

KOKO PERHE LIIKKUU!

Tietoa ja tukea lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi
Päiviönsaaren päiväkodin perheille

Hendrikse Teija, Kaukonen Emilia,

Mykrä Päivi & Pitkänen Mirka

Opinnäytetyö, kevät 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) + Lastentarhanopettajan

virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Hendrikse, Teija & Kaukonen, Emilia & Mykrä, Päivi & Pitkänen, Mirka. Koko perhe liikkuu –Tietoa ja tukea lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi Päiviönsaaren päiväkodin perheille. Diak Pieksämäki, Kevät 2017. 93 s., 6 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaali-alan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kannustaa ja innostaa vanhempia liikkumaan yhdessä lasten kanssa ja antaa vanhemmille tietoa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Jotta tavoitteeseen päästäisiin, toteutettiin perheliikuntaopas yhteistyössä Varkauden Päiviönsaaren päiväkodin kahden 1–4-vuotiaiden lapsiryhmän lasten, vanhempien ja varhaiskasvattajien kanssa.

Perheliikuntaopasta varten kerättiin tietoa kyselyillä päiväkodin varhaiskasvattajilta ja yhteistyöryhmien vanhemmilta. Kyselyyn vastanneet saivat esittää toiveitaan liikuntailtapäiviin ja tulevaan perheliikuntaoppaaseen. Kahdessa liikuntailtapäivässä testattiin ideoita tulevaa perheliikuntaopasta varten ja keskusteltiin liikkumisen merkityksestä lapsen kehitykselle. Liikuntailtapäivien tarkoituksena oli antaa vinkkejä perheiden yhteiseen liikuntaan sekä havainnoida perheiden liikkumista. Liikuntailtapäivissä toteutui myös yhteisöllisyyden tavoite, kun päiväkotiryhmien perheet tutustuivat toisiinsa yhteisen toiminnan aikana.

Lasten liikkumista ja sen merkitystä lapsen normaaliin kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin on tutkittu paljon viime vuosina. Suositusten mukainen kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus perustuu uusimpiin tutkimustuloksiin. Liikunnalla on monia myönteisiä vaikutuksia lasten terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunnallinen elämäntapa alkaa vakiintua jo kolmevuotiaana, joten vanhempien esimerkillä ja kannustamisella on suuri merkitys. Tehokkain keino vaikuttaa lasten liikuntatottumuksiin on vaikuttaa heidän perheisiinsä toiminnallisten keinojen kautta. Vanhempien ja varhaiskasvatuksen yhteistyöllä voidaan välittää tietoa lapsen liikunnasta ja hyvinvoinnista sekä suunnitella ja toteuttaa liikuntaan kannustavaa toimintaa. Yhteisön merkitys lasten fyysisesti aktiivisen lapsuuden mahdollistajina on myös merkittävä.

Koko perhe liikkuu! Iloa ja tekemisen riemua lapselle kolme tuntia joka päivä -perheliikuntaoppaassa kerrottiin Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista sekä tuotiin kyselyjen ja liikuntailtapäivien aikana hyväksi havaittuja, konkreettisia liikuntavinkkejä perheiden arkeen. Painettu opas jaettiin yhteistyöryhmien perheille sekä varhaiskasvattajille. Lisäksi opas jäi sähköisenä versiona Päiviönsaaren päiväkodin käyttöön. Oppaasta saatiin myönteistä palautetta lapsilta, varhaiskasvattajilta ja vanhemmilta. Opas koettiin tärkeäksi, asiantuntevaksi sekä helppolukuiseksi.

Asiasanat: kasvatuskumppanuus, lapset, liikunta, perhe, varhaiskasvatus

ABSTRACT

Hendrikse, Teija & Kaukonen, Emilia & Mykrä, Päivi & Pitkänen, Mirka. The whole family exercises – Information and support for increasing physical activity among young children for the families of Päiviönsaari day-care centre students. Diak Pieksämäki, spring of 2017. 93 p., 6 appendices. Diaconia University of Applied Sciences, Degree Programme in Social Services, Bachelor of Social Services + kindergarten teacher qualification.

The aim of this functional study was to encourage and inspire the parents to engage in physical activity with their children and provide them with information about guidelines on physical activity in early childhood. To get to the goal we produced a physical activity guide for families in cooperation with two groups of 1–4-year-old children at the Päiviönsaari day-care centre, the children's parents and the early childhood providers.

Information was collected with questionnaires from the early childhood educators at the day-care centre and the parents of children in the cooperation groups. The respondents could present their wishes for exercise afternoons and the upcoming physical activity guide. Two exercise afternoons were used to test the ideas for the prepared guide and discuss the significance of physical exercise for children's development. The purpose of the afternoons was to give tips on shared physical activities for the family and make observations of the family's physical activity.

Children's physical activity and its significance on the child's normal growth, development and well-being have been studied a lot in recent years. The three hours of activity included in the recommendations is based on the latest research findings. Physical activity has several positive effects on children's health and holistic well-being. Establishing an active lifestyle begins already at three years old, indicating that the parental example and encouragement play a major role. Influencing whole families with functional methods is the most effective way to affect children's exercise habits. Cooperation between parents and early childhood education allows sharing information about the child's physical activity and well-being as well as planning and realising activities promoting exercise. The community also plays an important role in enabling a physically active childhood.

The physical activity guide for families, "The whole family exercises! Delight and joy of activities for children three hours every day", includes the recommendations for physical activity in early childhood and brings concrete exercise tips that were found to work well during the exercise afternoons to the daily lives of families. The printed guide was given to the families of the cooperation groups and the early childhood educators. An electronic version of the guide was also made available for the Päiviönsaari day-care centre. The children, early childhood education providers and parents all gave positive feedback on the guide. They found it important, knowledgeable and easy to read.

Keywords: children, early childhood education, family, parent-professional partnership, physical activity

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 5 |
| 2 KOHTI LIIKUNNALLISTA ELÄMÄNTAPAA..... | 7 |
| 2.1 Liikunta lasten hyvinvoinnin edistäjänä..... | 7 |
| 2.2 Alle kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus | 8 |
| 2.3 Vanhemmat lasten liikunnallisuuden tukijana..... | 10 |
| 2.4 Varhaiskasvatus lasten liikunnallisuuden tukijana..... | 12 |
| 2.4.1 Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö | 13 |
| 2.4.2 Lasten fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa | 14 |
| 2.5 Yhteistyöllä edistetään lasten fyysistä aktiivisuutta..... | 16 |
| 3 YHTEISTYÖ PÄIVIÖNSAAREN PÄIVÄKODIN KANSSA..... | 18 |
| 3.1 Kohti yhteistä tavoitetta..... | 19 |
| 3.2 Kyselyt..... | 20 |
| 3.2.1 Kysely vanhemmille..... | 22 |
| 3.2.2 Kysely varhaiskasvattajille..... | 24 |
| 3.2.3 Johtopäätöksiä kyselyistä | 28 |
| 3.3 Perheliikuntailtapäivät | 29 |
| 3.3.1 Perheliikuntailtapäivä 29.9.2016..... | 31 |
| 3.3.2 Perheliikuntailtapäivä 27.10.2016..... | 33 |
| 3.4 Perheliikuntaopas | 34 |
| 4 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI..... | 39 |
| 5 POHDINTA | 41 |
| LÄHTEET..... | 43 |
| LIITE 1 Kysely vanhemmille | 49 |
| LIITE 2 Kysely varhaiskasvattajille..... | 52 |
| LIITE 3 Tiedote vanhemmille..... | 55 |
| LIITE 4 Palaute liikuntailtapäivistä | 57 |
| LIITE 5 Liikuntarastit | 58 |
| LIITE 6 Perheliikuntaopas | 66 |

1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveysministeriön (2005) laatimien varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan suositeltava liikunnan määrä oli kaksi tuntia päivässä. Se ei kuitenkaan tutkimusten mukaan täyty suurimmalla osalla lapsista (Sääkslahti, Soini, Mehtälä, Laukkanen & Iivonen 2013, 28). Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016b) julkaisi päivitettyt Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset syyskuussa 2016. Sen mukaan lasten tulisi liikkua päivittäin kolme tuntia. Suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus ja ne korostavat liikunnan myönteistä vaikutusta lasten terveydelle ja hyvinvoinnille sekä myönteiselle elämäkululle. Opinnäytetyömme käsittelee tätä ajankohtaista aihetta. Huoli lasten liian vähäisestä liikkumisesta ja sen vaikutuksista hyvinvoinnille on ollut esillä useissa tutkimuksissa sekä mediassa 2000-luvulla. Lasten liikuntatottumuksiin vaikuttaminen on tehokkainta pyrkimällä vaikuttamaan lasten vanhempiin toiminnallisten keinojen avulla (Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini, Mäki 2016, 23).

Opinnäytetyömme tavoite on kannustaa ja innostaa vanhempia liikkumaan yhdessä lasten kanssa ja antaa tietoa vanhemmille uusista varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Yhteistyötahon kanssa käytyjen keskustelujen perusteella uskomme saavuttavamme opinnäytetyön tavoitteet parhaiten toiminnallisilla keinoin. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan työelämän kehittämistyötä, jolla tavoitellaan ammatillisen käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista, järjestämistä tai järjeistämistä. Toteutus tapa valitaan kohderyhmän mukaan niin, että tavoitteet voidaan saavuttaa. (Falenius, Leino, Leinonen, Lumme, Sundqvist.)

Tavoitteeseen päästäksemme tuotamme perheliikuntaoppaan työelämäyhteistyökumppanimme kanssa. Keräämme tietoa päiväkotiryhmien vanhemmilta, lapsilta sekä varhaiskasvattajilta toiminnallisissa liikuntailtapäivissä sekä kyselyillä. Opinnäytetyömme tiedonkeruussa käytettävät kyselyt ovat selvityksen tekemistä ja tiedonhankinnan apuväline oppaan tuottamiseen (Falenius ym.). Hyödynnämme oppaan sisältöön uusia 2016 julkaituja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Ne muodostavat oppaan teoreettisen perustan. Esittelemme myös käytännön vinkkejä, jotka auttavat vanhempia tukemaan lasten liikunnan suositusten toteutumista.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössämme ovat Varkauden kaupungin Päiviönsaaren päiväkodin 1–4-vuotiaiden lasten ryhmät, Hiiret ja Oravat, sekä ryhmien varhaiskasvat-tajat ja lasten vanhemmat. Lapsia näissä ryhmissä on yhteensä 25. Lähestymme aihetta pienten lasten perheiden kautta, sillä liikunnallisen elämäntavan omaksuminen alkaa jo alle kolmevuotiaana (Sääkslahti ym. 2013, 28). Päiväkodissa vietetty aika on vain yksi osa-alue lapsen elämässä, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin turvaamiseksi myös vanhem-pien rooli on tärkeä. Liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa vanhempien esimerkillä ja kannustamisella on suuri merkitys. Pysyvien tulosten aikaansaamiseksi lasten liikku-miseen täytyy kiinnittää huomiota jatkuvasti ja varhaiskasvatuksessa voidaan tukea van-hempia lasten liikunnallisten sekä terveellisten elämäntaitojen opettamisessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 16–17). Myös Sääkslahti (2015, 219) toteaa, että pitkäaikai-simmat muutokset perheiden liikuntatottumuksiin voidaan saavuttaa ohjelmilla, joissa perheen yhteistä liikuntaa on voitu lisätä.

Varhaiskasvatuksessa sosionomi-lastentarhanopettaja tuo pienten lasten kasvatukseen so-siaalipedagogista, yhteisöllistä sekä yhteiskunnallista osaamista (Talentia 2013). Amma-tillisen kasvu tavoitteemme opinnäytetyöprosessissamme on vahvistaa perheiden kanssa tehtävää yhteistyötaitoamme ja syventää tietämystämme lasten fyysisestä aktiivisuuden merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Ammattieettisessä työssä pyritään vaikuttamaan yksilöiden hyvinvointiin yhteistyökumppaneiden ja asiakkaiden kanssa yh-teistyössä (Talentia 2017, 52). Opinnäytetyömme pohjautuu tähän lähtökohtaan. Otamme huomioon lapsen sekä hänen perheensä hyvinvoinnin parantamisen yhteisen te-kemisen ja liikkumisen kautta. Sekä annamme perheille tietoa liikunnan merkityksestä sekä siitä, miten fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä.

2 KOHTI LIIKUNNALLISTA ELÄMÄNTAPAA

2.1 Liikunta lasten hyvinvoinnin edistäjänä

Lapsi kehittyy ja omaksuu uusia taitoja vuorovaikutuksessa lähiympäristönsä kanssa ja motorinen kehitys on nopeaa varhaislapsuudessa (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkinen & Ruoppila 2015, 32). Motorisella kehityksellä tarkoitetaan jatkuvaa prosessia, jonka aikana lapset oppivat liikuntataitoja (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 662). Motoristen taitojen kehitys edellyttää aivojen kypsymistä ja siihen liittyvien hermoverkkojen järjestymistä. Lapsen motorinen kehitys noudattaa tiettyä järjestystä ja etenee vartalon keskiosista kohti ääriosia. Kokonaismotoriikkaan kuuluvat suoritukset, kuten käveleminen ja juokseminen, kehittyvät ennen tarkkuutta vaativia hienomotorisia taitoja. Motoristen taitojen oppiminen ei kuitenkaan ole vain seurausta aivojen kehityksestä vaan siihen vaikuttaa lapsen kiinnostuminen ympäristöstään ja vuorovaikutus ympäristön kanssa. Motoristen taitojen kehityksessä on merkittävää yksilöllistä vaihtelua. (Nurmi ym. 2015, 31.)

Motorisen kehityksen viivästymällä on todettu yhteys myöhemmin ilmenevään viiveeseen kielellisessä kehityksessä. Toisaalta on voitu todentaa, että varhaisella motoriikan hallinnalla on merkitystä lapsen kognitiiviselle kehitykselle. Monipuolisella liikunnalla voidaan parantaa oppimisen edellytyksiä ja aistitoimintojen yhteistyötä. Motorisia taitoja tukemalla voidaan ennaltaehkäistä muiden kehityksellisten viiveiden kehittymistä. Mahdollisuus liikkumiseen ja ympäristön tutkimiseen kehittää motoristen taitojen lisäksi lapsen havainnointi- ja tiedonkäsittelyvalmiuksia ja luo pohjaa kielelliselle ja kognitiiviselle kehitykselle. (Nurmi ym. 2015, 32; Jaakkola ym. 2013, 464.)

Liikunnalla voidaan tukea lapsen tarkkaavaisuutta, vireystilaa sekä muistamista. Liikunta parantaa lapsen fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa sekä ennaltaehkäisee ylipainoa ja verenkiertoelinsairauksien riskitekijöitä. Liikunta vahvistaa lapsen tuki- ja liikuntaelimiä sekä vaikuttaa myönteisesti lapsen mielialaan vähentäen psyykkistä kuormittuneisuutta. Liikkuessa ja leikkiessä lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja, joten fyysisellä aktiivisuudella on myönteisiä vaikutuksia myös lapsen sosiaaliseen hyvinvointiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 13–15.)

Fyysisellä passiivisuudella puolestaan on tutkittu olevan vaikutusta lapsen ylipainoon sekä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden kasautumiseen. Erityisesti fyysisen passiivisuuden ja runsaan ruutuajan kokonaismäärä vaikuttaa lapsen kestävyyskuntoon sekä luuntiheyteen, lisäksi vaikutuksia on havaittu heikompana lihasvoimana, kestävyyttenä sekä nivelten liikkuvuutena. Fyysinen passiivisuus heikentää myös motoristen taitojen oppimista. Vaikka fyysinen aktiivisuus vaikuttaakin positiivisesti lapsen mielialaan, ei fyysisen passiivisuuden ja psykososiaalisen terveyden välillä ole löydetty yhteyttä. (Haapala, Haapala, Lakka & Pulakka 2016, 17–18.)

Liikunnallinen elämäntapa alkaa rakentua varhaislapsuudessa myönteisten kehollisten ja liikunnallisten kokemusten kautta. Varhaislapsuudessa opittu liikunnallisuus luo hyvät edellytykset liikunnalliselle aikuisuudelle. Lapsen luontainen tapa toimia alkaa vakiintua tutkitusti kolmenvuoden iässä. (Sääkslahti ym. 2013, 28.) Lapsuus on etsikkoaikaa liikkumisen perusedellytysten kehittymiselle. Lapsuudessa hankitut liikunnalliset perusvalmiudet säilyvät koko aikuisiän. Tärkeää on, että lapset liikkuvat paljon ja monipuolisesti saadakseen hyvän perustan elinikäiselle liikkumiselle. (Arvonen 2004, 57, 59.)

2.2 Alle kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus

Tässä opinnäytetyössä käsittelemme fyysistä aktiivisuutta kaikkena liikkumisena, joka lisää energiankulutusta lepotasoa korkeammaksi. Lapsella on tarve ja oikeus joka päivä. Lapsen päivittäisen liikunnan tarvetta määritetään Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2016 julkaisemilla Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksilla. Suositusten tarkoituksena on auttaa lasten vanhempia sekä kaikkia alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa työskenteleviä hahmottamaan lapsen fyysisen aktiivisuuden tarvetta laadullisesti sekä määrällisesti. Lasten fyysinen aktiivisuus ilmenee pääasiassa fyysisesti aktiivisena leikinä, jonka tulisi koostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja vauhdikkaasta kuormittavasta liikunnasta. Riittävä, suositusten mukainen kolmen tunnin päivittäinen fyysinen aktiivisuus on osa terveyttä edistävää elämäntapaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 8.) Soini (2015, 99) tuli väitöskirjansa tulosten perusteella siihen johtopäätökseen, että Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin (2005) olisi hyvä lisätä fyysistä passiivisuutta sisältäviä rajoitteita. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa

2016 kehoitetaan välttämään yli tunnin kestäviä istumisjaksoja ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tulisi tauottaa. Tutkimusten perusteella kuormittavuudeltaan kaikki monipuolinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää lasten terveydelle ja normaalille kehitykselle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 9, 13–15.)

Liikkumisella on tärkeä osa lasten osallisuuden kokemuksesta (Reunamo 2016, 29). Osallisuus on merkki mukanaolosta, vaikuttamisesta ja positiivisista kokemuksista. Tärkeintä on osallistujien kokemus siitä, että voi vaikuttaa ja tulla kuulluksi heitä koskevissa asioissa. Vastavuoroisuus ja vuorovaikutus ovat olennaisia asioita osallisuuden toteutumisessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lastensuojelun käsikirja. Työprosessit. Lapsen osallisuus.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kannustetaan kuuntelemaan lasta, jotta lapsi kokisi itsensä tärkeäksi. Osallisuuden kokemusten myötä vahvistetaan lapsen pätevyiden kokemuksia ja lapsi oppii vähitellen ottamaan vastuuta itsestä ja muista. Lapsen mielipiteitä ja ehdotuksia kuuntelemalla mahdollistetaan yhteiset hyvät liikunnalliset kokemukset, joissa lapsi saa toimia hänelle luontaisilla tavoilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 18.)

Sääkslahden ym. (2013, 28–30) tekemässä tutkimuskoosteessa vertaillaan eri menetelmin tehtyjä tutkimuksia lasten liikkumisesta. Tutkimuksissa käytetyt erilaiset aineistonkeruumenetelmät vaikuttivat merkittävästi lopputuloksiin. Tutkimustulokset, jotka perustuvat vanhemmilta saatuihin tietoihin, kertovat lasten liikkuvan huomattavasti enemmän kuin tutkimustulokset, jotka on saatu mittaamalla lasten liikuntaa objektiivisilla kiihtyvyyssmittareilla. Vanhempien täyttämän ajankäyttöpäiväkirjan mukaan 3–12-vuotiaista 40 % liikkuu arkipäivisin kaksi tuntia ja viikonloppuisin samaan tulokseen pääsee 50 % lapsista. Vanhemmilta oli selvitetty lasten päivittäistä ulkoilun määrää kyselyllä. Sen mukaan vain 12 % ei täytä suositeltua kahden tunnin fyysisen aktiivisuuden määrää. Fyysistä aktiivisuutta määrittävää kiihtyvyyssmittaria käytettäessä kukaan tutkimuksiin osallistuneista alle kolmevuotiaista ei täyttänyt fyysisen aktiivisuuden minimimäärää. Näistä tutkimuksista voidaan todeta, että minkään mittarin mukaan lapset eivät liiku riittävästi normaalin kasvun ja kehityksen tukemiseksi. Tutkimuskoosteessa viitataan sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2005 julkaisemiin Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksiin, jotka oli tarkoitettu kaikille alle kouluikäisten lasten kasvattajille. Näissä suosituksissa lasten suositeltava liikunnan määrä oli vain kaksi tuntia päivässä.

2.3 Vanhemmat lasten liikunnallisuuden tukijana

Aktivoidaksemme vanhempia tukemaan lasten liikuntaa, lähestymme aihetta perheiden kautta. Perheen käsite yhteiskunnassa on liukuva ja muuttuva, mutta perustana määrittelyssä on voimavarojen, hoivan, vastuiden ja velvollisuuksien jakaminen. Keskeistä on läheisten suhteiden subjektiivinen merkitys. (Ritala-Koskinen 2001, 9.) Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme perheellä niitä ihmisiä, jotka haluavat määritellä itse kuuluvansa perheeseen. Koska kohderyhmämme on 1–4-vuotiaiden lasten perheet, tarkoitamme perheellä myös pikkulapsiperhettä. Vanhemmuuden rooli voi olla sosiaalinen, psykologinen, biologinen tai juridinen (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Lastenneuvolakäsikirja. Tietopaketti. Monimuotoiset perheet). Vanhemmuutta emme ole rajanneet, vaan mahdollistamme toimintaan osallistumisen kaikille lapsen kasvatukseen ja hoitoon osallistuville vanhemmille. Käytämme tässä opinnäytetyössä termejä vanhempi ja huoltaja synonyymeina.

Laukkanen (2016b, 112) tuo esiin väitöskirjassaan vanhempien merkittävän roolin lasten liikunnallisuuden taustalla. Lapsi muokkaa käsityksiään ja käyttäytymistään tiiviissä vuorovaikutuksessa läheisten ihmisten, kuten omien vanhempiensa kanssa. Tähän mennessä on kuitenkin tutkittu vain vähän sitä, miten lasten liikuntaa tai liikuntataitoja voitaisiin edistää perhelähtöisesti. Tarvetta tutkimukselle kuitenkin olisi, sillä monet perinteisesti käytetyt menetelmät ovat tuottaneet vain heikkoja tuloksia. Lisäksi Laukkasen (2016a, 20) mukaan perheisiin kohdistuvan liikuntaneuvonnan tulisi olla jatkuvaluonteista ollakseen vaikuttavaa. Perheiden liikunnallisuuden lisääminen tulisi ottaa yhteiseksi tavoitteeksi. Tavoitteeseen pääseminen edellyttää yhdessä tekemistä, liikkumista ja leikkimistä. Perheen yhteinen liikunta mahdollistuu yhdessä luotujen päivittäisten liikuntarutiinien kautta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 17.) Perheliikunnalla tarkoitetaan perheen aktiivista yhdessäoloa. Perhe voi liikkua yhdessä tekemällä erilaisia asioita kotona tai muualla. Esimerkiksi piha- ja kotityöt, perinneleikit, yhteiset jumppahetket, ulkoilu, retkeily ja uinti ovat hyviä yhdessä liikkumisen muotoja. Perheliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa. Perheliikunta-käsitteeseen sisältyy merkitys, että perhe tarkoittaa koettua perhettä. (Arvonen 2004, 28–29.)

Liikkuvan perheen lapsi oppii, että liikkuminen on luonteva osa arkea ja kuuluu päivittäiseen elämään. Esimerkin lisäksi liikkumiseen kannustava, myönteinen ilmapiiri sekä liikuntavarusteiden ja välineiden tarjoaminen lapsille lisäävät lasten fyysistä aktiivisuutta.

(Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 18.) Liikuntaan kannustettaessa tärkeintä on lapsen oma onnistumisen kokemus ja tunne siitä, että on riittävän hyvä (Kari 2016, 24). Lapsilähtöisesti toimivien vanhempien lapset saavat kannustusta ja kehuja ja sen myötä he kokevat itsensä pystyviksi. On tärkeää muistaa, että liikunnallisen elämäntavan malli alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa ja erot fyysisen aktiivisuuden määrissä alkavat kasvaa jo kolmevuotiaana. Lapsen vanhemmaltaan saama tuki ja kannustus lisäävät lapsen fyysisistä aktiivisuutta. Vanhemmat toimivat lapsilleen myös vahvoina roolimalleina ja fyysisesti aktiivisten vanhempien lapset liikkuvat ikäisiään enemmän. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 16.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa korostetaan aiempia suosituksia enemmän perheiden ja vanhempien merkitystä lapsen liikunnallisuuden tukijana. Nykytila kuitenkin on, että suuri osa vanhemmista kannustaa lapsiaan fyysisesti aktiivisiin leikkeihin tai liikuntaan vain muutaman kerran viikossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 18.) Suositusten mukaan työikäisten 18–64-vuotiaiden aikuisten tulisi liikkua kaksi ja puoli tuntia reippaasti tai tuntiviisitoista minuuttia rasittavasti viikossa. Lisäksi tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa normaalin kunnon ja terveyden ylläpitämiseksi. (UKK-instituutti 2017.) Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan aikuisista alle 20 % liikkuu suositusten mukaisesti Pohjois-Savossa, mikä edustaa koko maan keskiarvoa (Kaikkonen, Murto, Pentala, Koskela, Virtala, Härkänen, Koskenniemi, Ahonen, Vartiainen & Koskinen 2015). UKK-instituutin tekemän tutkimuksen mukaan suomalaiset ovat jopa 76 % valveilla olostaan liikkumatta, varsinaiselle liikunnalle jää vain muutamia prosentteja (Vasankari 2015).

Viime vuosina on alettu kiinnittämään enemmän huomiota niihin perheisiin ja lapsiin, jotka eivät liiku tarpeeksi. Porin seudulla toteutettiin Lasten hyvinvointihanke HYVIS vuosina 2007-2009. Hankkeen tavoitteena oli vaikuttaa lasten kanssa toimiviin tahoihin kuten päiväkotiin, kouluun ja neuvolaan, mutta myös suoraan perheisiin. Hallinnonalojen yhteistyön tehostamista korostettiin. Hankkeen aikana huomattiin etenkin moniongelmaisten perheiden tarvitsevan enemmän tukea arkeensa, jotta aikaa jäisi myös liikkumiseen sekä terveellisten elämän tapojen löytymiseen. Hankkeen pohjalta todettiin, että terveellisten elintapojen omaksumiseen ja lasten ylipainon ehkäisyyn tarvitaan uusia toimintatapoja, välineitä ja laajaa yhteistyötä. Lasten terveyden edistämiseksi on tärkeää koh-

distaa toimintoja niihin toimijoihin, jotka työskentelevät lasten kanssa päivittäin. Raportissa korostui myös lapselle läheisten ihmisten merkitys mallina terveellisille elintavoille. (Porin kaupunki 2009, 3–4.).

2.4 Varhaiskasvatus lasten liikunnallisuuden tukijana

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (Opetushallitus 2016, 8). Varhaiskasvatus on yhteiskunnallinen palvelu, jonka tehtävänä on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista yhteistyössä huoltajien kanssa. Varhaiskasvatuspalvelulla edistetään lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä ehkäistään syrjäytymistä. Varhaiskasvatuksella vahvistetaan lasten osallisuutta ja toimijuutta yhteiskunnassa sekä tuetaan huoltajia kasvatustyössä. Lisäksi varhaiskasvatus mahdollistaa huoltajien osallistumisen työelämään tai opiskeluun. (Opetushallitus 2016, 14.) Varhaiskasvatuslain mukaan varhaiskasvatusta voidaan toteuttaa päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena (L 580/2015, 11. §). Suomessa 1–6-vuotiaista lapsista 68 % oli päivähoidossa kodin ulkopuolella vuonna 2015. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastot. Tilastot aiheittain. Lasten, nuorten ja perheiden palvelut.) Opinnäytetyömme toimintaympäristönä toimii kunnallinen päiväkotikaudessa.

Varhaiskasvattajalla tarkoitetaan päiväkodissa työskentelevää sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusehdot täyttävää henkilöä, jolla on lain (L 272/2005, 4a §) mukainen kelpoisuus. Tässä opinnäytetyössä emme kuitenkaan erittele päiväkodin henkilökunnan kelpoisuuksia, koulutusta tai ammattinimikkeitä, vaan käytämme nimikettä varhaiskasvattaja kaikista päiväkodin kasvatus- ja opetustehtäviin osallistuvista työntekijöistä.

Varhaiskasvatuksen toimintaa ohjaa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Näiden perusteiden tavoitteena on ollut yhtenäistää varhaiskasvatuksen toiminnan järjestämisen perusteita, sekä edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteuttamista koko

maassa. Lisäksi perusteiden tavoitteena on ollut ohjata varhaiskasvatushenkilöstön ammatillista tietoisuutta, vanhempien osallisuutta lapsen varhaiskasvatuspalveluissa ja moniammatillista yhteistyötä lasta tukevien palvelujen kesken. Yhteistyökumppanimme, Päiviönsaaren päiväkodin toimintaa, ohjaa lisäksi Varkauden kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma, joka myötäilee valtakunnallisia Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (Varkauden kaupunki. Varhaiskasvatussuunnitelma). Vuonna 2015 uudistetun varhaiskasvatuslain myötä opetushallitus on laatinut uudet varhaiskasvatuksen toimintaa velvoittavat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, jotka tulevat voimaan elokuussa 2017. Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet laaditaan uusien perusteiden mukaan.

2.4.1 Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005) vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä kutsutaan kasvatuskumppanuudeksi, jolla tarkoitetaan vanhempien ja varhaiskasvattajien tietoista sitoutumista toimimaan yhdessä lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen tukena. Kasvatuskumppanuudella tavoitellaan vanhempien ja varhaiskasvattajien välisen kasvatusyhteistyön lisäksi vanhempien keskinäistä yhteistyötä lasten kasvun tueksi. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES 2005, 9, 31.)

Uusissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) termi kasvatuskumppanuus on jätetty pois, mutta niissä korostetaan edelleen huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön merkitystä. Yhteistyön tavoitteena on varhaiskasvatushenkilöstön ja huoltajien yhteinen sitoutuminen lasten turvalliseen ja terveeseen kasvuun, kehitykseen ja oppimisen edistämiseen. Yhteistyöllä on erilaisia tehtäviä ja muotoja varhaiskasvatuksen aikana. Päivittäisten tapahtumien ja kokemusten jakamisella luodaan pohjaa lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin turvaamiselle. Yhteisillä keskusteluilla on erityinen merkitys laadittaessa lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa. Yhteistyön merkitys korostuu lapsen elämän siirtymävaiheissa, kuten lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksen tai siirtyessä esikouluun. Lasten huoltajille täytyy mahdollistaa osallistuminen varhaiskasvatuksen toiminnan ja kasvatusyhteistyön tavoitteiden suunnitteluun ja kehittämiseen yhdessä varhaiskasvattajien ja lasten

kanssa. Huoltajien verkostoitumista ja yhteistä toimintaa erilaisissa tilaisuuksissa tuetaan yhteisöllisyyden vahvistamiseksi. (Opetushallitus 2016, 32–33.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsen hyvinvointia voidaan tukea varhaiskasvattajien ja vanhempien välisillä keskusteluilla. Päivittäisen ulkoilun, liikunnan, levon ja ravinnon määrä on tärkeä osa lapsen hyvinvointia ja tärkeää tietoa jaettavaksi päivittäisten kuulumisten yhteydessä. Lisäksi on tärkeää tuoda esiin liikunnan sosiaalista ulottuvuutta. Erilaisilla liikunnallisilla tapahtumilla voidaan lisätä vanhempien tietoisuutta liikunnan merkityksestä lapsen hyvinvoinnille. Merkittävää on, minkälaista asennetta liikunnasta varhaiskasvattajat välittävät vanhemmille. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 17.)

Myös Sääkslahti (2015, 219) korostaa yhteistyön merkitystä lapsen liikuntaa ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvissä asioissa. Lapsen fyysisen aktiivisuuden edistäminen varhaiskasvatuksessa on tehokkainta osallistamalla vanhemmat mukaan toimintaan. Liikunnalliset vanhempainillat on todettu päiväkodeissa erinomaisiksi keinoiksi vaikuttaa. Yhteisillä toiminnallisilla hetkillä vahvistetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta, sekä madalletaan vanhempien kynnystä keskustella lapsen arjesta päiväkodissa. Lisäksi yhteiset toiminnalliset illat tutustuttavat vanhempia päiväkodin maailmaan ja lisäävät vanhempien arvostusta varhaiskasvatusta kohtaan.

2.4.2 Lasten fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa

Vanhoissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005) liikunta määritellään lapsen luontaisena tapana tutustua omaan itseensä, kehoon sekä muihin ihmisiin. Päivittäinen liikkuminen mahdollistaa uuden oppimisen sekä edistää lapsen hyvinvointia ja terveyttä. (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES 2005, 22–23.) Uusissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa lapsi nähdään aktiivisena toimijana, joka oppii liikkumalla, leikkimällä ja tutkimalla. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten sisä- ja ulkoleikkejä, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. Tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. (Opetushallitus 2016, 20, 46.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden liitteenä olevissa Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 16–17) korostetaan tavoitteellisuuden ja monipuolisuuden lisäksi lapsilähtöisyyttä. Huolellisella suunnittelulla mahdollistetaan tavoitteisiin pääseminen. Lapsen omaehtoiselle leikille ja liikunnalle on löydyttävä aikaa. Aikuisen tulee innostaa ja kannustaa lapsia sekä osallistua leikkiin ja liikuntaan. Myös Kari (2016, 24) kirjoittaa, että pedagogisilla ratkaisuilla voidaan varmistaa, että jokainen lapsi saa liikunnasta pätevyyden ja oppimisen kokemuksia. Nämä myönteiset kokemukset ovat merkityksellisiä lasten liikunnallisen itsetunnon vahvistumiselle. Sitä kautta lapsi oppii nauttimaan liikunnasta ja kiintymään siihen.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on suunnattu varhaiskasvattajille ja ne korostavat ohjatun liikunnan merkitystä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005). Kuitenkin Sääkslahden ym. (2013, 28) mukaan vapaan leikin on todettu olevan ohjattua leikkiä fyysisesti kuormittavampaa, kun taas ohjattu leikki on yleensä laadultaan erittäin kevyttä fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan korkeampaa silloin, kun aikuinen kannustaa ja rohkaisee lasta aktiivisuuteen. Valitettavasti on kuitenkin havaittu, että varhaiskasvattajat kannustavat lasta liikkumaan vain harvoin. Päiväkotipäivästä 90 % ei sisällä lainkaan kannustamista fyysiseen aktiivisuuteen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 31). Sääkslahti, Soini, Mehtälä, Laukkanen & Iivonen (2015, 52) toteaa, että aikuisten tulee huolehtia lasten fyysisen aktiivisuuden riittävästä määrästä. Aikuisten vastuulla on huolehtia lapsen mahdollisuuksista fyysisesti aktiiviseen leikkiin. Paakkisen tekemä havainnointitutkimus kuitenkin osoittaa, että suurin osa päiväkotipäivästä on fyysisesti passiivista toimintaa, joka vietetään istuen tai seisten. (Sääkslahti ym. 2013, 28.)

Päiväkodissa olisi kiinnitettävä huomiota liikkumaan houkuttelevaan ympäristöön. Liikkumaan houkuttelevassa ympäristössä on erilaisia leikki- ja liikuntavälineitä, niin kiinteitä kuin liikuteltaviakin, aina saatavilla. Leikkiin kannustamiseen voi riittää esimerkiksi maahan merkityt viivat ja alueet. (Sääkslahti, ym. 2015, 53.) Myös Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset korostavat liikuntaympäristön sekä välineistön vaikutusta lapsen motoristen perustaitojen kehitykselle. Aikuisen tehtävänä on tarjota lapselle monipuoliset mahdollisuudet leikkiä ja toimia. Turvallisuus on tärkeää huomioida kaikessa lasten kanssa tehtävässä toiminnassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 25.) Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b, 23–24) laatimien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa muistutetaan, että turhat kiellot eivät lisää liikunnallisuutta. Varhaiskasvattajilta

odotetaan sallivampaa asennetta lasten liikkumiseen ja ympäristön sekä välineistön tutkimiseen. Lasten kanssa toimivien aikuisten tulisi pohtia, mikä oikeasti on riski lapselle ja milloin voidaan antaa lapselle mahdollisuus kokeilla. Luonnon merkitystä lasten kasvatuksessa korostetaan, sillä suurin osa perheistä asuu kaupungeissa. Metsäretket sekä luonnon tutkiminen ja hyödyntäminen päiväkodin arjessa laajentaa toimintaympäristöä ja kehittää monipuolisesti lasten motorisia perustaitoja. Varkaudessa puisto- ja metsäalueet ovat tärkeä osa varhaiskasvatuksen toiminta- ja oppimisympäristöä (Varkauden kaupunki. Varhaiskasvatussuunnitelma, 6).

2.5 Yhteistyöllä edistetään lasten fyysistä aktiivisuutta

Fyysisesti aktiivista lapsuutta voivat olla tukemassa vanhempien ja varhaiskasvattajien lisäksi omilla toimillaan esimerkiksi virkamiehet, poliittiset päättäjät, kuntapäättäjät, järjestöt, terveydenhuollon ammattilaiset, naapurit ja isovanhemmat. Jokainen meistä voi omilla arjen valinnoilla ja asenteella olla vaikuttamassa lasten liikuntaan myönteisesti. Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen tarvitaan monialaista yhteistyötä eri toimijoiden kesken. Valtion, kuntien ja järjestöjen lisäksi koko kylän yhteistyöllä voidaan luoda lapsille mahdollisuuksia liikkumiseen ja leikkimiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 38–39.)

Suomessa liikuntapolitiikan tavoitteena on ohjata kansalaisia liikunnalliseen elämäntapaan, jossa liikuntaharrastuneisuus ja fyysinen aktiivisuus jatkuvat läpi elämän. Liikunnalliseen elämäntapaan kannustamalla pyritään edistämään kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 12.) Valtio rahoittaa erilaisia liikuntaa ja terveyttä edistäviä ohjelmia ja hankkeita. Yksi niistä on valtakunnallinen Ilo kasvaa liikkuen hyvinvointiohjelma, jossa myös yhteistyöpäiväkotimme on mukana. Kaikki Varkauden kaupungin omat päiväkodit ovat yhdessä mukana Ilo kasvaa liikkuen –liikunta- ja hyvinvointiohjelmassa. Ohjelma etenee vaiheittain kohti liikuntamyönteistä toimintakulttuuria varhaiskasvatuksessa. Jokainen vaihe sisältää konkreettisia liikuntavinkkejä sekä tietoa lasten liikunnasta. Tiedot pohjautuvat varhaiskasvatussuunnitelmaan, varhaiskasvatukseen, varhaiskasvatuksen liikunnan suositukseen sekä esiopetuksen opetussuun-

nitelman perusteisiin. Maksuttoman ohjelman tarkoitus on toimia osana varhaiskasvatuksen arkea ja liikuntakasvatusta. (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo 2015.)

Valtion ja kuntien liikunnan järjestämistä sekä ylläpitämistä määrittää liikuntalaki (L 390/2015). Sen toisen pykälän mukaan yhtenä tavoitteena on edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Lain neljännessä pykälässä määritetään valtion vastuu liikuntapolitiikan yleisestä johdosta, yhteensovittamisesta ja kehittämisestä. Valtion liikuntabudjetista varataan vuosittain erillinen määräraha lasten ja nuorten liikunnan kehittämiseen. Vuosina 2010–2014 painopisteenä oli liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa ja kouluympäristössä. Tavoitteena olivat omatoimisen liikunnan ja arkiliikunnan edistäminen sekä vanhempien ja perheiden tukeminen liikunnallisen elämäntavan muodostamisessa. Vaikka valtion pyrkimys on ollut parantaa sekä varhaiskasvatus- että kouluikäisten lasten liikunnallisuutta, on rahoituksen pääpainopiste viime vuosina ollut kouluikäisiin lapsiin kohdistuvissa ohjelmissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 82.)

Liikuntalain (L 390/2015) viidennen pykälän mukaan kunnilla on vastuu luoda edellytykset kuntalaisten liikunnalle. Kuntien tehtävä on mahdollistaa liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmille. Kuntien on tuettava kunnan asukkaiden liikuntaa tukemalla kansalais- ja seuratoimintaa. Kuntien tulee rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja. Suomessa kunnat toimivat keskeisinä liikuntapalveluiden tuottajina. Varkauden liikuntapalveluyksikön tehtävänä on tuottaa ja ylläpitää liikuntapalveluita itsenäisesti sekä yhteistyössä erilaisten liikuntaa tuottavien palveluiden, yritysten ja kolmannen sektorin kanssa. Yhtenä keskeisimpänä kohderyhmänä ovat lapset ja nuoret. (Varkauden kaupunki. Kulttuuri- ja vapaa-aikatoimen toimintasääntö 2012.) Vuonna 2016 Varkauden kaupunki varasi 75 000 euroa liikuntapalveluiden järjestämiseen. Liikuntapalvelut tukevat muun muassa lasten ja nuorten liikuntatoimintaa osallistamalla urheiluseurojen yleiskustannuksiin. Harjoitus- ja ohjaustilanteille myönnetään avustusrahaa tilaisuuden luonteen mukaan. Alle 18-vuotiaiden tilaisuuksissa tuki kerrotaan puolellatoista, kun aikuisten tilaisuuksissa tuen määrä kerrotaan yhdellä. (Varkauden kaupunki. Liikuntapalveluiden avustusten myöntämisperusteet 2014–2017.)

Urheiluseurat järjestävät Suomessa lapsille monipuolista organisoitua liikuntaa. (Kokko & Hämylä 2014, 74). Suomessa lasten osuus urheiluseuratoiminnassa ei ole kovin suuri.

Koko maassa urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten osuus on 32 % ja Itä-Suomessa vastaava osuus on 21 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. TEA-viisari liikunnan terveydenedistämisaktiivisuuden mittarina 2013, 33). Urheiluseuratoiminnan vähäisen aktiivisuuden lisäksi toimintaan osallistumisessa on sukupuolten välisiä eroja. Poikia vie-dään harrastetoimintaan useammin kuin tyttöjä. (Sääkslahti ym. 2013, 29.)

3 YHTEISTYÖ PÄIVIÖNSAAREN PÄIVÄKODIN KANSSA

Kävimme keskustelemassa opinnäytetyöstä ja sen tavoitteista Varkauden kaupungin varhaiskasvatuspäällikön, Anne Kumpulaisen, kanssa ensimmäisen kerran tammikuussa 2016. Yhdessä sovimme opinnäytetyömme aiheeksi lasten liikunnan ja lähestymistavaksi perheiden tukemisen lapsen liikuntakasvatuksessa. Perhelähtöiseen lähestymistapaan vaikutti vuonna 2015 voimaan tullut varhaiskasvatuslaki (L 580/2015, 2 a §) jonka yhdeksi tavoitteeksi on asetettu vanhemman tai muun huoltajan tukeminen kasvatustyössä.

Toivoimme yhteistyöhön alle 4-vuotiaiden lasten ryhmiä, koska liikunnallisen elämäntavan omaksuminen alkaa jo alle kolmevuotiaana (Sääkslahti ym. 2013, 28). Kumpulaisen ehdotuksesta kysyimme yhteistyöpäiväkodiksi Päiviönsaaren päiväkotia. Opinnäytetyömme aihe koettiin tärkeäksi päiväkodilla ja saimme kaksi 1–4-vuotiaiden ryhmää yhteistyöhön mukaan. Lapsia näissä kahdessa ryhmässä, Hiirillä ja Oravilla, on yhteensä 25. Päiväkoti on mukana valtakunnallisessa Ilo kasvaa liikkuen hyvinvointiohjelmassa ja meidän opinnäytetyömme tuki omalta osaltaan sitä lähestyen aihetta lasten vanhempien kautta.

Opinnäytetyömme tavoitteeksi muodostui kannustaa ja innostaa vanhempia liikkumaan yhdessä lasten kanssa ja antaa tietoa vanhemmille uusista Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Kesäkuussa 2016 tapasimme Päiviönsaaren päiväkodinjohtajan sekä yhteistyöryhmien lastentarhanopettajat. Tuolloin mietimme yhdessä toteutusta ja hahmottelimme aikataulua. Sovimme, että tuotamme yhdessä liikuntaoppaan ja järjes-

tämme perheille liikuntailtoja. Sovimme, että aloitamme yhteistyön perheiden kanssa tulevana syksynä vanhempainillassa. Vanhempainillan tavoite oli kertoa vanhemmille ja varhaiskasvattajille opinnäytetyöstämme, sekä suunnitella toimintaa yhdessä heidän kanssaan. Yhteisellä suunnittelulla, toteutuksella ja arvioinnilla pyrimme siihen, että toiminta vahvistaisi osallisuutta. Kesäkuussa 2016 Anne Kumpulainen allekirjoitti ja Varhaisen kaupungin sivistyslautakunta hyväksyi tutkimuslupahakemuksen.

3.1 Kohti yhteistä tavoitetta

Päiväkodilla oli syksyn 2016 aikana useita muutoksia, jotka vaikuttivat myös meidän suunnitelmiimme. Yhteistä suunnittelu-aikaa vanhempien kanssa ei voitu järjestää vanhempainillan yhteyteen, koska päiväkodilla oli muutoksista johtuen paljon tärkeitä asioita tiedotettavana vanhemmille. Yhteisen suunnitteluajan puuttuessa päätimme toteuttaa kyselyn päiväkodin vanhemmille (liite 1) ja varhaiskasvattajille (liite 2), jotta saisimme tulevaa liikuntaopasta varten myös heiltä näkökulmaa asiaan. Vanhempainillassa 20.9.2016 tiedotimme tulevasta toiminnasta yhteistyöryhmien vanhempia ja varhaiskasvattajia. Tavoitteeseen päästäksemme järjestimme kaksi perheliikuntailtapäivää Päiviönsaaren päiväkodilla ja toteutimme kyselyn sekä vanhemmille että varhaiskasvattajille (Taulukko 1).

Vanhempainillassa oli paikalla 12 vanhempaa. Jaoimme lapsiryhmien kaikille vanhemmille ja varhaiskasvattajille tietoa toiminnastamme myös kirjallisesti (liite 3). Tiedotteessa kysyttiin liikuntailtapäiviin osallistuvien määrää ja toiveita liikuntailtapäiviä varten sekä lupaa valokuvata perheitä tulevaa opasta varten. Päiväkoti huolehti vanhempainillan järjestelyistä ja vanhempien koolle kutumisesta hyvissä ajoin ennen iltaa käyttäen omia tiedotuskeinojaan.

TAULUKKO 1. Tiedonkeruun toteutusaikataulu

| | |
|-------------------------------------|---|
| 20.9.2016 Vanhempainilta | -Toiminnasta, kyselyistä ja oppaasta tiedottaminen -Keskustelun herättäminen -Toimintaan ilmoittautuminen |
| 27.9 – 30.10.2016 Kyselyt | -Kyselyt Päiviönsaaren päiväkodin yhteistyöryhmien vanhemmille ja kaikille päiväkodin varhaiskasvattajille |
| 29.9.2016 Perheliikuntailtapäivä 1 | -Toimintaa sisätiloissa -Teemana kotoa löytyvät liikuntaan soveltuvat välineet -Havainnointi, keskustelut -Valokuvia toiminnasta -Palautteet suullisesti ja kirjallisesti |
| 27.10.2016 Perheliikuntailtapäivä 2 | -Toimintaa ulkona läheisessä puistossa -Omatoimista liikkumista tehtävärasteilla -Vanhempien ja lasten yhteinen liikkuminen -Havainnointi, keskustelut -Valokuvia toiminnasta -Palautteet suullisesti ja kirjallisesti |

3.2 Kyselyt

Kyselytutkimuksella pyritään kokoamaan vastauksia samoihin kysymyksiin tietyltä joukolta ihmisiä. Kyselytutkimuksesta voidaan puhua myös silloin, kun tutkitaan rajattua kohderyhmää tai yksinkertaisesti sitä, että tutkija käyttää kyselymenetelmää. Tavallisimmin kyse on molemmista. Kyselytutkimuksessa käytetään yleensä kyselylomaketta, jolloin joudutaan miettimään kyselyyn liittyvien muuttujien määrää ja sisältöä. Vastaajien

on pystyttävä vastaamaan jokaiseen kysymykseen yksiselitteisesti ja empimättä. (Virtuaali ammattikorkeakoulu.)

Kyselyjen avulla selvitimme perheiden liikuntatottumuksia, sekä lasten liikunnan merkitystä varhaiskasvattajille päiväkodissa. Lisäksi pyrimme saamaan selville lasten liikkumisen esteitä ja mahdollisuuksia. Kysyimme myös varhaiskasvatuksen ja perheiden yhteistyömuotoja lasten liikunnan tukemiseksi. Molemmissa kyselyissä oli osittain samoja kysymyksiä, joiden avulla selvitimme mahdollisia näkemyseroja ja yhtäläisyyksiä varhaiskasvattajien ja vanhempien välillä. Kyselyjen avulla pyrimme lisäksi herättelemään vanhempia ja varhaiskasvattajia pohtimaan lasten liikunnan esteitä ja mahdollisuuksia.

Kyselylomake laadittiin niin, että siihen olisi mahdollisimman helppo vastata. Kysymysten asettelussa mietimme, mitä tietoa todellisuudessa tarvitsemme, jotta kyselyistä ei tulisi liian pitkiä. Kysymykset pohjautuivat teorian tietoon ja lasten liikuntaa varhaiskasvatuksessa ohjaaviin asiakirjoihin. Testasimme kysymyksiä tutuilla pienten lasten vanhemmilla, koska he edustavat kohderyhmää ja tietävät, mikä on heidän kannaltaan tarkoituksenmukaisinta. Lisäksi testasimme kyselyjä perheenjäsenillämme.

Kyselylomakkeeseen liitetään vastaajien henkilöllisyyttä koskevia tietoja vain siinä määrin kuin niitä tarvitaan vastausten analysoimiseksi. Mikäli kyselytutkimuksen otos on pieni, ei vastaajia kannata jakaa pienempiin ryhmiin. Suositeltava otos on vähintään 60 henkilöä. (Virtuaali ammattikorkeakoulu.) Koska kyselyt tehtiin niin pienelle määrälle ihmisiä, vastausten analysoinnin kannalta ei ollut tarpeellista laittaa kyselyyn tunnustietoja vastaajista.

Avoimissa kysymyksissä vastaaja voi kirjoittaa mieleisensä ilmaisun. Asteikkoja käytettäessä vastaaja valitsee jonkin tai usean hänelle sopivan vaihtoehdon useista mahdollisuuksista. Vaihtoehtojen määrä voi vaihdella kysymysten mukaan. Kahden vaihtoehdon valinnasta ei ole juurikaan yleensä hyötyä, kolmen tai neljän vaihtoehdon käyttö antaa ääripäiden välille neutraalimpia vaihtoehtoja. (Virtuaali ammattikorkeakoulu.) Käyttämämme erilaisten asteikkojen avulla pyrimme selvittämään vastaajien suhtautumista ilmiöihin ja asioihin.

Vanhemmille teetetyin paperisen kyselyn analysoinnissa tarkastimme ensin aineiston Virtuaali ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaan. Kiinnitimme huomiota vastausten täydellisyyteen, onko jokaiseen kysymykseen saatu vastaus. Lisäksi tarkastimme, onko kaikkiin kysymyksiin vastattu täsmällisesti ja onko avoimien kysymysten vastaukset ymmärrettäviä sekä valintakysymysten rastit selkeästi ruuduissa. Seuraavaksi tarkastelimme vastausten yhtenäisyyttä, onko kaikki vastaajat tulkinneet kysymykset samoin. Aineiston tarkastuksen jälkeen laskimme vastausten määrän kuhunkin monivalintakysymykseen sekä listasimme avointen kysymysten vastaukset peräkkäin. Varhaiskasvattajille osoitetun webropol-kyselyn analysoinnin aloitimme tarkastelemalla vastausten yhtenäisyyttä. Koska kyselytyökalulla oli mahdollista asettaa pakollisia kysymyksiä, ei vastausten täsmällisyyttä tai täydellisyyttä tarvinnut tarkistaa. Webropol-kyselytyökalun raportin avulla listasimme monivalintavastausten määrät sekä avoimien kysymysten vastaukset. Tämän jälkeen ryhmämme vertaili varhaiskasvattajien ja vanhempien antamia vastauksia tarkastelemalla ja keskustelemalla. Koska molempien kyselyjen aineisto oli pieni, niitä ei voitu analysoida tilastollisesti, vaan niiden anti oli enemmänkin suuntaa antava ja avoimien kysymysten merkitys korostui.

3.2.1 Kysely vanhemmille

Vanhemmille suunnattu kysely jaettiin paperiversiona jokaisen lapsen lokeroon Hiiret ja Oravat ryhmissä. Paperiseen kyselyyn päädyimme, koska se on päiväkodin tapa viestiä vanhempien kanssa. Toivoimme myös, että näin saisimme paremmin vastauksia. Kyselyitä jaoimme 25 perheeseen, joista 13 vanhempaa vastasi kyselyyn.

Kysyimme avoimena kysymyksenä vanhemmilta ideoita perheliikunnan lisäämiseen ja miten perhe liikkuu yhdessä. Kaikki kyselyyn vastanneet kertoivat lenkkeilevänsä yhdessä lastensa kanssa rattailla, pyörällä tai kävellen. Vanhemmista 7 kertoi käyvänsä paljon leikkipuistoissa lastensa kanssa, loput 6 vastaajaa kertoi käyvänsä jonkin verran leikkipuistoissa.

Viisiportaisessa monivalintakysymyksessä pyysimme vanhempia arvioimaan erilaisia keinoja tukea lasten liikunnallisuutta. Arvioitavia keinoja olivat, liikumme yhdessä, kan-

nustan lasta liikkumaan ja otan lasta mukaan liikunnallisiin harrastuksiin. Kaikki kyselyyn vastanneet vanhemmat tukevat lasta liikkumalla lasten kanssa yhdessä, sekä kannustamalla lasta liikkumaan. Lapsen liikuntaa voidaan tukea myös ottamalla lapsi mukaan liikunnallisiin harrastuksiin, tähän vanhemmista 7 vastaa olevansa jokseenkin samaa mieltä ja 5 vanhempaa vastaa olevansa täysin eri mieltä ja 1 vanhemmista ei ole asiasta samaa eikä eri mieltä. Kukaan vanhemmista ei vastannut avoimeen kysymykseen muista keinoista tukea lapsen liikunnallisuutta vapaa-ajalla.

Kysymyksessä *Miten koet seuraavien asioiden rajoittavan lapsenne liikkumista?* asetimme arvioitaviksi asioiksi välineiden puutteen, ajan puutteen, ideoiden puutteen, asenteen, taloudellisen tilanteen, liikuntapaikkojen vähäisyyden sekä vähäiset voimavarat. Välineiden puute rajoittaa paljon 4 vastaajan mielestä lasten liikkumista, 8 vastaajan mielestä jonkin verran ja yhden vastaajan mielestä se ei vaikuta ollenkaan. Ajanpuute rajoittaa 5 vastaajan mielestä paljon lasten liikkumista, 3 vastaajan mielestä jonkin verran ja 5 vanhemman mielestä ei ollenkaan. Ideoiden puute rajoittaa paljon 4 vastaajan mielestä, 8 vastaajan mielestä jonkin verran ja yhden vastaajan mielestä ideoiden puute ei rajoita lainkaan lasten liikkumista. Asenteen ei nähdä rajoittavan lasten liikkumista ollenkaan kenenkään vastaajan mielestä. Taloudellinen tilanne rajoittaa lasten liikkumista 10 vastaajan mielestä jonkin verran ja 3 vastaajan mielestä se ei rajoita ollenkaan. Liikuntapaikkojen vähäisyys rajoittaa lasten liikkumista 4 vastaajan mukaan paljon, 8 vastaajan mukaan jonkin verran ja yhden vastaajan mukaan se ei rajoita ollenkaan lasten liikkumista. Vähäiset voimavarat arvioitiin samoin tuloksin. Emme saaneet yhtään vastausta avoimeen kysymykseen muista lasten liikuntaa rajoittavista tekijöistä.

Kysyimme, *Mitkä paikat Varkaudessa olette kokeneet mieluisaksi paikoiksi liikkua? (Huomioi varsinaisten liikuntaan suunniteltujen paikkojen lisäksi, muut itsellenne mieluisat paikat liikkua, esim. puistot, metsät ja polut).* Tähän avoimeen kysymykseen vastasi 9 vanhempaa. Vanhempien mukaan mieluisia liikkumispaikkoja Varkaudessa ovat liikennepuisto, Satun puisto, kirjaston puisto, senioripuisto, Könönpellon puisto, Ukkopuisto, uimahalli, jäähallit, hiekkapolut, metsät sekä erakko Peis Immosen luola. Avoimeen kysymykseen *Miten hyödynnätte ko. paikkoja,* kertoi 7 vanhempaa hyödyntävänsä mieluisia paikkoja lenkkeilemällä sekä käymällä leikkipuistoissa. Metsissä voidaan myös etsiä yhdessä oravia, kertoi yksi vanhempi.

Halusimme kyselyllä selvittää vanhempien mielipiteen siitä, *keskustellaanko liikunnan merkityksestä vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa*. Vastaajista 3 mukaan liikunnan merkityksestä ei keskustella ollenkaan varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa, 8 vanhemman mukaan keskustellaan jonkin verran ja 2 vanhemman mukaan paljon. Kolmiportaiseen monivalintakysymykseen *Keskustellaanko liikunnasta päivittäisten kuulumisten vaihdossa*, vanhemmat vastasivat seuraavasti. Liikunnasta ei keskustella ollenkaan 6 vanhemman mukaan päivittäisten kuulumisten vaihdossa. Jonkin verran keskustellaan 4 vastaajan mielestä sekä 3 vanhemman mukaan paljon. Monivalintakysymykseen *Kulkeeko tieto lapsen liikunnan määrästä ja laadusta kodin ja hoitopaikan välillä*, vanhemmilla oli käytössään kolmiportainen vastausasteikko. Tieto lasten liikunnan määrästä ja laadusta ei kulje ollenkaan kodin ja päivähoidon välillä 5 vanhemman mukaan. Jonkin verran tieto kulkee 2 vastaajan mielestä ja 6 vastaajan mukaan tieto kulkee paljon kodin ja hoitopaikan välillä.

Avoimella kysymyksellä halusimme kuulla vanhempien toiveita siitä, *Millaista yhteistyötä toivoisit lisää lasten liikunnan määrän lisäämiseksi?* Avoimeen kysymykseen vastasi 5 vanhempaa. Vanhemmat toivoivat päiväkodin lisäävän päiviinsä liikuntaa sekä enemmän yhteisiä tapahtumia. Esimerkkinä osa vanhemmista nostaa Aarrearkku päiväkodin, jossa heidän mukaansa liikutaan ja toimitaan yhdessä kunnallisia päiväkoteja enemmän. Yksi vanhemmista kertoi kaipaavansa Aarrearkun järjestämiä koko perheen yhteisiä liikuntailtoja.

3.2.2 Kysely varhaiskasvattajille

Päiväkodin henkilökunnalle tarkoitettu kysely osoitettiin kaikille Päiviönsaaren päiväkodin varhaiskasvattajille, koska lasten liikuntakasvatus ja vastuu sen toteutumisesta kuuluu kaikille lasten kanssa toimiville aikuisille (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 10). Päiväkodin varhaiskasvattajien kyselyn toteutimme Webropol -kyselytyökalun avulla, koska kaikilla varhaiskasvatuksen työntekijöillä on oma työ sähköposti käytössään. Päiväkodin yleinen tapa viestittää työntekijöille yhteisiä asioita on sähköposti. Kyselyistä muistutimme myös paperitiedotteella kahvihuoneessa. Lisäksi päiväkodin johtaja jakoi kyselyn linkin myöhemmin uudestaan varhaiskasvattajille. Kyselyyn vastanneita oli yhteensä 7, joka on noin 24 % kyselyn saaneista 29 varhaiskasvattajasta.

Monivalintakysymyksessä, *Mitkä ovat mielestäsi tärkeimmät tavoitteet varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa?* esitimme vastaajille neljä erilaista väittämää, joiden tärkeyttä vastaajan tuli arvioida kolmeportaisella asteikolla. Kaikki kyselyyn vastanneet varhaiskasvattajat ovat melko yksimielisiä tärkeimpien tavoitteiden suhteen, kaikki varhaiskasvattajat pitävät tärkeimpänä tavoitteena edistää lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, kehityksen sekä motoristen taitojen kehittämistä. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on tärkeää 6 varhaiskasvattajan mielestä. Yhdelle varhaiskasvattajalle liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on jonkin verran tärkeää. Yhdenkään vastaajan mielestä liikuntakasvatuksen tärkeimpiin tavoitteisiin varhaiskasvatuksessa ei kuulu tulevien kilpaurheilijoiden valmentaminen.

Avoimeen kysymykseen *Millaisia muita tavoitteita edellä mainittujen lisäksi?* vastasi 5 varhaiskasvattajaa. Muita tärkeitä tavoitteita ovat liikunnan ilon lisääminen, liikuntaan motivoiminen sekä liikuntaan sisällytettävä muu oppiminen, kuten matemaattiset valmiudet, musiikki ja äidinkieli. Lisäksi liikunnan toivotaan olevan mukavaa yhdessä oloa ilman kilpailua niin, että myös arimmat lapset voivat siitä nauttia. Eräs varhaiskasvattaja toivoo lisää yhteisiä liikuntatapahtumia koko päiväkodin kesken sekä niin, että vanhemmat ja lapset saavat liikkua yhdessä.

Monivalintakysymyksessä *Mitkä asiat näet suurimpina esteinä lasten liikunnan lisäämiselle päiväkodissa?* esitämme mahdollisia esteitä lasten liikunnan lisäämiselle. Varhaiskasvattajat arvioivat kolmeportaisesti ei ollenkaan, jonkin verran tai paljon. Sopivien tilojen ja liikuntavälineiden puute koetaan olevan jonkin verran esteenä liikunnan lisäämiselle 4 vastaajan mielestä. Yhden varhaiskasvattajan mielestä tilojen ja liikuntavälineiden puutteet vaikuttavat paljon sekä 2 varhaiskasvattajan mielestä nämä eivät vaikuta liikunnan lisäämiseen päiväkodissa.

Ajanpuute vaikuttaa yhden varhaiskasvattajan mielestä paljon päiväkodin liikunnan määrään. Varhaiskasvattajista 5 uskoo ajan puutteen vaikuttavan jonkin verran päiväkodin liikunnan määrään, mutta yhden varhaiskasvattajan mukaan tämä ei vaikuta ollenkaan. Varhaiskasvattajien asenteet ovat 5 varhaiskasvattajan mielestä jonkin verran ja 2 varhaiskasvattajan mielestä paljon esteenä liikunnan lisäämiselle päiväkodissa. Vanhempien asenne on päiväkotiliikunnan esteenä jonkin verran 4 varhaiskasvattajan mielestä,

kun taas 3 varhaiskasvattajaa ei koe vanhempien asenteen olevan esteenä liikunnan lisäämiselle päiväkodissa.

Yhteiskunnan asettamat säännöt ja kiellot estävät jonkin verran 4 varhaiskasvattajan mielestä liikunnan lisäämistä päiväkodeissa ja 3 varhaiskasvattajan mielestä näillä ei ole vaikutusta liikunnan lisäämiseen päiväkodissa. Päiväkodin omia sääntöjä ja kielloja pitää 5 varhaiskasvattajaa jonkin verran esteenä lasten liikunnan lisäämiselle, 2 varhaiskasvattajan mielestä päiväkodin säännöt ja kiellot estävät paljon lasten liikunnan lisäämistä. Vanhempien toiminnalle asettamat rajat eivät vaikuta ollenkaan 5 vastaajan mielestä liikunnan lisäämiseen päiväkodissa. Varhaiskasvattajista 2 kuitenkin uskoo vanhempien asettamien rajojen estävän päiväkotiliikunnan lisäämistä jonkin verran. Avoimeen kysymykseen, *Mikä muu voisi estää?* emme saaneet yhtään vastausta.

Monivalintakysymyksessä *Miten perheiden liikuntakasvatuksen edistäminen/tukeminen näkyy työssäsi?* varhaiskasvattajat arvioivat asettamiamme perheiden liikuntakasvatuksen tukemiskeinoja kolmiportaisesti. Arvioitavia kohtia olivat Vasu-keskustelut, keskustelut päivän kuulumisten yhteydessä sekä päiväkodin tapahtumissa. Perheiden liikuntakasvatuksen edistäminen/tukeminen näkyy 5 varhaiskasvattajan mielestä jonkin verran lasten varhaiskasvatussuunnitelmia laadittaessa sekä päivittäisiä kuulumisia vaihdettaessa, 1 vastaajan mukaan paljon ja 1 vastaajan mukaan ei ollenkaan. Perheiden liikuntakasvatuksen edistäminen näkyy varhaiskasvattajien työssä 5 vastaajan mukaan jonkin verran ja 2 vastaajan mukaan paljon päiväkodin tapahtumissa.

Monivalintakysymyksessä *Miten lasten liikkumista arvioidaan päiväkodissa?* asetamme arvioitaviksi asioiksi arvioinnin motoristen taitotestien avulla, havainnointi ulkoilutilanteissa ja havainnointi muissa päivittäistoiminnoissa. Tässä kysymyksessä on myös kolmeportainen vastausvalikko. Lasten liikkumista arvioidaan päiväkodissa motoristen taitotestien avulla 6 varhaiskasvattajan mielestä jonkin verran ja yhden mielestä ei ollenkaan. Arviointia tehdään 5 varhaiskasvattajan mukaan paljon ja 2 varhaiskasvattajan mielestä jonkin verran ulkoilutilanteita sekä muita päivittäistoimintoja havainnoimalla. Avoimeen kysymykseen *Mitä muita keinoja käytätte lasten liikkumisen arviointiin päiväkodissa?* vastaa yksi varhaiskasvattaja. Hän kertoo arviointikeinoksi keskustelun yhdessä henkilökunnan sekä vanhempien kanssa

Miten mielestäsi lasten liikuntaa päiväkodissa voidaan lisätä? monivalintakysymykseen asetimme arvioitaviksi asioiksi ohjatut liikuntatuokiot, omaehtoisen liikunnan mahdollistamisen, varhaiskasvattajien esimerkin, liikkumisen mahdollistavat säännöt (turhat kiellot pois) sekä liikkumisen/toiminnallisuuden sisällyttämisen päivän rakenteisiin. Tähän kysymykseen voi vastata viisiportaisesti. Kaikkien varhaiskasvattajien mielestä liikuntaa saadaan parhaiten lisättyä sisällyttämällä se päivän rakenteeseen sekä antamalla lapselle mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan. Kyselyyn vastanneista varhaiskasvattajista 5 kokee varhaiskasvattajien esimerkin, ohjattujen liikuntatuokioiden sekä turhien sääntöjen poistamisen lisäävän liikuntaa päiväkodin arjessa, loput 2 varhaiskasvattajaa pitää näitä asioita jokseenkin merkittävinä. Avoimeen kysymykseen *Muita keinoja lisätä lasten ja perheiden liikuntaa?* vastasi kaksi varhaiskasvattajaa. Toinen heistä kirjoitti hyväksi keinoksi lisätä yhteisiä tapahtumia koko päiväkodin kesken, sekä niin, että lapset ja vanhemmat pääsisivät liikkumaan yhdessä. Lisäksi yksi varhaiskasvattaja kirjoitti yhteistyön merkityksestä. Hänen mielestään lasten ja perheiden liikuntaa voi lisätä kertomalla vanhemmille mukavista liikunnallisista hetkistä varhaiskasvatuksessa sekä ihastelemalla vanhemmille lapsen taitoja.

Varhaiskasvattajista 4 vastasi avoimeen kysymykseen, *Tähän voit jakaa omia hyväksi havaitsemiasi tapoja liikuttaa lasta, tai asioita joiden olet huomannut lisäävän lasten liikunnan määrää varhaiskasvatuksessa?* Varhaiskasvattajien mielestä lasten osallistuminen liikunnan suunnitteluun ja liikuntavälineiden helppo saatavuus lisäävät lasten liikuntaa. Lisäksi erilaisten liikkumistyylien käyttö siirtymätilanteissa on hyvä keino lisätä lasten liikuntaa. Yksi varhaiskasvattaja kertoi huomanneensa, että aikuisen mukanaolo ulkoleikeissä, kannustajana sekä innostajana toimii hyvänä toimintamallina lisäten lasten liikuntaa.

Avoimeen kysymykseen, *Mitä ideoita haluaisit antaa perheille liikunnan lisäämiseen?* vastasi 4 varhaiskasvattajaa. He opastavat vanhempia ottamaan lapset rohkeasti mukaan kaikkeen tekemiseen, sekä lähtemään rohkeasti liikkumaan yhdessä lasten kanssa, esimerkiksi ulkoilemaan puistoihin sekä metsään. Yksi varhaiskasvattaja haluaa myös muistuttaa, ettei aina tarvita hienoja urheiluvälineitä, että voidaan liikkua.

3.2.3 Johtopäätöksiä kyselyistä

Varhaiskasvattajille ja vanhemmille suunnatut kyselyt olivat yksi keino saada yhteistyökumppaneita osallistettua opinnäytetyöprosessiin mukaan. Kysymysten avulla toivoimme saavamme heiltä tietoa tulevaa opasta varten. Lisäksi toivoimme, että teorianäyttöön pohjautuvat kysymykset herättävät vastaajat pohtimaan omalta osaltaan, mitkä asiat vaikuttavat lasten liikuntaan ja miten niitä voi edistää. Vastausmäärä kyselyihin oli pieni, joten minkäänlaista tilastollista aineistoa ei niistä voi, tai toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteen vuoksi edes tarvitse tehdä. Joitakin pohdintoja ja havaintoja kyselyjen pohjalta kuitenkin saimme tulevaa opasta varten. Pohdimme myös, mikä vaikutti varhaiskasvattajilta saatujen vastausten vähäiseen määrään. Onko päiväkodin arki niin hektistä, ettei aikaa vastaamiseen ollut tai eikö kyselyä nähty tärkeänä asiana lasten ja perheiden liikunnan tukemiseksi? Toisaalta pohdimme, että paperikysely olisi saattanut olla helpompi täyttää päiväkodin arjessa esimerkiksi päivälepo aikaan.

Kyselyillä saatua tietoa tarkastellessamme pohdimme, mitkä asiat ovat saattaneet vaikuttaa vastauksiin. Vanhempien ja varhaiskasvattajien välillä voi olla näkemuseroja käsitteiden suhteen. Pohdimme, mitä esimerkiksi sana liikunta, tarkoittaa kyselyyn vastanneille. Toiset saattavat ajatella sen olevan vain ohjattua toimintaa, toiset taas saattavat käsittää sen sisältävän kaikenlaisen liikkumisen. Vanhempien sekä varhaiskasvattajien kyselyissä oli selkeitä mielipide-eroja siitä, keskustellaanko lasten liikunnasta päiväkodissa vanhempien kanssa ja minkä verran keskustellaan. Vaikka kysely ei olekaan totuutta tyhjentävästi selvittävä, tulee vastauksista vaikutelma, että osa varhaiskasvattajista pitää kasvatuskumppanuutta liikuntakasvatuksessa tärkeänä ja ottaa asiaa puheeksi vanhempien kanssa, mutta osa taas ei. Vanhempien näkökulmasta tiedonsaanti saattaa riippua siitä, kenen varhaiskasvattajan kanssa keskustele.

Kyselyillä halusimme selvittää myös lasten liikuntaa rajoittavia tekijöitä. Sekä vanhemmat, että varhaiskasvattajat kokivat välineiden puutteen olevan esteenä lasten liikunnalle sekä sen lisäämiselle. Ajan puute nähtiin esteenä liikunnan toteuttamiselle kotona sekä varhaiskasvatuksessa. Osa varhaiskasvattajista koki vanhempien asenteen sekä heidän asettamat rajoitteet esteenä lasten liikunnan lisäämiselle päiväkodissa. Kuitenkaan kukaan kyselyyn vastanneista vanhemmista ei nähnyt oman asenteen rajoittavan lapsen lii-

kuntaa. Pohdimme, johtuuko ristiriita liian vähäisistä keskusteluista vanhempien ja varhaiskasvattajien kesken. Sekä vanhemmat että varhaiskasvattajat toivoivat päiväkotiin liikunnallisia tapahtumia. Turhia lasten liikkumista estäviä sääntöjä koettiin olevan jonkin verran sekä vanhempien, että varhaiskasvattajien mielestä.

Kyselyjen tavoitteen arviointi oli haastavaa. Emme pysty osoittamaan, herättikö kysely vastaajia pohtimaan lasten liikuntaan liittyviä asioita ja kyselyjen johtopäätökset pohjautuvat vastausten vähyyden vuoksi omiin pohdintoihimme. Olemme kuitenkin tyytyväisiä saamiimme vastauksiin. Kyselyt olivat hyvä lisä opinnäytetyöprosessissamme toiminnallisten iltojen lisäksi.

3.3 Perheliikuntailtapäivät

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä on uusien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten otsikko ja nuo kolme sanaa sopii hyvin kuvaamaan myös meidän liikuntailtapäivien tavoitetta. Suositusten mukainen liikunnan määrä, kolme tuntia päivässä, voi äkkiseltään kuulostaa paljolta. Tavoitteenamme oli saada vanhemmat havahtumaan, että kyse ei ole päivittäisestä kolmen tunnin hikijumpasta vaan lasten kanssa yhdessä tekemisestä ja leikkimisestä. Toisaalta tarkoituksena oli havahduttaa vanhempia ymmärtämään fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen.

Lasten liikuntakasvatus on tärkeässä osassa uusissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Varhaiskasvatuksen tavoitteiksi on kirjattu lasten innostaminen monipuoliseen liikkumiseen erilaisissa ympäristöissä ulkona ja sisällä. Ohjatun liikunnan lisäksi lapsilla tulee olla päivittäin mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on yhteistyössä vanhempien kanssa innostaa lapsia liikkumaan myös vapaa-aikanaan. Perheiden osallisuus sekä vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö ja yhteisöllisyys ovat merkityksellisiä lasten liikuntakasvatuksessa. (Opetushallitus 2016, 17). Liikuntailtapäivät tukivat näitä ulottuvuuksia. Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä vahvistettiin tietoisesti ottamalla vanhemmat, varhaiskasvattajat ja lapset mukaan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Liikuntailtapäivissä perheillä oli mahdollisuus tutustua toisiinsa ja päiväkodin henkilökuntaan ja samalla vahvistaa yhteisöllisyyttä. Katajan (2014)

mukaan mahdollisuus vaikuttaa ja ideoida toimintaa yhdessä muiden kanssa tukee sitoutumista ja motivaatiota uuteen toimintatapaan tai oppimiseen. Tiedon keräämisellä ja tuottamisella yhteistyössä perheiden ja varhaiskasvattajien kanssa pyrimme siihen, että liikuntailtapäivät ja oppaan sisältö rakentuvat merkitykselliseksi niille, jotka ovat sitä olleet yhdessä tuottamassa.

Toteutimme Päiviönsaaren päiväkodilla kaksi liikuntailtapäivää, jotka oli suunnattu kahden 1–4-vuotiaiden ryhmän lapsille perheineen. Tämä tarkoitti sitä, että lapsia saattoi tulla isollakin ikävaihtelulla. Tavoitteena pidimme, että kaikenikäisille löytyy mielekästä ja kivaa toimintaa. Liikuntailtapäivien tarkoituksena oli innostaa vanhempia liikkumaan yhdessä lasten kanssa ja välittää meille oppaassa hyödynnettävää tietoa toiminnan kautta.

Havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen kehittyminen ovat alle neljävuotiaiden lasten liikkumisessa keskeisimmät tavoitteet. Aikuisten tehtävänä on rakentaa ympäristö lapsen kehitystä tukevaksi ja liikkumiseen kannustavaksi. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 142.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin 2016 on kirjattu, että varhaiskasvatuksen tehtävänä on muun muassa lasten kehonhallinnan ja –tuntemuksen, sekä motoristen perustaitojen kehittäminen. Liikkumisessa tulisi hyödyntää eri aisteja sekä liikkumaan innostavia välineitä. (Opetushallitus 2016, 46). Liikuntailtapäivät tukivat kaikkia edellä mainittuja varhaiskasvatuksen tehtäviä.

Tavoitteenamme oli, että liikuntailtapäivistä saadut ideat innostaisivat perheitä liikkumaan myös kotona. Ensimmäistä liikuntailtapäivää suunnittelimme ”kaikkien kotoa löytyvät liikuntavälineet” ajatuksen ympärille päiväkodin liikuntasaliin. Toinen liikuntailtapäivä toteutettiin vanhempien toiveesta ulkona. Liikuntailtapäivissä otimme valokuvia luvan antaneista perheistä, havainnoimme perheiden yhteistä liikkumista sekä keskustelimme vanhempien kanssa liikkumisen merkityksestä ja uusista liikunnansuosituksista. Lapsilta saimme oivalluksia ja sanontoja liikunnasta, joita hyödynsimme oppaassa. Liikuntailtapäivien jälkeen pyysimme perheiltä ja varhaiskasvattajilta palautetta toiminnasta suullisesti ja kirjallisesti (liite 4). Lapset saivat antaa oman palautteensa hymynaamakuviavien avulla.

Jotta mahdollisimman monella perheellä olisi mahdollisuus tulla paikalle, toteutimme liikuntailtapäivät kello 15–17 välillä. Perheet saivat tulla paikalle oman aikataulunsa mukaan tuona ajankohtana. Toivotimme myös varhaiskasvattajat tervetulleiksi liikuntailtapäiviin saamaan ideoita omaan työhönsä. Lapset olivat liikuntailtapäivän ajan vanhempiensa tai varhaiskasvattajien vastuulla riippuen siitä, kumman kanssa lapsi saapui paikalle. Meidän roolimme iltapäivissä oli kannustaa perheitä liikkumaan tehtäväradalla yhdessä, sekä keskustella liikunnan merkityksestä ja uusista suosituksista vanhempien kanssa. Me vastasimme toiminnan suunnittelusta ja käytännön järjestelyistä. Päiväkodilta saimme liikuntasalin käyttöömmekä liikuntailtapäivän ajaksi. Varhaiskasvattajien rooli iltapäivässä oli ohjata lapsia ja keskustella vanhempien kanssa. Oli tärkeää, että tapahtumassa oli mukana lapsille tuttuja varhaiskasvattajia. Se toi turvallisuutta lapsille ja ehkä myös vanhemmille.

3.3.1 Perheliikuntailtapäivä 29.9.2016

Ensimmäinen perheliikuntailtapäivä toteutettiin torstaina 29.9.2016 Päiviönsaaren päiväkodin liikuntasalissa. Suunnittelimme liikuntailtapäivään tehtäväradan, jota perheet voivat kiertää omaan tahtiin niin monta kierrosta kuin haluavat. Tehtävät liikuntaradalle suunnittelimme ”kaikkien kotoa löytyvät liikuntavälineet” ajatuksen ympärille. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin 2016 on kirjattu, että varhaiskasvatuksen tehtävänä on muun muassa lasten kehonhallinnan ja –tuntemuksen, sekä motoristen perustaitojen kehittäminen. Liikkumisessa tulisi hyödyntää eri aisteja sekä liikkumaan innostavia välineitä. (Opetushallitus 2016, 46). Ensimmäinen liikuntailtapäivä tukee kaikkia edellä mainittuja varhaiskasvatuksen tehtäviä.

Ensimmäisen liikuntailtapäivän välineiksi valitsimme tukevan kauppakassin, maitopurkit, sanomalehtimailat ja pallot. Nämä välineet ja tarvikkeet niiden tekemiseen löytyvät useimmilta kotoa. Rasteja oli kaikkiaan kahdeksan, joita perheet saivat kiertää omaan tahtiinsa. Rasteilla tehtäviä ei ohjeistettu tarkasti, vaan lapset ja vanhemmat saivat yhdessä keksiä erilaisia tapoja liikkua yhdessä ja kokea sitä kautta onnistumisen iloa. Tarvittaessa me ohjaajina annoimme vinkkejä toimintaan.

Iso ja tukeva kauppakassi oli ensimmäisen liikuntailtapäivän monipuolisin liikuntaväline. Lapset vetivät toisiaan kassissa pitkin salia tai lapsi meni istumaan kassiin ja aikuinen nosti, keinutti tai pyöritti lasta. Vanhemmat kiittelivät kassin monipuolisuutta. Yksi aikuisista keksi, että kassi voisi toimia hyvänä mäenlaskuvälineenä. Sanomalehdistä teimme maalarinteipin avulla mailat, joilla sai pelata palloa tai miekkailla. Pitkästä penkistä teimme liukumäen, johon kiivettiin puolapuita pitkin. Lattialla oli lisäksi naruja, joita pitkin vanhemmat ja lapset tasapainoilivat kuin nuorallakävelijät.

Liikuntailtapäivässä oli tarjolla erilaisia palloja ja mahdollisuuksia niiden monipuoliseen käyttöön. Pallon käsittely kehittää erityisesti lapsen havaintomotoriikka sekä voimansäätelyä. Pallon kiinniottaminen vaatii monimutkaista aistitoimintojen yhteistyötä, jolloin pitää pystyä yhdistämään näkö-, lihas- jänne-, tasapaino- ja tuntoaistimukset toisiinsa. Näitä kaikkia taitoja tarvitaan lukemaan ja kirjoittamaan oppimisessa, jotka ovat yleisiä oppimisen edellytyksiä. (Sääkslahti 2015, 137.) Maitopurkeista teimme keiloja, joita lapset ja aikuiset saivat kaataa pallolla. Palloa oli mahdollisuus heittää koriin, kopitella, vieritellä ja kuljettaa eri tavoin.

Ihan pienimpiä lapsia ajatellen oli lorunurkkaus, jossa lapsi sai körötellä yhdessä vanhemman kanssa. Nämä perinteiset sylileikit tukevat lapsen motoriikan kehitystä sekä vanhemman sekä lapsen välistä vuorovaikutusta ja lisäksi ne tukevat lapsen kielellistä kehitystä (Helenius & Korhonen 2016, 71–72). Lorut sopivat hyvin isommankin lapsen kanssa toimimiseen. Lorunurkkauksessa oli mukana nukke, jonka avulla näytimme esimerkkiä köröttelyissä.

Ensimmäiseen liikuntailtaan osallistui 3 varhaiskasvattajaa, 6 vanhempaa ja 12 lasta. Perheet antoivat palautetta toiminnasta kirjallisesti ja suullisesti. Palaute iltapäivistä oli hyvää. Palautteiden mukaan toiminta oli monipuolista ja antoi vinkkejä lasten kanssa yhdessä liikkumiseen ja toiminta oli odotusten mukaista. Vanhemmat toivoivat liikuntailtapäiviltä jatkossa ulkoilua, musiikin tuomista merkitykselliseksi toimintaan, loruja sekä erilaista toimintaa vuodenaikojen mukaan. Lapset saivat kertoa oman palautteensa hymynaama kuvien avulla. Kaikki lapset näyttivät leveimmin hymyilevää kuvaa, mistä päätelimme, että lapsille jäi hyvä mieli yhdessä liikkumisesta. Varhaiskasvattajat ilmaisivat tyytyväisyytensä toimintaan, mutta eivät esittäneet kehittämisideoita seuraavaa kertaa

ajatellen. Varhaiskasvattajien toiveesta liikuntasaliin jätettiin tehtäväradan välineet, joita he hyödynsivät seuraavina päivinä lasten kanssa liikkumiseen.

Omat havaintomme ovat samankaltaisia kuin palautteiden kautta saadut. Lapset ja vanhemmat nauttivat yhdessä tekemisestä ja iloitsivat uusista oivalluksista, joita kotoa löytyvillä välineillä voi tehdä. Pallo oli havaintojemme mukaan suosituin lasten omaehtoisen liikunnan lisääjä ja kauppakassi innoitti sekä lapsia että vanhempia.

3.3.2 Perheliikuntailtapäivä 27.10.2016

Vanhempien toiveesta toinen liikuntailtapäivä toteutettiin torstaina 27.10.2016 Päiviönsaaren päiväkodin vieressä olevassa Koskipuistossa. Puisto oli ihanteellinen paikka liikunnallisen iltapäivän toteuttamiseen. Liikkuminen epätasaisessa metsässä kehittää lapsen tasapainoa ja keuhohallintaa ja siihen oli helppo tulla päiväkotipäivän päätteeksi. Eri-laisissa ympäristöissä lapsi voi oivaltaa, että jo osaamiaan perustaitoja muuntelemalla hän voi oppia uusia liikkumisen muotoja. Lapselle tulee luoda monipuolisia mahdollisuuksia kokeilla erilaisia tapoja liikkua ja tutustua oman kehonsa erilaisiin liikuttamismahdollisuuksiin. (Sääkslahti 2015, 158.)

Koska ensimmäiseen liikuntailtapäivään emme saaneet osallistujia toivomaamme määrää, toiseen liikuntailtapäivään toivotimme tervetulleiksi päiväkodin kaikkien ryhmien lapset perheineen. Tämä oli hyvä ratkaisu, sillä toiseen liikuntailtapäivään osallistui 29 lasta ja 15 vanhempaa. Isät olivat hienosti edustettuina toisessa liikuntailtapäivässä. Varhaiskasvattajista kolme osallistui toiseen liikuntailtapäivään oman lapsen kanssa.

Päiväkodin pihalla lasten kanssa olevat varhaiskasvattajat innostivat ja kannustivat perheitä tulemaan koskipuistoon. Me opiskelijat olimme jakaantuneet niin, että yksi meistä oli päiväkodin pihalla varhaiskasvattajien kanssa ohjaamassa perheitä Koskipuistoon, yksi oli polun aloituspisteessä toivottamassa perheet tervetulleiksi ja kertomassa radan kulusta sekä lopuksi pyytämässä palautetta toiminnasta. Yhdellä rastilla kaksi opiskelijaa oli ohjaamassa ja neuvomassa, miten aikuinen voi jumpata lapsen kanssa yhdessä.

Metsäpolun varrelle suunnittelimme tehtävärasteja (liite 5), jotka perheet saivat yhdessä suorittaa. Jokaisella rastilla oli lyhty valaisemassa ja kirjallinen ohje kuvineen, mitä pitää tehdä. Kuvat tehtäväkortteihin on otettu Papunetin kuvapankista (Papunetin kuvapankki). Toisen liikuntailtapäivän tehtävät vaativat myös vanhemmilta heittäytymistä leikkiin. Rasteilla liikuttiin eri eläinten tavoin. Oli lintuja, perhosia, pupuja, kenguruita, hevosia, karhuja, koiria ja niin edelleen, vain mielikuviutus oli rajana. Perheet miettivät yhdessä, kuinka kyseinen eläin liikkuu ja liikkuvat siten seuraavalle rastille. Reitin varrelle oli rakennettu muutamia esteitä mehukanistereista ja sählymailoista.

Yhdellä ohjatulla rastilla kerroimme vinkkejä, kuinka aikuinen voi jumpata lapsen kanssa yhdessä. Sateinen sää hiukan hankaloitti tätä rastia, koska maahan ei viitsinyt mennä jumppaamaan. Rastilla tehtiin esimerkiksi kyykkyjä lapsen ollessa painona selässä tai sylissä. Rastilla oli myös kahvakuulia siltä varalta, että lapsi ei halua tulla painoksi. Lapsia varten rastilla oli pari nukkea, joita he saivat pitää sylissä liikkuesssa ja esimerkiksi kyykkyjä tehdessä. Tällä rastilla keskustelimme vanhempien kanssa liikkumisen merkityksestä ja uusista liikunnan suosituksista.

Toisesta liikuntaillasta saamamme palaute vanhemmilta ja lapsilta oli positiivista ja samanlaista toimintaa toivottiin lisää. Lapset kehuivat liikuntailtapäivää kivaksi. Vanhemmat olivat antaneet positiivista palautetta liikuntaradasta myös päiväkodilla. Varhaiskasvattajien toiveesta toimitimme liikuntaradan materiaalit sähköisesti päiväkodin käyttöön. Kolme ryhmää oli toteuttanut oman liikuntaradan Koskipuistoon meidän iltamme jälkeen. Vain yksi vanhempi totesi, ettei liikuntapolku oikein innostanut.

Liikuntailtapäivässä tekemiemme havaintojen perusteella aikuisen esimerkki ja innostus kannustivat lapsia liikkumaan. Oli hienoa huomata, kuinka vanhemmat kannustivat ja kehuivat lapsiaan. Toisaalta havaitsimme, että vanhemman kiire tai haluttomuus osallistua tehtävien suorittamiseen vaikutti myös lapsen tunnelmaa latistavasti.

3.4 Perheliikuntaopas

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa perheliikuntaopas, joka kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä sekä antaa perheille tietoa liikunnan merkityksestä ja uusista varhais-

vuosien fyysisten aktiivisuuden suosituksista. Oppaan sisältöön oli saatavissa paljon tietoa. Ideoita ja tietoa aiheesta löytyy uusien liikuntasuosituksien lisäksi valtakunnallisesta Ilo kasvaa liikkuen -hyvinvointiohjelmasta sekä useista aiemmin julkaistuista liikunnan oppaista ja kirjoista. Meidän perheliikuntaoppaan tekee erityiseksi se, että sen sisältöä tuotettiin yhdessä lasten, vanhempien ja kasvattajien kanssa ja näin ollen oppaan tieto kohdentui niihin asioihin, jotka tulivat esiin tietoa hankkiessamme.

Ryhdyimme työstämään perheliikuntaopasta varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden, vanhemmille ja kasvattajille tehtyjen kyselyiden, liikuntailtapäivistä saadun suullisen ja kirjallisen palautteen sekä omien havaintojemme kautta. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset muodostavat oppaan teoreettisen perustan. Halusimme oppaan olevan helppolukuinen, selkeä, positiivinen ja ajatuksia herättelevä. Lisäksi halusimme huomioida perheiltä ja varhaiskasvattajilta tulevat toiveet ja ideat. Opasta halusimme havainnollistaa liikuntailtapäivistä otetuilla valokuvilla ja lapsilta saaduilla liikunta-aiheisilla kommentteilla. Näihin tavoitteisiin päästäksemme arvioimme toimintaamme palautteiden, havaintojen, muistiinpanojen ja valokuvien avulla. Säännöllinen arviointi mahdollistaa toiminnan uudelleen suuntaamisen kohderyhmän tarpeiden mukaiseksi.

”Koko perhe liikkuu! Iloa ja tekemisen riemua lapselle kolme tuntia joka päivä” - Perheliikuntaoppaaseen (liite 6) on pyritty kokoamaan tiivistetysti ja helppolukuisesti tietoa varhaiskasvatukseen lapsen liikkumisen tärkeydestä ja uusista liikunnan suosituksista. Opas on suunnattu ensisijaisesti Päiviönsaaren päiväkodin yhteistyöryhmien lasten vanhemmille, mutta siitä on hyötyä myös varhaiskasvattajille. Parhaimmillaan opas voisi vahvistaa vanhemmat ja varhaiskasvattajat ymmärtämään, kuinka suuri merkitys fyysisellä aktiivisuudella on lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Perheiden osallisuus liikuntaoppaan osalta ei ollut niin näkyvää kuin olimme toivoneet, koska alkuperäinen suunnitelma yhteisestä suunnitteluillasta peruuntui. Kyselyyn vastanneiden toiveesta oppaaseen on koottu vinkkejä Varkauden alueen liikuntapaikoista. Suuri osa kyselyyn vastanneista varhaiskasvattajista ja vanhemmista piti liikuntavälineiden puutetta esteenä lasten liikunnan toteuttamiselle. Perheliikuntaoppaaseen kokosimme käytännön vinkkejä, joilla voidaan mahdollistaa liikkuminen välineistöstä riippumatta. Kyselyissä ilmennyttä ajan puutteen haastetta lähdimme pohtimaan ratkaisukeskeisesti.

Päätimme laittaa oppaaseen helppoja arkiliikunta vinkkejä sekä muistuttaa vanhempia erilaisista liikunnan tasoista. Kyselyssä korostui myös kasvatuskumppanuuden ja yhteistyön merkityksen esille tuominen, siksi painotimme näitä tekijöitä oppaassa.

Oppaaseen on koottu tietoa 9 otsikon alle. Otsikoiden alla on kursivilla lasten ajatuksia kyseisestä aiheesta. Nämä ajatukset on kirjattu liikuntailtapäivien aikana. *Miksi liikkuminen on tärkeää?* otsikon alle on kerätty tiivistetysti tietoa lasten liikkumisen tärkeydestä ja sen vaikutuksista lapsen kasvuun ja kehitykseen. *Kannusta, innosta, mahdollista!* kappale korostaa aikuisen esimerkin ja kannustuksen merkitystä. *Annetaan lasten vaikuttaa!* puolestaan korostaa lasten osallisuuden merkitystä. *Monipuolisesti tekemällä taitoja!* otsikon alle on laitettu harjoiteltavat motoriset perustaidot taulukon muodossa (Pulli 2013, 23). Taulukon tavoite on havahduttaa lukijat huomaamaan, mitä kaikkea motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan. Lisäksi kerrotaan, kuinka paljon harjoitusta ja toistoja tulee tehdä ennen kuin taidot opitaan niin, että niitä voi käyttää päivittäisissä perustoiminnoissa.

Ympäristön mahdollisuudet kappale kertoo lähiympäristön tarjoamista mahdollisuuksista liikkumiseen. Tämän otsikon alle on koottu vanhempien toiveesta Varkauden alueen liikkumiseen soveltuvia paikkoja. *Välineet ja lelut innostavat kokeilemaan* otsikon alle on koottu liikuntailtapäivissäkin hyviksi havaittuja liikuntavinkkejä ja -välineitä, jotka löytyvät suurimmalta osalta kotoa.

Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä kappaleessa kerrotaan ohjatusta liikunnasta hyvänä lisänä lasten liikuntaan. Tämän otsikon alta löytyy myös liikunnallinen ”Hiiret ja Oravat” peli, jota voi pelata yhdessä koko perheen voimin. Pelilaudan teimme itse ja liikunnalliset tehtävät ovat Hippo-lehdestä (OP-Pohjola 2013, 8–9). Peli sai suuren suosion, kun testasimme sitä muutaman lapsiryhmän kanssa ennen julkistamista. Oppaasta löytyy myös muutaman perinteisen pihapelin ohjeet. Perinneleikit opitaan sukupolvelta toiselle ja mekin olemme nämä leikit oppineet jo lapsuudessamme. Perinneleikit ovat oivallinen perheliikunnan muoto, ja vanhemmat voivat opettaa näitä leikkejä omille lapsilleen, jotta katoamassa oleva pihaleikkiperinne jatkuisi. (Arvonen 2004, 121.) Nurkkajussi, peili, puuhippa, stop-leikki ja neljän tuulen leikki sopivat monen eri ikäisen liikuttamiseen eivätkä tarvitse toteutuakseen kalliita välineitä.

Pienet ja isommatkin lapset rakastavat niin sanottuja köröttelyleikkejä. Nämä perinteiset sylileikit tukevat lapsen motoriikan kehitystä sekä vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Lisäksi ne tukevat lapsen kielellistä kehitystä (Helenius & Korhonen 2016, 71–72). Oppaasta löytyy kaksi esimerkkiä näistä köröttelyleikeistä. Eppelin peppelin -loru on hauska hullunkurisine sanoineen ja lopuksi odottaa vielä jännitys, kun lapsi putoaa aikuisen jalkojen väliin. Maantie-lorussa keinutaan sivulta toiselle ja ylös ja alas, kunnes tipahdetaan kuoppaan.

Rentoutumista arjen keskellä muistuttaa, että rentoutuminen ja lepo ovat tärkeää vastapainoa fyysiselle aktiivisuudelle. Satuhieronta on yksi hyvä keino rentouttaa ja rauhoittaa lasta. Oppaassa on esimerkkinä satu Leppäkerttu pikkuinen (Vuorinen 2014, 37), jonka vanhemmat voivat piirtää tai hieroa lapsensa selkään.

Lopuksi otsikon *Yhteistyössä kohti liikkuvaa elämäntapaa* alla korostamme vanhempien ja varhaiskasvatuksen välisen yhteistyön merkitystä lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Lisäksi keräsimme hyväksi havaitsemiamme liikunnallisia internetvinkkejä. Oppaan loppuun siteerasimme Varkautelaislähtöisen lastenkirjailijan liikunta aiheista runoa (Itkonen 2015, 3). Runo keventää oppaan tärkeää asiaa ja muistuttaa lukijaa liikunnaniilosta.

Opasta jaettiin painettuna yhteistyöryhmien kaikille perheille sekä ryhmien varhaiskasvattajille. Opas jaettiin myös sähköisenä versiona päiväkodille sekä varhaiskasvatuspäällikölle. Palautetta valmiista oppaasta keräsimme suullisesti ja sitä saimme neljältä varhaiskasvattajalta sekä neljältä perheeltä. Opas otettiin päiväkodilla suurella mielenkiinnolla ja innostuneesti vastaan. Varhaiskasvattajien palautteen mukaan oppaasta näkee, että aiheeseen on perehdytty ja sitä on tutkittu monipuolisesti. Faktojen esittely selkeästi kertoo erään varhaiskasvattajan mukaan tekijöiden ymmärryksestä, että kaikilla vanhemmillä ei ole alan tietämystä. Opasta kuvailtiin myös hyvin selkeäksi ja informatiiviseksi. Oppaan aihetta pidettiin ajankohtaisena sekä tärkeänä. Ulkonäöllisesti opasta pidettiin selkeälukuisena ja vaikka tekstiä oli paljon, kuvat toivat mielenkiintoa lukemiseen.

Vanhempien mielestä oppaasta sai hyviä vinkkejä, kuinka yksinkertaisistakin asioista voi saada liikuntavälineitä. Tämä osoittautui kaikkien vastaajien mielestä tärkeäksi. Osa van-

hemmista kertoi, ettei ollut aiemmin tullut edes ajatelleeksi, kuinka kotoa jo löytyviä välineitä voidaan hyödyntää. Esimerkiksi vahvojen kauppakassien käyttö lapsen menopelinä tai aikuisen kahvakuulana oli eräästä äidistä hyvä ajatus. Erään isän mukaan leikki-puistokartta olisi voinut olla selkeämpi, ja hän myös kaipasi lisätietoa puistoista sekä muista liikuntapaikoista. Yleisesti opas oli vanhemmista kattava ja pirteä. Perheistä oli mukavaa nähdä omia kuvia valmiissa oppaassa, ja etenkin lapset pitivät oppaassa eniten kuvista. Osa lapsista oli kuljettanut opasta mukanaan useampana päivänä päiväkodissa.

4 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI

Opinnäytetyöprosessimme alussa tarkoituksemme oli tavata perheitä vanhempainillassa ryhmätyöskentelyn merkeissä. Keskustelulla ja pienryhmätyöskentelyllä ajattelimme karvoittaa vanhempien, lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön ajatuksia ja ideoita siitä, miten perheiden liikuntaa voisi lisätä ja minkälaisia odotuksia ja toiveita heillä oli liikuntailtojen ja oppaan suhteen. Koska emme voineet toteuttaa ryhmätyöskentelyä, päädyimme tekemään kyselyt sekä perheille että varhaiskasvattajille. Vanhemmille tehty kysely toteutettiin paperisena, koska sähköposti ei ole käytössä päiväkodin ja perheiden välisessä viestinnässä. Sähköinen kysely olisi voinut olla käytännöllisyydessään hyvä vaihtoehto, mutta emme uskaltaneet lähteä kokeilemaan uutta käytäntöä. Henkilökunnalle valitsimme sähköisen kyselyn, koska sähköposti on heillä käytössään työvälineenä. Vastauksia molempiin kyselyihin tuli vähemmän kuin odotimme. Yhteistyöhön osallistuneiden perheiden ja varhaiskasvattajien osallisuus prosessissa jäi alkuperäistä suunnitelmaamme hieman vähäisemmäksi.

Liikuntailtapäiviin osallistumisen järjestimme iltapäivään lapsen hakutilanteen yhteyteen ja mietimme sisällön niin, että toimintaan osallistuessa osallistujilla oli vaihtoehtoja ja päätäntävaltaa. Osallistuminen toimintaan mietittiin perheille kaikin puolin mahdollisimman vaivattomaksi. Liikuntailtapäivien sisältö toimi käytännössä hyvin ja perheet antoivat niistä hyvää palautetta. Toisen liikuntailtapäivän ideaa hyödynnettiin päiväkodissa myöhemminkin. Tällainen vanhempia osallistava toimintatapa oli käsittääksemme vielä uusi Päiviönsaaren päiväkodissa ja uudet toimintatavat vievät aikaa, ennen kuin niihin totutaan ja opitaan. Tästä syystä osallistujamäärä saattoi olla vähäisempi ensimmäisessä iltapäivässä. Yhteistyö olisi voinut olla antoisampaa, jos olisimme tavanneet perheitä useammin tai jos ensimmäinen tapaaminen vanhempainillassa olisi toteutunut alkuperäisen suunnitelman mukaan. Parempi tutustuminen olisi voinut luoda enemmän luottamusta ja vuorovaikutusta välillämme ja näin sitouttanut useampia vastaamaan kyselyihin.

Perheiden ja kasvattajien osallisuutta prosessissa tuettiin huomioimalla heiltä tulleet ideat ja toiveet kyselyistä, palautteista ja liikuntailtapäivissä käydyistä keskusteluista. Osallisuuden toteutuminen näkyi eniten siinä, että vanhempien toiveesta toinen liikuntailtapäivä toteutettiin ulkona ja oppaan sisältöön huomioitiin vanhempien ja kasvattajien ideat

kyselyjen pohjalta. Osallisuuden toteutuminen alkoi näkyä yhä enemmän prosessin loppuvaiheessa. Osa perheistä odotti ja kyseli valmistuvaa opasta ja piti toimintaa merkityksellisenä. Liikunnasta ja sen merkityksestä oli myös varhaiskasvattajien mukaan puhuttu perheiden kanssa vähitellen enemmän.

Oppaan sisällön suhteen meillä oli alusta asti selkeä suunnitelma ja sen suhteen onnistuimme mainiosti. Saimme tiivistettyä teorian hyvin ja hyödynnettyä liikuntailtapäivissä tekemiämme havaintoja. Vanhemmilta ja varhaiskasvattajilta tulleet vinkit ja toiveet saimme näkyviin sekä toteutus on helppolukuinen. Yhteistyö opasta tehdessä muotoutui hieman erilaiseksi kuin olimme suunnitelleet, mutta näin työelämässäkkin usein käy. Prosessin edetessä ja tilanteiden muuttuessa, mietimme uusia ratkaisuja unohtamatta tavoitettamme. Sekä perheet, että varhaiskasvattajat antoivat hyvää palautetta oppaasta. Vanhemmat pitivät oppaan käytännön vinkeistä ja varhaiskasvattajilta saimme hyvää palautetta aiheen ajankohtaisuudesta sekä tiiviistä tietopakelistä. Opas sai hyvän vastaanoton, mutta koko prosessin vaikutus perheiden liikuntatottumuksiin voidaan nähdä vasta myöhemmin. Olisi mielenkiintoista tehdä myöhemmin tiedonkeruuta siitä, onko yhteistyöhön osallistuneiden lasten ja perheiden fyysinen aktiivisuus lisääntynyt tämän prosessin myötä.

Eettisyys työssämme näkyi vastuunottona, yhteistyökykynä, luovuutena, laaja-alaisena ajatteluna ja kunnioittavana, ystävällisenä sekä tasa-arvoisena yhteistyökumppaneiden kohteluna. Toimimme koko prosessin ajan luottamuksellisesti ja arvostavassa vuorovaikutuksessa niin opinnäytetyöryhmän, perheiden kuin varhaiskasvattajien suhteen. Työkokemuksemme myötä vaitiolovelvollisuus prosessissa on ollut meille itsestään selvää. Sitoudumme Varkauden kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa määriteltyihin arvoihin tasa-arvoon ja oikeudenmukaisuuteen. Kohtasimme myönteisesti aidolla kiinnostuksella lapset, perheet ja varhaiskasvattajat. Opinnäytetyön lähteet valitsimme kriittisesti runsaasta lähdemateriaalimäärästä ja pyrimme kohdentamaan teoreettinen tausta juuri tähän aihealueeseen sopivaksi. Toiminnallinen opinnäytetyömme koostuu osasuorituksista ja pyrimme kirjaamaan tähän raporttiin olennaisimman tiedon. Opinnäytetyö ei sisällä plagiointia ja esitimme saamamme tiedot vanhemmilta, lapsilta ja varhaiskasvattajilta rehellisesti, totuutta muuntelematta.

5 POHDINTA

Diakonia-ammattikorkeakoulun pedagogiset periaatteet ovat dynaaminen yhteisöllisyys, ilmiölähtöisyys, ammatillinen reflektiivisyys ja kehittävä työote (Koistinen 2014, 18). Opinnaisissamme sekä opinnäytetyössämme nämä periaatteet ovat olleet vahvasti läsnä. Opinnäytetyömme oli työelämälähtöinen ja sen lähtökohdat liittyvät konkreettisesti varhaiskasvatusalaan. Tutkiva ja kehittävä työote opintojen eri vaiheissa on ohjannut ja antanut valmiuksia kehittää tavoitteellisesti omaa työtä varhaiskasvatuksessa. Lähtökohtana työskentelyllemme opinnäytetyöprosessissa on ollut kriittinen ja arvioiva työote. Se on kehittänyt epäkohtien havaitsemista ja kykyä vaikuttaa niihin. Tämä on ollut prosessin myötä ryhmässämme selkeä kehitysaskel kohti lastentarhanopettajuutta.

Opinnäytetyöprosessin aikana julkaistiin uudet Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä valmisteltiin elokuussa 2017 käyttöön otettavia Varhaiskasvatuksen perusteita, joiden taustalla vaikuttaa 2015 käyttöön otettu varhaiskasvatuslaki. Raportin kirjoittaminen oli toisinaan haasteellista, koska asioita piti perustella osittain vanhojen tai vanhentuvien asiakirjojen pohjalta, mutta huomioida silti uudistuvat. Toisaalta tämä oli meille opiskelijoina hyvä hetki tutustua perusteellisesti uusimpiin asiakirjoihin, jotka ohjaavat työtämme lastentarhanopettajina.

Lasten ja erityisesti pikkulapsiperheiden elintapoihin vaikuttamisen yksi väylä on varhaiskasvatus. Me tulevina sosionomi-lastentarhanopettajina voimme työssämme olla vaikuttamassa tähän asiaan niin käytännön tasolla kuin rakenteellisesti. Voimme edistää lasten liikkumista päivähoitopäivän aikana, mutta myös jakaa tietoisuutta paremmista liikuntatottumuksista ja liikunnan tarpeellisuudesta vanhemmille toteuttamalla vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä. Oma ammatillisen kasvun tavoitteemme oli tulevina sosionomeina ja lastentarhanopettajina vahvistaa sosiaalipedagogista osaamistamme. Perheiden kanssa tehtävän yhteistyön merkitys kasvoi meille entisestään sekä yhteistyötaidot myös vahvistuivat. Osaamme perustella sekä työyhteisössä, että vanhemmille fyysisen aktiivisuuden merkityksen lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle entistä paremmin. Prosessi vaati meiltä luovuutta muuttuvissa tilanteissa ja vahvasti kokonaisuudessaan pidempikestoisen prosessin hallintataitoja. Lisäksi opasta tehdessämme opimme, kuinka tuottaa aineistoja työelämään.

Valitsimme opinnäytetyön aiheeksi erittäin tärkeän, ajankohtaisen ja koko yhteiskuntaa koskevan aiheen. Teimme vanhempia ja varhaiskasvattajia jatkossakin palvelevan perheliikuntaoppaan. Opas on hyvä väline kertomaan Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten sisältöä niin vanhemmille kuin varhaiskasvattajille. Se on pienillä muutoksilla muokattavissa eri päiväkotiin tai paikkakunnille sopivaksi tai pelkäksi tietopaketti lasten fyysisen aktiivisuuden merkityksestä. Toivomme, että Päiviönsaaren päiväkodissa perheliikuntaopasta jaetaan tulevillekin pikkulapsiperheiden vanhemmille ja perheliikuntatapahtumista tulee vakiintunut käytäntö. Perheliikuntaopas voi olla Varkauden varhaiskasvatuksessa myös tukena Ilo kasvaa liikkuen-ohjelman toteuttamisessa.

Opinnäytetyömme tavoite oli kannustaa ja innostaa vanhempia liikkumaan yhdessä lasten kanssa ja antaa tietoa vanhemmille uusista varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Uskomme, että järjestämillämme liikuntailtapäivillä ja oppaalla olemme saaneet vanhemmat pohtimaan lapsen fyysisen aktiivisuuden merkitystä sekä varhaiskasvattajia tukemaan jatkossakin vanhempia liikuntakasvatuksessa. Parhaimmillaan tekemämme työ vaikuttaa vähitellen ja näkyy liikunnan lisääntymisenä Päiviönsaaren lasten ja perheiden elämässä sekä päiväkodin arjessa ja tapahtumissa eli sillä on emansipatorista vaikuttavuutta.

Lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa tarvitaan kaikkien rakenteissa olevien tasojen myönteistä suhtautumista sekä osaamista. Kasvatusalan koulutuksessa, sekä toisen asteen, että korkeakouluissa, pitäisi varmistaa, että lasten liikunnalla on sille kuuluva ja ajantasainen arvostus. Samoin lasten liikunnan merkitys tulisi tiedostaa työelämän organisaation kaikilla tasoilla. Sosiaalialan ylempi ammattikorkeakoulututkinto antaa valmiuksia organisaation strategiseen kehittämiseen ja osaamisen johtamiseen. Edellä mainittuja asioita voisi tutkia ja kehittää esimerkiksi sosionomi (YAMK) -koulutuksen opinnäytetyön puitteissa.

LÄHTEET

- Arvonen, S. (toim.) (2004). *Porukalla – Perheliikuntaohjaajan käsikirja*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Falenius, M., Leino, M., Leinonen, R. Sundqvist, L. Opinnäytetyön ohjausprosessi. Virtuaali ammattikorkeakoulu. Saatavilla 22.4.2017
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1113558655385.html>
- Haapala, E., Haapala, H., Lakka, T., Pulakka, A. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille* (12–21). Saatavilla 23.4.2017 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>
- Helenius, A. & Korhonen, R. (2016). Leikin ensi askelia. Teoksessa E. Hujala ja L. Turja (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (s. 68–77). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Itkonen, J. (2015). *Laulavat lenkkitosut*. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) (2013) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Kaikkonen, R., Murto, J., Pentala, O., Koskela, T., Virtala, E., Härkänen, T., Koskeniemi, T., Ahonen, J., Vartiainen, E. & Koskinen, S. (2015). Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010–2015. Saatavilla 26.2.2017 http://www.terveytemme.fi/ath/2013-2015/graph/user-select.php?alue1=ath_11&alue2=ath_1001&osoitin=ath_phexcer_guidel_enough_cr&kuvio=age_group&laheta=N%E4yt%E4
- Kokko, S. & Hämylä, R. (2014). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Saatavilla 25.3.2017 http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituseraportti_150317.pdf
- Kari, J. (2016). Liikunnallinen elämäntapa syntyy kokemuksellisesti oppien. *Liikunta & Tiede*, 53 (5/2016), 22-26. Saatavilla 25.3.2017 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_5-16_22-26_lowres.pdf

- Kataja, E. (2014). Yhteinen osallisuus varhaiskasvatuksen pedagogiikassa. Suomen varhaiskasvatus ry. Saatavilla 25.11.2016 http://ecef.org/wp-content/uploads/2013/12/kataja_abstrakti.pdf
- Koistinen, P. (2014) DIAKpeda – pedagogisesti perusteltua koulutusta diakilaisissa osaamisympäristöissä. Teoksessa Karjalainen, A., Koistinen, P., Kolkka, M. & Ylönen, M. (toim.) *DIAKpeda – kehittämistä, kokeilua ja yhteistä työtä*.(C Katsauksia ja aineistoja 32)(s.17–28). Saatavilla <http://www.diak.fi/tyoelama/Julkaisut/c-sarjajulkaisut/Sivut/default.aspx>
- L 272/2005 Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista. Saatavilla 25.4.2017 <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2005/20050272>
- L 390/2015 Liikuntalaki. Saatavilla 20.3.2017 <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>
- L 580/2015 Varhaiskasvatuslaki. Saatavilla 30.3.2017 <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150580>
- Laukkanen, A. (2016a). Perhe kohteena – lapsen fyysinen aktiivisuus tavoitteena. *Liikunta & Tiede* 53, (5/2016), 18–21. Saatavilla <http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2016/5/artikkelit/perhe-kohteena-%E2%80%93-lapsen-fy>
- Laukkanen, A. (2016b). *Physical activity and motor competence in 4–8-year old children: results of a family-based cluster-randomized controlled physical activity trial*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. (Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto) Saatavilla 26.3.2017 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6583-9>
- Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. (2016). Perheen tärkeä rooli. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille* (22–26). Saatavilla 18.3.2017 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2015). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus (2016). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. (Määräykset ja ohjeet 2016:17). Saatavilla 8.12.2016 http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016a). Nuoriso- ja liikuntapolitiikan osasto. Liikunta-
toimi tilastojen valossa. Perustilastot vuodelta 2014. Opetus- ja kulttuuri-
ministeriön julkaisuja 2016:11. Saatavilla 19.3.2017
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/64979/okm11.pdf?sequence=1>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016b). *Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016*. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 21). Saatavilla 25.11.2016 ja 3.12.2016 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>
- OP-Pohjola (2013). Liikuntalabyrintti. *Hippo-lehti*. Talvi 2013-2014, 8–9. Saatavilla 23.3.2017 http://www.hippo.fi/wp-content/uploads/2016/02/HIPPO_Lehti_talvi2013.pdf
- Papunetin kuvapankki. papunet.net. Ojanen, A-K., Sclera, Sergio, P./CATEDU & Van-
ninen, E. Saatavilla 23.4.2017 <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>
- Porin kaupunki (2009). Lasten hyvinvointihanke – HYVIS 2009. Loppuraportti. Saatavilla 11.12.2016 <http://www.pori.fi/material/attachments/hyvis/5wUU0jEWP/loppuraportti.pdf>
- Pulli, E. (2013). *Lupa liikkua – Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen*. Helsinki: Lasten Keskus.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti A. (2016). Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala ja L. Turja (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (s. 138–152). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Reunamo, J. (2016). Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille* (27–31). Saatavilla 18.3.2017 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>
- Ritala-Koskinen, A. (2001). *Mikä on lapsen perhe? Tulkintoja lasten uusperhesuhteista*. (Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 38/2001.) Väestöntutkimuslaitos. Helsinki: Väestöliitto (Akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopisto, Sosiaalipolitiikan laitos / Sosiaalityö) Saatavilla 27.3.2017 <https://vaestoliitto-fi-bin.di->

[recto.fi/@Bin/2e993ff18c0e31285bb6d8128f43e5a5/1490602932/application/pdf/4248575/Mik%C3%A4%20on%20lapsen%20perhe%20sis%C3%A4sivut.pdf](https://www.bin.fi/@Bin/2e993ff18c0e31285bb6d8128f43e5a5/1490602932/application/pdf/4248575/Mik%C3%A4%20on%20lapsen%20perhe%20sis%C3%A4sivut.pdf)

- Soini, A. (2015). *Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. (Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto). Saatavilla 23.4.2017 https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1
- Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES (2005). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Oppaita 56. Saatavilla 7.12.2016 <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201210089363>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2005). Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Saatavilla 18.3.2017 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113633/URN%3aNBN%3afi-fe201504225286.pdf?sequence=1>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2013). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Saatavilla 18.3.2017 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>
- Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti A., Soini A., Mehtälä A., Laukkanen A. & Iivonen S. (2013). Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyksikössä. *Liikunta & Tiede* 50, (2-3/2013), 27–31. Saatavilla 18.3.2017 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-313_27-31_lowres.pdf
- Sääkslahti A., Soini A., Mehtälä A., Laukkanen A. & Iivonen S. (2015). Lapsen laatuista liikuntaa. *Liikunta & Tiede*, 50 (2-3/2015), 51–55. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-315_51-55_lowres.pdf
- Talentia (2017). Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialankorkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Helsinki. Ammattieettinen lautakunta. Saatavilla 18.3.2017 <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- Talentia (2013). Sosionomi varhaiskasvatuksessa. Saatavilla 18.3.2017 http://www.talentia.fi/files/66/Sosionomi_varhaiskasvatuksessa_2014_net.pdf

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lastensuojelun käsikirja. Työprosessit. Lapsen osallisuus. Saatavilla 7.12.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lasten-osallisuus#otsikko2>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lastenneuvolan käsikirja. Tietopaketit. Monimuotoiset perheet. Saatavilla 26.3. 2017 <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvola-kasikirja/tietopaketit/monimuotoiset-perheet/uusperhe/vanhemmuuden-roolit>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastot. Tilastot aiheittain. Lasten, nuorten ja perheiden palvelut. Varhaiskasvatus 2015. Saatavilla 20.3.2017 <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/lasten-nuorten-ja-perheiden-sosiaalipalvelut/lasten-paivahoito>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2013). TEA Viisari liikunnan terveydenedistämisen aktiivisuuden mittarina, 30–34. Saatavilla 26.02.2017. <https://www.sli-deshare.net/THLfi/saaristo-311013>
- UKK-instituutti (2017). Terveysliikunnan suositukset. Liikuntapiirakka. Saatavilla 25.3.2017. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>
- Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo (2015). *Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja*. (Valon julkaisusarja nro 1/2015). Saatavilla 26.4.2017 http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjI-wMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVuX29oamVsbWFfYXNpYWtpcmphLnBkZiJ-dXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf
- Varkauden kaupunki. Kulttuuri- ja vapaa-aikatoimen toimintasääntö 2012. Luku 7. Saatavilla 28.03.2017. <http://www.varkaus.fi/@Bin/1992244/Kulttuuri-+ja+vapaa-aikatoimen+toimintas%C3%A4nt%C3%A4nt%C3%B6+1.10.2012+alkaen.pdf>
- Varkauden kaupunki. Liikunta palveluiden avustusten myöntämisperusteet 2014–2017. Saatavilla 25.3.2017. http://www.varkaus.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoi/avustukset/avustusten-myontamisperusteet/
- Varkauden kaupunki. Varhaiskasvatussuunnitelma. Saatavilla 26.2.2017. <http://varkaus-fi-bin.al-done.fi/@Bin/c8c4556cac5a38708a7f1370bda5eb7b/1488097060/application/pdf/4251677/varhaiskasvatussuunnitelma%202014.pdf>

- Vasankari, T. (2015) *Mitä liikkumattomuus maksaa?*. UKK-instituutti. Saatavilla 26.02.2016. <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjI-wMTQvMTAvMDEvMTBfNDNfNTVfNjY3X1RWYXNhbmthcmIfT-Glpa3VudGFmb29ydW1pXzI4XzlfMjAxNC5wZGYiXV0/TVasan-kari%20Liikuntafoorumi%2028%209%202014.pdf>
- Virtuaali ammattikorkeakoulu. Kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen. Saatavilla 23.4.2017 <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289345955/1194290010211.html>
- Vuorinen, L. (2014) Leppäkerttu pikkuinen. Teoksessa S. Tövinen, *Satuhieronta - Läs-näolevan kosketuksen ja sadun taikaa*. (s. 37). EU: WSOY

LIITE 1 Kysely vanhemmille

Kysely vanhemmille

1. Ideoita perheliikunnan lisäämiseen? Miten perheenne liikkuu yhdessä?

2. Kuinka minä vanhempana tuen lasta liikunnallisuuteen? *

| | Täysin eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | Ei samaa eikä eri mieltä | Jokseenkin samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|---|-------------------------|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Liikumme yhdessä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kannustan lasta liikkumaan | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Otan mukaan liikunnallisiin harrastuksiin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

3. Mitä muita keinoja on tukea lapsen liikunnallisuutta vapaa-ajalla?

4. Miten koet seuraavien asioiden rajoittavan lapsenne liikkumista? *

| | Ei ollenkaan | Jonkin verran | Paljon |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Välineiden puute | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ajan puute | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ideoiden puute | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Asenne | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Taloudellinen tilanne | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Liikuntapaikkojen vähäisyys | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vähäiset voimavarat | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

5. Mitä muita lapsen liikuntaa rajoittavia tekijöitä tunnistat?

6. Mitkä paikat Varkaudessa olette kokeneet mieluisaksi paikoiksi liikkua?
(Huomioi varsinaisten liikuntaan suunniteltujen paikkojen lisäksi, muut itsellenne mieluisat paikat liikkua, esim. puistot, metsät ja polut)

7. Miten hyödynnätte ko. Paikkoja?

8. Keskustellaanko liikunnan merkityksestä vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa?

*

- Ei ollenkaan
- Jonkin verran
- Paljon

9. Keskustellaanko liikunnasta päivittäisissä kuulumisten vaihdossa? *

- Ei ollenkaan
- Jonkin verran
- Paljon

10. Kulkeeko tieto lapsen liikunnan määrästä ja laadusta kodin ja hoitopaikan välillä? *

- Ei ollenkaan
- Jonkin verran
- Paljon

11. Millaista yhteistyötä toivoisit lisää lapsen liikunnan määrän lisäämiseksi?

Kiitos vastauksistanne, tulemme hyödyntämään niitä opinnäytetyössämme.



LIITE 2 Kysely varhaiskasvattajille

Kysely kasvattajille

Tämä kysely on tarkoitettu teille Päiviösaaren päiväkodin työntekijöille. Kyselyyn vastaaminen vie vain tovin ja kiitämme teitä jo etukäteen vastauksistanne.

1. Mitkä ovat mielestäsi tärkeimmät tavoitteet varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa? *

| | Paljon | Jonkin verran | Ei ollenkaan |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Valmentaa tulevia huippu-urheilijoita | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kehittää lapsen motorisia taitoja | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Auttaa omaksumaan liikunnallinen elämäntapa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehitystä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

2. Millaisia muita tavoitteita edellä mainittujen lisäksi?

3. Mitkä asiat näet suurimpina esteinä lasten liikunnan lisäämiselle päiväkodissa? *

| | Ei ollenkaan | Jonkin verran | Paljon |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sopivien tilojen puute | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sopivien liikuntavälineiden puute | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ajan puute | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vanhempien asenteet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Varhaiskasvattajien asenteet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Yhteiskunnan säätämät säännöt ja kiellot | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Päiväkodin omat säännöt ja kiellot | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vanhempien asettamat rajat toiminnalle | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4. Mikä muu voisi estää?

5. Miten perheiden liikuntakasvatuksen edistäminen/tukeminen näkyy työssäsi? *

| | Ei ollenkaan | Jonkin verran | Paljon |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Vasu-keskusteluissa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Päivän kuulumisten yhteydessä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Päiväkodin tapahtumissa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

6. Miten lasten liikkumista arvioidaan päiväkodissa? *

| | Ei ollenkaan | Jonkin verran | Paljon |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Motoristen taitotestien avulla | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Havainnointi ulkoilutilanteissa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Havainnointi muissa päivittäistoiminnoissa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

7. Mitä muita arviointi keinoja käytätte lasten liikkumisen arviointiin päiväkodissa?

8. Miten mielestäsi lasten liikuntaa päiväkodissa voi lisätä? *

| | Täysi n eri mieltä | Jokseenki n eri mieltä | Ei sama a eikä eri mielt ä | Jokseenki n samaa mieltä | Täysi n sa- maa mieltä |
|--|--------------------------|------------------------------|---|--------------------------------|---------------------------------|
| Ohjatut liikuntatuokit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Omaehtoisen liikunnan mahdollistaminen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Varhaiskasvattajien esimerkki | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Liikkumisen mahdollistavat säännöt (turhat kiellot pois) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Liikkumisen/toiminnallisuude n sisällyttäminen päivän rakenteisiin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

9. Muita ideoita lisätä lasten ja perheiden liikuntaa?

10. Tähän voit jakaa omia hyväksi havaitsemiasi tapoja liikuttaa lasta, tai asioita joiden olet huomannut lisäävän lasten liikunnan määrää varhaiskasvatuksessa?

11. Mitä ideoita haluaisit antaa perheille liikunnan lisäämiseen?

Hei!

Olemme Diakonia Ammattikorkeakoulun Sosionomiopiskelijoita. Sisällytämme opintoihimme lastentarhanopettajakelpoisuuden ja teemme opinnäytetyötämme yhteistyössä Päiviönsaaren päiväkodin Hiiret ja Oravat ryhmien perheiden ja kasvattajien kanssa. Osana opinnäytetyötämme toteutamme hankkeen "Liikunnan iloa lisäämässä varhaiskasvatuksessa". Hankkeen tavoitteena on tuottaa perheliikunnan opas, joka antaa tietoa liikunnan suosituksista ja liikuntavinkkejä perheille. Oppaan sisältöä suunnitellaan yhdessä lasten, vanhempien sekä kasvattajien kanssa toiminnan kautta liikunnallisissa iltapäivissä.

29.9 klo 15-17

27.10. Klo 15-17

Toiminnan aikana havainnoimme lapsia ilman tunnistetietoja ja keräämme palautetta vanhemmilta toiminnasta. Käytämme havaintojen kirjaamiseen osallistavaa dokumentointia, jolloin kaikki osapuolet tietävät mitä kirjataan ja kirjauksiin on mahdollisuus vaikuttaa. Hankkeen aikana saamamme tiedot hävitämme heti opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen ja lapsista tai heidän perheistään ei dokumentoida tunnistettavia tietoja. Valokuvaamme vain luvan antaneita henkilöitä ja kuvia käytämme vain oppaaseen. Opas julkaistaan sähköisessä muodossa. Kiitämme etukäteen yhteistyöstä ja toivomme, että osallistutte aktiivisesti koko perheen yhteisiin liikuntailtoihin. Vastaamme mielellämme kysymyksiin, joita teillä saattaa herätä opinnäytetyötämme koskien.

Teija Hendrikse, Emilia Kaukonen, Mirka Pitkänen, Päivi Mykrä

sähköposti: etunimi.sukunimi@student.diak.fi

Lapsen nimi

Perheestämme osallistuu liikuntailtapäiviin

_____ henkilöä

Lapsesta ja perheestä saa ottaa valokuvia ja kuvia saa julkaista oppaassa

Kyllä

Ei

Liikuntailtapäiviltä toivomme erityisesti:

Muuta huomioitavaa:

Liikuntailtojen aikana lapset ovat vanhempien vastuulla.

Päivämäärä

___/___/2016

Vanhemman / vanhempien allekirjoitus

LIITE 4 Palaute liikuntailtapäivistä**PALAUTEKYSELY LIIKUNTAILTAPÄIVÄN JÄLKEEN**

Vastasiko toiminta odotuksianne? Kyllä / Ei / En osaa sanoa

Saitteko vinkkejä lasten kanssa yhdessä liikkumiseen? Kyllä / Ei /En osaa sanoa

Mitä ideoita tai toiveita teillä on seuraavaa liikuntailtapäivää varten?

Ideoita tai ajatuksia kokoperheen liikuntaoppaaseen?

Kysymys lapsille. Millainen tunne yhteisestä liikuntailtapäivästä jäi?

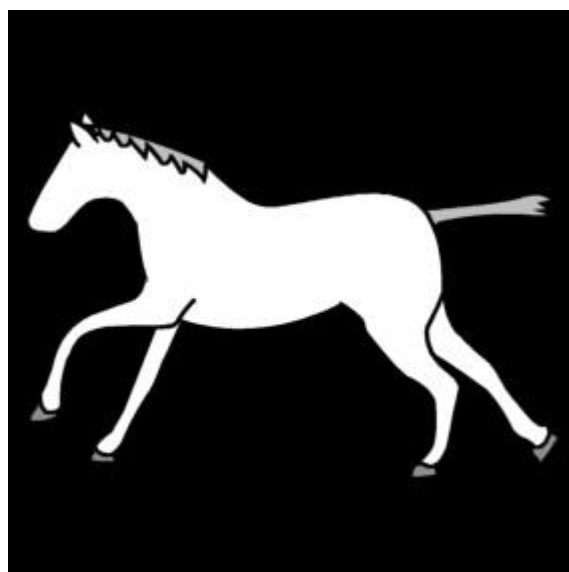


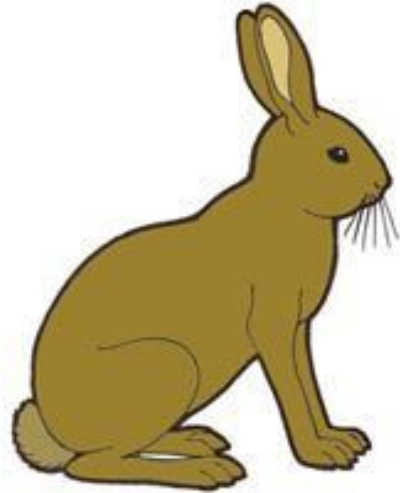
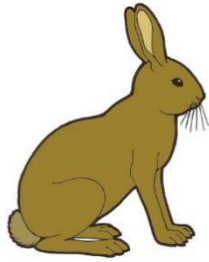
KIITOS ARVOKKAASTA PALAUTTEESTA JA VINKEISTÄ!
Hyödynnämme niitä seuraavia liikuntailtoja ja opinnäytetyötämme varten.



Ihahhaa ihahhaa
hepo hirmahtaa,
ihanaa ihanaa
onhan
ratsastaa...

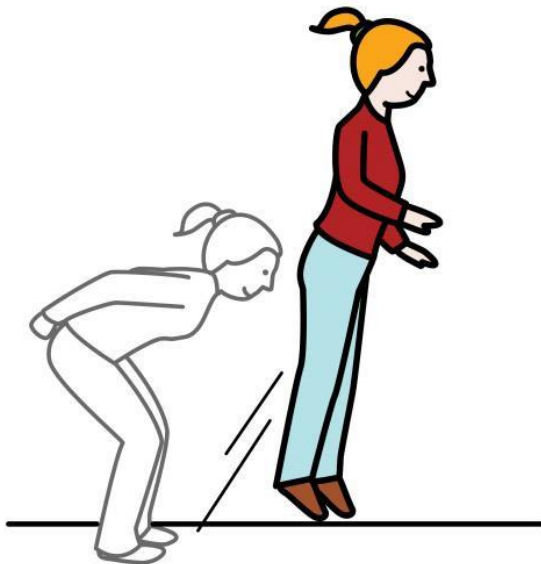
Aikuinen nappaa lapsen selkään ja menoksi! Isomman lapsen kanssa voi laukata yhdessä.



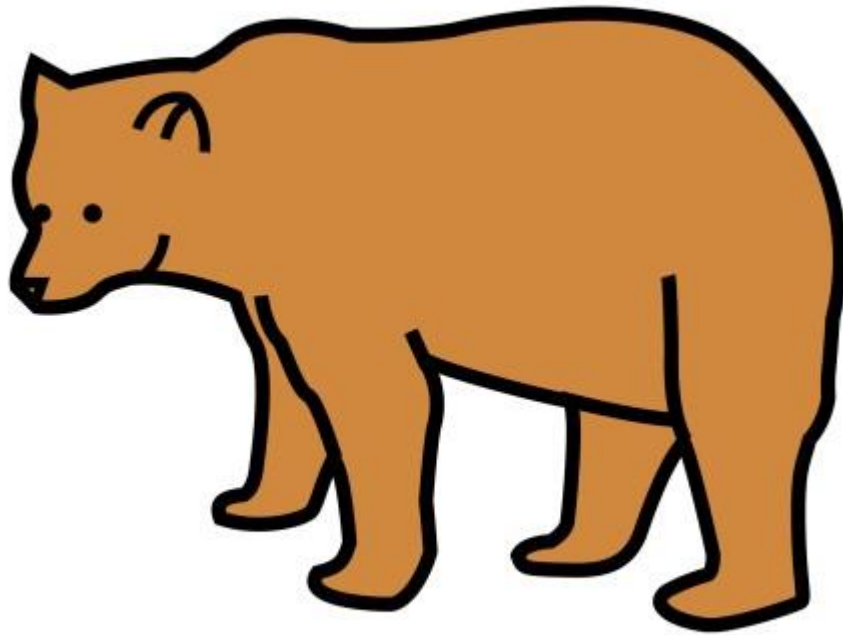


Jatka

matkaa hyppien ja loikkien
kuin pupu...



Oletko pienen
pieni vai
suuren suuri?

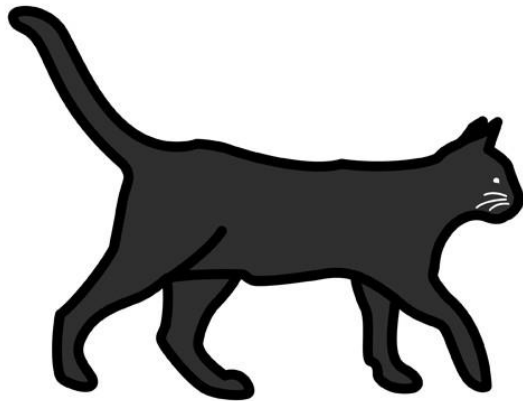
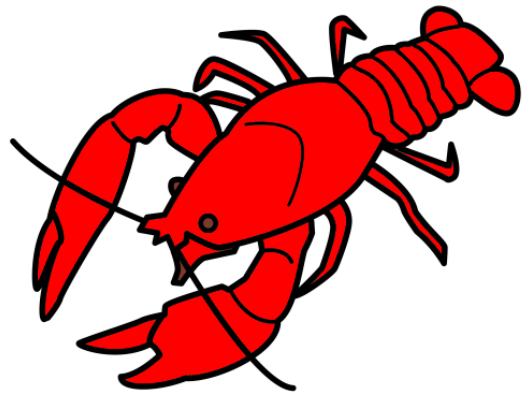


Karhut ovat
matkalla talvi-
unille.

Kömpikää seuraavalle
rastille...

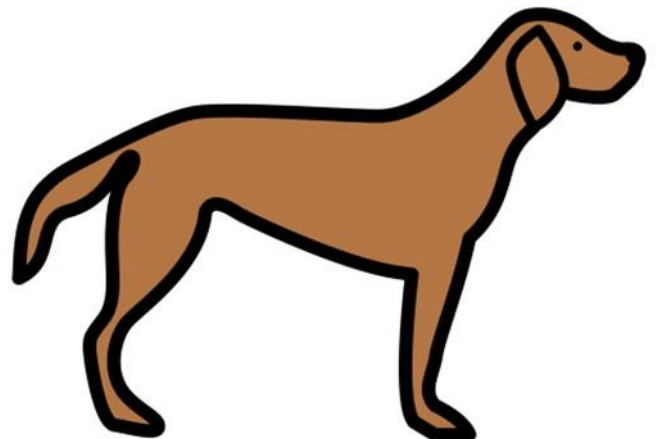
Miten voisit
siirtyä seuraaval-
le rastille?

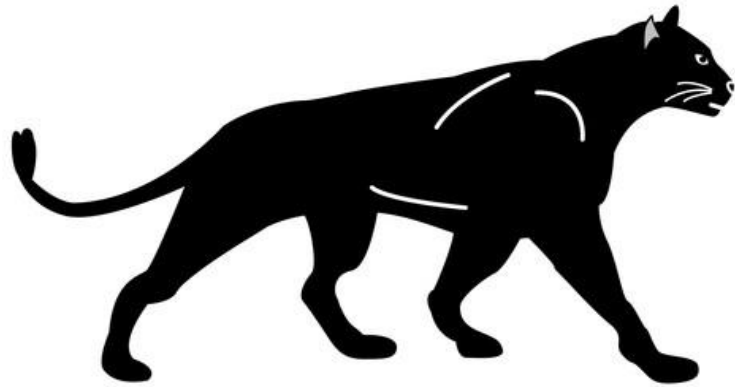
Osaatko kulkea kuin rapu



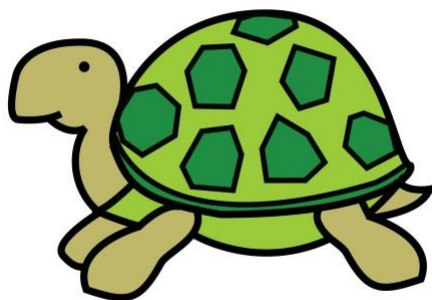
tai hiipiä kuin kissa?

Vai oletko
yhtä ketterä
kuin koira?





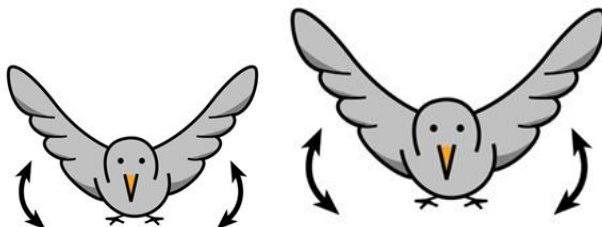
Oletko nopea kuin pantteri, hidas
kuin kilpikonna vai vikkellä kuin hiiri?
Kokeile saako aikuinen sinut kiinni?



Lennä kuin
lintu,
liihoittele
kuin
perhonen tai keiju...



Mitähän seuraavaksi
matkalta löytyy?

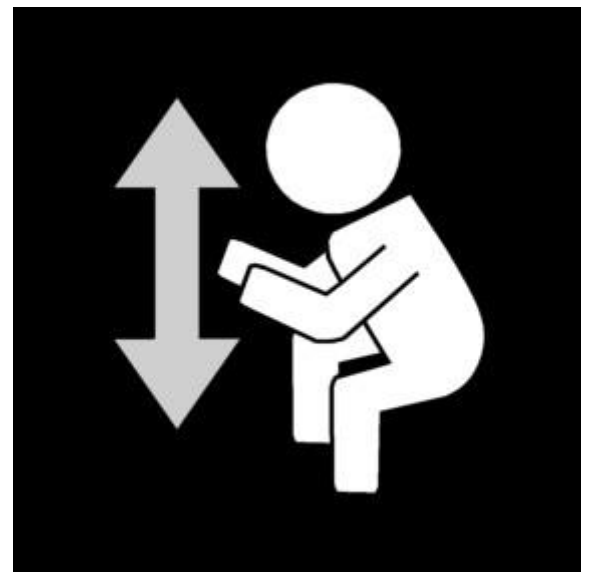




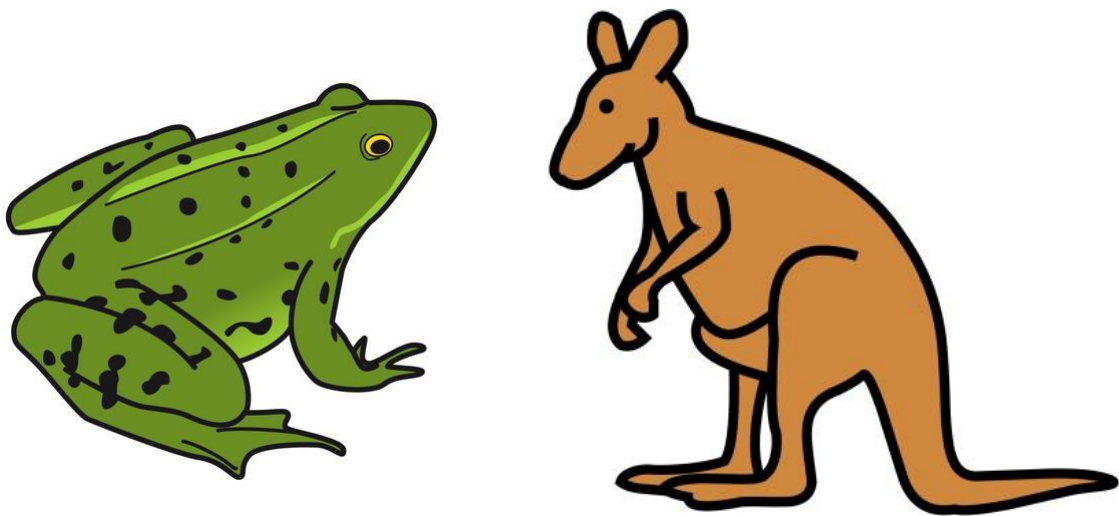
Lasta voi käyttää apuna voimailussa! Nosta lastaylös ja eteen.

Lapsen kanssa voi myös tehdä askelkyykkyjä ja kyykkyjä.

Onko lankutus tuttu liike? Lapsi voi aikuisen ”lankuttaessa” ryömiä tunnelin ali.



Vain mielikuvitus on rajana!!



Nyt on loppukirin aika!
Muutama sammakon loikka tai
kenguruhyppy ja olet jo melkein
perillä.....

Olet jaksanut hienosti. Toivottavasti saitte
vinkkejä yhdessä ulkoiluun.

Aikuisellekin saa tulla hiki!

Lämmin kiitos käynnistä!

T: Emilia, Teija, Päivi ja Mirka



KOKO PERHE LIIKKUU!



**ILOA JA TEKEMISEN RIEMUA
LAPSELLE KOLME TUNTIA
JOKA PÄIVÄ**





Liikunnan iloa lisäämässä

Tämän perheliikuntaoppaan tavoitteena on innostaa ja kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä ja auttaa heitä löytämään arjesta hetkiä, joissa liikuntaa voi lisätä. Opas on tuotettu yhdessä Varkauden kaupungin Päiviönsaaren päiväkodin kanssa. Yhteistyössä kanssamme olivat Päiviönsaaren päiväkodin "Hiiret" ja "Oravat" ryhmien 1-4 vuotiaat lapset, heidän vanhempansa sekä varhaiskasvattajat. Oppaan kursivoidut tekstit ovat lasten mielipiteitä liikunnasta.

Lähdimme työstämään tätä opasta Opetus- ja kulttuuriministeriön Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten sekä yhteistyökumppaneilta kerätyn tiedon pohjalta.

Olemme Pieksämäen Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita. Suuntaudumme opinnoissamme varhaiskasvatukseen sekä lapsi- ja perhetyöhön ja saamme lastentarhanopettajan kelpoisuuden. Tämä opas on osa toiminnallista opinnäytetyötämme.

Yhteistyöstä kiittäen

Emilia, Mirka, Päivi ja Teija





Miksi liikkuminen on tärkeää?

**Että tulee hiki! *Siitä saa energiaa *Tulee nopea, niinku ninja! *Että saa energioita ja vitamaania*

Liikunta vaikuttaa lapsen vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen. Nämä kaikki tukevat lapsen yleisiä oppimisen edellytyksiä.



Riittävä fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille kasvuille ja kehitykselle.

Liikunnalla voidaan parantaa lasten hyvinvointia nyt ja tulevaisuudessa. Liikkuessa ja leikkiessä lapsi opettelee sosiaalisia taitoja, vuorovaikutusta, vuoronodottamista, yhdessä tekemistä ja olemista. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn parantamisen lisäksi liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä monia terveydellisiä riskitekijöitä sekä vahvistaa elimistöä.





Lapsella on tarve ja oikeus liikkua joka päivä. Päivittäinen kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus tulisi muodostua monipuolisesti kuormittavuudeltaan erilaisesta liikunnasta, kuten kevyestä leikistä, reippaasta ulkoilusta ja erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta.



Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen alkaa jo alle kolme vuotiaana ja sen omaksumiseen tarvitaan kaikkien lapselle tärkeiden aikuisten yhteistyötä.





Kannusta, innosta, mahdollista!

Lapsen toiminta on fyysisesti aktiivisinta lasten keskinäisissä leikeissä. Aikuisten myönteinen tuki, kehuminen, kannustaminen, liikuntamyönteisen ilmapiirin luominen sekä välineiden tarjoaminen lisäävät lasten liikunnan määrää ja fyysistä aktiivisuutta.

Sananlasku ”*mitä isot edellä sitä pienet perässä*” pätee hyvin myös liikuntakasvatukseen. Vanhemmat ovat tärkeitä roolimalleja lapsille liikunnallisen ja terveellisten elämäntapojen opettelussa.

Annetaan lasten vaikuttaa!

**Nätisti voi liikkua *Liikutaan! *Tehään kakkuja*

Lapsi oppii vuorovaikutus- ja empatiataitoja sekä toisia kunnioittavia toimintatapoja, kun hänet huomioidaan ja hänen ajatuksiaan kuunnellaan. Lapselle luontaisia tapoja toimia ovat kokeileminen, liikkuminen, tutkiminen ja leikkiminen. **Lapsella on lupa olla aktiivinen ja utelias!**





Monipuolisesti tekemällä taitoja!

**Vaikka juoksee, hyppii ulkona ja kaatuu *Ulkona voi juosta ja äiti aina kaatuu *Leikitään lumessa*

Motoriset perustaidot on jaettu kolmeen osaan; liikkumistaidot, tasapainotaidot, ja käsittelytaidot. Lapselle tulee tarjota monipuolisesti mahdollisuuksia liikkua, kokeilla ja haastaa itseään. Itsetään selviltä kuulostavien perustaitojen oppiminen ei tapahdu hetkessä, vaan vaatii kymmeniätuhansia toistoja.

| LIKKUMIS- TAIDOT | TASAPAI- NOTAIDOT | KÄSITTELY- TAIDOT |
|---------------------|----------------------|----------------------|
| Kieriminen | Kääntyminen | Vierittäminen |
| Pyöriminen | Venyttäminen | Kierittäminen |
| Ryömiminen | Taivuttaminen | Pyörittäminen |
| Konttaaminen | Koukistaminen | Työntäminen |
| Käveleminen | Ojentaminen | Vetäminen |
| Juokseminen | Heiluminen | Heittäminen |
| Ponnistaminen | Seisominen | Kiinniottaminen |
| Hyppääminen | Riippuminen | Potkaiseminen |
| Kiipeäminen | Pyörähtäminen | Lyöminen |
| Pysähtyminen | Tasapainoilu | Pompottaminen |
| Laukkaaminen | | Kuljettaminen |
| Loikkaaminen | | |





Ympäristön mahdollisuudet

**Luistellaan ja tehdään maaleja *Käydään äitin kanssa aina yleisöluistelussa ja sisko *Juoksen aina isii karkuun*

Alle kouluikäiselle lapselle riittää lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet liikkumiseen. Lapset näkevät liikkumisen mahdollisuuksia kaikkialla. Aikuisen asenteesta riippuu pitkälti se, saako lapsi mahdollisuuden hyödyntää näitä mahdollisuuksia.

Liikkumiseen innostavassa ympäristössä kyseenalaistetaan kirjoittamattomia sääntöjä ja ohjeita. Kieltojen ja rajoitusten rinnalla on hyvä miettiä, miten lapsen toiminta voidaan mahdollistaa. Esimerkiksi, jos lapsi on kiinnostunut heittämään lumipalloja, voi lapsen kanssa sopia yhdessä paikan, jossa on turvallista heittää lunta.





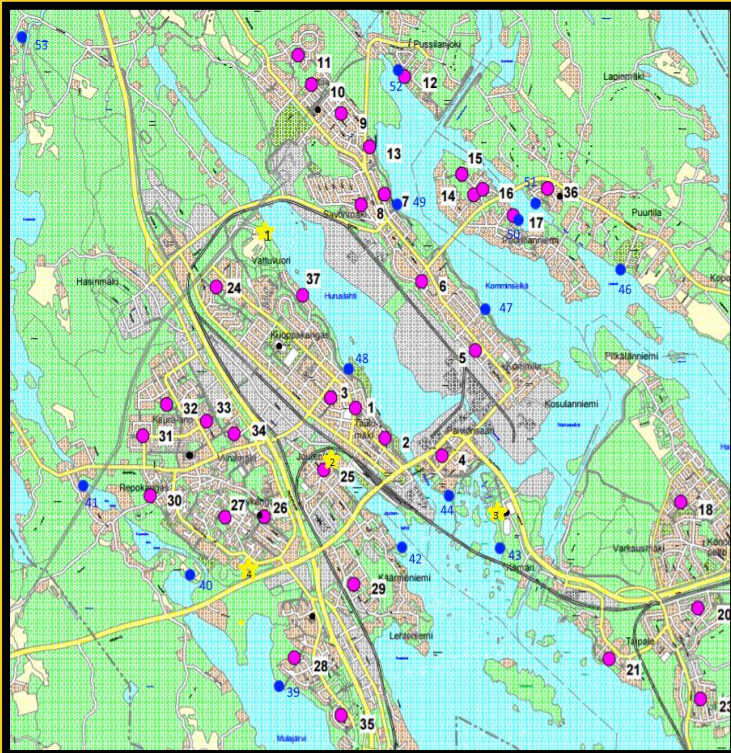
Luonnossa liikkuminen tekee tutkitusti hyvää kaikille. Koko perheen puisto- ja metsäretkillä on mahdollisuus kaikilla saada hiki pintaan ja kokea liikunnan iloa. Kiipeilyt, leikkimieliset pelit ja kisailut kehittävät motoriikkaa ja tuovat hyvää mieltä. Kuntopiiriä voi tehdä lasten kanssa ja hyödyntää lasta painona harjoittelussa, näin myös aikuisten kunto kohenee yhdessä touhutessa.





Varkauden liikuntapaikkoja

Karttaan on merkattu Varkauden alueen leikki-
puistoja pinkein, uimarantoja sinisin sekä jäädy-
tettyjä kenttiä mustin palloin, sekä muutamia tär-
keitä liikuntapaikkoja keltaisin tähdin.





Ensimmäinen tähti osoittaa Vattuvuorelle, josta löytyy Varkauden laskettelukeskus, hiihtolatuja sekä frisbeegolfrata. Toinen tähti on sijoitettu Varkauden keskuskentälle, josta löytyvät jäädytetyt kaukalot sekä kenttä ja kesäisin jalkapallokenttä, juoksurata sekä yleisurheilurata. Kolmannen pisteen alta löytyy Kämäri, jossa sijaitsevat Varkauden jäähallit, jäädytetty luistinrata sekä ladut. Kesäisin Kämärillä oleva suuri hiekkakenttä toimii pesäpallokenttänä. Kentän vierestä lähtevät upeat luontopolut. Neljäs tähdistä osoittaa Varkauden toisen frisbeegolfradan, joka lähtee läheltä keskustaa Joutenlahdesta. Viides tähti on sijoitettu Käpykankaan hiihtolatuja tuntumaan.





Välineet ja lelut innostavat kokeilemaan

**Mä en oo ikinä harrastanu jalkapalloo ja nyt mä harrastan *Voi leikkii paloautoo, piipaa piipaa ja juosta*

Vapaasti lasten saatavilla olevat liikuntavälineet ja -tavarat kannustavat lasta liikkumaan omaehtoisesti. Välineiden ei tarvitse olla uusia ja kalliita vaan niitä voi myös lainata, kierrättää ja vaihtaa. Liikkumiseen innostavia pelejä ja välineitä voi myös tehdä itse.

Sanomalehti on monipuolinen liikuntaväline ja muuntuu moneksi. Sanomalehdestä rutisteltu pallo on turvallinen käyttää myös sisätiloissa. Häntäpallo syntyy laittamalla paperimytyn muovipussin tai nailonsukan sisään.





Pakkaspäivinä sählypelin voi rakentaa vaikka olohuoneeseen, sanomalehti rullalle ja teippiä päälle – ja sählymaila on valmis! Sanomalehteä voi käyttää myös seikkailuun, keskiaukeama auki ja aikuinen kannattelemaan lehteä, lapsi voi tehdä hypyn tuntemattomaan korokkeelta, esimerkiksi vessajakkaralta tai matalalta tuolilta, lehden läpi.

Maalarinteipillä voi tehdä ruutuhyppelykuvion tai muun seikkailuradan lattiaan tai merkin seinälle kuinka korkealle voi hypätä. Maalarinteipin avulla moni muu kodin esine taipuu liikuntavälineeksi.



Maitopurkit muuntuvat helposti keilapeleiksi, niistä voi myös askarrella lasten kanssa yhdessä mölkkypelin numeroimalla tölkit ja laittamalla jotain painoa sisään. Paino voi olla esimerkiksi riisiä tai hiekkaa.





Kännykkä, kamera, tietokone, aktiivisuusranneke ja muita teknisiä laitteita voi hyödyntää liikunnan lisäämiseen. Videokuvaaminen ja valokuvat innostavat lapsia näyttämään taitojaan ja opettelemaan uusia taitoja.

Kankaat, narut, lelut, leivontakulho... lähes kaikki muuntuu myös liikuntavälineeksi, keksikää yhdessä esineille uusia liikunnallisia käyttötarkoituksia!

Mehukanisterit toimivat liikuntaleikeissä hyvinä esteinä ja tolppina. Tolppia voi kiertää tai niiden ympäri voi kuljettaa palloa tai kulkea eri liikuntavoimilla. Niistä saa myös hyvän maalin kotipeleihin. Myös esteratsastukseen ja keppihevosleikkeihin saa helposti esteen mehukanisterien ja keppien avulla.





Lapsista on yleensä hurjan hauskaa, kun pääsee lakanalle kiikkumaan vanhempien viikatessa lakanoita.

Patja lattialle ja pomppimaan, kierimään ja kuperkeikkoja tekemään. Uskaltaisitko ryhtyä nallepainiin patjalla? Turvallista, hauskaa ja liikuttavaa! Patjoista ja lakanoista voi rakentaa myös majoja ja tunneleita.

Monista marketeista saatavat isot vahvat kauppa-



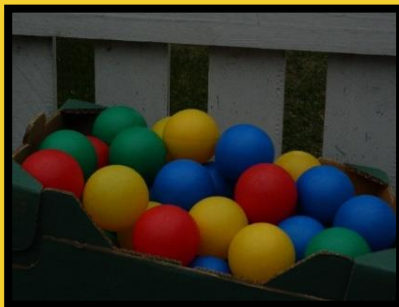
kassit taipuvat myös monipuolisiksi liikuntavälineiksi. Myös aikuinen saa kunnon hien pintaan, kun lapsi pääsee kassiin ja vanhempi käyttää kassia kuntoiluvälineenä kahvakuulan tapaan. Lapset voivat vetää kassissa toisiaan ja tavaroita, ja kassi on mainio liukuri mäenlaskussa talvella.





Useat lapset rakastavat musiikkia. Rytmikäs musiikki tempaa useimmat lapset liikkeelle ja tanssiin, rauhallista musiikkia voi hyödyntää rentoutumiseen ja rauhoittumiseen.

Pallo on yksi edullisimmista ja tehokkaimmista liikuntavälineistä, joita kotiin voi hankkia. Kaikki perinteiset pallopelit, vierittely, kopittelu ja muut vanhemmillekin tutut touhut ovat erittäin käyttökelpoisia ja lasta aktivoivia toimintoja.





Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä

*Salissa voi juosta kovasti! *Jumpparatoja, leikitää, pallo palloja*

Ohjatut liikuntatuokiot ovat **hyvä lisä** lasten liikuntaan sekä uusien taitojen opetteluun. Lapset ovat luonnostaan uteliaita sekä innokkaita oppimaan uutta ja muiden kanssa jaetut oivalluksen hetket saavat lapset janoamaan lisää oppia.

Myönteiset onnistumisen ja oppimisen kokemukset luovat pohjaa liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Ohjatut liikuntaleikit ja tuokiot tulisi suunnitella lapsia kuunnellen ja luoda puitteet, jossa kaikilla on yhdenvertainen mahdollisuus nauttia liikkumisesta ja oppia uutta sekä yksin että yhdessä muiden kanssa.





Lautapeli ”Hiiret ja Oravat”

- Peliä voi pelata yksinkin, mutta hauskem-
paa se on kavereiden tai perheen kanssa
- Tarvitset tämän pelilaudan lisäksi arpakuu-
tion sekä jokaiselle pelaajalle pelinappulan
- Pelilaudalla liikutaan nopan silmäluvun
mukaan
- Jos pelaaja päätyy numeroituun tehtäväruu-
tuun, hänen on suoritettava kyseinen teh-
tävä ennen kuin seuraava pelaaja heittää
noppaa
- Voittaja on se, joka ensimmäiseksi ennättää
labyrintin keskusta
- Peliä voi pelata myös siten, että koko ryhmä
tekee tehtäväruudun osoittaman tehtävän tai
vaikka joukkueittain





OHJEET:

1. Hypi yhdellä jalalla: ensin kymmenen kertaa vasemmalla, sitten kymmenen kertaa oikealla.
2. Tee kolme kuperkeikkaa
3. Kävele rapukävelyä kolme kierrosta huoneen ympäri
4. Tee viisi kyykkyhyppyä
5. Kävele ankkakävelyä huoneen ympäri ja vaaku samalla kuin ankka
6. Mene punnerrusasentoon ja nosta vuoron perään kumpaakin jalkaa viisi kertaa ilmaan
7. Pidä oikealla kädellä kiinni vasemmasta korvasta ja hypi yhdellä jalalla kymmenen kertaa
8. Seiso jalat suorina. Kumarru ja vie sormenpäät lattiaan. Pysy paikallasi 10 sekuntia
9. Kävele karhunkävelyä huoneen ympäri
10. Tee viisi kyykkyhyppyä kädet ilmaan nostettuna
11. Tee viisi punnerrusta
12. Konttaa huoneen ympäri ja hauku samalla kuin koira
13. Nosta kädet vaakatasoon ja pyöri kymmenen kierrosta kuin helikopteri
14. Ryömi kuin mato huoneen päästä päähän
15. Matki pupua ja pompi huoneen ympäri





Pihapelejä ja leikkejä

Nurkkajussi

Nurkkajussia leikitään talon ympärillä. Yksi oli nurkkajussi, jota toiset juoksevat karkuun ympäri rakennusta. Nurkkajussilla on keppi, jota hänen pitää joka nurkalla näyttää kolme kertaa, niin että toiset tietävät mennä piiloon. Se jonka nurkkajussi ehtii näkemään, tulee seuraava nurkkajussi.

Peili

Yksi leikkijöistä, peili, asettuu seisomaan selkä päin toisia leikkijöitä, jotka seisovat jonkin matkan päässä viivan takana. Toiset lähtevät hiljaa hiipimään peiliä kohti ja yrittävät päästä läppäisemmään tätä selkään. Joka siinä onnistuu, pääsee pois pelistä. Peili kuitenkin kääntyy välillä yllättäen, ja silloin kaikkien on jähmetyttävä paikoilleen. Jos peili näkee jonkun liikkuvan, tämän on palattava alkuun. Viimeksi peliin jääneestä tulee seuraava peili.





Puuhippa

Yksi leikkijä valitaan hipaksi ja loput nojaavat turvapaikkoina toimiviin puihin. Puun luona ei kuitenkaan saa viipyä viittä sekuntia kauempaa vaan turvapaikka on vaihdettava. Hippa yrittää napata turvapaikkaa vaihtavia. Samassa turvapaikassa ei voi olla enempää kuin yksi leikkijä.

Stop-leikki

Lattialle merkitään jokaiselle osallistujalle oma paikka, esim. istuinalusta tms. Musiikin soidessa osallistujat liikkuvat vapaasti tilassa ja kun musiikki lakkaa, kaikki rientävät omalle paikalle. Leikkiä voi muunnella lähes loputtomasti vaihtamalla liikkumistyylejä, -suuntaa, -nopeutta ja -tasoa. Omalla paikalla voi olla erilaisia tapoja olla esim. istuen, seisten yhdellä jalalla, selällään, vatsallaan jne. Tämän leikin avulla on helppo myös opetella kehonosien nimeämistä ja hahmottamista laittamalla alustalle selkä, pää, varpaat, kylki jne.





Neljän tuulen leikki

Maahan piirretään ristin malliin, kuin kompassissa, neljä pesää: itä-, länsi-, etelä- ja pohjoispesä. Jokaiseen pesään valitaan yksi kiinniottaja. He lähtevät vangitsemaan ympärillä juoksevia leikkijöitä ja vievät heidät pesäänsä. Kosketus riittää vangitsemiseen. Kun kaikki leikkijät on vangittu, lasketaan missä pesässä on eniten leikkijöitä.





Köröttelyleikkejä

Eppelin peppelin,

Peurun meurun,

Kipulin kapulin,

Kiurun kaurun,

Kiveltä veteen,

PLUMPS!

(lapsi "pudotetaan" polvien väliin)

Maantie, maantie, maantie, maantie (körötellään
lasta polvien päällä)

Mutka ja mutka ja mutka ja mutka (keinutellaan
puolelta toiselle)

Ylämäki, ylämäki, ylämäki, ylämäki (nostetaan
lasta polvia koukistaen ylös)

Alamäki, alamäki, alamäki (lasketaan hitaasti
alas)

KUOPPA! (Tipautetaan lapsi polvien väliin)





Rentoutumista arjen keskellä

Lapsi tarvitsee rauhoittumista ja lepoa fyysisen aktiivisuuden vastapainoksi.

Satuhieronta on yksi hyvä keino rauhoittaa ja rentouttaa lasta. Tarinat ja sadut voivat olla itsekeksittyjä tai valmiita satuja. Satu ”piirretään” tai maalataan kämmenellä lapsen keholle samalla kun tarinaa kerrotaan. Kosketus ja hieronta lisäävät lapsen kehontuntemusta. Myönteinen kosketus tukee myös tunne-elämän kehitystä ja vuorovaikutustaitoja. Satuhieronta toimii loistavasti myös toisinpäin, anna lapsen kertoa tarina ja piirtää tai hie-roa se vanhemman selkään.





Satuhieronta

| | |
|--|--|
| <p>Leppäkerttu pikkuinen nyt on kävelyllä. Mekko kullanhohtava pikkuinen on yllä.</p> | <p><i>Kävelytä sormia selän päällä. Sivele selkää.</i></p> |
| <p>Leppäkerttu pikkuinen kulkee viertä pellon. Sadesäällä suojan saa alla sinikellon.</p> | <p><i>Sormikävelyä. Tee sormilla sadepi-saroita selkään. Laita kädet kuperasti kuvitellun leppäkertun päälle.</i></p> |
| <p>Leppäkerttu pikkuinen sirkan soiton kuulee. Lämmin on myös huominen etelästä tuulee.</p> | <p><i>Soita kämmenen reunaan ”viulua”. Pyöritä kämmenellä ”aurinko”. Puhalla selkään tai tee sormilla tuulimaisia liikkeitä.</i></p> |
| <p>Leppäkerttu pikkuinen äidin luokse ehti. Parhain tuutu päällä maan pieni hento lehti.</p> | <p><i>Sormikävelyä. Paina kämmenellä paikkaan, johon askeleet päättyvät, ja keinnuttele lasta.</i></p> |

L. Vuorinen





Yhteistyössä kohti liikkuvaa elämäntapaa

Lapsen liikunnallinen elämäntapa alkaa urautua jo varhain. Siksi ei ole yhdentekevää, miten paljon fyysistä aktiivisuutta alle kouluikäisen lapsen arkeen kuuluu. Perheen vaikutus lapsen on suurin, mutta lapsen viettäessä päiväkodissa ison osan päivästä, myös varhaiskasvattajien rooli on merkittävä. Suositusten mukaiset kolme tuntia liikuntaa lapselle päivässä saadaan yhteistyössä varhaiskasvattajien ja vanhempien kanssa.

Jakamalla tietoa puolin ja toisin vanhempien ja varhaiskasvattajien välillä lapsen liikkumisesta, voi jokainen lapsen kanssa päivittäin toimiva aikuinen olla vaikuttamassa lapsen hyvinvointiin.

Lapsi imee joka puolelta itseensä uusia toimintamalleja, joten yhdessä liikkumalla voimme saada lapsen omaksumaan liikunnan osaksi arkea.





Liikunnallisia linkkivinkkejä:

www.geokätköt.fi/

www.perinneleikit.fi/liikuntaleikit/

www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/

www.innostunliikkumaan.fi/

www.luontoon.fi

www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2016/Iloa_leikkia.html

www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/

www.liikuleikinauti.wordpress.com/2016/11/30/aikuinen-kiipeilytelineena/

www.suomenlatu.fi

www.satuhieronta.fi





*Kehissä, molskeilla, radoilla, laduilla,
kentillä kouruissa altaissa, kaduilla
kilpaillaan, pidetään urheilukisoja,
toisinaan pieniä, toisinaan isoja.
On jalka-, käsi- ja uppopalloa,
nyrkkeily vaatii kivistä kalloa.
Kaadetaan keiloja, ammutaan kiekkoja,
käytetään mailoja, jousia, miekkoja.
Ringette, curling ja taitoluistelu,
snooker, slalom ja kilpaluistelu,
eiköhän jossakin parhaillaan painita,
en jaksa kaikkia lajeja mainita.
Jokaiseen vaaditaan taitoa, kykyä,
urheilulajeja on tätä nykyä
paljon kuin maaliman merissä luotoja,
liikunta on saanut monia muotoja,
ja aina voi keksiä lisää.
Miten olisi köydenheitto ja keihäänveto?
P:S: Aina ei kilpailla palkintopotista. Kaiken ei
tarvitse olla niin totista.*

Jukka Itkonen

