

Perheliikunnan ohjaajan käsikirja



Taustaa

Sastamalassa käynnistyi syyskuussa 2024 Piristystä perheliikuntaan Sastamalassa -hanke. Hankkeessa tavoitteena on tuottaa ohjattua matalan kynnyksen iloista liikkumista koko perheelle. Perheliikuntaryhmät käynnistyivät tammikuussa 2025 neljällä eri asuinalueella ympäri laajaa Sastamalaa. Perheliikuntaa ohjaavat sastamalalaiset urheiluseurat, järjestöt ja yhdistykset kuten VPK, 4H, MLL sekä seurakunta.

Tämä perheliikunnan ohjaajan käsikirja on suunniteltu auttamaan perheliikuntaa ohjaavia henkilöitä ja tahoja omassa suunnittelu- ja ohjaustyössään. Se toimii samalla ohjaavana asiakirjana, joka takaa ohjatun perheliikunnan laadun ja tasavertaisuuden Sastamalan jokaisella asuinalueella, jossa perheliikuntaa järjestetään.

Lisäksi opasta voivat käyttää kaikki henkilöt, jotka ohjaavat perheliikuntaa tai joita aihe kiinnostaa, ja jotka kokevat siitä hyötyvänsä.

Oppaan on tarkoitus olla helposti lähestyttävä ja helppolukuinen. Sen on tarkoitus vastata perheliikuntaa erityisesti Sastamalassa ohjaavien henkilöiden ja perheliikuntaan osallistuvien perheiden tarpeisiin. Oppaaseen on koottu tietoa, mitä ohjattu perheliikunta Sastamalassa tarkoittaa ja merkitsee, tietoa liikuntataidoista sekä tukea ja vinkkejä perheliikunnan ohjaamisen suunnitteluun ja toteutukseen.

Tämä perheliikunnan ohjaajan käsikirja on tuotettu Haaga-Helian liikunnanohjaajan (AMK) opintojen kehittämisprojektina. Kehittämisprojekti on ollut osa liikunta- ja urheilutoiminnan kehittämisen opintojaksoa, ja se on koottu niillä resursseilla, jotka opiskelijalla on ollut käytössään. Käsikirjan kokoamisessa on hyödynnetty palautekyselyitä, jotka olivat suunnattu Sastamalassa perheliikuntaa ohjaaville henkilöille, sekä perheliikuntaryhmiin osallistuneille perheille. Kysely oli auki 5.3–16.3.2025 välisen ajan. Lisäksi opiskelija hyödynsi omia havaintojaan ja muulla tavoin keräämäänsä tietoa oppaan kokoamisessa.

Toivottavasti oppaasta on sinulle apua ja iloa ja koette onnistumisen ja ilon hetkiä yhteisissä liikuntahetkissä! 😊

Kiitos kaikille, jotka omalla panoksellanne olitte mukana toteuttamassa tätä kehittämisprojektia.



Käsikirjan tekijä: Laura Koivunen

Lisätietoa Piristystä perheliikuntaan Sastamalassa -hankkeesta antaa:

Laura Koivunen, hankekoordinaattori

laura.koivunen@sastamala.fi

p. 040 728 7617

Sisällys

Ohjatun perheliikunnan tarkoitus ja merkitys Sastamalassa

Motoriset perustaidot

Liiketekijät

Tunnin suunnittelu ja ohjaus

Tunnin kulku ja rakenne

Esimerkkitunti 1

Esimerkkitunti 2

Esimerkkejä miten huomioida eri ikäiset ja taitotasoiset lapset suunnittelussa ja ohjauksessa

Perheiden kokonaisvaltainen huomioiminen perheliikuntaryhmissä

Vinkkejä ohjaajalle

Linkkivinkit

Kiinnostuitko lasten liikunnan ohjaamisesta? Kouluttaudu lisää!

Muista!

Käytety lähteet ja taustamateriaali

Ohjatun perheliikunnan tarkoitus ja merkitys Sastamalassa

Perheliikunnan avulla voidaan tavoittaa erilaisia ja vähän liikkuvia perheitä.

Perheliikunta on koko perheen ja lähipiirin terveyttä edistävää matalan kynnyksen yhdessä liikkumista.

Aikuinen ja lapsi liikkuvat yhdessä osallistuen oman taito- ja kuntotason mukaisesti.

**-Perheet tapaavat muita perheitä.
-Vanhemmat saavat tilaisuuden nähdä oma lapsensa liikkumassa ikäistensä joukossa.**

Ohjatulla perheliikunnalla voidaan tukea:

- lapsen kokonaisvaltaista kehitystä
- lapsen motoristen ja liikunnallisten taitojen kehittymistä
- vanhemmuutta ja kasvatustyötä
- perheen sosiaalisen vuorovaikutuksen kehittymistä
- perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta

Hyöty perheelle:

- lisää liikettä arkeen
- yhdessä liikkumisesta saatu hyvä olo ja mieli
- yhdessäolo ja yhdessä tekeminen
- elämysten ja onnistumisten kokeminen
- erilaisten liikkumismuotojen ja lajien kokeileminen turvallisessa ympäristössä
- osallistuminen on vapaaehtoista ilman sitoutumista
- toimintaan voi osallistua ilman kilpailuihin tai peleihin tähtäävää toimintaa

Motoriset perustaidot

Tasapainotaidot

kääntyminen
ojentaminen
taivuttaminen
pyörähtäminen
heiluminen
kieriminen
pysähtyminen
väistyminen
tasapainoilu



Liikkumistaidot

käveleminen
juokseminen
ponnistaminen
loikkaaminen
hyppääminen esteen yli
laukkaaminen
liukuminen
harppaaminen
kiipeäminen

Välineenkäsittelytaidot

heittäminen
kiinniottaminen
potkaiseminen
kauhaiseminen
iskeminen
lyöminen ilmasta
pomputteleminen
kierittäminen
potkaiseminen ilmasta



**Miten sinä voisit hyödyntää
motorisia perustaitoja omassa ohjauksessasi?**

Liiketekijät

Liiketekijät

Vaihtelumahdollisuus

Tila

pieni/suuri tila

Aika

hitaasti/nopeasti,
tasainen/vaihteleva liike

Voima

jännitys/rentoutus,
voimakkaasti/kevyesti,
voimaa lisäten/vähentäen

Suunta

eteen/taakse/sivulle/ylos/
alas/kaartaen/
kiemurrellen

Taso

ylä-/ala-/keskitaso,
ylös-alas

Suhde

ihmisiin (yksin, kaksin,
ryhmässä),
yhteys muihin (katse,
kosketus),
tilaan ja välineisiin
(päällä/alla, lähellä/kaukana)

Liiketekijöillä saadaan vaihtelua ja monipuolisuutta harjoitteisiin.



Miten sinä voisit hyödyntää eri liiketekijöitä omassa ohjauksessasi?

Tunnin suunnittelu ja ohjaus

Ennen tuntia

- Mieti, mikä on tunnin tavoite.
- Selvitä ryhmäkoko ja lasten ikärakenne, mikäli se on mahdollista.
- Tutustu tilaan (pyydä vaikka kuva).
- Suunnittele tunti. Tee myös varasuunnitelma yllättävien tilanteiden varalle.
- Informoi perheitä etukäteen tarvittaessa erityisistä liikuntavarusteista.
- Ole ajoissa paikalla ja ota tarvittavat välineet saatavillesi.
- Varmista tilan turvallisuus.
- Tervehdi jokaista iloisesti.

Tunnin aikana

- Aloita tunti selkeästi.
- Kerro lyhyesti kuka olet ja mitä on luvassa.
- Etene tuntisuunnitelman mukaisesti, ja joustu suunnitelmasta/muuta sitä tarpeen vaatiessa.
- Käytä äänimerkkiä rohkeasti: esim. voimakas puhallus pilliin.
- Keskeytä harjoitus tarvittaessa.
- Helpota/vaikeuta tarvittaessa.
- Huolehdi lepo- ja juomatauoista.
- Rohkaise, kannusta, anna positiivista palautetta.
- Paljon liikettä ja onnistumisen iloa kaikille.

Tunnin jälkeen

- Lopeta tunti selkeästi.
- Kerää porukka yhteen: loppurentoutus/venyttelyt tms.
- Kysy palautetta niin lapsilta kuin aikuisiltakin.
- Kerro mikä ohjaava tahoa seuraavalla kerralla tulossa ja mitä luvassa.
- Kiitä mukanaolosta.

Tunnin kulku ja rakenne voisi olla vaikkapa:



Pelkistetty rakenne:

1. Esittely ja lämmittely
2. Harjoittelu-/toimintaosa
3. Loppuverryttely ja rentoutuminen

**Harjoittelu-/toimintaosassa
voi olla useita erilaisia
leikkejä ja pelejä**



Tai:

1. Esittely ja lämmittely/energian purku
2. Opetus-/harjoitteluosa
3. Soveltava osa
4. Loppurentoutus/-verryttely
5. Palaute



**Seuraavaksi on esitelty kaksi esimerkkituntia
edellä mainittujen runkojen mukaisesti.**



Esimerkkitunti 1

(Liikuntatunti, jossa ei ole yksittäinen laji kyseessä)

1. Esittely ja lämmittely.

- Aloita tunti selkeästi. Kerää ryhmä kuulolle.
- Toivota osallistujat tervetulleiksi. Kerro kuka olet, mistä seurasta tms. ja mitä tänään tehdään.
- Käynnistä lämmittely-/aloitusleikki, esim. hippa.



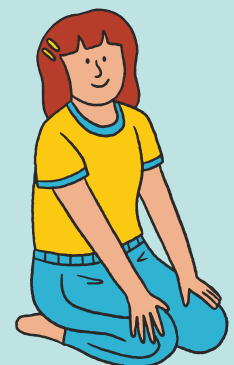
2. Harjoittelu-/toimintaosa.

- Erilaisia leikkejä ja pelejä, esim.
 - Maa-meri-laiva (vaihtelee liikkumistyyliä)
 - Seuraa johtajaa pareittain/perheittäin (aikuinen ja lapsi)
 - Pesänryöstö



3. Loppuverryttely ja rentoutuminen.

- Kerää ryhmä kuulolle.
- Käynnistä loppuleikki/-rentoutus, esim. autopesula.
 - Aikuiset asettuvat polvilleen maahan kahteen vastakkaiseen riviin (kasvot vastatusten) muodostaen ikään kuin kujan rivien keskelle. Lapset konttaavat rauhalliseen tahtiin kujan läpi, ja samalla aikuiset kevyesti "tönäävät" lasta puolelta toiselle, koskevat selkää tms.
 - Päättä tunti. Voit kysyä palautetta esim. peukkuäänestyksellä. Kiitä osallistumisesta ja anna osallistujille positiivista palautetta.





Esimerkkitunti 2

(Tunti, jossa esimerkkilajina käytetty pesäpalloa, ja leikeissä, peleissä ja harjoitteissa huomioitu lajinomaisuus. Tunti on suunniteltu pieneen saliin, jolloin myös turvallisuus huomioitu toiminnassa. Tunnilla olevat lapset melko nuoria (n. 3-8v.). **Huom!** Tämä suunnitelma ei välttämättä riitä 1h kestävään tuntiin.)

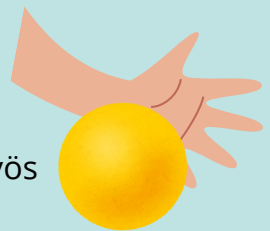
1. Esittely ja lämmittely/energian purku.

- Aloita tunti selkeästi. Kerää ryhmä kuulolle.
- Toivota osallistujat tervetulleiksi. Kerro kuka olet, mistä seurasta tms. ja mitä tänään tehdään.
- Käynnistä lämmittely-/aloitusleikki, esim. oma puoli puhtaaksi.



2. Opetus-/harjoitteluosa.

- Pallon lyöminen omalla "käsimailalla".
 - Aikuinen ja lapsi harjoittelevat ison pehmopallon lyömistä. Aikuinen pitää palloa oman kämmenen päällä, josta lapsi lyö pallon omalla "käsimailallaan". Voidaan harjoitella lyömistä myös syötöstä.



3. Soveltava osa.

- Iskijät ja nostajat peli.
 - Voidaan pelata aikuiset vastaan lapset.
 - Matalien harjoituskartioiden päälle on aseteltu esim. paperipalloja. Toinen joukkue toimii "iskijöinä", jotka omalla käsimailallaan lyövät palloja pois kartioiden päältä. Toinen joukkue, "Nostajat", kerää palloja takaisin paikoilleen. Ohjaaja päättää pelin. Pelin loppuksi katsotaan onko palloja enemmän paikoillaan vai pois paikoiltaan.
 - Vaihdetaan osia.



4. Loppurentoutus/-verryttely.

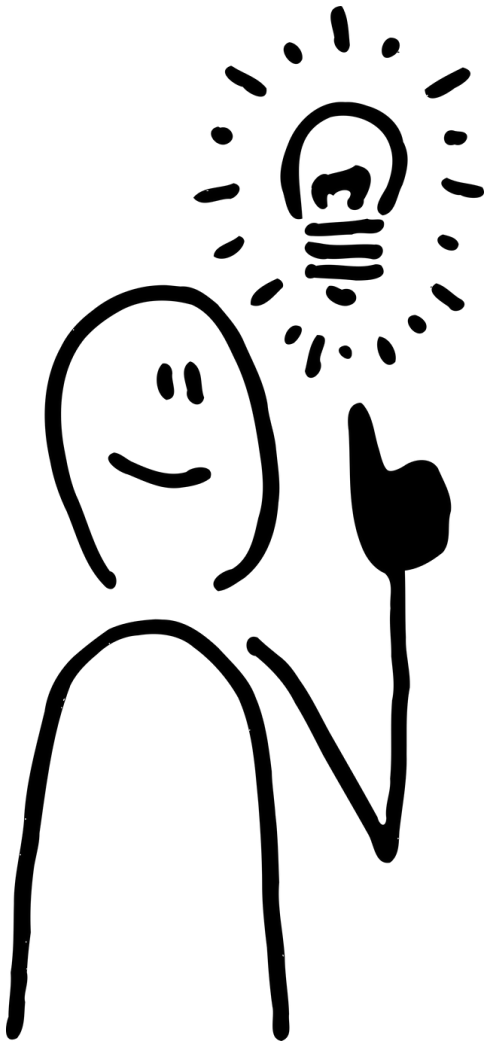
- Kerää ryhmä koolle ja käynnistä loppuleikki/-rentoutus, esim. pallohieronta.
 - Lapsi asettuu lattialle vatsalleen makaamaan, ja aikuinen hieroo kevyesti pallolla lapsen käsiä, selkää, jalkoja. Lapsi voi kääntyä myös selälleen. Voidaan vaihtaa osia.



5. Palaute.

- Päättä tunti. Voit kysyä palautetta suullisesti. Halukkaat saavat kertoa mitä mieltä tunnista olivat. Ohjaava kysymys voi olla vaikkapa: "Mikä oli tänään erityisen kivaa?"
- Kiitä osallistumisesta ja anna osallistujille positiivista palautetta.





Miten sinä voisit hyödyntää omaa lajiasi tai harrastustasi erilaisissa leikeissä ja peleissä, esimerkiksi hippaleikeissä?

- **kiinniottaminen**
- **kiinnijääminen**
- **pelastaminen**



Esimerkkejä miten huomioida eri ikäiset ja taitotasoiset lapset suunnittelussa ja ohjauksessa

Erilaisten ja eri kokoisten välineiden käyttö

- iso/pieni väline
- kevyempi/painavampi väline, esim.
 - iso pehmopallo/tennispallo
 - pesäpallomaila/tennismaila

Helpota/vaikeuta tehtävää, tee eri tasoisia toimintapisteitä

esim.

- pallon koriin heitto läheltä/kaukaa, korin sijainti matalalla/korkealla
- käytä vain yhtä jalkaa/kättä

Tärkeää!

Osallistujan tulee saada ilon ja onnistumisen kokemuksia, mutta saada myös tehdä itselleen tarpeeksi haastavia tehtäviä. Anna osallistujille valinnanvapaus valita eri tehtävistä heille sopivin tehtävä.

Peli-/tehtäväalueen muutokset esim.

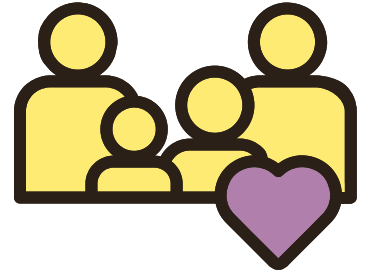
- rajaa tai merkitse peli-/tehtäväalue selkeästi
- muuta peli-/tehtäväalueen kokoa

Muuta intensiteettiä, esim.

- juokse kovaa/lyhyt matka, juokse kevyemmin/pitkä matka

Muuta suoritusaikaa

Perheiden kokonaisvaltainen huomioiminen perheliikuntaryhmissä



Toiminnan tulee sopia erikikäisille lapsille ja aikuisille

Harjoitteiden tulisi olla helposti muunneltavissa (esim. helpompi - haastavampi)

Aktiviteetit, joissa lapsi ja aikuinen toimivat yhdessä, vahvistavat perhesuhdetta

Hyödynnä harjoitteita, joissa tehdään

- pareittain
- pienissä ryhmissä
- joukkueittain
- lapset vastaan aikuiset

Liikkumisen tulee olla hauskaa ja innostavaa, ei suorituskeskeistä

Kannustava ilmapiiri

Jokainen osallistuja tuntee olonsa tervetulleeksi ja arvostetuksi

Muista tauotus, esim. juomatauko

Toiminnalla selkeä rakenne (aloitus, pääosa, lopetus)

Ohjaajan tulee olla joustava ja muuntautumiskykyinen

Vinkkejä ohjaajalle



-Aloita tunti selkeästi. Hyödynnä kokoontumisessa esim. salissa olevia viivoja.

-Anna lyhyet, selkeät ohjeet. Varmista että kaikki kuulivat ja ymmärsivät ohjeet.

-Näytä mallia/esimerkkiä. Ole läsnä, osallistu mahdollisuuksien mukaan myös itse.

-Aikuisille voi antaa tarkentavia lyhyitä lisäohjeita, esim. lapsen tukemisesta.

-Mahdollisimman paljon liikettä, vältä odottelua esim. pitkiä jonoja.

-Käytä rohkeasti jotakin äänimerkkiä, esim. pilliä.

-Vaikeammat ja uutta oppimista vaativat harjoitteet on hyvä ajoittaa alkuleikin/lämmittelyn jälkeen, jolloin lapset jaksavat vielä kuunnella ja keskittyä.

-Havainnoi tekemistä. Lopeta toiminta ja muuta tarvittaessa.

-Ole iloinen, innostava, kannustava. Anna positiivista palautetta.

-Luo salliva, myönteinen, kannustava ja turvallinen ilmapiiri.

-Ole johdonmukainen.

-Selkeät säännöt, turvalliset rajat.

-Toiminnan tulee olla mukavaa, hauskaa ja sopivasti haastavaa.

-Järjestä leikkimielisiä kisailuja ja pelejä esim. lapset vastaan aikuiset.

-Haasta omaa mielikuvitustasi: Mitä välineitä voisit käyttää?

-Hyödynnä ohjauksessa omia vahvuuksiasi!

-Tuo omaa lajiasi tai harrastustasi rohkeasti esiin erilaisissa leikeissä ja peleissä erilaisilla tavoilla.

-Lopeta tunti selkeästi, kerää porukka yhteen.

-Mikäli olet ohjaamassa useammalla kerralla, voit kysyä perheiltä toiveita. Voit hyvin käyttää esim. samoja tuttuja alku- ja/tai loppuleikkejä. Tuttuus on hyvä ja toimii lasten kanssa hyvin. Aina ei tarvitse keksiä uutta!

Lisävinkki!

-Anna perheille kotitehtävä.





Linkkivinkit



Kaipaatko leikkivinkkejä suunnittelusi tueksi?

Tässä muutamia sivustoja,

joilta löytyy koottuna erilaisia leikkejä ja pelejä eri ikäisille lapsille:

Liikuntaleikkikirja

66 leikkiä liikunnanopetukseen:

https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/wp-content/uploads/2022/10/liikuntaleikkikirja-66_leikkia_opetukseen.pdf

Leikkipankki

Leikkejä ja vinkkejä hauskaan yhdessäoloon
kaikenikäisille:

<https://leikkipankki.fi/haku>

Lasten ja nuorten keskus

Iloa liikkeellä -leikkivinkit:

https://www.lnk.fi/wp-content/uploads/2024/08/Iloa_liikkeella_leikkivinkit_1706_A5.pdf

Hei leikitään! -leikkivinkit:

<https://leikkipaiva.fi/wp-content/uploads/Hei-leikitaan-leikkivinkit.pdf>

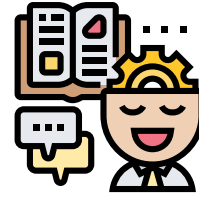
Sporttipankki.com

Liikuntaan innostavia pelejä, leikkejä ja
harjoitteita

<https://sporttipankki.com/>

Kiinnostuitko lasten liikunnan ohjaamisesta?

Kouluttaudu lisää!



Koulutukset on suunniteltu lasten liikuttamiseen, mutta niistä saa varmasti hyviä vinkkejä ja ideoita myös perheiden liikuttamiseen:

Olympiakomitean Tervetuloa ohjaajaksi verkkokoulutus (maksuton, n. 35 min.)

<https://oppimisareena.fi/enrol/index.php?id=10>

Liikunnan aluejärjestöjen Avoimet liikuntaleikkikoulu ja Lasten liike -koulutukset

Tietoa liikuntaleikkikoulusta:

<https://www.hlu.fi/varhaisvuosien-liikunta/koulutukset/yhdistykset-ja-seurat/liikuntaleikkikoulu/>

Ilmoittaudu koulutuksiin:

<https://www.liikunnanaluejarjestot.fi/seurat-oiminta/koulutukset/ohjaaja-ja-valmentajakoulutukset/avoimet-koulutukset/>

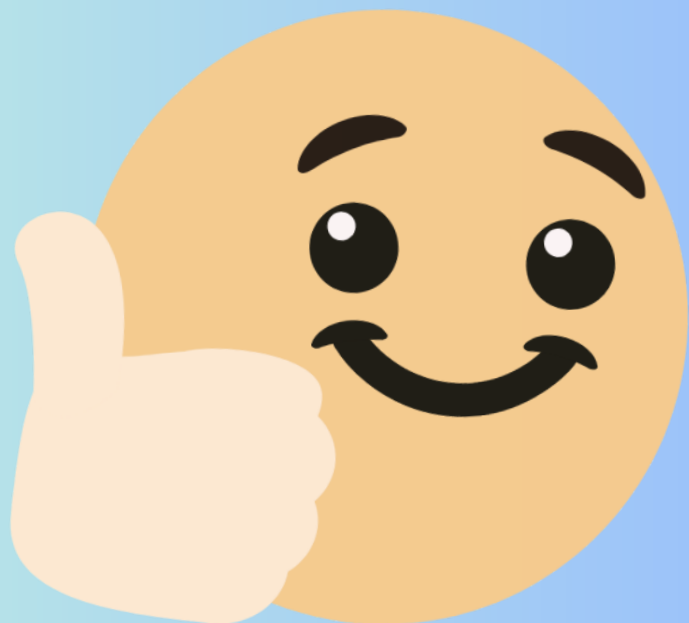
Muista!

Jokainen seura, yhdistys, järjestö ja seurakunta tuo toiminnan ryhmiin omannäköisensä. Käsikirjassa olevat toimintaohjeet ja vinkit eivät välttämättä sovellu kaikkien toimintaan samalla tavalla, joten niitä voi soveltaa omien tarpeiden mukaisesti.

Kokeneellakaan ohjaajalla kaikki ei aina mene suunnitelmien mukaan ja niin sanotusti “putkeen”.

Tärkeintä on, että kaikki mukanaolijat saavat liikettä ja liikkuvat sekä saavat onnistumisen kokemuksia.

Mukavia yhteisiä hetkiä liikkumisen merkeissä!



Käytetyt lähteet ja taustamateriaali

Opiskelijan omat havainnot ja muulla tavoin kerätty tieto.

- Ohjaaville tahoille järjestetyissä verkostopalavereissa kerätty tieto.
- Hankekoordinaattorin haastattelu.
- Omat havainnointikäynnit eri alueiden perheliikuntaryhmissä.
- Oma ohjauskerta yhdellä alueella.

Palautekysely ohjaajille.

Palautekysely perheliikuntaan osallistuneille perheille.

Arvonen S. 2004. Porukalla.

Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Edita Prima Oy.
Helsinki. Julkaisija Suomen Latu ry.

Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. 2017.
Liikuntapedagogiikka.
PS-kustannus. Jyväskylä.

Käsikirja tuotettu Canva -ohjelmalla.

Muokattu 4.8.2025

- Vaihdettu työntekijän yhteystiedot