa ihmiseen rauhoittavasti. Koskettaessa toista ihmistä luodaan positiivista yhtenäisyyttä kahden ihmisen välille. Tätä kautta pystytään vähentämään muun muassa aggressiivisuutta ja puolustamisen tarvetta. (Uvnäs Moberg 2007, 20–21, 32, 117, 127–128, 137.) Etenkin lapsilla läheisyyden tarve on suuri. Se rauhoittaa, antaa turvallisuuden tunnetta sekä rentouttaa. Rakastava ja rauhoittava ilmaisi luo ihmisille mielihyvää. Tällöin ihminen ja etenkin lapsi voi hyvin. (Mäkelä 2005, 1543-1549 ; Uvnäs Moberg 2007, 122).

Koskettaminen on siis suorassa yhteydessä ihmisen hyvinvointiin ja vaikuttaa siis myös lapsen kehitykseen. Pitkäaikainen stressi voi johtua esimerkiksi pitkäaikaisen kosketuksen puutteesta. Sympaattisen hermoston lisääntyneestä aktiivisuudesta voi seurauksena olla jopa erilaiset sydän- ja verisuonitaudit. Koskettamisella on siis emotionaalisen vaikutuksen lisäksi fyysisiä vaikutuksia. (Uvnäs Moberg 2007, 125–126,129.) Tyytyväisenä olemme avoimempia ja sosiaalisempia sekä pystymme olemaan tunteikkaampia kuin rauhallisuus valtaa mielen. Koskettamisella on tätä kautta vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen. Luovuus ja elämästä nauttiminen paranevat. Koskettamisen kautta pystytään parantamaan myös oppimis- ja keskittymiskykyä. (Uvnäs Moberg 2007, 14, 31,148.)

3.2.3 Ympäristön ja luonnon vaikutus lapseen ja mielenterveyteen

Liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen koskee yleensä ympäristön muokkamista virikkeelliseksi ja suotuisaksi. Ulkona liikkuminen luo mahtavia mahdollisuuksia lapsen mielikuvitukselle ja etenkin metsästä löytyy monipuoliset puitteet esimerkiksi hyppimiselle ja kiipeilemiselle. Sisätiloissa on joskus oltava luova ja siten järjestää tilaa leikkimiselle. Lapselle ei tarvitse aina olla ohjattua liikuntaa, vaan enemmänkin aikuisen tehtävä on lasten kokeilujen ja oivallusten tukeminen. Turhia kieltoja kannattaa välttää, sillä on parempi an-

taa lapsen oppia taitavaksi liikkujaksi kuin rajoittaa oppimista. Taitava liikkuja pystyy usein paremmin välttämään vaaratilanteita kuin taitamaton liikkuja. Turvallisuus on tärkeä osatekijä ja siihen on kiinnitettävä huomiota. Lapsi on luonnostaan liikkuvainen ja hän oppii asioita kokeilemalla. Siksi on tärkeä tukea lapsen luonnollista liikkumista, sillä lapsi liikkuu ilosta ja oppimisen halusta. On myös tärkeä huomata, etteivät aikuiset puutu väärällä tavalla lapsen tekemiseen. Lapsi oppii itse oivaltamalla ja aikuisten olisi varottava antamasta lapselle valmiita ratkaisumalleja ja nopeampia tapoja ennen kuin lapsi itse on oivaltanut asian. (Karvonen ym. 2003, 15,91,97, 199.)

Ympäristö voi vaikuttaa kehitykseen sitä edistävasti tai hidastavasti. Ympäristötekijät voidaan jakaa fyysiseen, kulttuuriseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Fyysinen ympäristö tarkoittaa esimerkiksi liikunta- ja leikkipaikkoja. Eri leikkipaikat tarjoavat omanlaisiaan virikkeitä, joista lapsi valikoi itselleen kiinnostavia. Kulttuuriympäristöt käsittävät kasvatustavat ja sen minkälaista käyttäytymistä lapselta odotetaan. Kulttuuri siirtyy vanhemmilta ja lähipiiriltä lapselle ja käyttäytyminen on riippuvaista esimerkiksi siitä, missä maassa asutaan. Useimmille lapsille perhe on lähin sosiaalinen ympäristö, mutta myös muut yhteisöt, kuten päiväkotit ja harrastusryhmät, ovat osia heidän sosiaalista ympäristöään. Psykkinen ympäristö tarkoittaa tunneilmapiiriä, jossa lapsi kasvaa. Se sisältää myös muiden käsitykset yksilöstä. (Ritmila ym. 2009, 65–70.)

Oppaan leikeissä olemme painottaneet ulkona lähiympäristössä tapahtuvaa toimintaa, lähimetsää unohtamatta. Haluamme lapsen saavan erilaisia elämyksiä ja kokemuksia liikunnasta, jossa ympäristö sitä tukee. Luontoympäristöt tarjoavat leikkeihin tärkeitä ja monipuolisia oppimis- ja leikkipaikkoja (Wan – Zulkiflee 2010, 282). Tätä kautta haemme myös myönteistä minäkuvaa ja omatoimisuutta. Omatoimisuuden ja kokeilun kautta lapsi oppii, että hän itse pystyy vaikuttamaan asioihin ja kykenee itsenäiseen tekemiseen (Zimmer 2011, 24–25).

Luontoympäristöt vaikuttavat positiivisesti ihmismieleen. Luonnossa oleminen ja luonnon katselu vähentää stressiä ja lisää tyytyväisyyttä. Metsät ja puistot

tarjoavat loistavia puitteita luonnossa olemiseen ja sen tarkkailuun. Aina ei kuitenkaan tarvitse lähteä niinkään kauas. Riittää kun lähtee sellaiseen paikkaan, joka ei ole täysin ihmiskäden rakentama ja kaupungistunut. Ihmisen rakentamat ympäristöt ovat mielelle uuvuttavia. (Maller – Townsend – Pryor – Brown – St Leger 2005, 45-53.) Lapset, joiden asuinympäristössä on paljon luontoa, selviytyvät paremmin stressaavista tilanteista kuin lapset, jotka asuvat kaupungistuneessa ympäristössä. Luonto toimii siis stressiltä suojaavana tekijänä eli lieventää stressaavien tilanteiden negatiivisia vaikutuksia. (Corraliza – Collado – Bethelmy 2010, 262.)

Edellä mainittujen syiden vuoksi halusimme sisällyttää oppaaseen leikkejä, jotka tapahtuvat luonnonympäristössä ja joihin sisältyy luonnon elementtien tarkastelua. Luonnon hyvät vaikutukset terveyteen tulevat huomaamatta vanhemmalle ja lapselle leikin lomassa tai vain leikkiä seurattaessa. Riittää, kun vanhempi lähtee ulos lapsen kanssa, sillä jo säännölliset lyhyet luontokokemukset ovat voimaannuttavia (Vänskä 2011, 28–30). Liikkuessa raikkaassa ulkoilmassa vireystila nousee, kehon toimintakyky kohoaa, ruokahalu ja unen laatu paranee (Karvonen ym. 2003, 235).

3.3 Lapsen kasvu ja kehitys

3.3.1 Kehitykseen yleisesti vaikuttavat asiat

Kokonaisvaltainen kehitys voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen. Jako perustuu holistiseen ihmiskäsitykseen. Kutakin osa-aluetta voidaan vielä jakaa ja tarkentaa. Psyykkiseen kehitykseen sisältyy kognitiivinen ja persoonallisuuden kehitys. Fyysinen kehitys voidaan jakaa fyysiseen ja motoriseen kehitykseen. On kuitenkin muistettava, että osa -alueet muodostavat kokonaisuuden, jonka osat kulkevat vahvasti käsi kädessä ja vaikuttavat toisiinsa. Lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat perimä, ympäristö ja oma suuntautuneisuus. (Ritmala ym. 2009, 64–65.)

Perimä vaikuttaa enimmäkseen lapsen fyysiseen kehitykseen ja jokainen lapsi kypsyy omaa tahtiaan. Lapselle on turha asettaa sellaisia taidollisia vaa-

timuksia, joihin hänellä ei ole vielä fyysisiä ja motorisia valmiuksia. Lapsen kehityksessä on olemassa herkkyyskausia, joiden aikana lapsi on avoin oppimaan tiettyjä taitoja. Herkkyyskauden aikana aivojen mikroneuronit kasvavat ja kytkeytyvät hermosoluihin muodostaen verkostoja. Jotta tämä voisi tapahtua, on hermosoluja käytettävä eli harjoiteltava taitoja ja liikkeitä. Herkkyyskautena on siis helpompi ja nopeampi oppia erilaisia liikemalleja, mutta niiden oppiminen ei ole mahdotonta myöhemmällä iällä. (Ritmala ym. 2009, 65–66.)

Yksipuolinen liikunta kehittää vain tiettyjä liikuntamalleja, eikä lapsella ole välttämättä edellytyksiä oppia esimerkiksi jonkin lajin vaatimia erityistaitoja. Samoin hermosolut eivät säilytä toimintavalmiuttaan, jollei niitä käytetä. Siksi on tärkeää tarjota lapselle kaiken aikaa monipuolisia liikkumismahdollisuuksia, jotta hänen aivoihinsa muodostuu mahdollisimman paljon erilaisia hermosoluyhteyksiä, jotka auttavat lasta yhdistämään jo oppimiaan taitoja ja liittämään kokonaisuuksiin uusia liikemalleja. Erityisesti hermokytkenät, jotka ovat muodostuneet lapsuudessa, säilyvät vahvoina. Kriittiset kaudet tarkoittavat, että lapsen on tiettyssä iässä saatava oikeanlaisia ärsykeitä oppiakseen niitä taitoja, mitä kehityskauteen kuuluu, jotta hänen kehityksensä etenisi normaalisti. Joitakin taitoja on hyvin vaikeaa tai jopa mahdotonta oppia tietyn iän mentyä ohi. Esimerkiksi kävelyn oppiminen on hyvin hankalaa, jos sitä ei opi kehityksen alkuvuosina. (Karvonen ym. 2003, 53; Ritmala 2009, 66; Zimmer 2001, 148–149.)

Lapsen kehityksessä on varhaisvuosina monia erilaisia kehitysprosesseja käynnissä ja niiden tunnistaminen vaatii paljon tietoa lapsen kehityksestä (Karvonen ym. 2003, 91). Paras ja helpoin keino tukea lapsen kehitystä on siis tarjota lapselle monipuolisesti liikuntamahdollisuuksia.

Liikunnallisten eli motoristen perustaitojen oppiminen jaetaan kolmeen osaan: tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaidot. Edellä mainittujen taitojen oppimista on syytä painottaa ennen murrosikää. (Sandström – Ahonen 2011, 65.) Motoriset taidot kehittyvät vaiheittain. Ensin lapsi oppii hallitsemaan liikkeen karkeamotorisesti eli kehon suurten osien liikkeitä. Taidon

edetessä siirrytään hienokoordinaatio vaiheeseen. Kun turhat myötäliikkeet hioutuvat pois, on siirrytty vakiintumisen vaiheeseen. Silloin taito hallitaan niin hyvin, että sitä osataan soveltaa muihinkin olosuhteisiin. (Autio 2007, 53–54.)

Psykomotoriikka käsittää liikunnan ja psyykkisen puolen yhteen nivoutumisen, jossa liikunta on keskeinen tekijä persoonallisuuden kasvussa (Zimmer 2011, 20). Kun muistetaan tukea lapsen oppimista, tuetaan samalla lapsen omatoimisuutta, innostetaan omaehtoiseen toimintaan ja annetaan mahdollisuuksia kehittyä kommunikoinnissa muiden ihmisten kanssa. Oppaan loppuvaiheeseen olemme valinneet leikkejä, jotka mahdollistavat ryhmätoimintaa ja kehittävät erityisesti viimeksi mainittua kommunikaatiota ja sosiaalisia suhteita.

Psykomotoriikassa on käytetty paljon apuna välineitä. Välineiden käyttöä tärkeämpää on se, kuinka lapsi itse keksii tekemistä välineillä ja kuinka niitä voi esimerkiksi leikeissä hyödyntää. Lapsen kehonkokemukset ja minän kokemukset, materiaalikokemukset ja sosiaaliset kokemukset ovat tärkeitä. Kehon ja minänkokemuksissa opitaan havainnoimaan kehoa ja hyväksytään oma keho, aistikokemukset kehittyvät ja opitaan ymmärtämään oman kehon tunteuksia. Materiaalikokemuksissa halutaan tutkivaa ja kokemuksellista otetta eri välineisiin ja opitaan sitä kautta mm. tasapainoa ja silmä-käsikoordinaatiota. (Zimmer 2011, 20–22.)

3.3.2 Lapsen kehitys ikävaiheittain

Eri ikävaiheissa on omat liikunnalliset herkkyys- ja kriittisetkaudet. Nämä seuraavaksi mainitut vaiheet ovat kuitenkin yleistyksiä ja suuntaa antavia, eivätkä kaikki lapset kehity suinkaan samaan tahtiin. Motoristen perustaitojen, kuten kävelemisen, hyppäämisen, juoksemisen ja heittämisen harjaannuttaminen nousevat tärkeäksi 3-vuotiaan lapsen kehityksessä (Kauranen 2011, 353). Liikkuminen ei ole suunnanmuutoksineen ja pysähdyksineen kovin helppoa ja siksi esimerkiksi törmäilyjä sattuu helposti (Karvonen ym. 2003, 140).

Tälle ikäryhmälle on mieluisaa muun muassa musiikki ja sen mukana liikkuminen ja leikkipuistoympäristöt virikkeineen kiehtovat kovasti (Hakkarainen ym. 2009, 112). On kuitenkin huomioitava muutama seikka lasten liikunnallisista leikeistä. Leikkien tulee olla helposti ymmärrettäviä, eivätkä säännöt saa olla liian monimutkaisia. Vanhemman oma esimerkki on usein paras tapa innostaa lasta kokeilemaan uutta liikettä. Liikettä kannattaa toistaa useaan otteeseen, jotta liikemallit opittaisiin mahdollisimman hyvin. (Karvonen ym. 2003, 140.) Tämän ikäisille sopivia leikkejä ovat leikkioppaassa esimerkiksi hyppyharjoituksista Hiirenhäntä, heittämisestä Pallottelu, kävelystä ja juoksesta Pulkkamäki ja Etsi vastakohtia ja rauhoittumisleikistä Maalataan (Liite 2).

Lasten sosiaalinen puoli alkaa kehittyä 4–5 vuoden iässä. Sosiaaliset taidot ovat kuitenkin niin alussa, ettei yhteistoiminta aina onnistu. Lapsi kaipaa kuitenkin yhä enenevässä määrin kavereita leikkeihinsä. Motoristen perustaitojen kehittäminen jatkuu tässäkin ikävaiheessa, mutta niitä pystytään jo yhdistelemään. (Hakkarainen ym. 2009, 112–113.) Kehon hallinta on jo parempaa ja lapsi kykenee liikkumaan tilaan nähden harkitummin. Tässä ikävaiheessa alkavat kehittyä ketteryys, nopeus ja reaktiokyky. (Karvonen ym. 2003, 140.)

Yksinkertaisten sääntöleikkien lisäksi lapsi pitää mielikuvitus ja roolileikeistä. Monet lapset pitävät luovasta ilmaisusta, esimerkiksi musiikin tahdissa tanssimisesta. Voiman ja lihasten kasvun myötä lapsi haluaa myös kokeilla kykyjään. Häviäminen on vielä vaikeaa ja lapsi alkaa vertailla itseään muihin. Lapsi alkaa lisäksi hahmottaa eron oikean ja väärän välille. (Hakkarainen ym. 2009, 112–113.) Hippaleikeissä yhdistyvät yksinkertaiset säännöt, muiden lasten kanssa leikkiminen sekä motoristen perustaitojen kuten juoksemisen, ketteryuden ja pysähtymisen harjoittelu. Luovuutta voi käyttää esimerkiksi leikkipankin Patsasleikissä ja Sirkusesityksessä (Liite 2).

Ajattelu kehittyy vauhdilla 6–7 vuoden iässä ja lapsi kaipaa leikkeihin selkeitä sääntöjä. Lapsi haluaa yhä enemmän toimia itsenäisesti ja voi siksi olla uhmakas. Aikuiset ovat tärkeitä lapsen moraalisisessa kehityksessä, koska lapsi hakee vahvistusta omille näkemyksilleen. Sen myötä käsitys hyvästä ja pa-

hasta muotoutuu. Aikuisen rooli kannustajana on erityisen tärkeää, koska lapsen itsetunto kehittyy. Leikki on tämän ikäiselle lapselle paras tapa oppia uusia taitoja. (Hakkarainen ym. 2009, 113–115.)

Resiprokaalisuus eli kehon ristikkäisyys, on kehittynyt niin, että jalkojen ja käsien liike on rytmittyneet yhteen. Samoin yksittäisiä liikkeitä pystytään yhdistelemään kokonaisuuksiksi. Koordinaatio ja nopeus- ja kestävyysominaisuudet ovat hyvin kehittyneitä. Monenlainen liikunta on mieluista tässä ikävaiheessa ja lapsen yksilölliset mieltymykset on hyvä ottaa huomioon. (Hakkarainen 2009, 113–115; Karvonen ym. 2003, 141; Kauranen 2011, 354.) Tähän mennessä lapsi on oppinut perusmotorisia taitoja ja voi alkaa harjoittamaan erityistaitoja. Koska perusmotoriset taidot ovat hyvin hallussa, lapsi pystyy nopeasti omaksumaan uusia taitoja. (Kauranen 2011, 349, 354.) Resiprokaalisuuden kehittyessä muun muassa heittäminen taidot paranevat. Näitä taitoja voi harjoitella leikkipankin Seinäpallossa ja Kävyneittokisassa (Liite 2). Koordinaatiokykyjä voi kehittää esimerkiksi Maalivahti ja Ruutuhypely leikeissä. Purkkis leikissä kehittyvät kestävyysominaisuudet (Liite 2).

Halukkuus oppia itse ja harjoitella omatoimisuutta on tyypillistä 8–9-vuotiaille. Lapselle voi tässä vaiheessa antaa omia pieniä vastuualueita, jolloin lapsi oppii pienin paloin huolehtimaan itsenäisesti asioista. Lapsella pitäisi olla vielä kuitenkin paljon omaa aikaa leikkimiseen ja touhuiluun. Lapselle voi olla vieras ajatus, että voisi itse vahingoittua. Kaverit ovat myös tässä ikävaiheessa tärkeitä. Toisille lapsille sopii ohjattu ja toisille omaehtoinen liikunta. Lapsen hienomotoriikka kehittyy koko ajan. (Hakkarainen 2009, 115–116.) Tälle ikäryhmälle sopivat hyvin fyysisesti ja taidollisesti haastavimmat leikkipankin leikit Hyppynaru hyppelyt, Pahvitörpöt ja Nurkkajussi (Liite 2).

Hermoston kehittymisen seurauksena 10–12-vuotiaat ovat kykeneviä oppimaan vaikeitakin liikesuorituksia (Kauranen 2011, 354). Tunteet vaihtelevat laidasta laitaan murrosiän kynnyksellä ja lapsen on helpompi toimia sääntöjen mukaan, joita hän on itse ollut tekemässä. Kavereiden hyväksyntä ja ryhmään kuulumisen ovat tärkeitä. Kuitenkin aikuisen on annettava rajat lapsen toiminnalle ja tuettava harrastuksissa. Lapset valitsevat harrastuksensa

kiinnostuksensa mukaan. (Hakkarainen 2009, 117–118.)Tässä iässä onnistuvat jo leikkipankin haastavatkin sääntöleikit kuten Kymmenen tikkua laudalla ja voimaa ja keuhonhallintaa vaativat Toverin pystyyn vetäminen ja Seläkän pystyyn (Liite 2). Usein tässä ikävaiheessa lapset ovat innokkaita liikkujia ja lihasten vahvistuessa monipuoliset urheilusuoritukset ovat mahdollisia (Hakkarainen 2009, 117).

4 TYÖN TAUSTAT

4.1 Oppaan tekeminen toiminnallisena opinnäytetyönä

Toiminnallinen opinnäytetyömme on kaksiosainen, johon kuuluvat raporttiosuus ja produkti eli leikkiopas. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla opas, turvallisuusohjeistus tai vaikka tapahtuman järjestäminen eli hyvin käytännönläheinen työ ammatillisessa kuvassa (Vilkkä - Airaksinen 2004, 9). Vaikka toiminnallinen opinnäytetyömme ei ollut suoranaisesti tutkimus, käytämme siinä tutkimuksellisia menetelmiä. Tutkimuksellinen ote näkyy työssämme tutkimuksellisten menetelmien käytön lisäksi pohdintana ja valintojen perusteluna. Tietoperustan tulee rakentua ammattikirjallisuuden pohjalta (Vilkkä - Airaksinen 2004, 154).

Tämän raportin tarkoitus on kuvata opinnäytetyö prosessimme vaihe vaiheelta. Raportista selviää muun muassa mistä tilanteesta olemme lähteneet liikkeelle, millaisia tuloksia olemme saaneet ja mitä johtopäätöksiä olemme tehneet ja miten ne ovat vaikuttaneet oppaan muokkaantumiseen. Raportista ilmenevät myös arviot oppimisestamme, tuotoksesta sekä prosessista eli missä onnistuttiin ja mitä olisi ehkä pitänyt tehdä toisin.

Opiskelijan oman ammatillisen kasvun ja kehityksen etuuksissa opinnäytetyön kannattaa olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen (Vilkkä - Airaksinen 2004, 10). Opinnäytetyönä tehty leikkiopas on kohdennettu tietyille kohderyhmälle eli tässä tapauksessa mielenterveyskuntoutujille. Työlle on olemassa myös toimeksiantaja, joka mahdollistaa oppaan hyödyntämisen ja motivoi tätä kautta meitä tekijöitä oppaan rakentamisessa. Toimeksiantajan olemassaolo lisää samalla työn tekemisen vastuuntuntoa (Vilkkä - Airaksinen 2004, 17).

Produktin tekemisessä on mietittävä tarkkaan kohderyhmää. Tuotoksessa oleva teksti ei ole samanlaista kuin raportissa vaan tekstin tulee puhutella lukijaansa. Oppaan lukijan pitäisi olla helppo samaistua ja ymmärtää kirjoitusta. (Vilkkä - Airaksinen 2004, 65.) Oppaamme teoriaosassa tekstiä on pyritty tekemään helppolukuiseksi ja käyttäjälleen suotuisaksi. Kohderyhmällämme

on omat erityispiirteensä, jotka olemme ottaneet huomioon oppaan teoriaosaa kirjoittaessa. Ammattisanastoa olemme käyttäneet vain opinnäytetyö raportissa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kannustetaan pitämään päiväkirjaa läpi koko opinnäytetyön prosessin. On jokaisen oma vastuu pitää päiväkirjaa, mutta se auttaa selvästi muistamaan eri vaiheet usein pitkäksikin venyvän prosessin ajalta. Opinnäytetyö kehittyy vaihe vaiheelta ja erilaisia ratkaisuja on helpompi muistella dokumentoinnin pohjalta. (Vilka - Airaksinen 2004, 19.) Meille opinnäytetyö oli välillä hitaastikin etenevä prosessi, joten päiväkirjan lukeminen auttoi selvästi pohtimaan aikaisemmin tehtyjä ratkaisuja, muuttamaan tarvittaessa niitä ja kirjoittamaan ne auki tähän raporttiin. Samalla alkuvaiheessa löytyneitä välillä unohtuneita kirjallisuus- ja aineistomateriaalia pystyttiin myöhemmässä vaiheessa käyttämään hyödyksi.

4.2 Työn tavoitteet ja aiheen rajaus

Lasten mahdollisuus liikkua omalla tavallaan käyttäen mielikuvitusta ja luovuuttaan on meille opinnäytetyön tekijöille tärkeää. Tavoitteenamme oli siis luoda leikkiopas mielenterveyskuntoutujan perheelle, jossa olisi ideoita lapsen liikunnallisiin leikkeihin. Jo lukemaan oppinut lapsi voi etsiä leikkejä oppaasta myös itse. Osa teoriaosan aiheista, kuten lapsen kehityskaari, olivat meille tekijöille selviä oppaaseen liitettäviä asioita ja osa teoriaosan aiheista kumpusi pilotoinnista saadusta palautteesta. Alun perin toimeksiantaja toivoi opasta 3–15-vuotiaille, mutta rajasimme ikäryhmästä pois yläkouluiikäiset. Yläkouluiikäisissä leikit ja liikunta koetaan eri tavoin ja heille kannattaa suunnata oma opas.

Tarkoituksenamme oli alun perin pilotoida leikkien sopivuus mielenterveyskuntoutujan perheelle. Tuloksena saimme kuitenkin tietoa siitä, kuinka eri asioita pitäisi tuoda leikkioppaassa esille. Tämä tieto osoittautui kuitenkin hyödylliseksi, sillä leikit eivät ole uusia keksintöjä eikä leikkiopas ole itsessään uusi keksintö. Työmme tarkoitus muuttui ratkaisevasti siihen, kuinka tuoda liikuntaa koskevia asioita esille mielenterveyskuntoutujan perheelle,

mitkä asiat ovat tärkeitä, mihin asioihin tulee ottaa huomiota ja kuinka tehdä liikkumisesta mahdollisimman matalakynnyksistä.

Loimme aiheen rajaamiseksi muutaman pääkysymyksen, joihin pyrimme tässä raportissa vastaamaan ja heijastamaan ne jollain tapaa myös oppaaseen.

Seuraavat kysymykset rajaavat ja aukaisevat aihepiiriä:

- Miten aktivoida ja kannustaa mielenterveyskuntoutujien perheet liikunnan ystäviksi?
- Mitkä leikit ovat hyödyllisiä, kiinnostavia ja toteutettavissa?

Teoriaosassa on tietoa lapsen kehityksestä ja liikunnan merkityksestä kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Haluamme tuoda perheiden tietoon, kuinka tärkeää liikunta on lapsen kehityksen kannalta ja näin motivoida vanhempia huolehtimaan lapsen hyvinvoinnista. Halusimme selvittää, miten lisätä perheiden liikuntaa ja tuoda tietoa vanhemmille liikunnan merkityksestä lapsen kehityksessä.

5 PILOTOINTI JA MUUT AINEISTON KERUUMENETELMÄT

5.1 Asiantuntijahaastattelu

Keräsimme teoretietoa alan kirjoista ja tutkimuksista. Näistä emme kuitenkaan saaneet tarpeeksi tietoa mielenterveyskuntoutujien perheiden arjesta ja siitä mitä haasteita liikkumaan lähtemisessä on. Päädyimme asiantuntijahaastatteluun, koska tarvitsimme käytännön tietoa siitä, kuinka vanhempien mielenterveyden ongelmat vaikuttavat perheen liikuntaan. Toimeksiantajamme suositteli asiantuntijahaastatteluun henkilöä, joka on ollut ohjaamassa MTKL:n sopeutumisvalmennustoimintaa. Päätimme haastatella toimeksiantajamme suosittellemaa henkilöä. Vaikka haastateltavia oli vain yksi, toteutimme asiantuntijahaastattelun teemahaastatteluna.

Teemahaastattelussa keskustelua ohjaavat haastattelijoiden etukäteen tarkkaan luomat teemat. Teemahaastattelussa keskustelu on vapaata, mutta teemat varmistavat, että keskustelu pysyy määrätyn aihepiirin sisällä. (Tilastokeskus 2013; Eskola – Suoranta 2005, 86.) Juuri keskustelun vapaus oli hyvä syy valita teemahaastattelu. Teemahaastattelun yleisistä toteutustavoista poiketen, teimme itsellemme valmiiksi kysymykset jokaiseen teemaan. Haastattelumuoto oli tämän vuoksi hyvin lähellä lomakehaastattelua. Lomakehaastattelu on kuitenkin monessa määrin rajoitetumpi kuin teemahaastattelu (Hirsijärvi – Remes – Sajavaara 2009, 208). Varmistimme tällä tavoin sen, että emme unohda käsitellä mitään tärkeänä pitämäämme asiaa. Emme kuitenkaan takertuneet kysymysten tarkkaan kirjoitusmuotoon vaan pääasia oli, että ne tulivat käsitellyksi. Haastattelun aikana kysyimme lisäkysymyksiä, joita tuli keskustelun lomassa mieleen.

Teemoiksi valitsimme: perheen liikunnan, lapsen ja keinot, joilla oppaassa voidaan kannustaa perhettä liikkumaan. Teemojen valinta tuntui helpolta, sillä tiesimme mistä tarvitsimme tietoa. Perheen liikunta teemassa käsitelimme sitä, minkälaisia liikuntatottumuksia kohderyhmällämme on ja mitä haasteita liikunnassa tai liikkumaan lähtemiseen suhteen mielenterveyskuntoutujalla voi olla. Lapsi teemassa käsitelimme sitä, kuinka lapsi kokee vanhempiensa kuntoutumisen ja voiko liikunnalla vaikuttaa lapsen kokemuksiin.

Viimeisessä teemassa keräsimme tietoa mitä motivointi- ja kannustuskeinoja voimme käyttää oppaassa.

Nauhoitimme ja litteroimme haastattelutilanteen. Laadullisen tutkimuksen keinoin aineistoa kerättyä litteroinnin ei tarvitse olla sanatarkkaa, koska pääasia on, että saadaan kerättyä sisällön kannalta merkityksellistä tietoa (Vilkkä – Airaksinen 2004, 64). Koska teimme litterointia ensimmäistä kertaa, halusimme tehdä sen kuitenkin sanatarkasti, jottei viesti muutu matkan varrella. Litteroinnista jätimme pois vain sanojen turhan toistelun ja ylimääräiset täytesanat. Koska käytimme haastattelua tiedonlähteenä, oli käytännön kannalta hyvä, että se oli myös tekstimuodossa. Litteroituun tekstiin oli helppo palata, jos sieltä tarvitsi tietoa.

5.2 Puuhapankin pilotointi sopeutumisvalmennuskurssilla

5.2.1 Puuhapankin kokoaminen

Kesällä 2013 pilotoimme vain puuhapankin ilman teoriaosuutta (Liite1). Pilotointi vaiheessa leikkipankki kulki nimellä puuhapankki. Kiireisen aikataulun vuoksi emme ehtineet kuvittamaan tai tuomaan asioita muuten visuaalisesti oppaassa esille. Tätä emme kokeneet kuitenkaan ongelmalliseksi, sillä tarkoituksemme oli vain testata leikkien sopivuutta kohderyhmälle. Puuhapankissa oli sisällysluettelo, jossa aluksi kerrottiin koko sisältö leikkeineen.

Pilotoitavan leikkiosion nimesimme puuhapankiksi. Nimen valitsimme sillä perusteella, että se on lievempi kuin liikuntapankki, joka voitaisiin kokea liian ”hikisenä” toimintana ja siihen ei välttämättä olisi helppo tarttua. Pilotointi vaiheessa puuhapankin aktiviteetit ja leikit jaoin kahteen osioon. Ensimmäinen osio on nimeltään ”meidän kesken” ja se sisältää yksin tai kaksin leikittäviä leikkejä. Toinen osio on nimeltään ”porukalla”, joka sisältää puuhaa isommalle ryhmälle ja joihin voi kutsua esimerkiksi naapurin lapset mukaan. Molempien osioiden leikit etenivät rauhallisesta vauhdikkaampaan ja tätä kautta aikalailla myös helpommasta vaikeampaan. Usein opasta lähdetään selaamaan alusta loppua kohden, joten oppaan käyttäjällä oli helppo valita itselleen sopiva taso lähteä kokeilemaan leikkejä.

Valitessamme leikkejä oppaaseen kiinnitimme huomioita seuraaviin seikkoihin. Kynnys leikkimisen aloittamiseen tulisi olla matala, jotta mahdollisimman useat perheet saataisiin kannustettua liikkeelle. Leikkejä olisi mahdollista leikkiä kahdestaan lapsen ja vanhemman kesken tai kerätä isommankin ryhmän kavereita yhdessä leikkimään. Leikit ovat toteutettavissa kotiolosuhteissa ja pääsääntöisesti kotoa löytyvillä välineillä. Koska perheiden varallisuus vaihtelee, päätimme valita leikkejä, joissa ei tarvita välineitä lainkaan tai välineet löytyvät lähes joka kodista valmiiksi.

Leikit tukevat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja mukavaa perheen yhdessäoloa. Suurin osa leikeistä on ulkona luonnossa toteutettavia ja kannustavat näin tutkimaan omaa ympäristöä ja luontoa tarkemmin. Samalla luonnon vaikutukset pääsevät oikeuksiinsa. Kuitenkin leikkejä voi leikkiä lähiympäristössä, jolloin ei tarvitse lähteä kauas kotoa eikä kynnys liikkeelle lähtemiseen nouse.

Lähetimme kurssille oppaan lisäksi videotervehdyksen, jonka tarkoituksena oli ohjeistaa ja innostaa oppaan testaamisessa. Tarkoituksena oli myös, että kurssin osallistujat sitoutuisivat paremmin kokeilemaan ja täyttämään opasta, kun tietävät keitä me olemme. Toivoimme, että antaessamme videotervehdyksen kautta kasvot nimillemme, saisimme pilotoinnista heille henkilökohtaisemman ja tätä kautta motivoitua heitä oppaan testaamiseen. Paras tapa sitouttamiseen olisi varmasti ollut olla itse paikalla, mutta tämä ei valitettavasti ollut mahdollista. Parhaaksi ideaksi koimme tehdä siis videotervehdyksen.

Videotervehdyksen kuvasimme mielestämme innostavassa ja värikkäässä leikkikenttä ympäristössä auringonpaisteessa. Käytimme videon tekemisessä yleisesti kaikilta löytyviä laitteita, kuten digi- ja kännykkäkameraa. Emme kuitenkaan kokeneet sitä ongelmaksi, sillä meistä oli tärkeintä, että videossa näkyi kasvomme, persoonallisuutemme ja omistautuminen tälle opinnäyte-työlle. Video on ehkä hieman kotikutoinen, toivoimme kuitenkin juuri sen tekevän pilotoinnista helposti lähestyttävän. Videotervehdys onnistui meistä todella hyvin ja saimme siinä tuotua hyvin selkeästi esille tavoitteemme ja toiveemme.

5.2.2 Palautelomakkeen rakenne ja ratkaisut

Keräsimme palautetta leikeistä, jotka olimme valinneet pilotoitavaan oppaaseen. Lähetimme ensimmäisen version oppaastamme MTKL:n sopeutumisvalmennuskurssille, joka oli kesällä 2013. Oppaan alussa oli palautelomake (Liite 1). Pilotointi oli ikään kuin pienimuotoinen kysely, sillä keräsimme tietoa käytettävyydestä kohderyhmältämme puuhapankin ja palautelomakkeen avulla. Toivomuksenamme oli, että koko perhe testaisi ensin oppaan leikkejä ja kurssin lopussa täyttäisi yhdessä oppaan alusta löytyvän palautelomakkeen.

Informoitu kysely on suunnattu kontrolloidulle ryhmälle eli tutkija vie kohderyhmälle kyselyt samalla kertoen kuinka ne täytetään. Lomakkeilla voidaan kerätä tietoa esimerkiksi mielipiteistä, käyttäytymisestä ja asenteista. Lomakkeiden laatimisessa voidaan käyttää erilaisia kysymyksiä: avoimia, monivalinta ja asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. (Hirsijärvi ym. 2009, 196–200.) Tekemämme kysely erosi tavallisesta informoidusta kyselystä siten, että emme olleet itse paikalla kertomassa kyselystä vaan käytimme videotervehdystä. Kerroimme videotervehdyksen avulla, mikä kyselyn tarkoitus on ja kuinka se täytetään. Lomake oli strukturoitu eli kaikki vastaajat saivat samanlaisen lomakkeen, jossa kysymykset oli esitetty samassa muodossa ja järjestyksessä. Käytimme palautelomakkeessa avoimia, monivalinta ja asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Valitsimme kysymystyyppit sen mukaan mitä ja kuinka tarkkaa tietoa koimme tarvitsevamme asiasta. Tietenkin kysymystyyppin valintakriteerinä oli myös vastaamisen helppous.

Tärkeitä asioita lomakkeen ulkoasussa ja sisällössä ovat selkeys ja kysymysten muoto niin että kysymykset eivät johdattele tiettyyn vastaukseen ja että kysymykset ovat tarpeeksi lyhyitä (Hirsijärvi ym. 2009, 202–203). Edellä mainitut asiat olivat ohjenuoranamme, kun teimme lomaketta. Pyrimme saamaan lomakkeen yhdelle sivulle, mutta lopulta kysymykset menivät kuitenkin toiselle sivulle, jotta avoimille kysymyksille jäi tarpeeksi vastaustilaa. Kysymykset olivat lyhyitä ja välillä käytimme tarkentavia kysymyksiä.

5.2.3 Pilotoinnin analysointi ja tulokset

Aineistoa voidaan analysoida monella tavalla, mutta analysointitavat voidaan karkeasti jakaa kahteen pääluokkaan. Selittävä lähestymistapa on tyypillistä tilastollisia menetelmiä käytettäessä, kun taas laadullisia menetelmiä käytetään kun halutaan ymmärtää ilmiötä. (Hirsijärvi ym. 2009, 224.) Pilotoinnilla halusimme ymmärtää, mitkä asiat helpottavat tai vaikeuttavat tulevan op-paamme käyttöä. Mitkä asiat voivat olla esteenä liikkumaan lähtemiselle, mitkä leikit ovat mieluisia soveltuvia kohderyhmällemme ja koetaanko leikkien tukevan perheen yhdessäoloa. Kokonaisuudessaan siis sitä, miten voimme parantaa opastamme. Saimme puuhapankkeja palautelomakkeineen takaisin kurssilta kahdeksan kappaletta sekä toimeksiantajamme täyttämän. Kurssilla on ollut hyvin vähän vapaa-aikaa ja mahdollisuuksia kokeilla puuhapankin leikkejä. Siksi puuhapankit, jotka palautuivat meille, olivat hyvin niukkasanaisia.

Lomakkeen ensimmäisellä kysymyksellä kartoitimme leikkien ohjeistuksien ymmärrettävyyttä. Kaikki lomakkeen palauttaneet olivat kokeneet puuhapankin helposti ymmärrettäväksi. Ymmärtämistä helpottaviksi tekijöiksi oli koettu lyhyet ja selkeät ohjeet sekä yksinkertaiset leikit. Seuraavaksi kysyimme lasten mieluisimpia leikkejä puuhapankista. Tässä kohdassa monesta vastauksesta tuli ilmi, ettei kurssin aikana ollut aikaa kokeilla leikkejä. Yhdessä lomakkeessa oli mainittu useampi perinneleikki. Kysyimme palautelomakkeessa myös koko perheen mieluisinta leikkiä. Perheen yhteisiksi mieluisiksi leikkeiksi oli myös mainittu perinneleikkejä kuten Kymmenen tikkua laudalla ja Tervapata. Suurin osa löysi puuhapankista sopivia leikkejä perheelleen eikä muunlaisia leikkejä kaivattu. Puuhapankin oli koettu tukevan perheen yhdessäoloa vaihtelevasti. Tähän kohtaan moni oli jättänyt vastaamatta. Kukaan ei ollut kuitenkaan kokenut, että leikit eivät olisi tukeneet ollenkaan perheen yhdessäoloa. Lomakkeen lopussa kysyimme, mitä mieluisia leikkejä perheellä on. Vastauksista mainittiin muun muassa Polttopallo ja Peili. Ne ovat perinteisiä leikkejä, joita emme olleet laittaneet puuhapankkiin.

Keräsimme palautetta puuhapankista siten, että jokaisen leikin jälkeen oli tilaa kirjoittaa omia mielipiteitä leikistä. Jokaisen leikin jälkeen kysyttiin myös

strukturoidusti toimiko leikki ja onko se mahdollista toteuttaa kotiympäristössä. Alle on koottu mitä asioita leikeissä pidettiin hyvinä ja mikä koettiin leikeissä ongelmallisena.

Leikkien hyvät puolet:	Leikkien ongelmakohdat:
<ul style="list-style-type: none"> • sovellettavuus • perinteisyys • uusi versio vanhasta leikistä • lapset pitävät • helppous • halpa toteuttaa • opettavainen • hauska 	<ul style="list-style-type: none"> • vaatii erityisen paikan • vaatii luovuutta ja ilmaisutaitoa • läheisyys/kosketus • leikki ei toimi: kokoeron vuoksi, kaikki eivät osaa vielä kirjoittaa • liian pienille suunnattu • voi riehaannuttaa lapsia liiaksi

KUVIO 1. Pilotoinnin leikkien hyvät puolet ja ongelmakohdat

Kun analyysi on tehty, täytyy sitä vielä tulkita. Se tarkoittaa analyysin tulosten pohtimista ja sen pohjalta tehtyjä johtopäätöksiä. (Hirsijärvi ym. 2009, 229.) Meidän aiheessamme tuloksia oli helppo viedä käytäntöön. Analyysissa huomasimme, että emme saaneet pelkästään tietoa leikkien toimivuudesta vaan vastauksista oli luettavissa myös asennoitumista leikkeihin.

Puuhapankin sijasta muutimme leikkiosion nimen leikkipankiksi, koska se kuvasi paremmin sen sisältöä. Palautteen pohjalta muokkasimme leikkipankkia. Jätimme pois sylileikin, joka koettiin liian pienille suunnatuksi. Lisäsimme leikkipankkiin talvileikkejä, joita ei vielä pilotoitavassa versiossa tarkoituksella ollut, koska sopeutumisvalmennuskurssi oli kesällä. Lisäksi lisäsimme perinteisiä leikkejä leikkipankkiin kuten Peilin, Ruutuhyppeilyn ja Hyppynaru hyppeilyitä. Joissakin palautteissa luovuus ja ilmaisutaito oli koettu haastaviksi. Sen takia laitoimme ohjeistuksiin esimerkkejä helpottamaan leikkien toteutusta. Tällaisia leikkejä olivat muun muassa Sirkusesitys ja Patsasleikki. Seläkän pystyyn leikkiin lisäsimme ohjeistukseen, että kaverina kannattaa olla samankokoinen henkilö. Huomasimme itse pilotoinnin jälkeen, että oppaasta ei löydy mielestämme tarpeeksi vanhimmalle ikäryhmälle leikkejä. Siksi lai-

toimme leikkipankkiin vielä Kymmenen koppia ja Hanskan siirtopelin, jotka ovat pelinomaisia ja sopivat ikäryhmälle. Leikeissä on vaikeammat säännöt ja niiden avulla on mahdollista kehittää perustaitojen yhdistelyä.

Olimme onnistuneet valitsemaan pilotointiin sopivia ja monipuolisia leikkejä. Perinneleikit olivat selvästi innostaneet monia. Vanhempien kohdalla on varmaan kyse siitäkin, että he muistavat leikkineensä samoja leikkejä ollessaan itse lapsia. Se voi motivoida heitä myös leikkimään omien lastensa kanssa niitä. Perinneleikit toimivat siis meidän oppaassamme juuri niin kuin on tarkoituskin. Ne innostavat vanhempia ja lapsia leikkimään yhdessä. Leikkien helppo sovellettavuus ja helppous ovat selvästi kohderyhmällemme tärkeitä. Leikkien sovellettavuus erilaisiin tilanteisiin ja tiloihin, madaltaa aloittamisen kynnystä.

Ongelmaksi oli koettu joidenkin leikkien kohdalla leikkipaikka. Esimerkiksi Tervapata ja Kymmenen tikkua laudalla tarvitsevat vähän enemmän tilaa. Emme olleet kirjoittaneet tarpeeksi selvästi oppaaseen, että leikkejä on tarkoitus leikkiä kotona ja kodin ympäristössä. Kodinympäristöön lukeutuvat myös läheiset leikkipuistot, hiekkakentät ja muut leikkiin soveltuvat paikat. Joihinkin leikkeihin oli syytä palautteen perusteella laittaa ohjeita soveltamiseen. Ohjeita voidaan esimerkiksi kuiskata tai piirtää, jos lapsi ei vielä osaa lukea ja kirjoittaa. Jotkin ohjeistukset oli ymmärretty liian kirjaimellisesti ja aikuismaisesti. Ohjeistuksia oli siis parannettava vielä siten, ettei aikuinen lue leikkejä kuin ohjekirjaa vaan jättää tilaa omalle ja lapsen mielikuvitukselle. Vaikka kosketus oli koettu joissakin vastauksissa ongelmallisena, emme kuitenkaan ottaneet leikkejä pois vaan tuomme kosketuksen merkitystä esille oppaan teoriaosassa. Kosketusta sisältäviä leikkejä ovat muun muassa Kuvanveistäjä, Seläkkäin pystyyn ja Toverin pystyyn vetäminen (Liite 2).

6 LEIKKIOPPAAN RAKENTUMINEN

6.1 Oppaan muodostuminen pilotoinnin, haastattelun ja oman pohdinnan kautta

6.1.1 Oppaan ulkoasu

Idea oppaan nimeen syntyi, kun teimme asiantuntijahaastattelun. Marttinen (2013) painotti haastattelussa, että joillekin mielenterveyskuntoutujille liikkumaan lähteminen ja lapsen kanssa leikkiminen alkavat pienistä hetkistä. Tätä saimme idean oppaan nimeen eli ”Hetkiä lapsen kanssa -Opas liikunnalliseen arkeen”. Tätä nimeä käytimme jo pilotoinnissa ja emme halunneet muuttaa sitä, koska koimme sen hyväksi. Ei ole väliä onko hetki pieni vai iso, kunhan vanhemmat olisivat läsnä lasten elämässä ja tukemassa heidän tarpeitaan. Samalla voi saada huomaamattaan tukea omaan jaksamiseen.

Toimeksiantajamme toivoi vastaanotettuaan ja katsottuaan pilotoitavan oppaan läpi, että lopullisessa versiossa olisi hyvä olla kuvia. Toimeksiantajamme antoi meille vapaat kädet oppaan ulkoasun rakentamiselle. Päädyimme lopulta ”polku”-ajatteluun asiantuntijahaastattelussa saamiemme vinkkien kautta sekä ratkaistaksemme visuaalisuus- ja symboliongelman. Haastattelun kautta saimme ajatuksen lähteä yksinkertaisilla asioilla liikkeelle, jota talon portailta lähtevä polku kuvastaa. Polun alussa on kysymyksiä, joiden tarkoituksena on herättää lukija pohtimaan, mitä mahdollisuuksia kodin ympäristöstä löytyy. Aluksi on astuttava ovesta ulos ja katsottava portailta aukeavaa maailmaa. Tämän jälkeen on mahdollisuus lähteä liikkeelle pienillä asioilla lapsen kanssa. Aluksi voi vain istua penkillä ja katsoa mitä lapsi puuhailee, tehdä kävelyretki korttelin ympäri tai mennä lapsen kaveriksi hiekkalaatikolle. Kun vanhemman vireystaso on korkeampi, voi vanhempi osallistua vahvemmin lapsen kanssa touhuiluun.

Ajatuksena oli myös tuoda vuodenajat esille. Tämä osoittautui ongelmalliseksi, sillä halusimme keskittyä yksinkertaiseen ja yksiselitteiseen tapaan tuoda asioita esille. Erilaiset merkit ja symbolit kuvaisivat asioita selkeästi, mutta niiden paljous saattaisi muodostaa sekavan kokonaisuuden. Pohdinnan päät-

teeksi päädyimme kuvittamaan itse koko oppaan luomalla oppaaseen oman maailman. Polku -kuvion ja selkeiden kuvien kautta pystyimme luomaan joka aukeamalle oman vuodenajan ja tuomaan esille virikkeitä ilman sanoja kuvien kautta. Polku muodostuu eri eläinten jäljistä, jotka seikkailevat sivuilla. Polku -ajatus tukee myös luontoteemaa, joka on vahvasti läsnä oppaassa. Kuvat ovat pääsääntöisesti luontoaiheisia ja leikit painottuvat ulkoliikuntaan. Piirustukset olivat meille tekijöille tapa tuoda symbolit esille, mutta lukijalle yksinkertaisia ja selkeitä vinkkejä leikkien ajankohtaan ja paikkaan. Monia leikkejä pystyy leikkimään eri vuodenaikoina, mutta täysin neuvoton lukija voi katsoa ikkunasta ulos ja katsoa oppaasta samalle vuodenaikalle ehdotettuja leikkejä. Ratkaisevaa on kuitenkin lähteä liikkeelle.

Päädyimme piirtämään kuvat itse, koska tekijänoikeuksista vapaat kuvat eivät miellyttäneet meitä. Halusimme luoda oppaaseen persoonallisen kuva maailman. Piirsimme kuvat paperille ja skannasimme ne. Käsittelimme kuvat Gimp 2 -kuvankäsittelyohjelmalla. Käsitellyt kuvat liitimme MS Wordille yhdessä tekstin kanssa.

6.1.2 Muutokset pilotoinnin pohjalta

Palautteen pohjalta saimme muutamia parannusehdotuksia oppaaseen. Palautteissa heijastui selkeästi, että osa leikeistä oli ymmärretty hyvin kirjaimellisesti eikä vanhempi ollut ymmärtänyt lapsen ajattelutapaa. Siksi lisäsimme leikkeihin esimerkkejä ja eri sovelluksia, jotka helpottavat vanhempia ymmärtämään helpommin lapsen ajatusmaailmaa.

Eryisesti huomioita herätti muutamassa palautteessa, että koskettamista toiseen henkilöön sisältävät leikit koettiin epämiellyttävinä. Pohdimme epämiellyttävyuden johtuvan siitä, että palautteen antajien mielestä koskettaminen voi olla vierasta. Toisaalta voi olla, että palautteen antajilla on huonoja kokemuksia koskettamisesta lapsuudesta tai aikuisuudesta ja siksi he voivat vieroksua kosketusta vaativia leikkejä. Myönteisten vaikutusten vuoksi halusimme kuitenkin jättää oppaaseen myös kosketusta sisältäviä leikkejä. Siksi tulimme siihen tulokseen, että oppaan teoriaosuuteen on hyvä lisätä tietoa koskettamisesta ja sen vaikutuksista. Leikit ovat tarkoitettuja perheen ja ka-

vereiden kanssa leikittäviksi ja kosketus tällaisten henkilöiden kanssa kuuluisi olla normaalia esimerkiksi hippaleikeissä.

“Porukalla” -osion leikeistä osaa kommentoitiin liikaa tilaa vieviksi ja että ne vaativat ison tilan tai kentän, eikä näitä leikkejä ole mahdollista leikkiä kotiympäristössä. Oppaasta painotamme, ettei paikan tarvitse olla välttämättä juuri oma kotipiha, vaan se voi olla myös läheinen leikkipuisto tai muu aukea paikka. Siksi ensimmäiset “askeleet” oppaassa ovatkin lähteä etsimään kenttää tai muuta vastaavaa leikkipaikkaa. Samalla halutaan huijata positiivisesti koko perhettä lähtemään liikkeelle ja tutkimaan ympäristöään. Kun ympäristö ja sen mahdollisuudet ovat tiedossa, on helpompi toteuttaa erilaisia leikkejä. Kentän etsiminen jo itsessään voi olla monelle perheelle askel kohti liikunnallisempaa arkea.

6.2 Oppaan teoriaosan muodostuminen

6.2.1 Teoriaosan kokoaminen

Teoriaosan kokoaminen oppaaseen rakentui tähän raporttiosuuteen kirjoitetun teorian pohjalta. Teoriaosassa käsittelemme lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä, leikin merkitystä lapsen kehitykselle ja lapsen luontaisen halun liikkua. Tavoitteenamme on käsitellä eri kehitysvaiheet siten, että lukijan on helppo ymmärtää lukemaansa. Pyrimme välttämään liian vaikeaselkoisia käsitteitä, kuten esimerkiksi progressiivista tai resiprokaalista kehittymistä, ja lisäsimme asioita selventäviä esimerkkejä. Kaikki on siis lähtenyt kohderyhmän tarpeista ja saamistamme tiedoista. Omilla oletuksillammekin on ollut sijaa, eikä niistä ole ollut haittaa oppaan tekemisessä. Oletuksista syntyneet muutokset eivät ole muuttaneet oppaan tarkoitusta. Asioiden kerronta on helppolukuista, asiasta seuraavaan liukuvaa tekstiä. Teoriaosaan on upotettu ydinasioita, jolloin ne lukijat, jotka eivät jaksaa lukea koko tekstiä tai selaavat muuten vain opasta, saavat napattua jotain mietittäväksi. Ydinasiat myös keventävät tekstiä ja tekevät siitä helppolukuisempaa.

Tärkeimpänä asiana oppaassa halusimme tuoda leikin merkityksen lapsen kehitykselle ja nimenomaan liikunnallisen näkökulman siitä. Halusimme tuo-

da esiin leikin antamat mahdollisuudet. Leikki kuuluu lapsen normaaliin kehitykseen ja sen kautta opitaan monet uudet asiat (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005). Monien lapsien vastuulle on vanhemman kuntoutusvaiheessa ja sitä ennen voinut kasaantua esimerkiksi kotitöitä (Jähi 2004, 32). Siksi halusimme painottaa leikin merkitystä kehitykselle ja miksi sitä kannattaa lapsen kohdalla vaalia. Lapsi oppii valtavasti, jos hän saa tehdä turvallisessa, ei liian tarkassa valvonnassa asioita ja hänelle annetaan silloin tällöin myös uudenlaisia virikkeitä (Zimmer 2001,66, 77, 173).

Oppaassa pyrimme välttämään tarkkaa ikävuosi-luokittelua, koska lapset kehittyvät eri tahtiin ja toisella on erilaiset tarpeet kuin toisella. Halusimme painottaa jokaisen lapsen yksilöllistä kasvua ja kehitystä. Jokainen lapsi kulkee omanlaista kehityksen polkuaan (Zimmer 2001,50). Emme halua tuottaa oppaalla minkäänlaisia paineita vanhemmille vaan antaa työkaluja oman lapsen normaalin liikunnallisen kehityksen tukemiseen. Teoriaosassa käsittelemme tietoa lapsen kehityksestä, jolloin lukijalle syntyy jonkinlainen käsitys yleisesti lapsen tavanomaisesta kehityskaaresta. Samalla pystyimme antamaan vinkkejä eri ikäkausien liikunnallisiin mieltymyksiin. Jokaisella lapsella on omat mieltymyksensä, mutta vanhemmilla on näiden tietojen kautta mahdollisuus tarjota erilaisia virikkeitä lapselle.

Teoriaosassa käsittelemme myös yleisiä suosituksia lapsen liikunnassa. Lähteinä käytimme Opetusministeriön, Sosiaali- ja Terveysministeriön ja Nuori Suomi ry:n tekemiä liikuntasuosituksia, jotka ovat valtakunnalliset suositukset ja luotettavasta lähteestä. Lisäksi suositukset kohdistuvat hyvin oppaan kohderyhmän ikäisiin lapsiin eli 3–12-vuotiaisiin.

6.2.2 Toimeksiantajan palaute teoriaosasta

Pyysimme toimeksiantajaltamme palautetta oppaan teoriaosasta sähköpostitse. Lähettämämme teoriaosa käsitteli kaikki haluamamme aiheet, mutta se oli kuitenkin viimeistelemtön. Tarkoituksena oli saada mielipide teoriaosasta kohderyhmän tuntevalta henkilöltä ja tietenkin saada tietää, mitä muutostoi-veita toimeksiantajalla oli. Toimeksiantajan mielestä teoriaosan teksti oli liian pitkä ja joitakin osia piti karsia pois. Hän kehotti meitä lukemaan tekstiä koh-

deryhmän näkökulmasta eikä tuomaan liikaa esille asiakokonaisuuksia, joista kohderyhmä ei hyötyisi. Hän toivoi, että keskittyisimme tekstissä pelkästään liikuntaan ja poistaisimme myös turhan toiston. Lisäksi tekstissä oli paikoitellen neuvova sävy, josta voi joillekin vanhemmille tulla syyllinen olo.

Tiivistimme toimeksiantajan ohjeiden mukaisesti tekstiä ja pyrimme korjaamaan sävyä rohkaisevammaksi. Saimme tekstin palautteen avulla mielestämme paljon paremmaksi. Teoriaosasta tuli ytimekkäämpi ja kielellisesti yhteneväisempi. Muokattuamme teoriaosaa toimeksiantajan palautteen pohjalta, lähetimme sen vielä kahdelle tutulle perheelle luettavaksi.

6.3. Leikkioppaan tekstistä ulkopuolisilta saatu palaute

Lähetimme sähköpostitse mielestämme valmiin leikkioppaan tekstit kahdelle perheelliselle sosiaali- ja terveysalalla työskentelevälle äidille saadaksemme palautetta. Erityisesti halusimme mielipiteitä ulkopuolisilta lukijoilta, jotka eivät ole olleet mukana opinnäytetyömme missään vaiheessa ja antaisivat ”puolueettoman” mielipiteen työstä. Molemmilla vastaajista on samaan 3–12-vuotiaiden ikäryhmään kuuluvia lapsia, joille oppaan leikitkin on suunnattu. Omakohtaisen kokemuksensa lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus antaa palautetta myös ammatillisesta näkökulmasta. Annoimme heidän vastata hyvin vapaasti, mutta erityisesti pyysimme palautetta vanhemman näkökulmasta, minkälaisia tunteita opas herättää ja mitä mieltä he olivat oppaan tekstin sävystä. Lisäksi halusimme tietää kattavatko oppaan leikit heidän mielestään koko ikäryhmän.

Molemmat vastaajista kertoivat, että leikkiopas oli heistä innostava ja kannustava. Oppaan teoriaosa oli vastaajien mielestä selkeä, teksti oli sujuvaa ja helposti ymmärrettävää. Monet leikkipankin leikit muistuttivat vastaajia omista lapsuuden leikeistä ja molemmat löysivät leikkipankista myös uusia leikkejä, joita halusivat kokeilla lastensa kanssa. Vastaajat kokivat, että leikkioppaassa oli leikkejä, joihin vanhempienkin on helppo lähteä mukaan ja leikit ovat vanhemmillekin mielekkäitä. Myös teoriaosa tuki leikkipankkia. Kuten toinen vastaajistammekin totesi.

”Vanhempana tuli hyvä mieli ja siitä innostui, että kannattais mennä lasten kanssa touhuamaan. -- Tulee sellainen olo, että liikkuminen on positiivista ja se ei vaadi mitään erityistä ”koulutusta” vanhemmilta vaan tavallinen yhdessäolo, kannustus jne. riittää.”

Oppaan teoriaosa oli vastaajien mielestä sopivan mittainen, mutta pituutta ei ainakaan saisi lisätä. Näistä kommentteista välittyi meille, että teoriaosaa ei saa pidentää vaan ennemminkin miettiä mitä voisi vielä tiivistää. Kuitenkin toinen vastaajista pohti, pitäisikö oppaassa käsitellä enemmän mitä vanhemmat leikeistä lapsen kanssa hyötyvät. Ajattelimme, että se ei kuulu aiheen rajauksen sisälle, sillä tarkoituksenamme on keskittyä nimenomaan lapsen liikunnan tukemiseen.

Oppaan teoriaosassa on lainausmerkkeihin kirjoitettuja ydinkohtia tekstistä. Muutamat ydinkohdat olivat vastaajien mielestä väärässä kohtaa tai epäselviä. Lisäksi toinen vastaajista pohti rajoittaako leikkien vuodenaika jaottelu leikkien leikkimistä muulloin kuin kyseisenä vuodenaikana. Eli meidän piti painottaa oppaassa vielä enemmän leikkien soveltamista muihin vuodenaikoihin. Teoriaosaa piti selkiyttää vielä hieman ja harkita ydinkohtien asettelua. Kokonaisuudessaan vastaajien palautteista nousivat positiivisesti esille juuri ne asiat, joita toivoimmekin. Leikkioppaassa painottui yhdessäolo, rohkeisuus leikkimään ja innostus lähteä kokeilemaan uusia leikkejä.

7 POHDINTA

Saimme opinnäytetyömme aiheen toimeksiantajaltamme syksyllä 2012. Opinnäytetyöprosessimme on ollut pitkä, mutta se on antanut aikaa pohtia eri ratkaisumahdollisuuksia. Erityisesti oppaassa näkyvät valinnat ovat syntyneet monen vaiheen kautta. Työskentelymme on ollut välillä aktiivisempaa ja välillä hiljaisempaa, jolloin työtä on tullut prosessoitua ja pohdittua erilaisia ratkaisumalleja.

Tutkimusongelmiemme ratkaisut näkyvät käytännön valintoina oppaassa. Koska mielenterveyskuntoutuja voi olla jaksamaton, on se huomioitu oppaassa esimerkiksi lyhyillä teksteillä ja korostaen ydinasioita. Oppaassa on annettu käytännön ideoita lapsen kanssa liikkumiseen. Pilotoinnissa kohderyhmä motivoitui tutuista leikeistä, koska vanhemmilla itsellään on mahdollisesti hyviä kokemuksia niistä omasta lapsuudestaan. Perinneleikit olivat suosittuja ja siksi halusimme valita niitä lisää oppaaseen. Uskomme, että oppaan muihin leikkeihin on helpompi tutustua, kun seasta löytyy tuttuja mukavia leikkejä. Tämä oli yksi tapa tehdä oppaasta helposti lähestyttävä. Hankkimamme teorian pohjalta tiedämme, että mielenterveyskuntoutuja voi keskittää ajatukset helposti itseensä eikä sairautensa vuoksi muista huomioida lasta. Monet vanhemmat huolehtivat lapsistaan kuitenkin hyvin kuntoutumisestaan huolimatta. Leikkiopas voi havahduttaa miettimään oman lapsen kanssa olemista ja touhuilua.

Onnistuimme kokoamaan oppaaseen monipuolisen leikkipankin, jossa on leikkejä eri-ikäisille, eri ympäristöihin ja tilanteisiin. Työssä koimme haasteelliseksi erityisesti kohderyhmän, koska mielenterveyskuntoutujat eivät ole meille tuttu ryhmä kuin muutamista yksittäisistä ohjatuista tunneista. Tämä ei ollut kuitenkaan este työn tekemiselle. Myös sellaisen tiedon hakeminen kohderyhmästä, jota pystyisimme hyödyntämään, oli etenkin prosessin alkuvaiheessa vaikeaa. Pikkuhiljaa opimme löytämään aineistoa. Löysimmekin hyviä aiheeseen soveltuvia tutkimuksia, mutta useat olivat maksullisia ja niistä löytyivät julkisina vain tiivistelmät.

Työmme aikataulut oli väljä. Teimme aikataulusuunnitelmia, mutta elimme elämäntilanteidemme mukaan. Koska työskentelimme paljon erikseen, käytimme oppaan ja raportin työstämisvaiheessa Google Drive ohjelmaa. Ohjelma toimi meidän tarkoituksiimme hyvin, sillä se mahdollisti kirjoittamisen tahtoomme eri aikaan, toisen kirjoittaman tekstin kommentoimisen ja näimme välittömästi mitä muutoksia toinen oli työhön tehnyt. Vasta työn loppuvaiheessa siirsimme tekstimme Microsoft Office Word ohjelmaan ja muutimme sen viralliseen opinnäytetyömuotoon.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli avointa. Pystyimme keskustelemaan tarvittaessa työhön liittyvistä asioista ja esittämään mielipiteitä vapaasti. Yhteistyötä olisi ehkä saanut alussa olla enemmänkin, mutta loppuvaiheessa yhteistyö oli kiitettävää. Uskomme, että toimeksiantaja pystyy hyödyntämään työtämme. Jotkut osa-alueet ovat olleet meille haastavia, kuten oppaan visuaalisen ilmeen luominen. Saimme vapaat kädet luonnostella leikkioppaan ulkoasua, joka tämän raporttiosan liitteestä löytyy. Todennäköisesti toimeksiantaja muuttaa oppaan ulkoasua ja visuaalisuutta ammattitaitoisen henkilön avulla ennen mahdollista oppaan painatusta. Toivomme kuitenkin tekemämme oppaan toimivan mallina myös painatettavan oppaan tekemisessä ja esimerkiksi polku-ajatustamme käytettävän valmiissa leikkioppaassa.

Kohderyhmälle opas on todennäköisesti merkittävä. Kuitenkin todellisen kysynnän ja oppaan onnistumisen näkee vasta mahdollisen käyttöönottamisen jälkeen. Koska oppaan kokoamisessa on käytetty apuna kohderyhmältä ja toimeksiantajalta kerättyä palautetta, uskomme oppaan tulevan käyttöön.

Pilotoinnista saamiemme tulosten hyödynnettävyys oli hyvä, sillä ne olivat helposti siirrettävissä oppaan sisältöön. Vastaaja ryhmämme oli pieni, mutta saimme pilotoinnista arvokasta tietoa. Pilotoinnin tulosten luotettavuutta olisi voinut parantaa suuremmalla vastaajaryhmällä ja lomakkeen tarkemmalla suunnittelulla ja testaamisella. Pilotoinnissa yhdeksän kappaletta takaisin tulleita puuhapankkeja on kuitenkin jo hyvä määrä. Lisäksi lomakkeet olisi ollut hyvä olla itse jakamassa, jotta tarvittaessa olisi voinut vastata ilmeneviin kysymyksiin. Samalla olisimme pystyneet valvomaan kuinka paljon leikkejä

todellisuudessa testattiin kurssilla. Vastauksista päätellen Puuhapankkia oli testattu vähän. Toimeksiantaja kuitenkin koki lähettämämme videotervehdyksen oikein hyväksi ja hänen mielestään se toi tekijät lähelle perheitä. Oppaalla oli useampia nimivaihtoehtoja ja niitä olisi voinut kysyä kohderyhmältä pilotointi vaiheessa. Koska emme huomanneet kysyä esimerkiksi lasten mielipidettä pilotointi vaiheessa, valitsimme nimen itse. Nimi on mielestämme kuvaava ja muotoutui prosessin aikana sopivimmaksi.

Opinnäytetyö prosessimme on opettanut meille, mitä työvaiheita oppaan koamisessa on. Pohjan rakentaminen, tarvittavan aineiston kerääminen ja etenkin pilotoinnin tärkeys tulivat selväksi. Yhtenä oppimisen kohteena oli se, kuinka pystyimme soveltamaan keräämäämme teoretietoa oppaaseen kohderyhmä huomioon ottaen. Kirjallisen tiedon lisäksi olisi ollut hyvä olla enemmän omakohtaista kokemusta kohderyhmästä, jota olisi voinut hyödyntää taustatiedoissa. Prosessin aikana huomasimme, että opasta kirjoittaessa on koko ajan pidettävä etusijalla kohderyhmän tarpeet ja tavoitteet ja yrittää lukea omaa tekstiä kohderyhmän silmin. Tämä oli aika ajoin haastavaa, mutta palautteen myötä saimme rakennettua tekstistä mielestämme kohderyhmälle soveltuvan.

Jos joku jatkaa aiheestamme, voisi mielenterveyskuntoutujien perheille suunnata useampia leikki- tai liikuntaoppaita lapsen iän mukaan. Me pienensimme toimeksiantajan ehdottamaa ikähaarukkaa, koska koimme sen olevan hyvin laaja. Jätimme pois omasta oppaastamme yläkoulu ikäiset (13–15v.). Eli heille voisi suunnata oman oppaan. Lisäksi myös vauva ja taapero ikäisten oppaalle voisi olla kysyntää. Oppaan ulkoasun luomisessa olisi voinut harkita yhteistyötä alan ammattihenkilön tai opiskelijoiden kanssa, mikä olisi helpottanut selkeästi työskentelyä. Saimme oppaan ulkoasusta kuitenkin persoonallisen ja iloisen.

Saimme varmistusta oppaan käytettävyydestä, kun lähetimme sen prosessin loppuvaiheessa ulkopuolisten luettavaksi. Opas oli niin innostava, että lukijat toivoivat saavansa sen myös itselleen. Saamastamme palautteesta selvisi, että opas on muotoutunut sellaiseksi, mitä sen oli määräkin olla.

LÄHTEET

- Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Vaajakoski: VK-kustannus.
- Corraliza, J. A. – Collado, S. – Bethelmy, L. 2010. Nature as a Moderator of Stress in Urban Children. Teoksessa *Procedia. Social and Behavioral Sciences* 253-263. Osoitteessa <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.03.347> 31.1.2014.
- Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention. 2004. At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. Osoitteessa http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130107105354/http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/@dh/@en/documents/digitalasset/dh_4080981.pdf 16.1.2014.
- Eskola, J. – Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Jyväskylä: Vastapaino.
- Hakkarainen, H. – Jaakkola, T. – Kalaja, S. – Lämsä, J. – Nikander, A. – Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus.
- Hamer, E – Stamatakis, E – Steptoe, A. 2009. Dose-response Relationship Between Physical Activity and Mental Health: the Scottish Health Survey. *Br J Sports Med* 43. Osoitteessa <http://bjsm.bmj.com/content/43/14/1111.full.pdf+html> 10.4.2008.
- Hirsijärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2009 Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos Helsinki: Tammi.
- Inkinen, M. (toim.). 2001. Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Jackson, A. W. – Morrow, J. R. – Hill, D. W. – Dishman, R. K. 1999. *Physical Activity for Health and Fitness*. Hong Kong: Human Kinetics.
- Jähi, R. 2004. Työstää, tarinoida, selviytyä. Vanhemman psyykinen sairaus lapsuudenkokemuksena. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto: Terveystieteen laitos Osoitteessa <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67397/951-44-5993-8.pdf?sequence=129>.10.2013.
- Karvonen, P. – Siren-Tiusanen, H. – Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Tammerprint Oy.

- Kuhanen, C. – Oittinen, P. – Kanerva, A. – Seuri, T. – Schubert, C. 2010. Mielenterveys-hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Lönnqvist, J. – Heikkinen, M. – Henriksson, M – Marttunen, M, – Partonen, T. 2009. Psykiatria. Jyväskylä: Gummerus.
- Maller, C – Townsend, M.– Pryor, A. – Brown, P. – St Leger, L. 2005. Healthy Nature Healthy People: 'Contact with Nature' as an Upstream Health Promotion Intervention for Populations. 45-53
Osoitteessa
<http://heapro.oxfordjournals.org/content/21/1/45.full.pdf+html> 11.10.2013.
- Marttinen, H. 2013. Liikunnanohjaaja ja MTKL:n kurssien ohjaaja haastattelu 26.4.2013.
- Mielenterveyden keskusliitto. Mielenterveyden keskusliiton toiminta. Osoitteessa http://www.mtkl.fi/liiton_toiminta/ 28.12.2013.
- Mäkelä, J. 2005. Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Suomen lääkärilehti 14, 1543–1549.
- Ojanen, M. 2002. Elämän mieli ja merkitys. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Opetusministeriö. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Osoitteessa <http://www.sport.fi/kirjasto/teos/lasten-ja-nuorten-liikunnan-suositukset-okm> 5.10.2013.
- Rintala, P. – Huovinen, T. – Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 168. Helsinki: Tammerprint Oy.
- Ritmala, M. – Ojanen, T. – Sivén, T. – Vihunen, R. – Vilén, M. 2009. Lapsen aika. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Sandström, M.– Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen. Aivot, liikutfysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Keuruu: VK-kustannus.
- Solantaus, T. 2006. Lapset puheeksi. Kun vanhemmalla on mielenterveyden ongelmia. Stakes Osoitteessa
<http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/lapsetpuheeksi.pdf> 25.8.2013.
- Sosiaali ja terveysministeriö – Opetusministeriö – Nuori Suomi. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Osoitteessa
<http://www.sport.fi/kirjasto/teos/varhaiskasvatuksen-liikunnan-suositukset> 5.10.2013.
- Tilastokeskus. Virtual statistics. Teemahaastattelu. Osoitteessa
<http://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/03/> 2.11.2013.
- Toivio, T. – Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Tampere: Edita.

- Uvnäs Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus. Oksitoniinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vilén, M. – Vihunen, R.– Vartiainen, J. – Sivén, T. – Neuvonen, S. – Kurvinen, A. 2008. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.
- Vilka, H. – Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen oppinäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Vänskä, E. 2011. Luonto eheyttää ja kuntouttaa. Mielenterveys 4/11, 28–30.
- Wan, A. – Zulkiflee, A. S. 2010. A Pilot Study: The Impact of Outdoor Play Spaces on Kindergarten Children. Teoksessa *Procedia. Social and Behavioral Sciences* 275 – 283. Osoitteessa <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.03.349>. 31.1.2014.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT. Alkuperäisteos Renate Zimmer, *Handbuch der Bewegungserziehung. Didaktisch-methodische Grundlagen und Ideen für die Praxis*. 2001.
- Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: VK-kustannus. Alkuperäisteos Renate Zimmer, *Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern*. 2010.

LIITTEET

Pilotoitu puuhapankki ja palautelomake

Liite 1

Hetkiä lapsen kanssa – Opas liikunnalliseen arkeen

Liite 2

Hetkiä lapsen kanssa

- Opas liikunnalliseen arkeen

Nämä nyt testattavat oppaat kerätään perheleirin jälkeen takaisin, jotta saamme kerättyä kommenttinne ja mielipiteenne talteen. Oppaan tekeminen on osa opinnäytetyötämme. Myöhemmin oppaan valmistuessa lopulliseen muotoonsa saatte MTKL:n kautta uuden oppaan. Kiitos avustanne!

Hei!

Mukava kun olet saanut oppaan käsiisi!

Opas on tarkoitettu juuri sinulle, joka haluat viettää liikunnallisia hetkiä lapsesi/lastesi kanssa. Oppaasta löydät erilaisia ideoita leikkeihin ja mukavaan puuhaamiseen kodin ympäristössä. Leikit on koottu ajatuksella, ettei sinun tarvitse lähteä kauas kotoa, etkä tarvitse kummoisia välineitä leikkien toteuttamiseen. Sadesäällä leikkejä voi soveltaa myös sisätiloihin. Leikit on suunnattu lapsille 3-vuotiaista 12 ikävuoteen, mutta isommatkin lapset voivat innostua oppaan sisällöstä. Jokainenhan kehittyy ja kasvaa omaa vauhtiaan.

Oppaasta löytyy ideoita lapsen kanssa yhdessä touhuamiseen, koko perheen yhteiseen hetkeen pihamaalla tai metsässä ja löytyypä oppaasta ohjeita leikkeihin, joihin voi kutsua naapurin lapsetkin mukaan!

On tärkeää, että lapsi saa liikkua ja nauttia yhdessäolosta. Lapsen leikkiessä motoriset eli liikkumisen taidot kehittyvät itsestään. Lapsi on luonnostaan liikkuvainen ja etsii omia mielenkiinnon kohteitaan kokeilemalla ja tutkimalla. Ihminen voi oppia uutta koko elämänsä ajan. Monet taidot ovat kuitenkin helpompia oppia lapsuudessa. Lähde rohkeasti kokeilemaan niin koette yhteisiä liikunnallisia hetkiä ja kaikki voivat oppia jotain uutta ja kivaa.

Oppaan keräämiseen on käytetty useita eri lähteitä. Osia lähteistä kerätyistä leikeistä on muunneltu oppaan tekijöiden toimesta. Käytetyt lähteet on luetteloitu oppaan loppuun.

Mukavia yhteisiä hetkiä toivottavat oppaan kokoajat:

Liikunnanohjaajaopiskelijat (amk)
Laura Huhta & Liisa Huhtama

Sisällysluettelo

- ✓ Palautelomake (täytetään leirin lopussa)
- ✓ Puuhapankki
- ✓ Lähteet

Puuhapankin sisällysluettelo

Meidän kesken(1-2 hlö)

Yhden tai kahden hengen leikkejä, jotka keskittyvät yhdessäoloon ja omien taitojen kehittämiseen. Leikit on järjestetty rauhallisesta vauhdikkaampaan.

1. Etsi vastakohtia
2. Muistipeli
3. Körö körö kirkkoon
4. Peili
5. Keilataan
6. Pom-pom-puks-puks
7. Avaimen piilotus
8. Sirkusesitys
9. Tutkitaan puuta
10. Kuka löytää eniten
11. Mikä on ammattini
12. Arviojuoksu
13. Toverin pystyyn vetäminen
14. Seläkkäin pystyyn
15. Varpaat varpaita vasten
16. Pallon tasapainoilua
17. Luontosokko

Porukalla(2hlö ->)

Isomman porukan leikkejä, joissa meno on vauhdikkaampaa, mutta ei unohdeta toisen huomioimista. Leikit on järjestetty rauhallisesta vauhdikkaampaan.

1. Pitkän pitkä loikka
2. Patsasleikki
3. Sokea kuvanveistäjä
4. Topi komentaa
5. Numeroita, kuvioita ja kirjaimia
6. Jäätäneet hernepussit
7. Hiirenhäntä
8. Pussijuoksu
9. Häntähippa
10. Maalivahtileikki
11. Nurkkajussi
12. Tervapata
13. Kirkonrotta
14. Kymmenen tikkua laudalla
15. Purkkis

Palautelomake "Hetkiä lapsen kanssa" - oppaasta (täytetään leirin lopussa)

Montako lasta sinulla on? _____

Lapsesi/lastesi ikä? _____

Oliko opas helposti ymmärrettävä? Kyllä Ei

Mikä helpotti / vaikeutti oppaan ymmärtämistä?

Mikä oli lapsen mieluisin leikki? Mikä teki leikistä mieluisan?

Mikä oli perheenne mieluisin leikki? Mikä teki leikistä mieluisan?

Löytyikö oppaasta perheellenne sopivia leikkejä? Kyllä Ei

Olisitko toivonut jonkin muunlaisia leikkejä? Minkälaisia?

Tukiko opas perheen yhdessä oloa?

Ei yhtään Vähän Jonkin verran Paljon

Onko perheellänne jo ennestään lempileikkejä? Millaisia ne ovat?

- Saako kertomasi leikin/leikit kirjoittaa oppaaseen? (Viitaten edelliseen kysymykseen)

Kyllä Ei

Kiitos palautteestasi!

Puuhapankki

Meidän kesken

1. Etsi vastakohtia

Ottakaa metsään mukaan munakenno jonka koloihin on valmiiksi kirjoitettu vastakohtia (kova/pehmeä, pieni/suuri jne.). Etsikää metsästä kennoihin vastakohta parit.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein 😊😞

Vapaa sana

2. Muistipeli

Yksi perheestänne etsii viisi esinettä pihasta/ metsästä (esim. kävyn, kiven, kukan, lehden risun). Hän kokoaa esineet yhteen paikkaan ja antaa muiden katsoa niitä hetken. Sitten hän peittää esineet liinalla. Muut etsivät pihasta samat esineet.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein 😊😞

Vapaa sana

3. Körö körö kirkkoon

Lasta pomputetaan polvella ja luetaan loru:

Körö körö kirkkoon
papin muurin penkkiin
ruskealla ruunalla
valkealla varsalla
kirjavalla kissalla
konipäisellä koiralla
laukipäisellä lampaalla.
Se joka ennen ennättää sille velli keitetään.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein 😊😞

Vapaa sana

4. Peili (kaksi leikkijää)

Asettukaa vastakkain. Toinen alkaa liikkua ja toinen yrittää olla hänen peilikuvansa eli liikkua samalla tavalla.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

5. Keilataan!

Tyhjistä muovipulloista saa oivallisia keiloja laittamalla pullon pohjalle vähän hiekkaa tai vaikka makaroneja. Keilat asetetaan sopivan matkan päähän ja niitä yritetään kaataa kumoon pallolla. Lasketaan kuka saa eniten keiloja kumoon.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

6. Pom-pom-puks-puks

Tähän leikkiin tarvitaan ilmapallo. Ilmapalloa pyritään pitämään mahdollisimman kauan ilmassa lyömällä sitä vuorotellen. Jos leikkivä ryhmä on iso, voidaan ottaa useampi ilmapallo mukaan leikkiin. Leikin tiimellyksessä pystyy lapselle opettamaan vaikka pisteenlaskun alkeita lyöntien määrän avulla.

Palloa voi pitää ilmassa käsin, puhaltamalla tai apuvälinein.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

7. Avaimen piilotus

Valitaan jokin huone, johon piilotetaan avain tai vaikka jokin lelu. Voidaan sopia, että avainta saa etsiä jonkin aikaa ilman vihjettä. Jos avainta tunnu löytyvän, voi etsijä kysyä "lintu vai kala" ja nostaa kätensä vaakatasoon. Jos avain on piilotettu käden alapuolelle, piilottaja sanoo "kala" ja jos käden yläpuolelle, niin "lintu". Jos senkään jälkeen ei avainta löydy, voi piilottaja antaa vinkkejä etsijän lähestyessä "lämpenee" "kuumenee" tai vastaavasti kauemmaksi mennessä "kylmenee" ja "jäätty".

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

8. Sirkusesitys

Lapsi voi valmistaa itse oman sirkusesityksen tai vanhemman kanssa. Kun esitys on valmistettu, se esitetään yleisölle esimerkiksi vanhemmille.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

9. Tutkitaan puuta

Seurataan keväällä puun kasvua käydään saman puun luona joka viikko ja otetaan kuva. Huomataan kuinka puun lehdet kehittyvä silmuista lehdiksi.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

10. Kuka löytää eniten

Päätäkää mitä kävelynne aikana yritätte etsiä. Esimerkiksi koiria. Voittaja on se joka on löytänyt kotiin lähdeittäessä eniten etsittyjä kohteita.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

11. Mikä on ammattini?

Kirjoitetaan lapulle eri ammatteja tai keksitään niitä itse. Tämän jälkeen jokainen vuorollaan esittää eri liikkein (ilman puhetta) ammattia ja muut yrittävät keksiä sen. Se joka arvaa saa pisteen tai saa esittämisvuoron.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

12. Arviojuoksu

Tavoitteena ei ole olla nopein vaan tarkin juoksija. Yhdessä voidaan päättää välimatka, johon jokainen arvioi oman kuluvan ajan ja pyrkii sitten juoksemaan matkan mahdollisimman tarkkaan siihen aikaan. Voittaja on se, joka pääsee lähimmäksi omaa arvioitua aikaansa. Esimerkiksi vanhempi voi ottaa rannekellolla aikaa.

Voidaan myös merkitä jokin tietty välimatka, jonka pitää kulkea silmät kiinni. Matka voi olla esimerkiksi 5-20m (tarkista, ettei matkan aikana voi törmätä tai kompastua mihinkään) . Matka voidaan mennä joko kävellen tai juosten. Tavoitteena on pysähtyä mahdollisimman lähelle merkittyä viivaa. Voittaja on se, joka pääsee lähimmäksi viivaa.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

13. Toverin pystyyn vetäminen

Leikkijät istuvat pareittain tai pienissä ryhmissä jalkapohjat vastakkain varpaiden koskettaessa toisiaan. Tarkoituksena on, että kummatkin pääsevät ylös seisomaan vetämällä yhtä aikaa kaverin kanssa käsistä. Tämän jälkeen voi yrittää samalla tavalla päästä istumaan.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

14. Seläkkäin pystyyn

Leikkijät istuvat selkä selkää vasten ja heidän polvensa on 90° kulmassa. Tavoitteena on päästä seisomaan puskemalla selkiä vastakkain ja niitä toisistaan irrottamatta. Tätä voidaan leikkiä myös pienissä ryhmissä.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

15. Varpaat varpaita vasten

Leikkijät makaavat lattialla pitkin pituuttaan varpaat vastakkain. Tarkoituksena on vieriä lattialla paikasta toiseen varpaiden pysyessä kosketuksissa.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-
na _____

16. Pallon tasapainottelua

Tässä leikissä voi käyttää mitä tahansa palloa. Kahdella leikkijällä on aina yksi pallo. Tarkoituksena on yrittää kuljettaa palloa paikasta toiseen yhdessä ilman, että palloon kosketaan käsillä. Palloa voidaan kuljettaa päiden välissä, vatsa vatsaa vasten, peppu peppua vasten jne. Kuinka monella eri tavalla keksit kuljettaa palloa? Leikin voi toteuttaa sisällä tai ulkona. Lisähaastetta tuo kulkeminen esimerkiksi metsässä, jossa metsä itsessään tarjoaa haastetta erilaisilla esteillä, kuten kivillä ja kuopilla.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-
na _____

17. Luontosokko

Leikkijät kulkevat pareittain. Toinen parista on sokkona ja toinen kuljettaa hänet luonnossa jonkun kohteen luokse. Sokon tehtävänä on yrittää arvata mitä hän tunnustelee. Leikkiä voi vaikeuttaa niin, että sokon on etsittävä tunnustelemansa kohde silmät avattuaan.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-
na _____

Porukalla

1. Pitkänpitkä loikka

Tavoitteena on yhdessä suoriutua tietystä välimatkasta mahdollisimman vähillä hyppyillä. Toinen hyppääjä jatkaa siitä mihin ensimmäinen hyppäsi jne. Leikkijät yrittävät parantaa kokonaissuoritusta uudella kierroksella.

Pitkänpitkän loikan voi suorittaa hyppimällä esimerkiksi eteenpäin, taaksepäin tai sivulle, ilman vauhtia tai vauhdinoton kanssa.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

2. Patsasleikki

Esitetään vuoronperään erilaisia patsaita. Yksi esittää jotain patsasta ja muut yrittävät keksiä, mitä patsas esittää. Ensimmäinen arvaaja saa pisteen. Voidaan leikkiä myös joukkueina, esim. yksi joukkue esittää ja kaksi joukkuetta yrittää kilpaa arvata.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

3. Sokea kuvanveistäjä

Toinen leikkijöistä on silmät kiinni (taiteilija) ja toinen on sokea jota taiteilija muovaa. Lopuksi taiteilija avaa silmänsä ja katsoo minkälaisen teoksen on saanut aikaan.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

4. Topi komentaa

Yksi on johtaja. Jos hän kääkee tekemään jotain, kukaan ei liiku. Jos hän sanoo **Topi komentaa**, kaikki tekevät käskyn mukaan. Johtaja saa kääkeä mitä vain ja hän saa yrittää huijata muita tekemällä erilaisia liikkeitä. Jos joku tekee väärän liikkeen tai liikkuu väärästä käskystä, tippuu hän pelistä pois. Voittaja on se, joka on viimeisenä pelissä mukana.

Esimerkki:

- "Astu sivulle" – kukaan ei liiku
- "Topi komentaa: Astu sivulle" – kaikki tottelevat

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

5. Numeroita, kuvioita ja kirjaimia

Tähän leikkiin voi ehdottomasti osallistua koko perhe! Tarkoituksena on muodostaa vartaloilla lattiaan erilaisia numeroita, kuvioita ja kirjaimia. Voitte yhdessä etsiä vaikka lehdestä erilaisia muotoja, joita sitten yritätte muodostaa lattialle. Kuvioista voi ottaa vaikka kuvan, jos kotoa löytyy kamera, jolloin kaikki leikkijät näkevät, kuinka onnistuneita kuvioista syntyi.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

6. Jäätäneet hernepusit

Tämän leikin tarkoituksena on tasapainoilla ja auttaa ystävää. Jokaisen leikkijän pään päällä on hernepusi tai vaikkapa pienen pieni tyyny. Leikkijät liikkuvat paikasta toiseen ja yrittävät pitää hernepussin päänsä päällä. Jos pussi tippuu, leikkijä jähmettyy paikalleen, kunnes toinen leikkijä tulee ja yrittää nostaa tippuneen hernepussin takaisin toisen leikkijän päähän ilman, että oma hernepusi tippuu. Liikkua voi eteenpäin, taaksepäin, sivuttain, yhdellä jalalla tai vaikka pomppien! Metssä on myös mukava liikkua tai kotona musiikin tahtiin.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

7. Hiirenhäntä

Yksi leikkijöistä pyörittää hyppyynarua matalalla (pyörien itse ympäri). Muut leikkijät seisovat pyörittäjän ympärillä ja hyppäävät narun yli aina kun se tulee omalle kohdalle.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

8. Pussijuoksu

Pussijuoksuun tarvitaan pussi. Iso jätessäkki on oiva valinta. Pussin sisään astutaan ja tartutaan pussin laitoihin käsillä. Maahan piirretään kaksi viivaa jonkin matkan päähän toisistaan, jonka välin pitää pussin avulla pomppia. Tällä tavoin voi leikki-mielisesti kisailla joko henkilökohtaisesti tai viestijoukkueittain.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein 😊😞

Vapaa sa-

na _____

9. Häntähippa

Jokaisella leikkijällä yksi narun pätkä, jonka voi laittaa esim. vyön soljesta roikku-maan (HUOM! Narua ei saa solmia kiinni!) Tätä leikkiä voi leikkiä yksilö- tai jouk-kuekilpailuna. Tarkoituksena on varastaa naru vastapuolelta ja suojella, ettei omaa varasteta. Yksilökilpailussa katsotaan, kuinka monta narua kukin on onnistunut va-rastamaan ja joukkuekilpailussa katsotaan, kumman puolen jäsen on viimeisenä pelissä mukana. Jos häntä onnistutaan varastamaan, tippuu pelaaja pelistä pois.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein 😊😞

Vapaa sa-

na _____

10. Maalivahtileikki

Tähän leikkiin tarvitset tölkkejä tai jotain muuta, mistä voi rakentaa pienen tornin. Piirretään maahan iso ympyrä, jonka keskelle maalivahti ja tölkit pinotaan. Maali-vahdin tehtävä on estää tornin kaatumista. Ympyrän kehän ulkopuolella seisovien on tarkoitus yrittää kaataa torni heittämällä palloa tornia kohti. Se, joka onnistuu kaa-taa viimeinenkin tölkki, pääsee seuraavana maalivahdiksi. Jos maalivahti itse onnis-tuu vahingossa kaatamaan tornin, pääsee viimeksi heittänyt maalivahdiksi. Heittäjät saavat hämätä maalivahtia keskenään syöttämällä toisilleen, kunhan pysyvät ringin ulkopuolella.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein 😊😞

Vapaa sa-

na _____

11. Nurkkajussi

Yksi leikkijöistä valitaan Nurkkajussiksi. Nurkkajussi lähtee kiertämään taloa toiseen suuntaan, muut leikkijät päinvastaiseen suuntaan. Kun Nurkkajussi tulee vastaan, muut leikkijät jähmettyvät paikoilleen ennen kuin Nurkkajussi näkee kenenkään lii-

kahtavan. Jos Nurkkajussi näkee jonkun liikahtavan, putoaa nähty leikkijä pelistä pois. Voidaan myös pelata niin, että pelistä tippuu esim. kolmannen nähdyn kerran jälkeen, jolloin leikissä on mahdollisuus olla pitempään mukana. Nurkkajussia vaihdetaan voittajan löydyttyä tai yhdessä sovituksi.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

12. Tervapata

Piirretään maahan piiri ja siihen laidalle ”pesät”, joita on yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Yksi leikkijöistä ottaa kepin ja alkaa kiertämään piirin ulkopuolella. Tarkoituksena on pudottaa jonkun toisen leikkijän taakse keppi ja yrittää ehtiä hänen paikalleen ennen kuin toinen leikkijä on napannut kepin mukaansa ja lähtenyt juoksemaan vastakkaiseen suuntaan yrittäen ehtiä takaisin omalle paikalleen. Jos pudottaja ehtii paikalle ensin, hän saa paikan omakseen ja toisesta leikkijästä tulee kiertäjä. Jos kepin napannut ehtii takaisin omalle paikalleen ennen tiputtajaa, jää tiputtaja edelleen kiertämään ympyrää ja yrittäen saada uuden paikan. Hieno lisä leikkiin on yrittää tiputtaa keppi niin, ettei sen taakseen saanut sitä huomaa, vaan tulee yllätetyksi. Pudottajan ollessa takana ei saa katsoa taakse.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

13. Kirkonrotta

Valitaan lorulla tai muulla tapaa ensimmäinen rotta. Rotta kääntyy selin seinään päin ja muut tulevat hänen ympärilleen. Joku koskettaa sormella rotan selkää. Rotta kääntyy ja joku kysyy häneltä: *Kuka?* Rotta koittaa arvata.

Esimerkiksi:

Rotta arvaa: - ”*Hanna*”

Hanna: - ”Onko totta?”

Rotta: - ”Niin totta kuin kirkonrotta”

Hanna: - ”Määrää tapa”

Rotta: - ”kaksi kertaa talon ympäri juosten” tai ”laske 40:een” tms.

Jos rotta arvasi oikein tökkääjän, Hannasta tulisi rotta ja hän tekisi niin kuin on määrätty. Jos rotta arvasi väärin, rotta itse tekisi määrätyn asian. Sillä aikaa kaikki muut menevät piiloon. Kun määrätty asia on tehty, huutaa rotta: ”*Rotta on kotona!*” ja alkaa etsiä muita. Kun rotta näkee jonkun, hän juoksee aloituspaikalle, lyö seinään ja huutaa löydetyn nimen, esim. : ”*Paavo rotta*”. Jos rotta ehtii ennen Paavoja, jää Paavo kiinni. Jos Paavo ehtii seinän luo ensin, hän huutaa: ”*Pelastan itseni ja kaikki muut*”, hän ei jää kiinni ja rotta joutuu laskemaan uudestaan ja Paavo ja mahdolliset muut kiinni jääneet saavat paeta uudestaan piiloon. Leikin voittanut on viimeiseksi

jäänyt. Jos rotta on pitkään sama henkilö, voidaan rottaa vaihtaa niin, että kaikki tietävät asiasta.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

14. Kymmenen tikkua laudalla

Tarvitaan noin metrin mittainen lauta ja tikkuja/lastuja. Lautaa asetetaan keskeltä jonkin kiven tms päälle, jolle siitä tulee vipulauta. 10 tikkua asetetaan laudan toiseen päähän. Yksi leikkijä on etsijä. Joku toinen leikkijä polkaisee vipulautaa, jolloin tikut lentävät hujan hajan. Sillä aikaa kun etsijä kerää tikut takaisin laudalle, muut juoksevat piiloon. Kun kaikki 10 tikkua on takaisin laudalla, etsijä huutaa: ”kymmenen tikkua laudalla” ja aloittaa etsimisen. Jos etsijä näkee jonkun leikkijän, hän juoksee laudan luo, koskettaa lautaa ja huutaa: ”Kirsi nähty”. Jos Kirsi ehtii ennen etsijää laudan luo, voi hän polkaista lautaa, jolloin tikut lentävät jälleen hujan hajan ja huutaa ”kaikki pelastettu”. Silloin Kirsi ja muut jo kiinni jääneet ovat vapaita juoksemaan piiloon. Samaan aikaan etsijä kerää tikut takaisin laudalle ja huutaa jälleen: ”kymmenen tikkua laudalla” ja leikki ikään kuin alkaa alusta. Toinen tapa pelastaa on yrittää juosta etsijän huomaamatta laudan luo ja polkaista lautaa ja huutaa ”kaikki pelastettu”. Etsijän ei tarvitse siis nähdä leikkijää ensin.

Leikki loppuu, kun kaikki leikkijät on löydetty. Jos etsijä joutuu monta kertaa keräämään tikut tai ei saa kaikkia kiinni, voidaan etsijää vaihtaa.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein ☺☹

Vapaa sa-

na _____

15. Purkkis

Tarvitaan pallo ja maahan piirretty/merkitty alue/ympyrä (kutsutaan purkiksi). Yksi on etsijä. Joku toinen leikkijä potkaisee pallon niin kauas kun pystyy ja törppö lähtee hakemaan palloa ”purkkiin”. Sillä aikaa muut juoksevat piiloihin. Kun etsijä huutaa ”pallo on purkissa”, muut tietävät, että etsijä alkaa etsiä. Jos hän näkee jonkun, etsijä juoksee pallon luo, koskettaa sitä ja huutaa nähdyn nimen, esim. ”Kaisa nähty” tai ”Kaisa purkissa”. Silloin Kaisa ei saa enää mennä piiloon vaan hänen pitää pysyä lähellä purkkia. Jos Kaisa ehtii juosta pallon luo ensin, hän potkaisee palloa. Tällöin hän pelastaa itsensä ja muut jo kiinni jääneet ja kaikki voivat mennä piiloon. Etsijän pitää hakea pallo ja aloittaa etsinnät uudestaan.

Leikki loppuu kun kaikki ovat jääneet kiinni. Voidaan myös sopia, että kolmannen kierroksen, eli kun palloa on potkaistu kolmannen kerran, ensimmäisenä jäävä leikkijä on seuraava etsijä.

Toimiko leikki

Kyllä ei Miksi ei toiminut? _____

Olisiko leikki mahdollista toteuttaa kotiympäristössä ja omin välinein 😊😞

Vapaa sa-

na _____

LÄHTEET:

Aulio, O. 1985. Suuri leikkikirja Helsinki: Gummerus

Järvinen, T. 2012. Lapset liikkumaan. Leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia. Hämeenlinna: Karisto Oy

Lundberg, S. 2010. Perhe riemua - sata hauskaa leikkiä isoille ja pienille. Karkkila: Kustannus- Mäkelä Oy (painettu Kiinassa)

Orlick, T. 1981. Kaikki mukaan leikkimään. Yhteistoimintaleikkejä tarhaikäisille, koululaisille, vammaisille, terapiaryhmille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Alkuteos: The Cooperative Sports & Games Book. 1978 by Terry Orlick.

Piironen, L. 2004. Leikin pikkujättiläinen. Porvoo: WS Bookwell Oy

Ritmala, M. - Ojanen, T. - Sivén, T. - Vihunen, R. - Vilén, M. 2009. Lapsen aika. Helsinki: WSOYpro Oy

Ennenvanha.fi.Rakkaimmat pikaleikit. Nurkkajussi. Kymmenen tikkua laudalla. Osoitteessa: <http://www.ennenvanha.fi/rakkaimmat-pikaleikit> 23.7.2013

Lapua-Seura ry. Perinneleikit. Ulkoleikit. Purkkis. Osoitteessa: <https://sites.google.com/site/lapuanperinneleikit/ulkoleikit> 23.7.2013

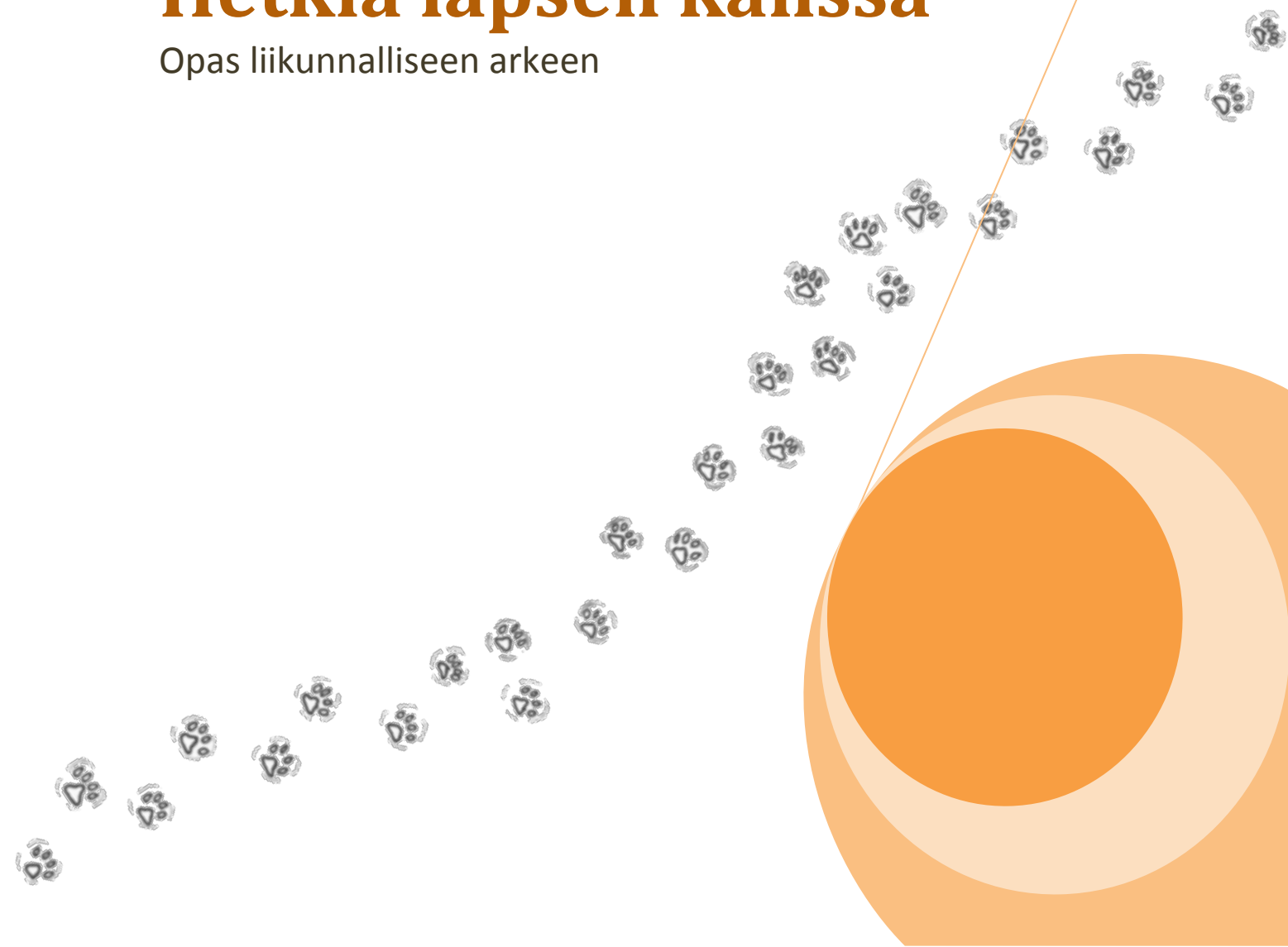
Ohjaajan vinkkilinkki. Sisäleikit ja -pelit. Avaimen piilotus. Osoitteessa: <http://vinkkilinkki.pinskut.fi/index.php?vinkki=4e8ee75b> 22.6.2013

Opehuone.fi. Materiaalit. Leikit ja pelit. Sali. Hipat. Häntähippa. Osoitteessa: http://www.opehuone.fi/index.php?Itemid=14&option=com_zoo&view=item&category_id=27&item_id=147 10.6.13



Hetkiä lapsen kanssa

Opas liikunnalliseen arkeen



Tervetuloa leikkimään yhdessä!

Tämän oppaan tarkoituksena on innostaa perhettäsi liikkumaan ja leikkimään yhdessä. Lapsi on luonnostaan liikkuvainen ja etsii omia mielenkiinnon kohteitaan kokeilemalla ja tutkimalla. On tärkeää, että lapsi saa nauttia liikunnasta ja yhdessäolosta. Lapsen leikkiessä kehittyvät mm. motoriset eli liikkumisen taidot. Jokaisen lapsen taidot kehittyvät omaa tahtia. Lähtekää rohkeasti kokeilemaan yhteisiä liikunnallisia hetkiä, oppimaan uutta ja kivaa!

Tässä oppaassa on erilaisia ideoita leikkeihin ja mukavaan puuhaamiseen kodin ympäristössä. Moniin leikkeihin voi kutsua naapurin lapsetkin mukaan! Leikit on koottu ajatuksella, ettei kotoa tarvitse lähteä kauas eikä niiden toteuttamiseen tarvita erityisiä välineitä. Sadesäällä voi valita leikkejä, joita voi leikkiä sisällä. Ulkoleikkejäkin voi soveltaa sisälle sopiviksi. Leikit on suunnattu 3–12-vuotiaille lapsille, mutta isommatkin lapset voivat innostua oppaan sisällöstä.

Oppaan leikkipankissa on eläinten jäljistä muodostuva polku, jota seuraamalla löydät monenlaisia leikkejä. Leikit on sijoitettu eri vuodenajoille, mutta niitä voi soveltaa muihinkin ajankohtiin. Olemme painottaneet lähiympäristössä ja luonnossa tapahtuvaa toimintaa, jossa parhaiten saa elämyksiä ja kokemuksia liikunnasta.

Opas on tehty opinnäytetyömme raportin pohjalta, joka löytyy Theseus - verkkokirjastosta. Oppaassa käytetyn lähdemateriaalin löydät lopusta. Joitakin leikkejä on muunneltu oppaan tekijöiden toimesta.

Mukavia yhteisiä hetkiä toivottavat oppaan kokoajat:

Liikunnanohjaaja (AMK) -opiskelijat

Laura Huhta & Liisa Huhtama



Lapsi kehittyä leikkien

Lapsi liikkuu ilosta ja oppimisen halusta. Liikunta on lapselle terveellistä ja parantaa olennaisesti elämänlaatua. Kuva itsestä muodostuu psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen kehityksen myötä. Lapsen ruumiinrakenne muuttuu vuosien varrella ja liikkumisen sujuvuus kehittyä opittujen taitojen myötä.

“Leikki on lapsen työtä”

Leikillä on suuri merkitys kehitykseen. Leikeissä opitaan mm. sosiaalisia taitoja, harjaannutetaan huomiointikykyä ja keskittymistä. Leikin kautta lapsi pystyy käsittelemään ja ymmärtämään esim. omia tunteitaan, omaa kehoaan ja kulttuuriaan. Leikki on ikään kuin lapsen työkalu, jonka kautta lapsi pystyy käsittelemään iloa ja surua, purkamaan jännitystä ja vapautumaan. Leikki on mielikuvitusmaailma, jossa lapsi voi kerrata kokemiaan tapahtumia, elää niitä uudestaan ja ymmärtää asioiden merkityksiä. Kaikki tämä tapahtuu lapselle mielekkäällä tavalla. Leikkien!

“Leikeissä on lupa käyttää mielikuvitusta ja samalla se kehittää luovuutta”

Leikeissä lapsi ratkaisee erilaisia “ongelmia” ja pulmia: pitää rakentaa maja oksista, saada pallon päällä pysymään tavaroita tai keksiä ratkaisu kiven päälle kiikkumiseen. Valmiiden ratkaisujen tarjoamista kannattaa välttää, koska lapsi oppii parhaiten oivaltamalla ja tekemällä itse.

Liikunnalliset leikit kehittävät kehonhallintaa ja motorisia taitoja. Ensin lapsi oppii hallitsemaan kehon suurten osien liikkeitä ja taitojen edetessä siirrytään hienomotoriseen vaiheeseen. Kun lapsi saa harjoitella taitoja liikkuen ja leikkien, hioutuvat ylimääräiset myötäliikkeet pois ja taidot muuttuvat sujuviksi. Lopulta keho ja liikkeitä hallitaan niin hyvin, että niitä osataan soveltaa muihinkin tilanteisiin ja olosuhteisiin. Liikunnalliset taidot on helpompi oppia lapsuudessa. Monipuolisesti leikkien ja liikkuen aivoihin muodostuu paljon erilaisia hermosoluyhteyksiä, jotka aut-

“Helpoin keino tukea lapsen kehitystä on tarjota monipuolisesti liikuntamahdollisuuksia”

tavat yhdistämään jo opittuja taitoja. Erityisesti hermokytkenät, jotka ovat muodostuneet lapsuudessa, säilyvät vahvoina.

Päiväkoti ja alakoulu ikäisille lapsille kaksi tuntia monipuolista liikuntaa päivässä on sopivasti. Päiväkoti ikäisillä se voi muodostua useista lyhyemmistä jaksoista. Omaehtoinen liikunta ja leikkiminen ovat parasta liikuntaa! Alakoulu ikäisillä puolestaan liikunnan pitäisi muodostua lyhytkestoisista ja kevyistä toimista. Heille Päivään pitäisi lisäksi sisältyä reipasta liikuntaa, joka hengä-

“Leikkien lomassa lapsi liikkuu paljon huomaamattaan.”

“Liikunta tukee lapsen normaalia kasvua sekä ehkäisee monia sairauksia.”

tyttää ja nostaa sykettä. Tällainen liikunta parantaa hapenottokykyä, joka on yhteydessä fyysiseen jaksamiseen. Kouluiässä korostuu perustaitojen harjaannuttaminen ja taitojen yhdistely. Alakouluikäisille hyppy- ja hippaleikit ovat sopivaa toimintaa. Tällainen liikunta vahvistaa luustoa!

Liikunnan määrää ei tarvitse rajoittaa terveillä lapsilla. He osaavat pitää tauon, kun siihen on tarvetta. Liikunnan yksipuolisuus ja liian pitkät jaksot voivat rasittaa kehoa, joten jälleen monipuolisuus on valttia!

“Vähän liikkuvan lapsen liikunta aktiivisuutta tulisi lisätä vähän kerrallaan.”

“Yli kahden tunnin yhtäjaksoisia istumisjaksoja olisi syytä välttää ja rajoittaa television, tietokoneiden ynnä muiden “ruutujen” käyttöä korkeintaan kahteen tuntiin päivässä.”

Kun lapsi käy levottomasti, on hänellä usein tarve purkaa energiaansa. Pitkä paikallaan olo vaatii vastapainoksi liikkumista. Silloin on hyvä laittaa ulkovaatteet päälle ja lähteä leikkimään!

Luonnossa oleskelu saa hyvälle mielelle ja aina ei tarvitse lähteä kauas. Ulkona lapsella on rajattomat mahdollisuudet käyttää mielikuvitusta ja etenkin metsästä löytyy monipuoliset puitteet esimerkiksi hyppimiselle ja kiipeilemiselle. Lapsi tykkää niistä asioista, mitä hän tekee usein. Omien kiinnostusten osoittaminen on osa kasvua ja kehitystä, ja niitä kannattaa vanhemman tukea!

“Taitava liikkuja pystyy usein välttämään vaaratilanteita.”

Sisätiloissa on joskus oltava luova ja järjestää tilaa liikkumiselle. Lapset eivät tarvitse aina ohjattua liikuntaa, mutta lasten kokeiluja ja oivalluksia kannattaa tukea. Lapsen mahdollisuus omatoimiseen ja kokeilevaan toimintaan rakentaa lapsen myönteistä minäkuvaa. On hyvä antaa lapsen oppia taitavaksi liikkujaksi. Leikeissä ja liikkuesssa on tärkeää huolehtia turvallisuudesta.

Lapsi kaipaa vanhemman hellää kosketusta ja läheisyyttä. Kosketus rauhoittaa ja voi vähentää aggressiivisuutta. Kosketuksen vaikutuksena vapautuu elimistöön hyvänolon hormonia (oksitosiini). Koskettaminen antaa turvallisuuden tunnetta ja rentouttaa.

“Joskus lapsi haluaa leikkiä itsekseen, toisinaan aikuisen mukanaolo on lapselle mieluista”.

Lapsen kehityksen päävaiheet

Pienet lapset opettelevat liikunnallisia perustaitoja kuten kävelyä, hyppäämistä, juoksuja ja heittämistä. Mieluista touhua on musiikin mukana liikkuminen ja leikkipuistoissa leikkiminen. Aikuisen esimerkki innostaa kokeilemaan. Lapsen kasvaessa mukaan tulevat kaverit ja leikkeihin yksinkertaisia sääntöjä. Rooli- ja mielikuvitusleikit ovat mieluisia.

Tämän jälkeen lapsi opettelee yhdistelemään osaamiaan liikunnallisia taitoja ja haluaa testilla kykyjään voiman ja lihasten kasvun myötä. Sosiaaliset taidot alkavat myös kehittyä. Ne ovat kuitenkin niin alussa, ettei yhteistoiminta aina onnistu toisten lasten kanssa. Lapsi kaipaa yhä enenevässä määrin kavereita leikkeihinsä.

Pikkuhiljaa kehon hallinta on parempaa ja törmäilyt vähentyvät. Ketteryys, nopeus ja reaktiokyky alkavat kehittyä 4–5-vuotiailla. Yksinkertaisten sääntöleikkien lisäksi mielikuvitus- ja roolileikit innostavat. Musiikki voi inspiroida lasta ja luovat leikit kiinnostavat.

”Tässä ikävaiheessa häviämisen voi olla lapselle vaikeaa.”

Kouluiän kolkutellessa ajattelu kehittyy vauhdilla ja lapsi kaipaa leikkeihinsä selkeitä sääntöjä. Lapsi haluaa yhä enemmän toimia itsenäisesti ja voi siksi olla uhmakas. Samalla hän hakee vanhemmilta vahvistusta omille näkemyksilleen. Aikuisen rooli kannustajana on erityisen tärkeää lapsen itsetunnon kehittymiselle. Yleensä tässä vaiheessa lapsi harjoittelee yhdistämään yksittäisiä liikkeitä kokonaisuuksiksi. Koordinaatio ja nopeus- ja kestävyysominaisuudet ovat hyvin kehittyneitä. Uudet liikemallit ja lajit opitaan tässä vaiheessa erittäin hyvin. Monenlainen liikunta on mieluista, joskin lapsen yksilölliset mieltymykset on syytä ottaa huomioon.

“Leikki on paras tapa oppia
uusia taitoja”

Lapset ovat 8–9-vuotiaana halukkaita oppimaan itse ja harjoittelemaan omatoimisuutta, jota harjoitellaan leikkiessä ja touhutessa. Liikkeiden hallinta on parempaa kuin ennen ja voimat ovat kasvaneet. Kolhuja sattuu, koska voimien kehittyessä lapsi voi kokea itsensä vahingoittumattomaksi. Lapsen hienomotoriikka kehittyy selkeästi tässä iässä.

Hermoston kehittyessä, alakoulun viimeisillä luokilla, opitaan vaikeitakin liikesuorituksia. Murrosiän kynnyksellä tunteet vaihtelevat laidasta laitaan. Liikunnallisesti on helpompi toimia sellaisten sääntöjen mukaan, joita nuori on itse ollut tekemässä. Kavereiden hyväksyntä ja ryhmään kuuluminen ovat tärkeitä ja ulkonäköön kiinnitetään erityistä huomiota. Harrastukset valitaan kiinnostuksen mukaan. Jos edelleen saa leikkiä ja liikkua omien mieltymystensä mukaan, mielikuvat liikkumisesta pysyvät positiivisina.

“Kaverit ovat tässä ikävaiheessa
erittäin tärkeitä.”

“Kun liikunnallinen elämäntapa omaksutaan varhaisessa vaiheessa, siirtyy terveellinen elämäntapa todennäköisemmin myös aikuisuuteen. ”

LEIKKIPANKKI SISÄLLYSLUETTELO

Kevät

1. Tutkitaan puuta
2. Patsasleikki
3. Kapteeni käskee
4. Kymmenen koppia
5. Tervapata

6. Pallon tasapainottelua
7. Peilikuva
8. Nurkkajussi
9. Kirkonrotta
10. Piilo

- 11 Peili

Syksy

27. Kuka löytää eniten
28. Arviojuoksu
29. Keilataan

30. Pitkän pitkä loikka
31. Häntähippa
32. Kuvanveistäjä
33. Pom-pom-puks-puks
34. Varpaat varpaita vasten
35. Numeroita, kuvioita ja kirjaimia

36. Purkkis
37. Pallottelu
38. Seinäpallo
39. Kävyneittokisa

Kesä

12. Etsi vastakohtia
13. Muistipeli
14. Sirkusesitys
15. Hiirenhäntä

16. Pussijuoksu
17. Toverin pystyyn vetäminen
18. Seläkkäin pystyyn
19. Luontosokko
20. Maalivahtileikki

21. Kymmenen tikkua laudalla
22. Polttopallo
23. Ruutu
24. Hanskan siirtopeli
25. Kottikärry

26. Hyppynaru hyppelyt

Talvi

40. Mikä on ammattini
41. Pahvitörpöt
42. Jäätäneet hernepusit
43. Lumiukko
44. Avaimen piilotus
45. Maalataan

46. Lumienkeli
47. Pulkkamäki
48. Lumilinna
49. Kettu ja jänikset

Lähdetäänkö?

Leikitäänkö?

Juostaanko?

Kiivetäänkö?!

Tervetuloa leikkimään!

Mistä löytyy lapsen mielestä mielenkiintoisin metsäpölyn pätkä?

Mitä lapset leikkivät ulkona?

Millaisen temppuradan voi kotona tehdä?

Millainen rata tulee sohva tyynystä ja rullatuista matoista?

Mitä muuta temppurataan voi käyttää?

Missä on pihapiirin kaunein puu?

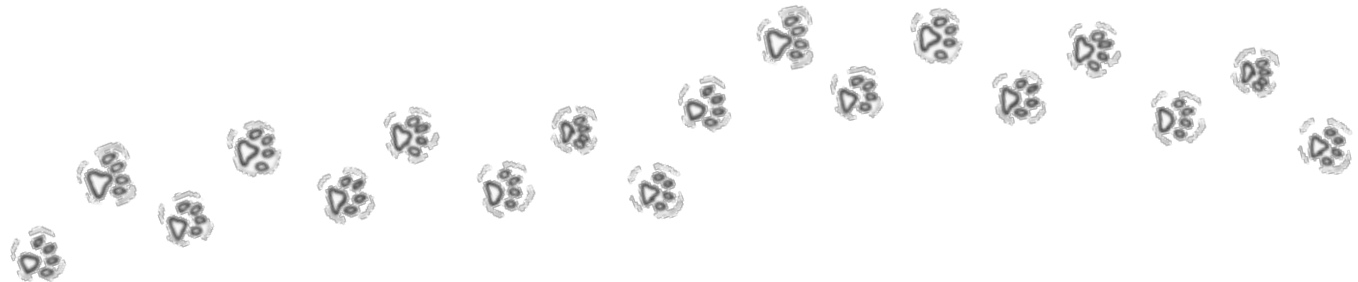
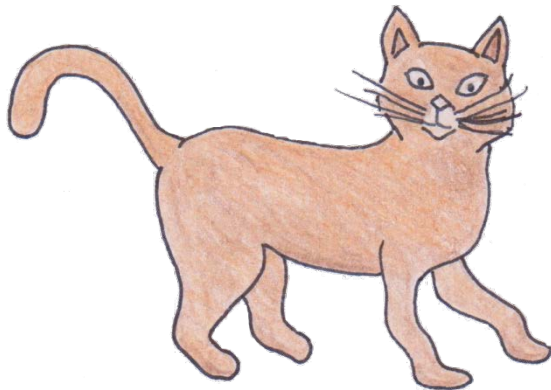
Mistä löytyy lähin leikkikenttä tai hiekkakenttä?





1. Tutkitaan puuta

Seurataan keväällä puun kasvua. Käydään saman puun luona joka viikko ja otetaan kuva. Tarkkaillaan kuinka puu muuttuu. Esim. kuinka silmut kehittyvät lehdeksi.



2. Patsasleikki

Esitetään vuoronperään erilaisia patsaita. Jokainen voi keksiä omia patsaitaan (esim. ballerina, koira tai ikkuna). Yksi leikkijöistä esittää jotain patsasta ja muut yrittävät arvata, mitä patsas esittää. Ensimmäinen arvaaja saa pisteen. Voidaan leikkiä myös joukkueina, esim. yksi joukkue esittää ja kaksi joukkuetta yrittää kilpaa arvata.

3. Kapteeni käskee

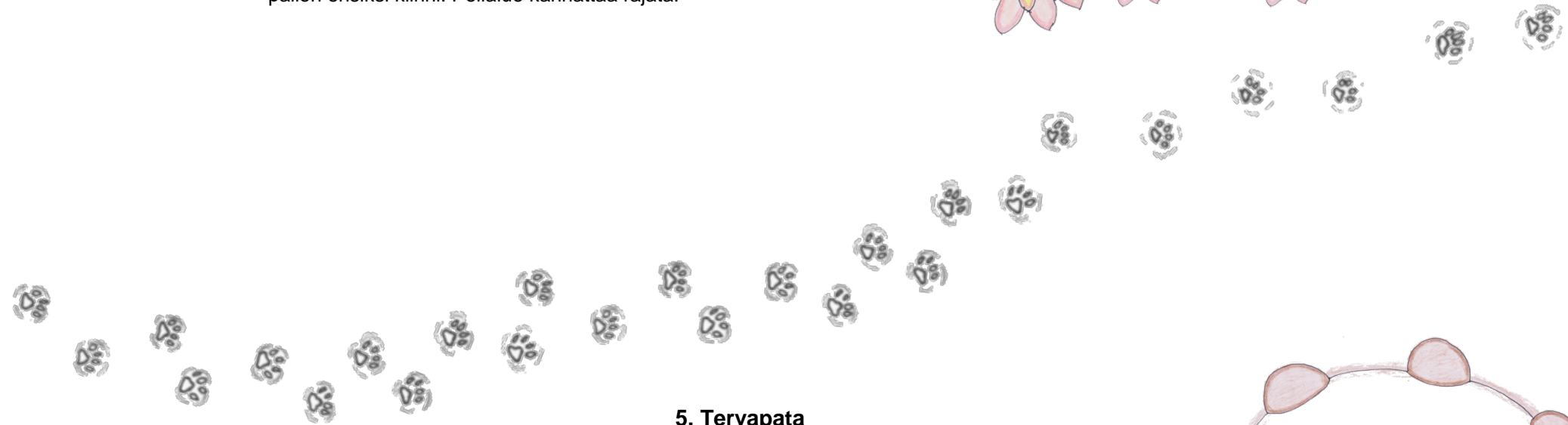
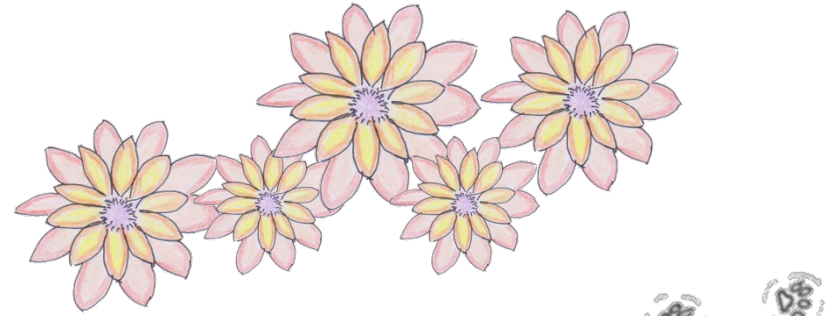
Yksi leikkijöistä valitaan kapteeniksi. Jos hän käskee tekemään yleensä jotain, kukaan ei liiku. Jos hän sanoo: **kapteenikäskee**, kaikki tekevät käskyn mukaan. Kapteeni saa käskeä mitä vain ja hän saa yrittää huijata muita tekemällä erilaisia liikkeitä. Jos joku tekee väärän liikkeen tai liikkuu väärästä käskystä, tippuu hän pelistä pois. Voittaja on se, joka on viimeisenä pelissä mukana.

Esimerkki:

- "Astu sivulle" – kenenkään ei pitäisi liikkua
- "Kapteeni käskee: Astu sivulle" – kaikki tottelevat

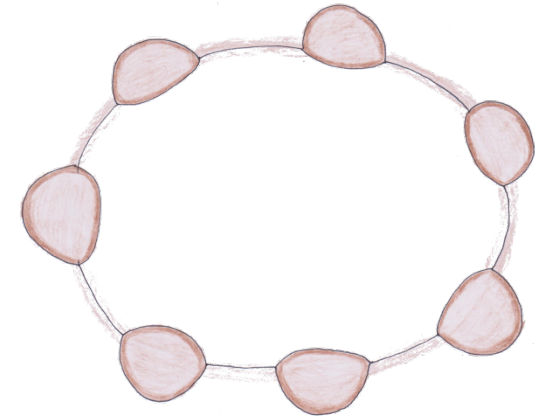
4. Kymmenen koppia

Pelissä on kaksi joukkuetta. Tavoitteena on saada 10 koppia peräkkäin syötellen oman joukkueen kesken. Pallo kädessä ei saa liikkua. Vastapuolen tavoitteena on saada kopittelu katkaistua ja he voivat välittömästi pallon saatuaan yrittää omaa 10 koppia. Pallon pudotessa pallo on luovutettava vastustajalle. Joukkueen saatua 10 koppia, he saavat pisteet. Aloitusta voidaan tehdä heittämällä pallo korkealle ilmaan ja se joukkue aloittaa, joka saa pallon ensiksi kiinni. Pelialue kannattaa rajata.



5. Tervapata

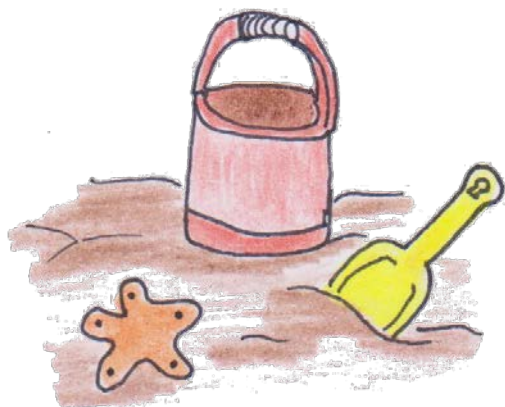
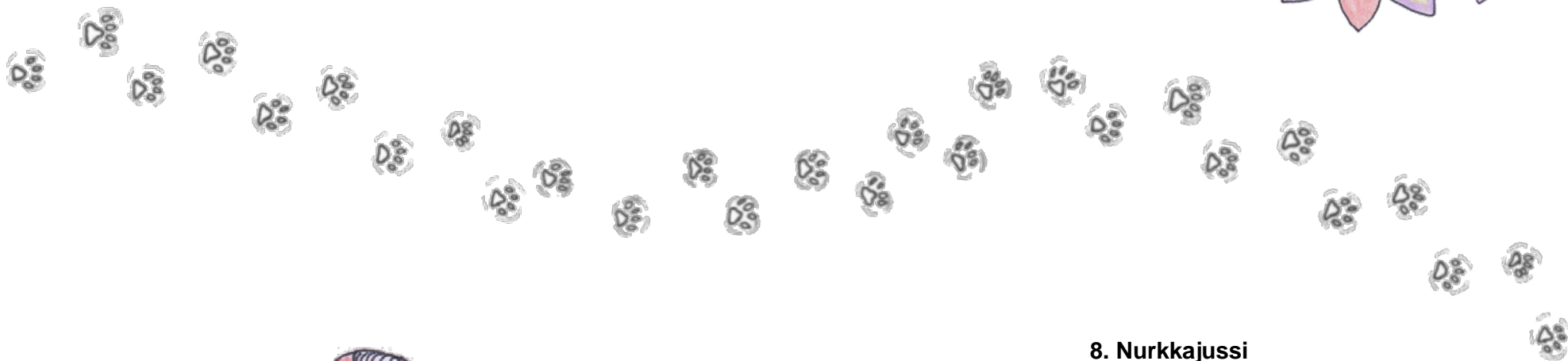
Piirretään maahan ympyrä ja sen laidalle "pesät", joita on yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Leikkijät asettuvat kukin omaan pesäänsä kasvot keskusta päin paitsi yksi, joka on kiertäjä. Kiertäjä jolla ei ole pesää ottaa kepin ja alkaa kiertää ympyrän ulkopuolella. Tarkoituksena on pudottaa keppi jonkun toisen leikkijän taakse ja lähteä juosten kiertämään piiriä. Leikkijä jonka taakse keppi on pudotettu nappaa kepin mukaansa ja lähtee juoksemaan piiriä vastakkaiseen suuntaan. Se kumpi ehtii pesälle ensin saa sen omakseen. Eli jos pudottaja ehtii paikalle ensin, hän saa paikan omakseen ja toisesta leikkijästä tulee kiertäjä. Jos kepin napannut ehtii takaisin omalle paikalleen ennen kiertäjää, jää tiputtaja edelleen kiertämään ympyrää ja yrittäen saada uuden paikan. Hauska lisä leikkiin on yrittää tiputtaa keppi niin, ettei sen taakseen saanut huomaa sitä, vaan tulee yllätetyksi. Kiertäjä kiertäessä omalla kohdalla, ei saa katsoa taakse.



6. Pallon tasapainottelua

Tässä leikissä voi käyttää mitä tahansa palloa. Leikkijät ottavat itselleen parin ja jokaisella parilla on aina yksi pallo. Tarkoituksena on yrittää kuljettaa palloa paikasta toiseen yhdessä ilman, että palloon kosketaan käsillä. Palloa voidaan kuljettaa päiden välissä, vatsa vatsaa vasten, peppu peppua vasten jne. Kuinka monella eri tavalla keksit kuljettaa palloa?

Leikin voi toteuttaa sisällä tai ulkona. Lisähaastetta tuo kulkeminen esimerkiksi metsässä, jossa metsä itsessään tarjoaa haastetta erilaisilla esteillä, kuten kivillä ja kuopilla. Isomalla porukalla leikin voi toteuttaa myös viesti kisana.



7. Peilikuva

Leikkijät asettuvat vastakkain. Valitaan kumpi on peilin edessä oleva henkilö ja kumpi on peilikuva. Peilin edessä oleva henkilö alkaa liikkua ja toinen yrittää olla hänen peilikuvansa eli liikkua samalla tavalla. Peilikuvan on siis tarkasti seurattava toisen liikkeitä. Tämän jälkeen vaihdetaan osia.



8. Nurkkajussi

Yksi leikkijöistä valitaan Nurkkajussiksi. Nurkkajussi lähtee kiertämään taloa toiseen suuntaan, muut leikkijät päinvastaiseen suuntaan. Kun Nurkkajussi tulee vastaan, muut leikkijät jähmettyvät paikoilleen ennen kuin Nurkkajussi näkee kenenkään liikahtavan. Jos Nurkkajussi näkee jonkun liikahtavan, putoaa nähty leikkijä pelistä pois. Voidaan myös pelata niin, että pelistä tippuu esim. kolmannen nähdyn kerran jälkeen, jolloin leikissä on mahdollisuus olla pitempään mukana. Nurkkajussia vaihdetaan voittajan löydyttyä tai yhdessä sovitusti.

9. Kirkonrotta

Valitaan lorulla tai muulla tapaa ensimmäinen rotta. Rotta kääntyy selin seinään päin ja muut tulevat hänen ympärilleen. Joku leikkijöistä tökkää sormella rotan selkää. Rotta kääntyy ja joku kysyy häneltä: "Ku-ka?" Rotta koittaa arvata.

Esimerkiksi:

Rotta arvaa: - "Hanna"

Hanna: - "Onko totta?"

Rotta: - "Niin totta kuin kirkonrotta"

Hanna: - "Määrää tapa"

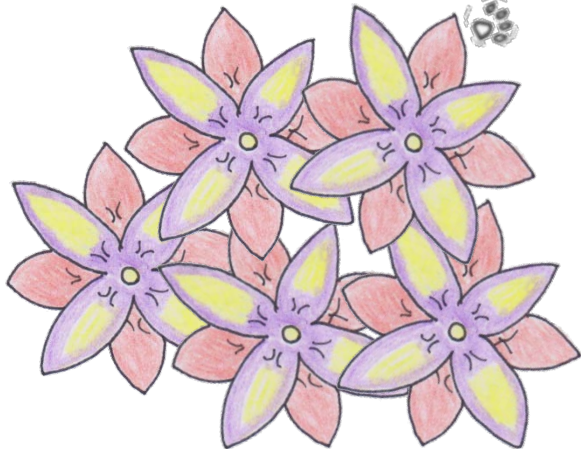
Rotta: - "kaksi kertaa talon ympäri juosten" tai "laske 40:een"

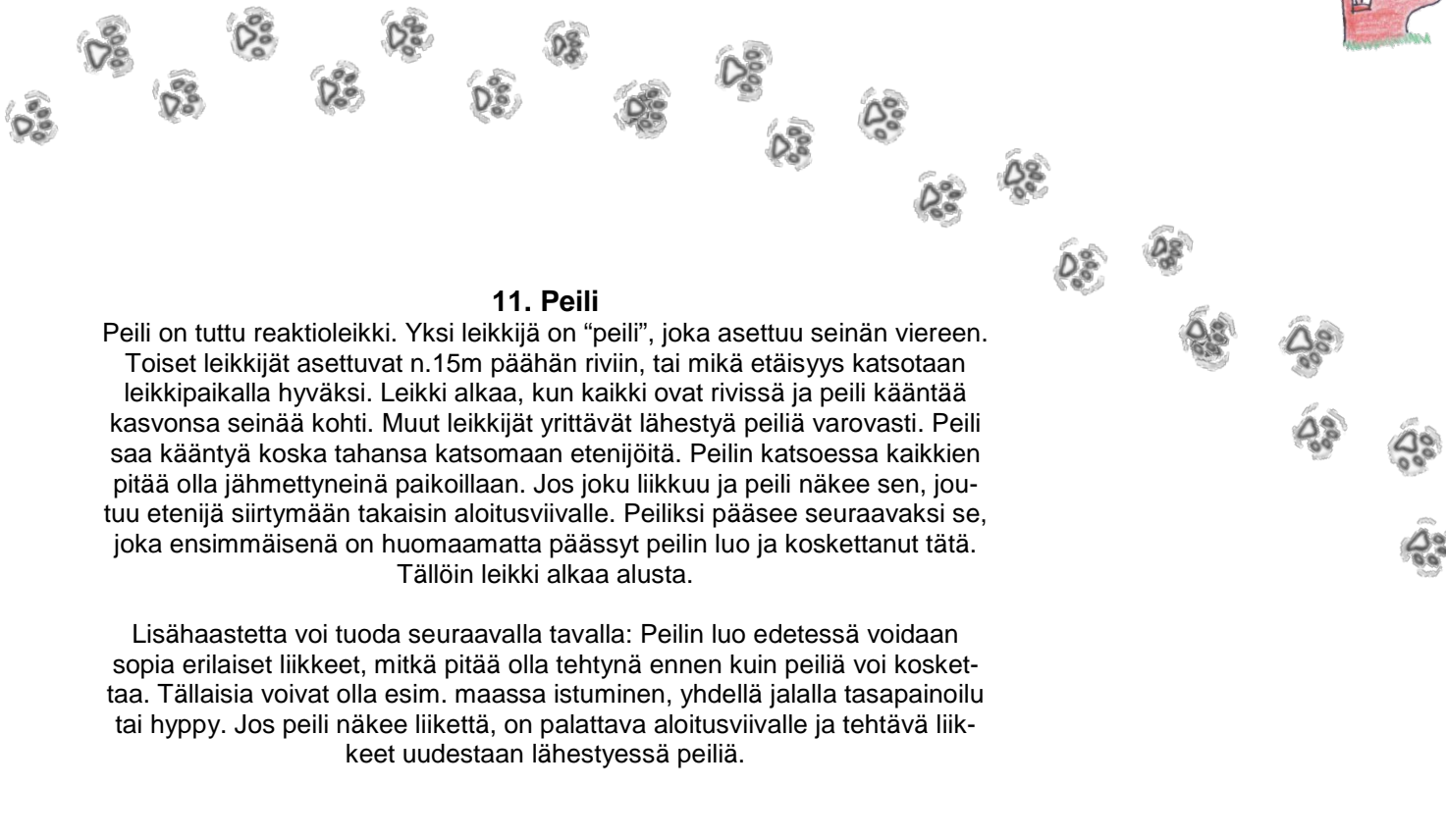
(rotta voi siis valita itse minkä tahansa tehtävän)

Jos rotta arvasi oikein tökkääjän, Hannasta tulisi rotta ja hän tekisi niin kuin on määrätty. Jos rotta arvasi väärin, rotta itse tekisi määrätyn asian. Sillä aikaa kaikki muut menevät piiloon. Kun määrätty asia on tehty, huutaa rotta: "Rotta on kotona!" ja alkaa etsiä muita. Kun rotta näkee jonkun, hän juoksee aloituspaikalle, koskettaa seinään ja huutaa löydetyn nimen, esim. : "Paavo rotta". Jos rotta ehtii ennen Paavoja, jää Paavo kiinni. Jos Paavo ehtii seinän luo ensin, hän huutaa: "Pelastan itseni ja kaikki muut", jolloin hän ei jää kiinni ja rotta joutuu laskemaan uudestaan ja Paavo ja mahdolliset muut kiinni jääneet saavat paeta uudestaan piiloon. Leikin voittanut on viimeiseksi jäänyt. Jos rotta on pitkään sama henkilö, voidaan rottaa vaihtaa niin, että kaikki tietävät asiasta.

10. Piilo

Piiloleikki on monelle tuttu leikki. Etenkin pienille se voi olla jopa jännittävä! Aluksi on hyvä määritellä rajat, mille alueelle saa piiloutua. Kotona sisällä saa piiloutua lähes minne vain, mutta ulkona kannattaa asettaa jonkinlaiset rajat, etteivät etenkään pienemmät lähde liian kauaksi piiloon. Etsijä laskee sovittuun lukuun ja lähtee etsimään. Kun kaikki piilossa olijat on löydetty, vaihdetaan etsijää. Etukäteen voidaan sopia jokin lause tai sana, jonka jälkeen kaikkien on tultava pois piiloistaan. Esim. "piilottelijat esille". Tämä sen takia, että jos joku löytää niin hyvän piilon, ettei häntä löydetä ollenkaan tai on ruoka-aika, saadaan kaikki piilosilla olijat nopeasti paikalle.





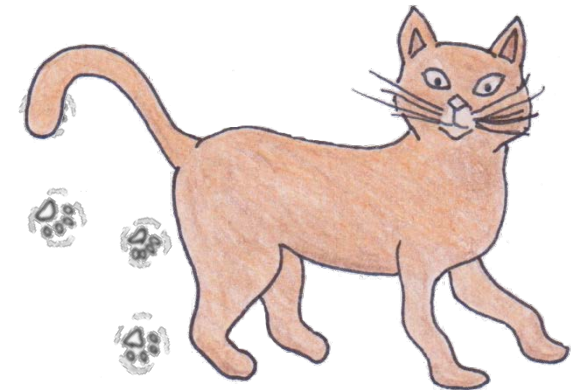
11. Peili

Peili on tuttu reaktioleikki. Yksi leikkijä on "peili", joka asettuu seinän viereen.

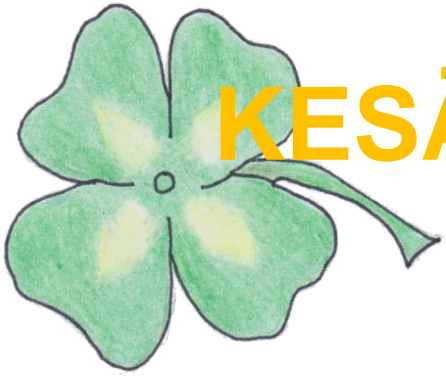
Toiset leikkijät asettuvat n. 15m päähän riviin, tai mikä etäisyys katsotaan leikkipaikalla hyväksi. Leikki alkaa, kun kaikki ovat rivissä ja peili kääntää kasvonsa seinää kohti. Muut leikkijät yrittävät lähestyä peiliä varovasti. Peili saa kääntyä koska tahansa katsomaan etenijöitä. Peilin katsoessa kaikkien pitää olla jähmettyneinä paikoillaan. Jos joku liikkuu ja peili näkee sen, joutuu etenijä siirtymään takaisin aloitusviivalle. Peiliksi pääsee seuraavaksi se, joka ensimmäisenä on huomaamatta päässyt peilin luo ja koskettanut tätä.

Tällöin leikki alkaa alusta.

Lisähaastetta voi tuoda seuraavalla tavalla: Peilin luo edetessä voidaan sopia erilaiset liikkeet, mitkä pitää olla tehtynä ennen kuin peiliä voi koskettaa. Tällaisia voivat olla esim. maassa istuminen, yhdellä jalalla tasapainoilu tai hyppy. Jos peili näkee liikettä, on palattava aloitusviivalle ja tehtävät liikkeet uudestaan lähestyessä peiliä.

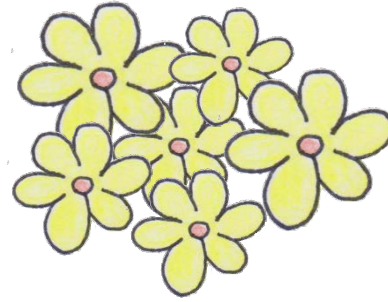


KESÄ



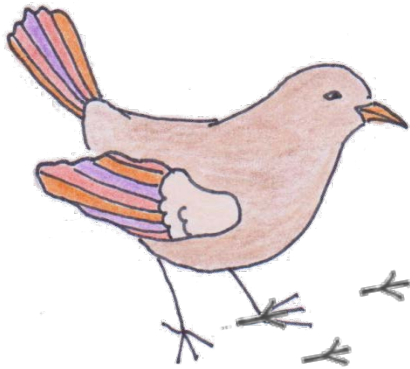
12. Etsi vastakohtia

Tämä leikki on hyvä toteuttaa metsäretkellä tai vaikka kävelyllä kotipihaan ympäristössä. Otetaan metsään mukaan munakenno jonka koloihin on valmiiksi kirjoitettu vastakohtia (kova/pehmeä, pieni/suuri jne.). Etsitään metsästä kennoihin vastakohtaparit.



13. Muistipeli

Yksi leikkijöistä etsii viisi esinettä pihasta/ metsästä (esim. kävyn, kiven, kukan, lehden ja riisun). Hän kokoaa esineet yhteen paikkaan ja antaa muiden katsoa niitä hetken. Sitten hän peittää esineet liinalla. Muiden tehtävä on etsiä pihasta muistinsa varassa samanlaiset esineet.



14. Sirkusesitys

Lapsi voi valmistaa itse oman sirkusesityksen tai yhdessä vanhemman kanssa. Leikkijät voivat itse päättää mitä ohjelmanumeroita esittävät. Ohjelmassa voi olla esimerkiksi taitoratsastusta keppihevoseella tai voimien esittelyä vaikkapa painavan kauppakassin avulla. Kun esitys on valmistettu, se esitetään yleisölle esimerkiksi vanhemmille. Leikki kehittää luovuutta.

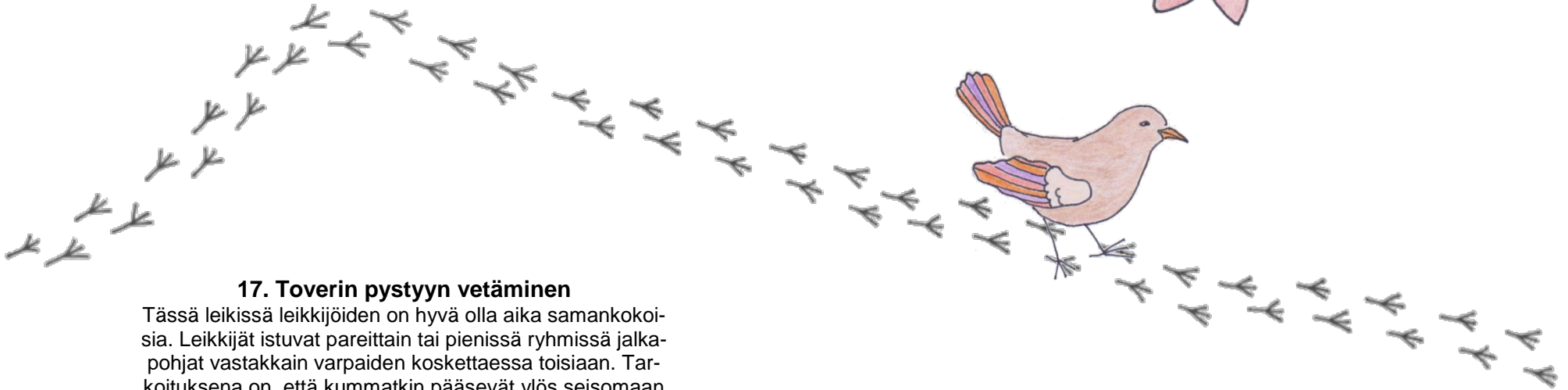
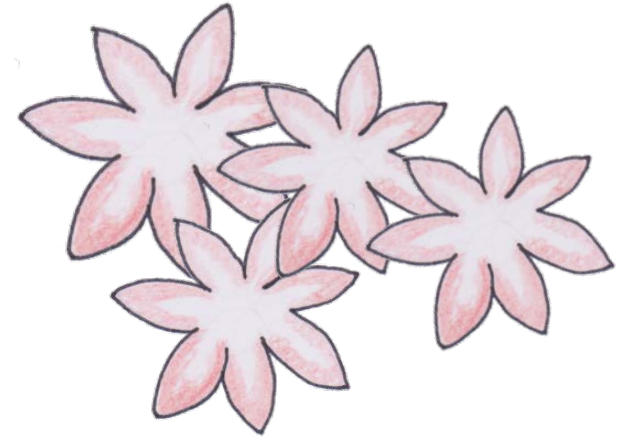
15. Hiirenhäntä

Yksi leikkijöistä pitää hyppynaurun toista päätä käsissään ja pyörii vauhdikkaasti itsensä ympäri. Narun pitäisi pyöriä isoa ympyrää lähellä maata. Muut leikkijät seisovat pyörittäjän ympärillä ja hyppäävät narun yli aina kun se tulee omalle kohdalle. Pyörittäjää voi vaihtaa aina, kun joku hyppää vauhdissa narun päälle.



16. Pussijuoksu

Pussijuoksuun tarvitaan pussi. Iso jätessäkki on oiva valinta. Pussin sisään astutaan ja tartutaan pussin laitoihin käsillä. Maahan piirretään kaksi viivaa jonkin matkan päähän toisistaan. Tarkoituksena on pomppia viivojen väli niin nopeasti kuin mahdollista. Tällä tavoin voi leikkimielisesti kisaila joko henkilökohtaisesti tai viestijoukkueittain.



17. Toverin pystyyn vetäminen

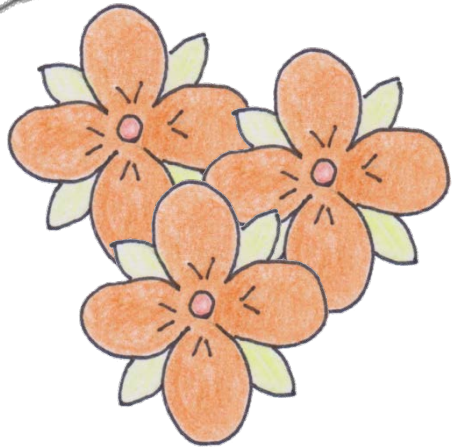
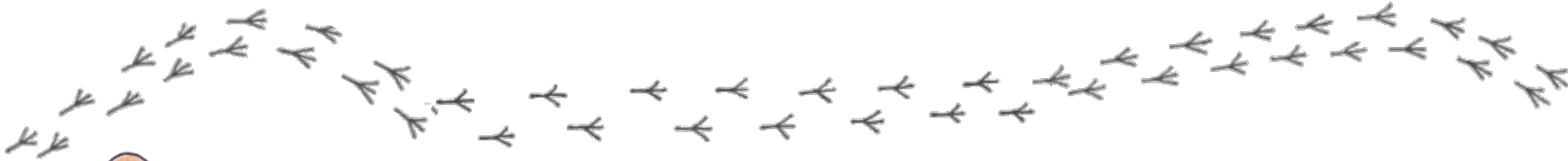
Tässä leikissä leikkijöiden on hyvä olla aika samankokoisia. Leikkijät istuvat pareittain tai pienissä ryhmissä jalkapohjat vastakkain varpaiden koskettaessa toisiaan. Tarkoituksena on, että kummatkin pääsevät ylös seisomaan vetämällä yhtä aikaa kaverin kanssa käsistä. Tämän jälkeen voi yrittää samalla tavalla päästä istumaan.

18. Seläkkäin pystyyn

Tässä leikissä leikkijöiden on hyvä olla aika samankokoisia. Leikkijät istuvat seläkkäin lattialla ja heidän polvensa on 90° kulmassa. Tavoitteena on päästä seisomaan puskemalla selkiä vastakkain ja niitä toisistaan irrottamatta. Tätä voidaan leikkiä myös pienissä ryhmissä.

19. Luontosokko

Leikkijät kulkevat pareittain. Toinen parista on sokkona ja toinen kuljettaa hänet luonnossa jonkun kohteen luokse. Näkevän leikkijän tulee varmistaa sokkona olevan turvallisuus, ettei hän törmää tai kompastu mihinkään. Pari joka kujeuttaa sokkoa asettaa sokon kädet siihen mitä hän haluaa sokon tunnustelevan. Sokon tehtävänä on yrittää arvata, mitä hän tunnustelee. Leikkiä voi vaikeuttaa niin, että sokon on etsittävä tunnustelemansa kohde silmät avattuaan.



20. Maalivahtileikki

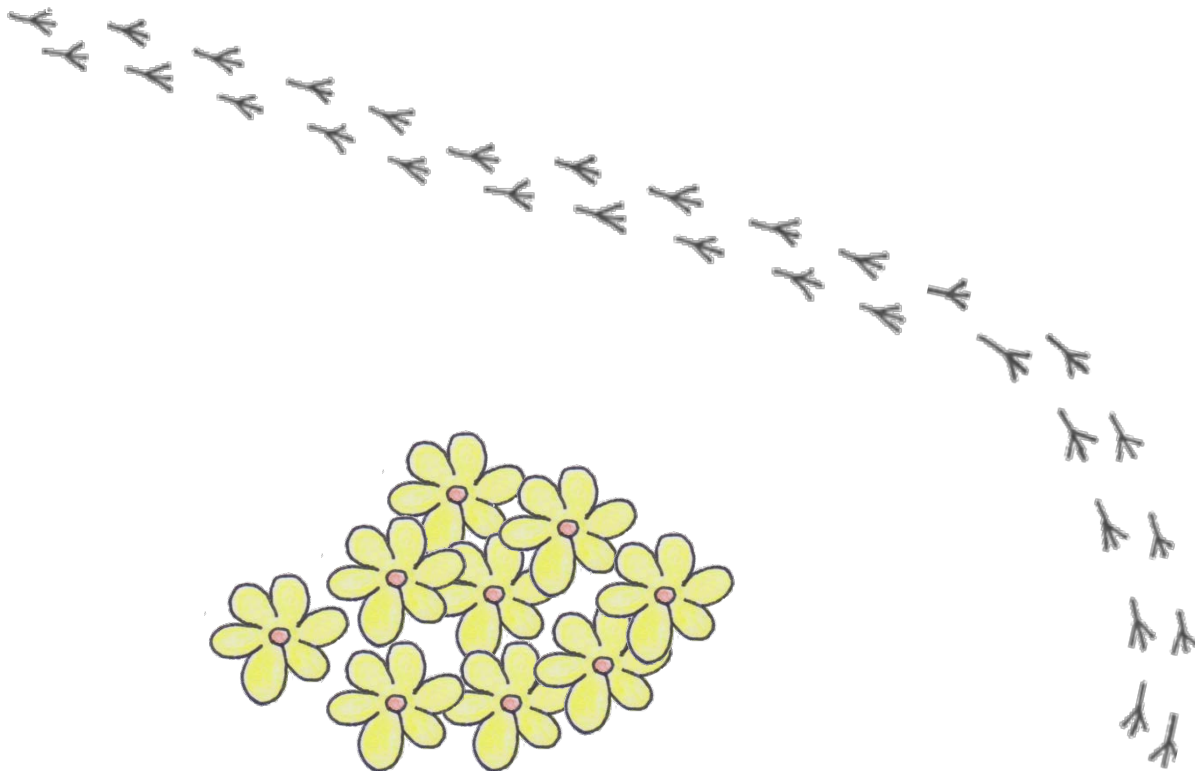
Tähän leikkiin tarvitset tölkkejä tai jotain muuta, mistä voi rakentaa pienen tornin. Piirretään maahan iso ympyrä, jonka keskelle tölkit pinotaan ja maalivahti menee seisomaan tölkkien eteen. Maalivahdin tehtävä on estää tornin kaatumista. Ympyrän kehän ulkopuolella seisovien tarkoitus on yrittää kaataa torni heittämällä palloa tornia kohti. Se, joka onnistuu kaataa viimeinenkin tölkki, pääsee seuraavana maalivahdiksi. Jos maalivahti kaataa itse vahingossa tornin, pääsee viimeksi palloa heittänyt maalivahdiksi. Heittäjät saavat hämätä maalivahtia keskenään syöttämällä toisilleen, kunhan pysyvät ringin ulkopuolella.

21. Kymmenen tikkua laudalla

Tarvitaan noin metrin mittainen lauta ja tikkuja/lastuja. Lautaa asetetaan keskeltä jonkin kiven tms. päälle, jolloin siitä tulee vipulauta. 10 tikkuja asetetaan laudan toiseen päähän. Yksi leikkijä on etsijä. Joku muista leikkijöistä polkaisee vipulautaa, jolloin tikut lentävät hajan hajan maahan. Sillä aikaa, kun etsijä kerää tikut takaisin laudalle, muut juoksevat piiloon. Kun kaikki 10 tikkuja ovat takaisin laudalla, etsijä huutaa: "kymmenen tikkua laudalla" ja aloittaa etsimisen. Jos etsijä näkee jonkun leikkijän, hän juoksee laudan luo, koskettaa lautaa ja huutaa: "Kirsi nähty", jolloin Kirsi jää kiinni. Jos Kirsi ehtii kuitenkin juosta ennen etsijää laudan luo, voi hän polkaista laudan toista päätä, jolloin tikut lentävät jälleen hajan hajan ja huutaa "kaikki pelastettu". Silloin Kirsi ja muut jo kiinni jääneet ovat vapaita juoksemaan piiloon. Samaan aikaan etsijä kerää tikut takaisin laudalle ja huutaa jälleen: "kymmenen tikkua laudalla" ja leikki ikään kuin alkaa alusta. Toinen tapa pelastaa on yrittää juosta etsijän huomaamatta laudan luo ja polkaista lautaa ja huutaa "kaikki pelastettu".

Etsijän ei tarvitse siis nähdä leikkijää ensin.

Leikki loppuu, kun kaikki leikkijät on löydetty. Jos etsijä joutuu monta kertaa keräämään tikut tai ei saa kaikkia kiinni, voidaan etsijää vaihtaa.



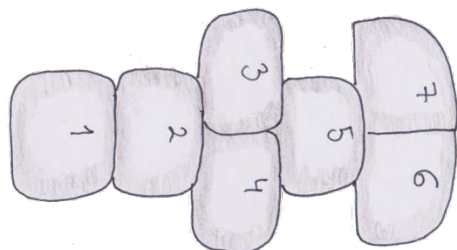
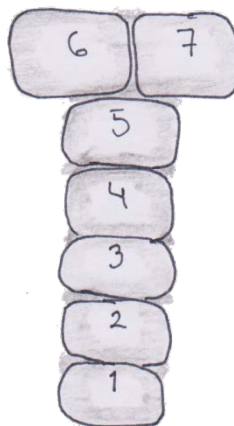
22. Polttopallo

Leikkiin tarvitaan alue, missä pallo ei voi vieriä esimerkiksi autotielle. Maahan piirretään iso ympyrä. Yksi leikkijöistä valitaan polttajaksi. Polttaja ei saa mennä ympyrän sisäpuolelle, mutta saa liikkua ympyrän kehällä vapaasti. Muut leikkijät menevät ympyrän sisälle. Polttajalla on jokin pehmeä pallo, jolla hän yrittää osua ympyrässä oleviin leikkijöihin heidän polviensa alapuolelle. Ympyrän sisällä olevat leikkijät saavat liikkua ja väistellä palloa. Osuman saaneesta leikkijästä tulee polttajan apulainen ja hän siirtyy myös ympyrän ulkopuolelle polttamaan muita. Leikin voittaa viimeiseksi ympyrään jäänyt leikkijä.

23. Ruutu

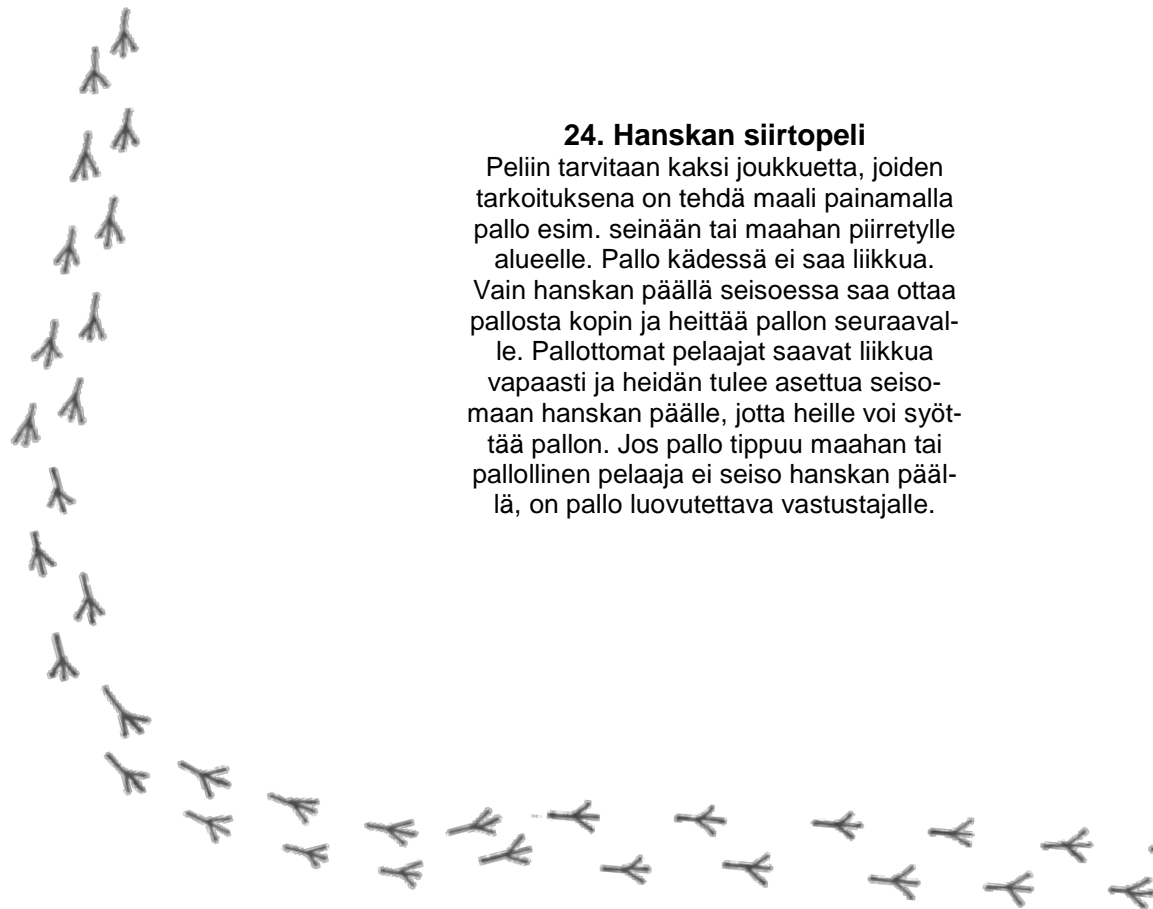
Ruudukon voi piirtää kepillä maahan tai liidulla asfalttiin. Ruudukko voi olla minkäläinen tahansa, kunhan se on selvästi piirretty. Ideana on yrittää hyppiä ruudukko läpi yhdellä jalalla ja pari ruudukon kohdalla kahdella jalalla (yksi jalka yhdessä ruudussa) koskematta piirrettyihin viivoihin. Jokaisella leikkijällä on omanlaisensa kivi, keppi tai jokin muu erottuva esine. Esine pitää heittää johonkin ruutuun. Eteenpäin mentäessä se ruutu pitää hypätä yli, jossa oma esine on. Päädyssä hypätään ympäri ja paluumatkalla pitää noukkia oma esine edellisestä ruudusta yhdellä jalalla tasapainoillen.

Haastetta voi lisätä esim. niin, että jokainen leikkijä heittää samalla kertaa johonkin ruutuun oman esineensä. Kukaan ei saa hypätä ruutuun, jossa on esine. Näin ollen hyppääjä voi joutua hyppäämään kerralla useamman ruudun yli!



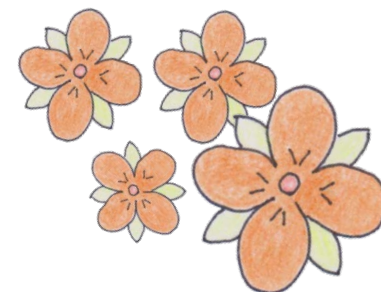
24. Hanskan siirtopeli

Peliin tarvitaan kaksi joukkuetta, joiden tarkoituksena on tehdä maali painamalla pallo esim. seinään tai maahan piirretylle alueelle. Pallo kädessä ei saa liikkua. Vain hanskan päällä seisoessa saa ottaa pallosta kopin ja heittää pallon seuraavalle. Pallottomat pelaajat saavat liikkua vapaasti ja heidän tulee asettua seisomaan hanskan päälle, jotta heille voi syöttää pallon. Jos pallo tippuu maahan tai pallollinen pelaaja ei seiso hanskan päällä, on pallo luovutettava vastustajalle.



25. Kottikärrykävely

Kottikärrykävelyssä tarkoituksena on edetä käsillä kävellen eteenpäin samalla kun kaveri pitää jalkoja vatsansa kohdalla ylhäällä. Tässä voi kokeilla tehdä omia ennätyksiä tai kisailla kavereiden tai perheen kanssa keskenään. Kuka jaksaa nostaa vanhemman jalat ylös?



26. Hyppynaru hyppelyt

Hyppynarulla voi hyppiä yksin, kahdestaan tai niin isolla joukolla kuin haluaa. Isomman joukon kanssa kaksi on aina vuorollaan pyörittämässä ja muut hyppäävät. Yksin tai kaksin hyppiessä voi keksiä vaikka loruja tai yrittää tehdä uusia ennätyksiä!

Pienille hyvä hyppynaruleikki on tehdä maata pitkin laineita, jolloin narua ei pyöritetä vaan heilutellaan puolelta toiselle. Tämä leikki auttaa hahmottamaan narun yli hyppäämisen.

Pienille sopiva leikki on myös "Aallot", jossa hyppynaru tekee koko ajan puoliympyrää. Hyppynarua ikään kuin viedään ympäri, mutta jätetään vajaaksi ja naru laskeutuu toiseen suuntaan tekemään puoliympyrää.

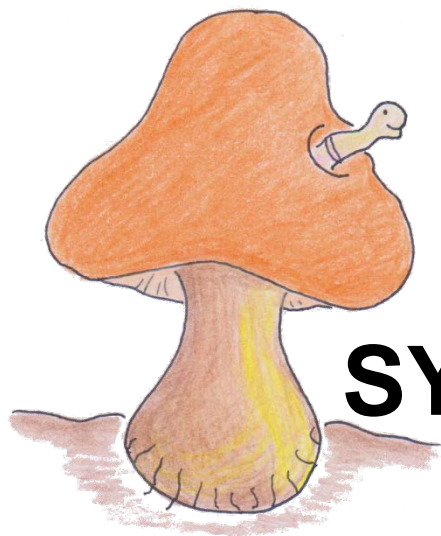


Läpijuoksussa ei hypätä ollenkaan narun yli vaan koetetaan juosta pyörivän hyppynarun alta ilman, että naru tarttuu johonkin ja pysähtyy. Jos naru pysähtyy jonkin henkilön kohdalla, siirtyy hän pyörittäjäksi.

"Kasikkoralli" on hyvä isommalle porukalle. Kasikkorallissa on tarkoitus hypätä yhden kerran vuorollaan ja kiertää pyörittäjän takaa takaisin jonoon ja oman vuoron tullessa hypätä uudelleen. Pyörittäjä voi vaihtua aina, jos joku "palaa" eli hyppää esim. narun päälle. Tällöin palanut siirtyy pyörittäjäksi.

Isommalle porukalle sopii hyppynaru leikiksi "Virta". Siinä hyppijä hyppää aina kaksi kertaa paikallaan. Toinen hyppijä tulee mukaan yhden hypyn jälkeen, ensimmäinen hyppää pois kahden hypyn jälkeen, kolmas tulee samalla hetkellä sisään hyppimään jne.. Pitää olla tarkkana, koska tulee oma vuoro!

Jos haluaa vielä lisätä haastetta, voidaan pyörittää kahta hyppynarua samanaikaisesti. Silloin pyörittäjillä on kummassakin kädessä hyppynaru ja he pyörittävät toista kättä vasta- ja toista myötapäivään.

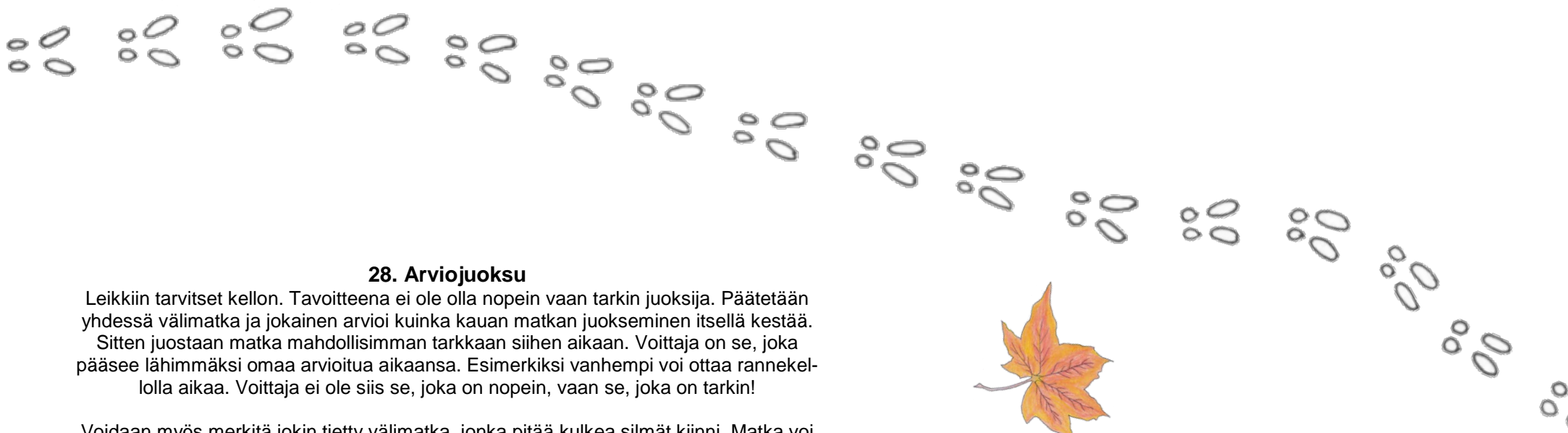


SYKSY



27. Kuka löytää eniten

Tätä leikkiä voi leikkiä esimerkiksi kävelyllä, mutta myös automatkoilla. Aluksi päätetään mitä kävelyllä yritetään etsiä (koiria, punaisia polkupyöriä, punaisia autoja jne.). Voittaja on se, joka on huomannut matkan varrella eniten etsittyjä kohteita.



28. Arviojuoksu

Leikkiin tarvitset kellon. Tavoitteena ei ole olla nopein vaan tarkin juoksija. Päätetään yhdessä välimatka ja jokainen arvioi kuinka kauan matkan juokseminen itsellä kestää.

Sitten juostaan matka mahdollisimman tarkkaan siihen aikaan. Voittaja on se, joka pääsee lähimmäksi omaa arvioitua aikaansa. Esimerkiksi vanhempi voi ottaa ranneke-lolla aikaa. Voittaja ei ole siis se, joka on nopein, vaan se, joka on tarkin!

Voidaan myös merkitä jokin tietty välimatka, jonka pitää kulkea silmät kiinni. Matka voi olla esimerkiksi 5-20m (tarkista, ettei matkan aikana voi törmätä tai kompastua mihinkään). Matka voidaan mennä joko kävellen tai juosten. Tavoitteena on pysähtyä mahdollisimman lähelle merkittyä viivaa. Voittaja on se, joka pääsee lähimmäksi viivaa.



29. Keilataan!

Tyhjistä muovipulloista saa oivallisia keiloja laittamalla pullon pohjalle vähän hiekkaa. Keilat asetetaan sopivan matkan päähän ja niitä yritetään kaataa kumoon pallolla. Lasketaan kuka saa eniten keiloja kumoon.



31. Häntähippa

Jokaisella leikkijällä yksi narun pätkä, jonka voi laittaa esim. vyön soljesta roikkumaan (HUOM! Narua ei saa solmia kiinni!) Tätä leikkiä voi leikkiä yksilö- tai joukkuekilpailuna. Tarkoituksena on varastaa naru kansakilpailijalta ja suojella, ettei omaa narua varasteta. Yksilökilpailussa katsotaan, kuinka monta narua kukin on onnistunut varastamaan ja joukkuekilpailussa katsotaan, kumman puolen jäsenen on viimeisenä pelissä mukana. Jos häntä onnistutaan varastamaan, tippuu pelaaja pelistä pois.

30. Pitkänpitkä loikka

Tavoitteena on yhdessä suoriutua tietyistä välimatkasta mahdollisimman vähillä hyppyillä. Jokainen hyppää vuorollaan. Seuraava hyppääjä jatkaa aina siitä mihin edeltävä hyppääjä hyppäsi jne. Leikkijät yrittävät parantaa kokonaissuoritusta uudella kierroksella. Pitkänpitkän loikan voi suorittaa hyppimällä esimerkiksi eteenpäin, taaksepäin tai sivulle, ilman vauhtia tai vauhdinoton kanssa. Päätäkää leikkijöiden kesken, kuinka edetään.



32. Kuvanveistäjä

Toinen leikkijöistä on taiteilija ja toinen on savea, jota taiteilija muovaa (taiteilija voi muovata myös ison taideteoksen useammasta leikkijästä). Taiteilija miettii, minkälaisen teoksen hän tekee ja muovaa sen "savesta". Lopuksi taiteilija katsoo, minkälaisen teoksen hän on saanut aikaan.



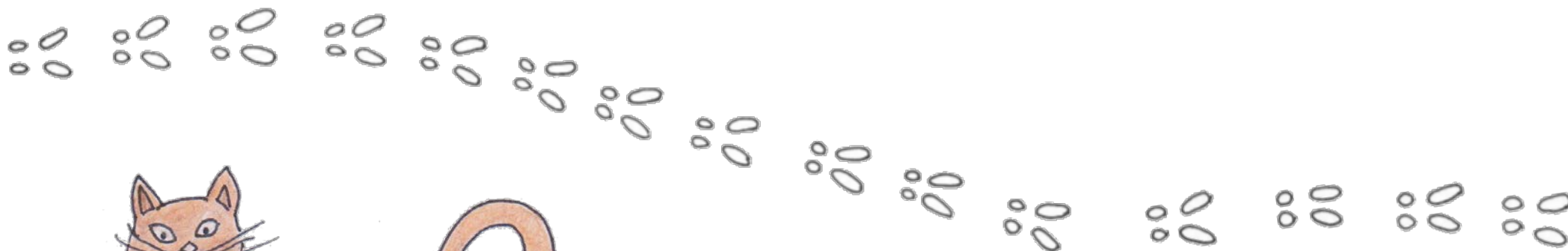
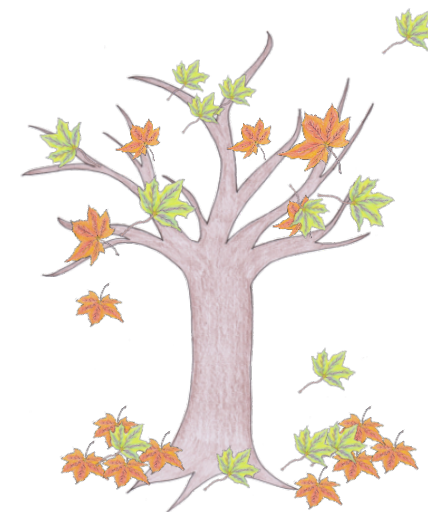
33. Pom-pom-puks-puks

Tähän leikkiin tarvitaan ilmapallo. Ilmapalloa pyritään pitämään mahdollisimman kauan ilmassa lyömällä sitä vuorotellen. Jos leikkivä ryhmä on iso, voidaan ottaa useampi ilmapallo mukaan leikkiin. Leikin tiimellyksessä pystyy lapselle opettamaan vaikka pisteenlaskun alkeita lyöntien määrän avulla.

Palloa voi pitää ilmassa käsin, puhaltamalla tai apuvälinein.

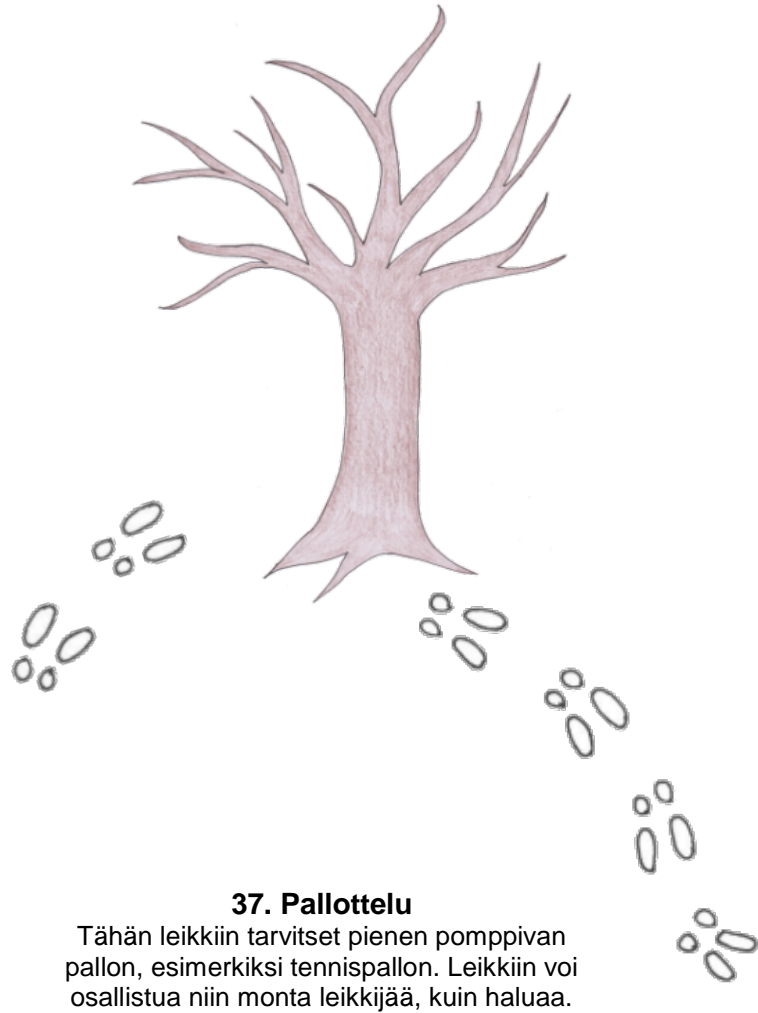
34. Varpaat varpaita vasten

Leikkijät makaavat lattialla pitkin pituuttaan varpaat vastakkain. Tarkoituksena on vieriä lattialla paikasta toiseen varpaiden pysyessä kosketuksissa.



35. Numeroita, kuvioita ja kirjaimia

Tähän leikkiin voi ehdottomasti osallistua koko perhe! Tarkoituksena on muodostaa vartaloilla lattiaan erilaisia numeroita, kuvioita ja kirjaimia. Voitte yhdessä etsiä vaikka lehdestä erilaisia muotoja, joita sitten yritätte muodostaa lattialle omasta vartalosta. Tehdyistä kuvioista voi ottaa vaikka kuvan, jos kotoa löytyy kamera, jolloin kaikki leikkijät näkevät, kuinka onnistuneita kuvioista syntyi.



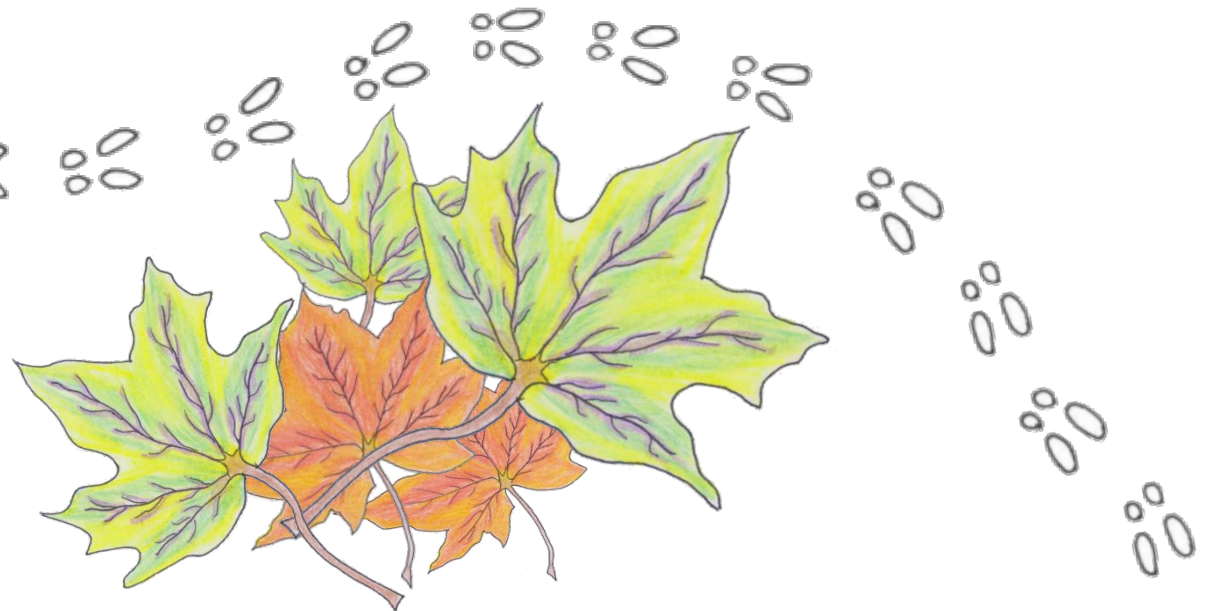
37. Pallottelu

Tähän leikkiin tarvitset pienen pomppivan pallon, esimerkiksi tennispallon. Leikkiin voi osallistua niin monta leikkijää, kuin haluaa. Ideana on vuorotellen keksiä erilaisia heittoja ja kiinniotto tapoja, mitä pallolla voi tehdä. Pallottelun voi toteuttaa kilpailuna siten, että sitä mukaan kun ei onnistu tekemään tempua, tippuu pelistä pois. Toinen mukavampi vaihtoehto on haastaa muita kokeilemaan, onnistuvatko muut tekemään saman tempun. Kokeile vaikka heittää pallo ilmaan ja ottaa se kiinni kädet selän takana! Onnistuiko?

36. Purkkis

Tarvitaan pallo ja maahan merkitty alue/ympyrä (kutsutaan purkiksi). Yksi leikkijöistä on etsijä. Joku toinen leikkijä potkaisee pallon niin kauan kun pystyy ja etsijä lähtee hakemaan palloa "purkkiin". Sillä aikaa muut juoksevat piiloihin. Kun etsijä huutaa "pallo on purkissa", muut tietävät, että etsijä alkaa etsiä. Jos hän näkee jonkun, etsijä juoksee pallon luo, koskettaa sitä ja huutaa nähdyn nimen, esim. "Kaisa nähty" tai "Kaisa purkissa". Silloin Kaisa ei saa enää mennä piiloon vaan hänen pitää pysyä lähellä purkkia. Jos Kaisa ehtii juosta pallon luo ensin, hän potkaisee palloa. Tällöin hän pelastaa itsensä ja muut jo kiinni jääneet ja kaikki voivat mennä piiloon. Etsijän pitää hakea pallo ja aloittaa etsinnät uudestaan.

Leikki loppuu kun kaikki ovat jääneet kiinni. Voidaan myös sopia, että kolmannen kierroksen, eli kun palloa on potkaistu kolmannen kerran saman pelin aikana, seuraavana kiinni jäävä leikkijä on seuraava etsijä.





38. Seinäpallo

Tässä tarvitset pienen pomppivan pallon, tennispallo on erinomainen vaihtoehto! Tämä samankaltainen leikki kuin "Pallottelu", mutta nyt mukana on seinä. Tarkoituksena on kehittää heittämistä ja erilaisia kiinnottoja. Leikissä on tarkoitus heitellä palloa seinään ja ottaa se kiinni haluamallaan tyyllillä. Pallon voi ottaa esim. kiinni suoraa koppina tai maan kautta pompauttaen. Leikkijät heittävät järjestyksessä palloa ja jokainen saa olla alottaja vuorollaan. Toisten tulisi matkia ensimmäisen heitto- ja kiinnottotapaa. Esimerkiksi pallon heitto haarojen välistä, käsien taputus ja kiinniotto tai suora heitto seinään, pyörähdys ympäri ja kiinniotto. Pyörähdysten lukumäärää lisäämällä saadaan paljon haastetta lisää. Kannattaa kokeilla!



39. Kävyinheittokisa

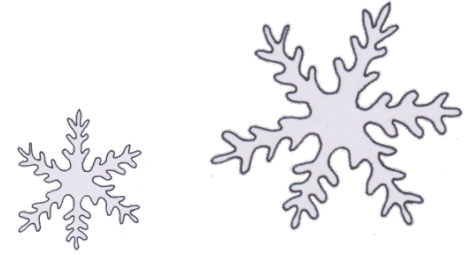
Metsästä tai läheisten puiden alta voi löytyä käpyjä. Jokainen kerää esim. 10 käpyä itselleen. Tarkoituksena on osua johonkin sovittuun kohtaan tai saada oksaan auki viritettyyn muovipussiin kävyt. Osumasta saa aina pisteen. Voidaan kisailta kuka saa käpyjä eniten pussiin tai onnistutako parantamaan omia ennätyksiä.





40. Mikä on ammattini?

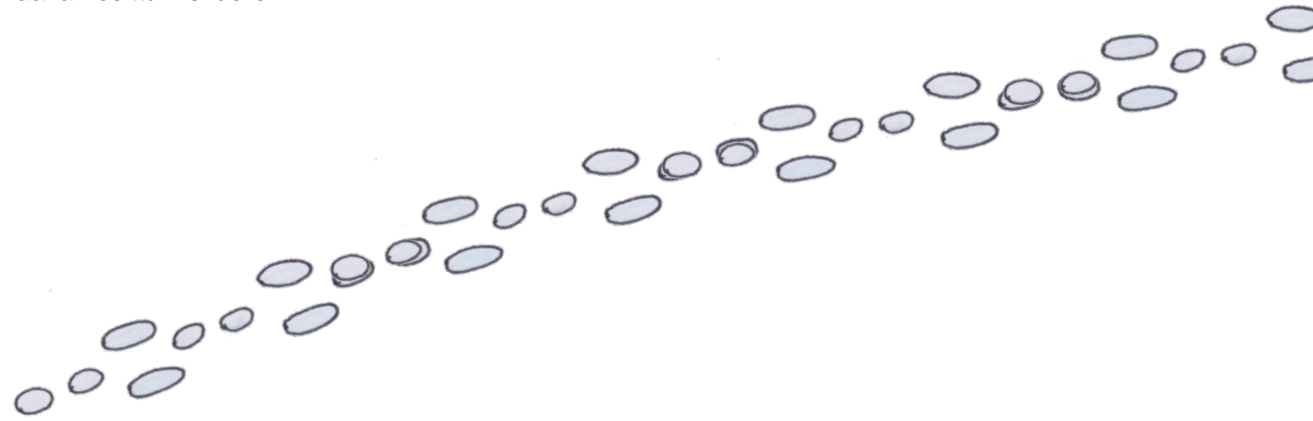
Kirjoitetaan lapulle eri ammatteja tai keksitään niitä itse, jos kaikki leikkijät eivät osaa vielä lukea voidaan ammatit vaikka piirtää lap-puihin. Tämän jälkeen jokainen vuorollaan esittää eri liikkein (ilman puhetta) jotain ammattia ja muut yrittävät keksiä mitä ammattia esitetään. Se, joka arvaa ensimmäisenä oikein, saa pisteen tai seuraavan esittämisen vuoron.



41. Pahvitörpöt (tyhjä vessapaperirulla)

Leikitään sammakkokuningasta. Vessapaperirulla on kruunu, joka pitää pysyä pään päällä. Liikkumistapoja ovat rapukävely, konttaus, kyykyssä kävely, kävely, juoksu ja sivuttain liikkuminen. Voidaan kisata leikkimielisesti, kenen rulla pysyy kauimmin pään päällä, kenellä tippuu vähiten tai kuka on suorittanut nopeimmin sovitun matkan.

Tyhjästä vessapaperirullasta voidaan ideoida monenlaista ja keksityille leikeille voidaan miettiä nimiä yhdessä lasten ja vanhempien kanssa. Liikkumistapoja voidaan keksiä lisää ja kuljettaa vessapaperirullaa vaikka vatsan päällä. Rullat ovat myös hyviä merkkitartioita!



42. Jäätynneet hernepusit

Tämän leikin tarkoituksena on tasapainoilla ja auttaa ystävää. Jokaisen leikkijän pään päällä on hernepusi tai vaikkapa pieni tyyny. Leikkijät liikkuvat paikasta toiseen ja yrittävät pitää hernepussin päänsä päällä. Jos pussi tippuu, leikkijä jäähmetty paikalleen, kunnes toinen leikkijä tulee ja yrittää nostaa tippuneen hernepussin takaisin toisen leikkijän päähän ilman, että oma hernepusi tippuu.

Liikkua voi eteenpäin, taaksepäin, sivuttain, yhdellä jalalla tai vaikka pomppien! Tätä voi leikkiä myös metsässä tai kotona musiikin tahtiin. Myös erilaisten ratojen tekeminen antaa vaihtelua ja haastetta.

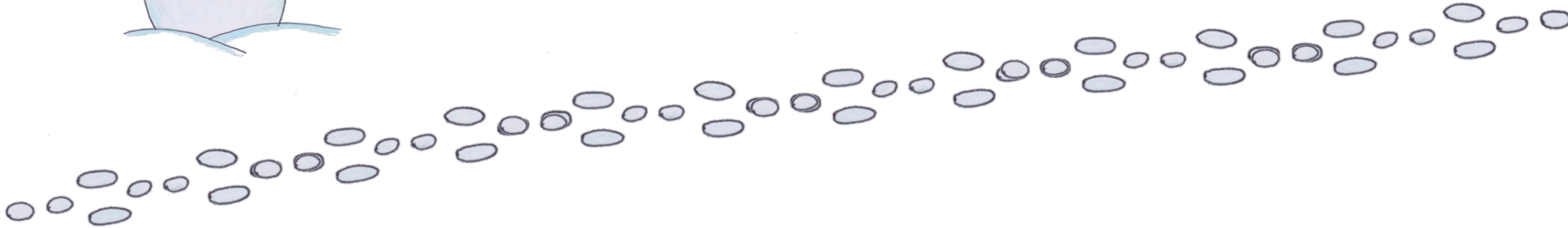
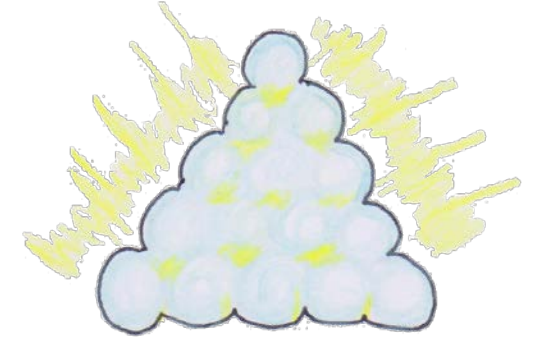


43. Lumiukko

Otollisin aika tehdä lumiukko on silloin, kun pystyt pyörittämään käsilläsi helposti lumipallon. Kosteaa nuoskalumiä on kuin tehty lumiukkojen tekoon! Voit tehdä millaisen lumiukon haluat. Perinteisin on tehdä kolme palloa päällekkäin, joista isoin on alimmaisena. Lumiukon koristeluun voi käyttää mitä vain näköisillä olevaa, esimerkiksi kiviä kasvojen ja nappien tekemiseen ja risuja luudan tekemiseen. Vanhan kaulaliinan voi kietaista kaulan ympärille ja laittaa perunan nenäksi.

Jos haluat oikein vinkeän näköisen lumiukon, kokeile tehdä lumiukko, joka seisoo päällään!

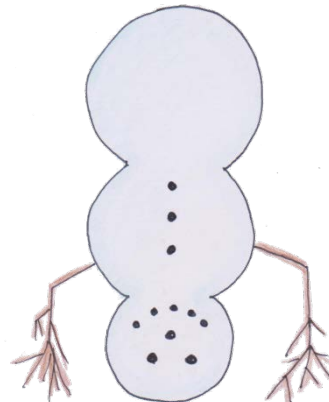
Jos haluat lumiukosta mahdollisimman pitkään säilyvän, voit kokeilla kastella varovasti sitä kylmällä vedellä. Yön aikana lumiukko jäätyy, jos vain pakkasta riittää!



44. Avaimen piilotus

Valitaan jokin huone, johon piilotetaan avain tai vaikka jokin lelu. Voidaan sopia, että avainta saa etsiä jonkin aikaa ilman vihjettä.

Jos avainta ei tunnu löytyvän, voi etsijä kysyä "lintu vai kala" ja nostaa kätensä vaakatasoon. Jos avain on piilotettu käden alapuolelle, piilottaja sanoo "kala" ja jos käden yläpuolelle, niin "lintu". Jos senkään jälkeen ei avainta löydy, voi piilottaja antaa vinkkejä etsijän lähestyessä "lämpenee" "kuumenee" tai vastaavasti kauemmaksi mennessä "kylmenee" ja "jäättyy".



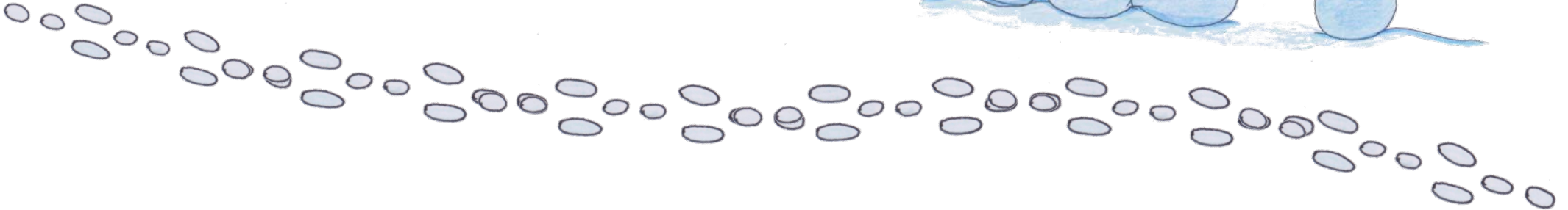
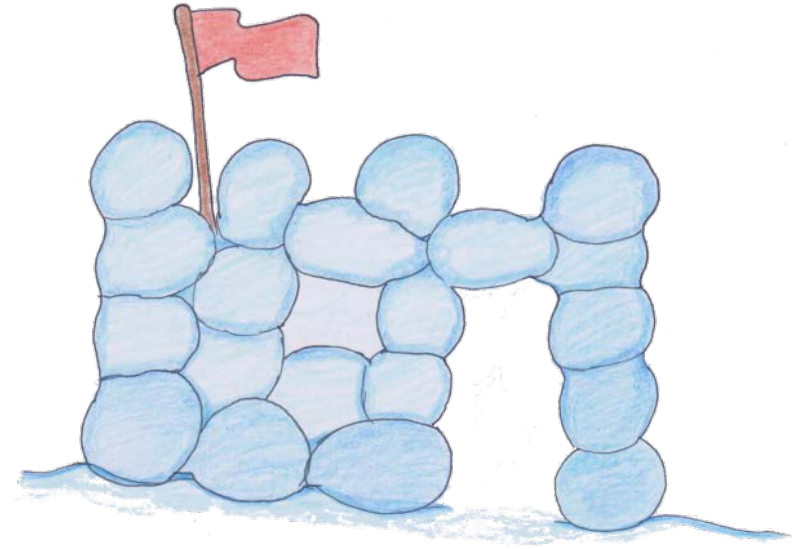
45. Maalataan

Maalataan **puhtaalla** vesiväripensselillä parin kasvot, kädet tai jalkapohjat. Samalla pari voi keskittyä olemaan rauhassa ja rentoutua.

46. Lumienkeli

Lumienkelin voit tehdä koska vain, kun maassa on vähänkin lunta! Mene makaamaan koskemattomalle lumelle. Pidä pää rentona ja tunne kuinka lumi allasi painuu. Sen jälkeen ala heiluttamaan lumen pintaa pitkin käsiäsi ja jalkojasi. Kun olet mielestäsi valmis, koeta nousta varovasti ylös sotkematta taideteostasi. Kaveri voi tarvittaessa auttaa! Lopuksi voit koristella enkelin piirtämällä lumeen sen ympärille haluamiasi juttuja tai keräämällä risuja ja kiviä koristeeksi.

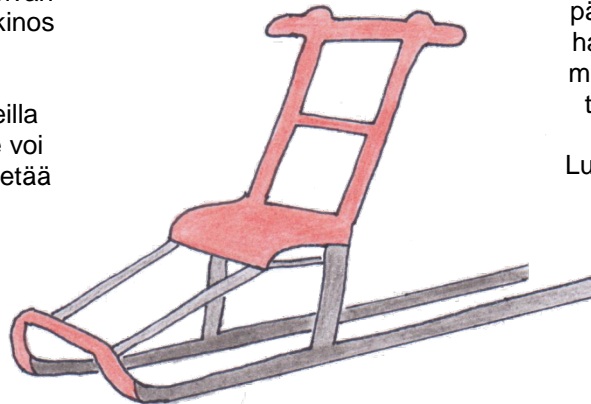
Ihan märkään lumeen ei kannata kellistyä, koska vaatteet saattavat kastuvat nopeasti!
Eikun lumienkelin tekoon!



47. Pulkkamäki

Etsi turvallinen paikka laskea liukurilla mäkeä. Alastuloaikan lähetyvillä ei saisi olla autoja tai muita turvallisuutta vaarantavia tekijöitä kuten puita tai yhtäkkiä pysäyttäviä oja. Mäen pitää olla laskijalleen sopivan korkuinen eikä liian jyrkkä. Pienikin kolattu lumikinos riittää pienille laskijoille.

Jos kotoa ei löydy pulkkaa tai liukuria, voi kokeilla laskea muovipussin päällä! Muovipussin päälle voi istua tai tehdä pussiin jalan mentävät aukot ja vetää muovipussin kuin housut jalkaan!



48. Lumilinna

Lumilinna on yksinkertainen, mutta hauska tehdä! Lumilinnan pohjaratkaisusta saa tehdä juuri sellaisen kuin haluaa! Lumilinnan voi suunnitella huoneistoja tai rakentaa vain ulkoseinät. Perinteisin on rakentaa neliön muotoinen lumilinna. Lumesta pitää tehdä suuria palloja, jotka laitetaan alimmaisiksi. Niiden päälle laitetaan niin monta kerrosta lumipalloja, kuin pystyy tai haluaa. Lumilinoissa ei ole kattoja, ne jätetään ylhäältä avoimeksi. Seiniä voi tampata lumella tiiviimmäksi ja tehdä lapiolla tai käsin ikkunoita. Muistiinhan jättää seinään oviaukon? Itse ovea ei tarvita, vaan auki oleva ovensuu riittää! Lumilinnasta voi tehdä jokainen oman näköisensä ja kokoisensa!

49. Kettu ja jänikset

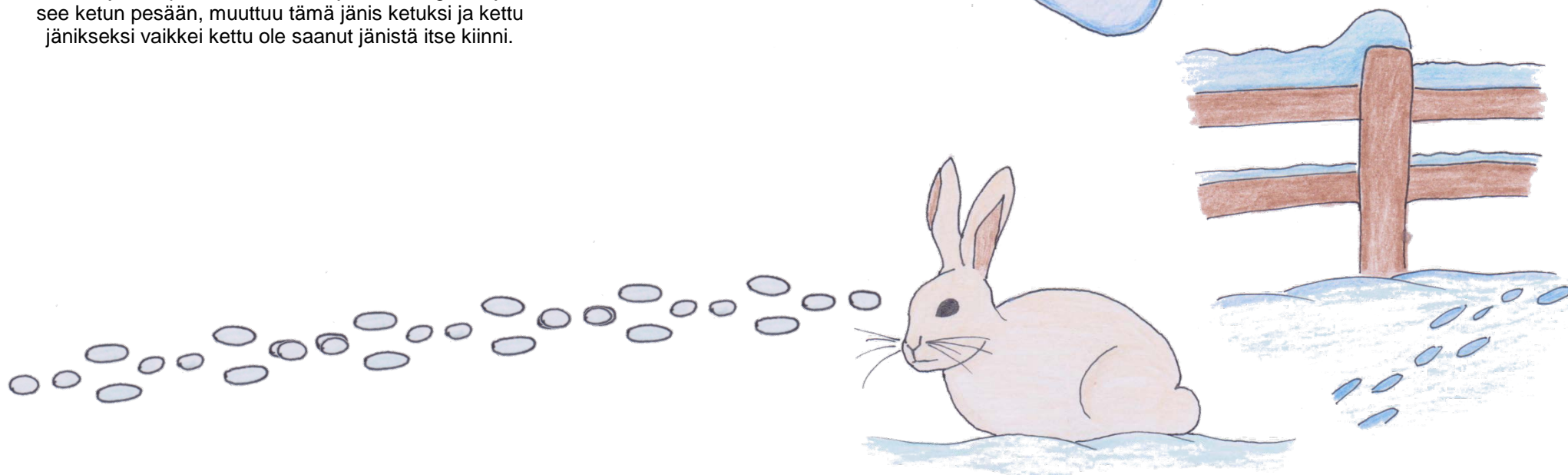
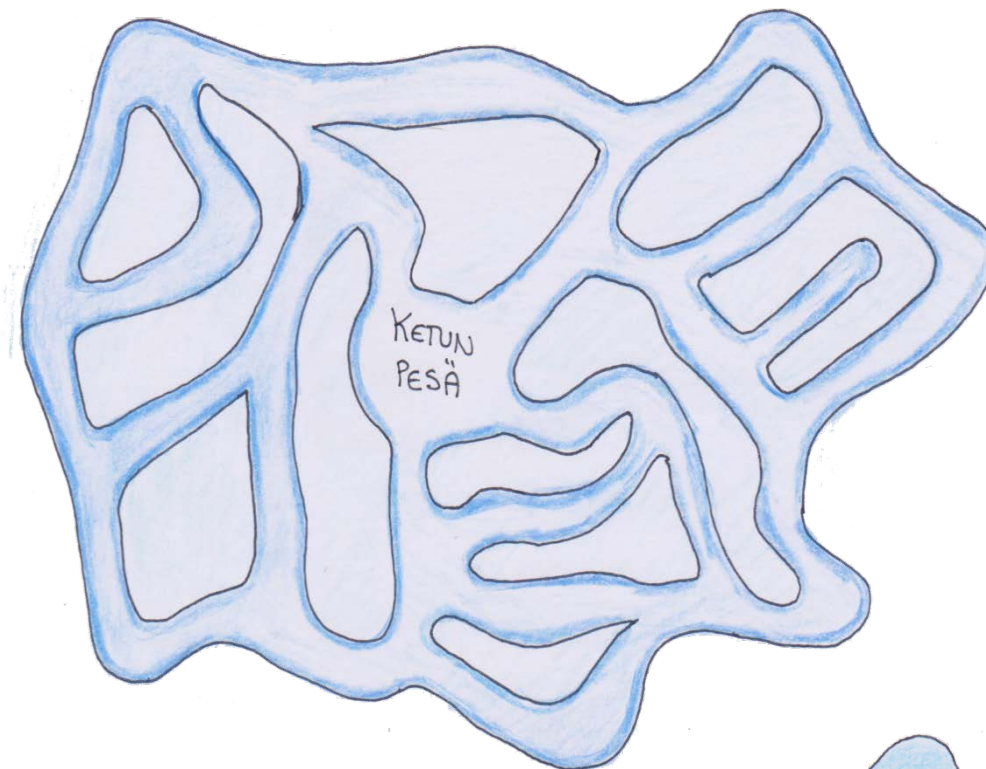
Tähän leikkiin tarvitaan alue esim. noin 10x10m alue, jossa lunta ei ole vielä tallattu. Lumeen tallataan iso ympyrä, jonka keskelle tehdään ketunpesä. Ketun pesän ja ulkoympyrän väliin tehdään verkosto, jossa useat polut menevät eri suuntiin ja voivat loppua esimerkiksi umpikujaan. Leikin ideana on, että yksi leikkijöistä on kettu, joka yrittää ottaa toisia leikkijöitä eli jäniksiä kiinni.

Kun kettu saa yhden jäniksen kiinni, muuttuu jänis ketuksi ja kettu jänikseksi. Kiinniottotilanteessa kannattaa huutaa kovalla äänellä esimerkiksi "Lotta kiinni", jolloin muutkin leikkijät tietävät kuka on vuorostaan kettu. Leikki jatkuu niin kauan kun halutaan. Mitä enemmän lunta, sitä hausempi on juosta polkuja pitkin.

Ketunpesän käytölle on kaksi vaihtoehtoa:

Vaihtoehto 1: Ketun pesä voi olla turva, jossa jänikset saavat viivähtää muutaman sekunnin eikä kettu itse saa siitä mennä lävitse.

Vaihtoehto 2: Jäniksille voi tehdä oman pienen pesän jonnekin päin verkostoa. Siellä jänikset ovat turvassa ketulta. Ketunpesä taas on ketun omaa aluetta ja vain kettu saa juosta pesän lävitse. Jos jänis vahingossa juoksee ketun pesään, muuttuu tämä jänis ketuksi ja kettu jänikseksi vaikkei kettu ole saanut jänistä itse kiinni.



LÄHDE MATERIAALI:

Arvonen, S. 2004. Porukalla. Helsinki: Edita.

Aulio, O. 1985. Suuri leikkikirja. Gummerus: Helsinki.

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-kustannus: Vaajakoski.

Avaimen piilotus Osoitteessa <http://vinkkilinkki.pinskut.fi/index.php?vinkki=4e8ee75b> 22.6.2013.

Dienstmann, R. 2008. Games for Motor Learning. 111 fun activities for growing brains. USA: Human Kinetics Alkuteos: The Cooperative Sports & Games Book. 1978 by Terry Orlick.

Edu.fi. Viitepelejä. Kymmenen koppia. Osoitteessa http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/pesapallo/luokat_7_9/viitepeleja 5.2.2014.

Huhta, L. – Huhtama, L. 2014. Mielenterveyskuntoutujan perheelle suunnatun leikkioppaan syntyarina. Opinnäytetyö. Lapin ammattikorkeakoulu. Theseus –verkkokirjasto.

Järvinen, T. 2012. Lapset liikkumaan. Leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia. Karisto Oy: Hämeenlinna.

Lahtinen, M. 2005. Kymmenen tikkua laudalla. Jyväskylä: Tammi.

Lundberg, S. 2010. Perhe riemua - sata hauskaa leikkiä isoille ja pienille. Karkkila: Kustannus- Mäkelä Oy (painettu Kiinassa).

Myllyneva, M. 2010. Perinteiset pihaleikit. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Kureeri.

Mäkinen, P. 2003. Ollaanko kirkkistä? Pelejä ja leikkejä koululaisille. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Ojajarju, A.H. -- Helenius, L. 1986. Leikitään ulkona. Mannerheimin Lastensuojeluliitto P-julkaisusarja N:o 18. Porvoo: WSOY.

Orlick, T. 1981. Kaikki mukaan leikkimään. Yhteistoimintaleikkejä tarhaikäisille, koululaisille, vammaisille, terapiaryhmille. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki.

Piironen, L. 2004. Leikin pikkujättiläinen. WS Bookwell Oy: Porvoo.

Ritmala, M. - Ojanen, T. - Sivén, T. - Vihunen, R. - Vilén, M. 2009. Lapsen aika. Helsinki: WSOYpro Oy.