



Satu-Maria Ruotsalainen

## Lillin liikuntatarinat

Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Sisällys
- Lukijalle

Tutustu kirjaan  
verkkokaupassamme



# SISÄLLYS

|   |    |                               |     |
|---|----|-------------------------------|-----|
| Lukijalle.....                                | 8  | Tunturin lumous.....          | 71  |
| Liikuntatarinan toteuttaminen ja rakenne..... | 10 | Maatila.....                  | 77  |
| Liikuntatarinat.....                          | 13 | Sadonkorjuu.....              | 83  |
| Taikasienimetsä.....                          | 15 | Rakas ystävä.....             | 89  |
| Onnenamuletti.....                            | 21 | Salaperäinen pyykkipäivä..... | 95  |
| Luonnon taidenäyttely.....                    | 27 | Keppihevosstalli.....         | 101 |
| Peikkometsä.....                              | 35 | RRR-robotti.....              | 109 |
| Sateenkaaren aarre.....                       | 41 | Vintin salaisuus.....         | 117 |
| Ötököiden etsintäpartio.....                  | 47 | Kirpputori.....               | 125 |
| Rallirata.....                                | 53 | Avaruuslento.....             | 131 |
| Rekiretken huumaa.....                        | 59 | Meriseikkailu.....            | 139 |
| Lumituisku.....                               | 65 | Välinehakemisto.....          | 145 |

# LUKIJALLE

*Lillin liikuntatarinat* -kirja on kehittynyt reilun kahdenkymmenen vuoden aikana tuhansien lasten liikuntatuntien ohjauksen, varhaiskasvatuskoulutusten ja lasten liikuntatyöpajojen tuloksena. Elämme tavarapaljouden keskellä, ja tutkimusten mukaan yhä useammat lapset liikkuvat liian vähän niin ohjatus- ti kuin omaehtoisestikin. Vuosien varrella on kypsynyt ajatus koota lasten liikunnan edulliset ja helpot välinevinkit liikuntatarinoiden muotoon. Elämme kulutusyhteiskunnassa, joten jokaisella on tavaroita, joita voi käyttää liikunnan apuvälineinä. Arkiset tavarat ja luonnonmateriaalit tuovat monipuolisuutta, mahdollisuuksia ja kekseliäisyyttä liikuntaan. Parhaimmillaan ne eivät maksa juuri mitään mutta antavat paljon. Ajatuksena on hyödyntää kaikkia niitä tavaroita, joita on jo valmiiksi, sekä tutustuttaa liikuntatarinoiden avulla lähiympäristöön ja lisätä luonnossa liikkumista.

Kirjan liikuntatarinoissa seikkailee innokas ja utelias minipossu nimeltään Lilli, joka jakelee mukaansatempaavien tarinoiden siivittämänä liikuntavinkkejä arjen iloksi. Liikuntatarinoita voi toteuttaa sisällä ja ulkona, eri liikkumisympäristöissä ja vaihtuvien vuodenaikojen mukaisesti. Sisällä voi liikkua monipuolisesti eri tiloissa niin kotona kuin päiväkodissakin ja ulkona pihalla, kentällä tai luonnossa. Hurmaavien kuvien ja selkeiden toimintaohjeiden avulla voi helposti ja vaivattomasti hyödyntää arjen tavaroita ja askarrella lasten kanssa liikuntavälineinä. Erilaiset välineet ja luonnonmateriaalit tuovat haus-

kuutta ja vaihtelua liikkumiseen, jolloin myös arat lapset innostuvat uteliaasti kokeilemaan jotakin uutta.

Kirjan harjoitteet sopivat alle kouluikäisille lapsille, mutta niitä voi soveltaa myös perheliikunnassa. Liikuntatarinoiden kesto on 30–45 minuuttia. Kestoa voi muunnella toistojen määrällä, ja yhden liikuntatarinan harjoitteista voi muokata helposti materiaalia kahdellekin tunnille. Liikuntatarinoista voi myös poimia yksittäisiä leikkejä toteutettavaksi ilman pitkiä ennakkovalmisteluita. Liikuntatarinat muuttuvat joka kerta lapsiryhmän, oppimisympäristön ja välineistön mukaan.

Kirjan harjoitteita voi toteuttaa niin sisä- kuin ulkoliikunnassa. Jos haluat edetä tarinoissa vuodenvaihteen mukaan, käy ne läpi tässä järjestyksessä: syksyllä Maatila, Taikasienimetsä, Onnenumletti, Luonnon taidenäyttely, Sadonkorjuu; talvella Rekiretken huumaa, Lumituisku, Tunturin lumous, RRR-robotti, Avaruuslento; keväällä Vintin salaisuus, Kirpputori, Rallirata, Peikkometsä, Sateenkaaren aarre; kesällä Rakas ystävä, Salaperäinen pyykkipäivä, Ötököiden etsintäpartio, Keppihevostalli ja Meriseikkailu.

Kysymysten ja ideoiden avulla kirjassa tarjotaan tilaa myös lasten luovuudelle, osallisuudelle ja toiminnallisille ratkaisuille. Soveltamisen mahdollisuuksia on maailma pullollaan, ja samasta välineestä syntyy monia liikuntavinkkejä, kunhan uskaltaa antaa mielikuvitukselle siivet. Haluan korostaa, ettei ole yhtä ainoa oikeaa tapaa liikkua, vaan lukuisia tapoja, jotka tekevät liikkumisesta monipuolista ja elämyksellistä.

Kirjan harjoitteiden tavoite on tuottaa liikunnan iloa ja innostusta. Ne kehittävät myös perusliikuntataitoja, ja samalla koordinaatiokyvyt, kuten ketteryys, nopeus ja tasapaino saavat harjoitusta. Välineiden käsittely edistää myös aistien yhteistoimintaa sekä silmien, käsien ja jalkojen yhteistyöskentelyä. Samanaikaisesti muunnellaan ja yhdistellään harjoituksia liiketekijöillä, joilla havainnoidaan tilaa, suuntaa, tasoa ja voimankäyttöä.

Vuodenajat tarjoavat valtavasti mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen niin sisällä kuin ulkona luonnossa. Luonto taasen muodostaa upeat ja monipuoliset puitteet eri liikuntataitojen harjoittamiseen. Jo pelkkä liikkuminen vaihtelevassa maastossa kehittää perustaitoja sekä liikehallinta- ja kuntotekijöitä aivan huomaamatta. Luonnossa on valmiiksi loistavaa materiaalia esimerkiksi kiipeilyyn, hyppimiseen, tasapainoiluun ja heittämiseen. Lapsen kestävyys paranee, kun fyysinen ponnistelu tulee ihan luonnostaan. Raikkaassa ulkoilmassa liikkuminen vahvistaa elimistön toimintakykyä, edistää aivojen vireyttä, lisää ruokahalua ja parantaa unenlaatua. Metsässä lapsi herättelee aistit monipuoliseen käyttöön ja toteuttaa mielikuvitustaan, tutkimistoimintaa sekä luovia leikkejä ja pelejä.

Onnistuneen liikuntatarinan tärkein edellytys on se, että kaikki lapset saavat mahdollisimman paljon liikettä tarinan aikana. Lapsi ei ohjatussa liikunnassa opi, jos aikaa kuluu odotteluun ja jonotteluun. Liikuntatarinoissa on lyhyt tarinallinen juoni, jonka avulla saadaan herätettyä lapsen mielenkiinto ja virittäydytään teemaan. Pääpainopiste on kuitenkin itse liikkumisessa

ja monipuolisissa välineharjoitteissa, joissa annetaan tilaa myös lasten kekseliäisyydelle, uteliaisuudelle ja mielikuvitukselle.

Toinen tärkeä edellytys on, että ohjaaja innostuu ja eläytyy itse liikuntatarinaan. Ohjaajan innostuneisuus ja eläytyminen tarttuvat myös lapsiin. Ison lapsiryhmän kanssa voi olla kaksikin ohjaajaa, jolloin harjoitteita voi muunnella ja eriyttää. Keskeisimpiä lähtökohtia liikuntatarinoissa ovat yhdessä tekeminen ja liikkumisen ilo.

*Lillin liikuntatarinat* -kirja toimii hektisen arjen apurina niin varhaiskasvatuksessa, alle kouluikäisten lasten liikunnan ohjauksessa kuin lapsiperheissäkin. Liikuntatarinoiden vinkkien avulla lasten liikunnan helpot ja edulliset toteuttamistavat lisääntyvät, ja näin lapsilla on uusien virikkeiden ansiosta mahdollisuus liikkua enemmän joka päivä!

Kiitän kaikkia lasten liikuttajia, joilta olen saanut vuosien varrelta ideoita varhaiskasvatus- ja perheliikunta koulutuksissani sekä työpajoissani. Lämpimät kiitokset myös kirjani kuvittajalle Ina Majaniemelle, joka loi hurmaavan Lillin. Suuret kiitokset rakkaille ja idearikkaille lapsilleni Mennille ja Memolle sekä perheelleni, ystävilleni ja kollegoilleni saamastani tuesta.

**Toivotan sydämellisesti liikkumisen iloa Lillin mukana!**

Espoossa lokakuussa 2018

Satu-Maria Ruotsalainen