

# Alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukeminen opas vanhemmille

Teea Siltanen  
Opinnäytetyö, kevät 2016  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK) +  
lastentarhanopettajan virkakelpoi-  
suus  
27.4.2016

## TIIVISTELMÄ

Siltanen, Teea. Alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukeminen – opas vanhemmille. Kevät 2016, 56s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä alle kolmevuotiaiden lasten kehitykseen ja ohjeita liikunnan tukemiseen. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Suviniityn avoimen päiväkodin kanssa.

Opinnäytetyön teoria käsittelee alle kolmevuotiaiden psykomotorista kehitystä, liikunnan suosituksia ja liikunnan tukemista. Opas sisältää alle kolmevuotiaiden lasten liikunnan teoriaa, liikuntaohjeita ja liikuntavälineiden teko-ohjeita.

Opinnäytetyöni oli produktio, jossa tein vanhemmille oppaan lasten liikunnan tukemiseen. Pyysin palautetta koeversioista kyselylomakkeilla avoimen päiväkodin vanhemmilta. Palautekyselyihin vastattiin nimettömästi ja vastaaminen oli vapaaehtoista.

Opinnäytetyössä käytettiin arvioinnin välineenä palautekyselyitä. Palautekyselyistä selvisi, että lähes kaikki vastanneet oppivat jotain uutta oppaasta ja opas koettiin hyödyllisenä. Suurin osa vastanneista piti hyödyllisimpänä asiana oppaassa liikuntavälineiden teko-ohjeita.

Asiasanat: liikuntakasvatus, motorinen kehitys, liikunta, fyysinen aktiivisuus, opas.

## ABSTRACT

Siltanen, Teea. Supporting under 3-year-old children in physical activity. – guide for parents. 56p., 3 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2016. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this thesis was to give parents advice on how to support children in physical education. Another purpose was to give information for parents about children's physical education and its meaning to children's development. This thesis was carried out in cooperation with Suviniitty open daycare.

The framework and material of this thesis mainly consists of under-three-year-old children psychomotor development, recommendations of physical education and support of physical activity. The guide consisted theory about under-three-year-old children's physical education, instructions for exercise and equipment to use in exercise.

This thesis was a production. The production was carried out as a guide for parents in open daycare. Feedback was asked from parents about the test versions of the guide. The feedback forms were answered anonymously and it was voluntary to give feedback.

The evaluation of this thesis was by feedback forms. Nearly all of the parents that gave feedback learned something new from the guide. They also thought that the guide was useful. Most of the ones that answered the feedback form thought that the most useful parts in the guide were the instructions for the equipment and exercise.

Keywords: physical education, motor development, exercise, physical activity, guide.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 ALLE 3-VUOTIAIDEN PSYKOMOTORINEN KEHITYS.....	6
2.1 Alle 3-vuotiaiden motorinen kehitys .....	6
2.2 Motoristen taitojen kehitys .....	8
2.3 Sosiaaliset ja kognitiiviset taidot osana motorista kehitystä.....	10
3 LIIKUNTA VARHAISLAPSUUDESSA.....	12
3.1 Liikunnan suositukset .....	12
3.2 Liikunnan tukeminen .....	13
4 SUVINIITYN AVOIN PÄIVÄKOTI YHTEISTYÖTAHONA.....	17
5 OPAS.....	19
5.1 Suunnitelma ja toteutus .....	19
5.2 Arviointi ja palaute .....	21
6 POHDINTA .....	24
6.1 Luotettavuus ja eettisyys .....	25
6.2 Ammatillinen kasvu .....	26
LÄHTEET.....	27
LIITE 1: Tiedotus opinnäytetyön suorittamisesta .....	30
LIITE 2: Palautekysely .....	31
LIITE 3: Opas.....	32

## 1 JOHDANTO

Lapsen päivittäinen liikunta on normaalin kokonaisvaltaisen kehityksen sekä fyysisen kasvun välttämätön edellytys. Lasten fyysisen kehityksen sekä kasvun vaarantuminen on seurausta liikuntamäärien vähentymisestä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.) Lasten liikunnallisuus on merkittävä asia jo lapsen kehityksen kannalta. Yhteiskunnan siirtyessä entistä enemmän elektroniikan käytön pariin vähenee liikunnan määrä huomattavasti. Lapset viettävät enemmän aikaa elektroniikkalaitteiden parissa, kuin esimerkiksi ulkona. Tutkimusten mukaan vain kolmasosa lapsista liikkuu suositeltavan määrän päivässä eli yksi tai kaksi tuntia iälle sopivalla tavalla monipuolisesti. (Syväoja; Tammelin; Ahonen, Kankaanpää & Kantomaa 2014.)

Liikunnalla on vaikutusta lapsen sosiaaliseen kehitykseen sekä motorisiin ja kognitiivisiin taitoihin. Vanhempien tulee huolehtia siitä, että ympäristö tarjoaa hyvät edellytykset monipuoliselle liikkumiselle. Fyysisen ympäristön tulee vastata lasten toimintatarpeiden kehitystä. (Nurmi ym. 2014, 32–34.) Vanhemmat voivat innostaa lasta omalla aktiivisuudellaan liikkumaan. Suurin vastuu huolehtia lasten riittävästä liikkumisesta ja sen tukemisesta on vanhemmilla.

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi liikunnan oman pitkän kilpaurheilutaustani vuoksi. Suoritin liikuntapäiväkodissa pedagogisen harjoitteluni ja sain sieltä lisää kannustusta aiheen toteuttamiseen. Opinnäytetyöni keskittyy alle kolmevuotiaiden lasten motoriseen kehitykseen. Rajasin työni alle 3-vuotiaisiin, koska sen ikäisistä on tehty vähemmän tutkimuksia ja opinnäytetöitä kuin 3–5-vuotiaista. Opinnäytetyössäni tein Suviniityn avoimeen päiväkotiin liikuntaoppaan vanhemmille. Opas sisältää pääkohtia lasten liikunnasta, liikuntavinkkejä ja ohjeita liikuntavälineiden tekemiseksi.

## 2 ALLE 3-VUOTIAIDEN PSYKOMOTORINEN KEHITYS

Psykomotoriikalla tarkoitetaan psyykkisten ja motoristen tapahtumien toiminnallista kokonaisuutta. Tähän sisältyy mielen ja psyykeen sekä kehon ja motoriikan tiivis yhteys. Ilman psyykkisiä ja emotionaalisia prosesseja ei ole olemassa liikunnallista suoritusta tai toimintaa. Liikunta on kokonaisvaltaista ja jokaiseen liikuntasuoritukseen liittyy motivaatiopohjaisia, kognitiivisia sekä emotionaalisia näkökohtia. Lapsen kehitys on myös aina psykomotorista kehitystä. (Zimmer 2011, 19.) Lapsi tarvitsee liikuntaa, koska normaali fyysinen kehitys ja kasvu edellyttävät liikkumista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005).

### 2.1 Alle 3-vuotiaiden motorinen kehitys

Lapsille on eri ikäkausina ominaista tietyt taidot. Joitain taitoja lapsi harjoittelee ja osan taidoista osaa. Vauvaikäiset eivät osaa yhtä paljon liikunnallisia asioita kuin esimerkiksi kolmevuotiaat. Kaikki kaksivuotiaat eivät osaa samoja asioita vaan kehitys on aina yksilöllistä. Yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat lapsen motoristen taitojen tasoon. Etninen tausta, sukupuoli, lapsen ikä, fyysinen kunto sekä terveydentila ja fyysisen aktiivisuuden määrä ovat yksilöllisiin ominaisuuksiin kuuluvia asioita. (Sääkslahti 2015, 74–75.)

Pienen vauvan liikunta on äidin liikkeisiin sopeutumista hänen kulkiessaan arkiaskareissa mukana sylissä tai kainalossa. Esimerkiksi vauvan lihakset jännittyvät painovoimaa vastaan aina äidin kallistellessa. Vauvan totuttelu erilaisiin tiloihin, paikkoihin ja liikuntakokemuksiin on suotavaa. Kantorepussa tai kainalossa mukana kulkiessaan vauva oppii paljon havainnoimalla. (Arvonen 2007, 15.) Jo vauvoilla on sisäsyntyinen käsitys siitä, että oppiminen tapahtuu toistojen avulla. Esimerkiksi oppiessaan konttaa vauva hakeutuu portaisiin aina mahdollisuuden koittaessa. Vasta kun taito on opittu, vauvan mielenkiinto portaita kohtaan hiipuu. (Pulli 2013, 18.) Vauva oppii joka päivä jotain uutta. Vauva tarkkailee paljon ympäristöään ja viestii liikkeillään ja kehollaan. Ympäristö alkaa vaikuttaa vauvan motoriikkaan entistä enemmän 3–4 kuukauden iässä. Liikun-

nallista ja älyllistä kehitystä tukee vanhemman ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Oppimisen halu on edellytys vauvan kehittymiseen ja kasvuun. Vauvan mielenkiinto herää ympäristön ollessa tutkimiseen, kokeiluun, löytämiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen mahdollinen. (Salpa 2007, 41, 51, 65.)

Vauvan fyysinen kasvu on nopeaa. Lihasten voiman ja keuhonhallinnan lisääntyminen ovat yhteydessä vauvan motoriseen kehitykseen. Vauvaa tulee rohkaista ja kannustaa liikkumiseen, esimerkiksi tavoittelemaan leluja, istumaan tai ryömimään. Vauva oppii nousemaan pystyasentoon keskimäärin 9–10 kuukauden iässä aluksi tuen avulla. Jalalta toiselle painonsiirtoharjoitusten myötä vauvat innostuvat ensimmäisistä askelista. Itsenäiset ensiaskeleet vauvat ottavat keskimäärin 12 kuukauden iässä. (Sääkslahti 2015, 76–77.)

Lapsi oppii hallitsemaan liikunnallisen leikin kautta kehoaan. Kokeillessaan kiipeämistä esineiden päälle ja pudottuaan loukkaamatta itseään hän oppii etäisyyksiä ja syvyyskäsitteitä. Kokemuksen ja oman kehon kautta lapselle muodostuu käsitteet mittasuhteista, matkoista ja suunnista. Liikkuessaan erilaisissa paikoissa, lapsi oppii hahmottamaan tilaa. (Salpa 2007, 85.) Lapsen opittua kävelemään motorinen kehitys näkyy haastavampien taitojen oppimisena ja opittujen taitojen vakiintumisena sekä laadun paranemisena. Lapsi oppii käyttämään oppimiaan taitojaan ja yhdistelemään niitä toisiin taitoihin. Sen lisäksi hän oppii soveltamaan taitoja eri tarkoituksiin ja tilanteisiin. (Viholainen & Ahonen 2014, 250.) Alle kahden vuoden ikäisellä omaan kehoon tutustuminen alkaa eri kehonosien löytämisellä itsestään. Silmät, korvat, nenä, napa ja suu ovat kehonosat, joita alle kaksivuotias opettelee löytämään omasta kehostaan. (Pönkö & Sääkslahti 2016, 141.)

Taaperoikäinen lapsi omaa jo itsenäisesti liikkumisen taitoja. Kävely, juoksu, työntäminen, vetäminen, heittäminen sekä potkaiseminen ovat taitoja, joita lapsi osaa. Tässä ikävaiheessa lapsi on innokas oppimaan uutta ja kasvattajien tulisi antaa uuden oppimiselle tilaa. Esimerkiksi pukemistilanteissa lapsen annetaan itse pukea, jolloin karkeamotoriikka kehittyy. 1–2-vuotiaan lapsen ei suositella olevan paikallaan tuntia yhtäjaksoisesti muuta kuin nukkuessa. On tärkeätä, että lapsi siirtää omaa kehon painoaan ja liikkuu paikasta toiseen. Rappusten

kiipeäminen on taaperoikäiselle hyvää tasapainoharjoittelua. Karkeamotoriset taidot kehittyvät, kun lapsi liikuttelee ja siirtelee erikokoisia esineitä paikasta toiseen. (Sääkslahti 2015, 77.)

Kolmevuotiaana lapsi osaa jo ilmentää ja eläytyä koko kehollaan esimerkiksi eläinhahmoihin ja mielikuvitushenkilöihin. Uteliaisuus on kolmevuotiaan tunnuspiirre ja jatkuva kysymystulva voi uuvuttaa aikuista. Lapsi innostuu helposti ja nopeasti jumppaamaan loruja, kertomuksia ja lauluja. Tarinahahmon tai mielikuvan johdattamana lapsi pystyy keskittymään rauhallisempiin hetkiin. (Arvonen 2007, 18.) Kolmevuotias opettelee innokkaasti hyppimään eli irti maasta ponnistamista, sillä heitä kiinnostaa lentoon pääsy kovasti. Trampoliinin avulla lapsi saa hetkittäisiä kokemuksia ilmassa pysymisestä. Kolmevuotias jaksaa kävellä itsenäisesti jo 1–2 kilometrin matkoja ilman kantoapua, sillä elimistö on jo siinä iässä kehittynyt tiettyyn pisteeseen. Lapsen fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta unen laatuun sekä ruokahaluun. (Sääkslahti 2015, 77–78.)

## 2.2 Motoristen taitojen kehitys

Motorinen kehitys on kehitysprosessi, joka johtaa tahdonalaisen liikkumisen oppimiseen. Myöhemmin motorinen kehitys johtaa motoristen taitojen laadulliseen kehittymiseen. Se on osittain geeniperimän ohjaamaa. Motorisilla taidoilla tarkoitetaan liikkeiden yhdistelmiä sekä tahdonalaisia liikkeitä, joilla on havaittavissa jokin tarkoitus. Nämä taidot voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen käsittelytaidot, tasapainotaidot ja liikkumistaidot. (Sääkslahti 2015, 51, 53.) Liikkumisen taidot lapset saavuttavat eri aikaan. Yksilöiden välillä voi olla suuri vaihtelu, johtuen eroista lihasjäntevyydessä, yksilöllisessä temperamentissa, lasten hoidossa tai lapsen terveydentilassa. (Salpa 2007, 120.) Leikki heijastaa kokonaisvaltaisesti lapsen kognitiivisia, motorisia ja sosiaalisia taitoja (Nurmi ym. 2014, 70).

Koko vartalon taitoja, joilla käsitellään välineitä, esineitä, toista ihmistä tai telineitä, kutsutaan käsittelytaidoiksi. Nämä taidot kehittyvät hitaasti. Käsittelytaidot voidaan jakaa kahteen luokkaan: karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin.



Kehon suurilla lihasryhmillä tehdyt taidot, kuten pyöritys, vieritys, veto, työntö, kiinniotto, pompotus sekä pukkaus, lyönti, haltuunotto ja kuljetus ovat karkeamotorisia taitoja. Vastaavasti pienillä lihaksilla ja erityisen tarkkaa voimansäätelyä vaativat taidot, kuten saksien tai kynän käyttö, ovat hienomotorisia käsittelytaitoja. Käsittelytaidot kehittyvät hierarkkisesti eli ensin kehittyvät karkeamotoriset taidot tietylle tasolle ja sen jälkeen voivat hienomotoriset taidot alkaa kehittyä. (Kauranen 2011, 235–237.)

Tasapainotaidoilla tarkoitetaan taitoja, joissa lapsi pyrkii säilyttämään erilaisissa tilanteissa tasapainonsa. Painopisteen pysyessä tukipisteen yläpuolella, tasapaino säilyy. Ojennus, koukistus, kääntyminen, kierto sekä heiluminen ovat staattisia tasapainotaitoja, joita käytetään kun halutaan pysyä paikoillaan. Dynaamiset tasapainotaidot pitävät sisällään kaikki staattiset tasapainotaidot, kun ne tehdään samanaikaisesti liikkeen kanssa. Sen lisäksi dynaamisiin tasapainotaitoihin kuuluu nouseminen, pysähtyminen, laskeutuminen, harhautus, paikaltaan lähteminen ja törmääminen. Tasapainotaidot kehittyvät nopeasti varhaislapsuudessa. (Kauranen 2011, 180–183.)

Paikasta toiseen käytettäviä taitoja kutsutaan liikkumistaidoiksi. Kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppely, laukkaaminen ja juoksu ovat tällaisia taitoja. Varhaislapsuudessa liikkumistaidot kehittyvät melko tasaisesti. Kehitykseen vaikuttaa kuinka paljon lapsella on mahdollisuuksia harjoitella ja käyttää uusia taitoja. (Kauranen 2011, 202–203.) Liikkumistaidot vaikuttavat lapsen sosiaaliseen kehitykseen. Lapsen oppiessa liikkumaan itsenäisesti, lisääntyy uusien tilanteiden määrä. Lapsen oma orastava tahto alkaa heijastua liikunnallisesta toiminnasta entistä enemmän. Lasta saatetaan joutua kielellisesti rajoittamaan ensimmäisiä kertoja liikkumisen yhteydessä, joka aiheuttaa uudenlaisia tilanteita vanhempien ja aikuisten kanssa. (Vilholainen & Ahonen 2014, 248.)

Motorisen tason perustaidot ovat kävely, juoksu, hyppiminen, kiinni ottaminen, heittäminen, lyömisliike sekä potkaiseminen. Kehittymistä näissä taidoissa voidaan kuvailla kolmen kehitysvaiheen kautta. Ensimmäisessä vaiheessa taidon oppiminen on alkutekijöissä ja puhutaan alkeismallin vaiheesta eli initial phase. Tässä vaiheessa opetellaan uusia taitoja. Tämän jälkeen tulee perusvaihe eli

elementary phase, jolloin lapsella on jo toistoja takana ja sisäinen malli on vaikiintunut tietylle tasolle. Viimeisessä vaiheessa suoritustoistoja on tuhansia takana ja suoritustekniikka on automatisoitunutta. Lapsi kykenee siis vaihtelevissa tilanteissa suoriutumaan liikkeistä. Viimeistä vaihetta kutsutaan optimaalisen suoritustekniikan vaiheeksi eli mature phase. Ennen seitsemää ikävuotta motoriset perustaidot tulisi olla opittuna. (Jaakkola 2013, 171–173.) Riittävät puitteet liikuntataitojen kehittämiseen niin sisällä kuin ulkona löytyvät lapsen omasta elinympäristöstä varhaislapsuudessa (Viholainen & Ahonen 2014, 257).

Lapsen ongelmiin oppia motorisia taitoja kiinnitetään usein huomiota vasta kun lapsi on ohittanut ensimmäiset elinvuotensa. Lapsen opetellessa haastavampia motorisia taitoja oppimisen ongelmia aletaan huomata. Suurin osa motoristen taitojen oppimisen ongelmista voidaan havaita jo varhaisessa iässä. Motorinen toiminta antaa lapselle mahdollisuuden moniin uusiin kokemuksiin. Kannustus monipuolisiin liikunnallisiin ja motorisiin kokemuksiin on lapsen kehityksen kannalta tärkeää. (Viholainen & Ahonen 2014, 247, 252.)

### 2.3 Sosiaaliset ja kognitiiviset taidot osana motorista kehitystä

Sosiaaliset taidot ovat valmiuksia, jotka mahdollistavat lapsen sosiaalisten arkipäivän tilanteiden ratkaisemisen, esimerkiksi miten lapsi kykenee tekemään aloitteita ja pääsemään mukaan leikkeihin. Jotta lapsi kykenee ajattelemaan muiden tunteita ja ajatuksia, täytyy hänen omata empatiakykyä. On tärkeätä, että lapsi ymmärtää omia tunteitaan ja sen mikä on sovelias tapa ilmaista tunteitaan eri tilanteissa. Perheen ja vanhempien vuorovaikutusmalleilla on sosiaalisten taitojen omaksumisessa keskeinen merkitys. (Nurmi ym. 2014, 61.)

Lapsen oman tasapainoisen tunne-elämän, myönteisten sosiaalisten tavoitteiden saavuttaminen, vuorovaikutustaitojen parantuminen ja tarkoituksenmukainen toiminta luokitellaan sosiaalisten taitojen ja tunnetasojen kehittämiseen. Saavuttaakseen nämä taidot lapsen tulee muun muassa oppia ottamaan kontaktia muihin ihmisiin, kuuntelemaan toisia, tekemään yhteistyötä ja odottamaan vuoroaan. Alle kolmevuotiaana lapsi osaa ilmaista itseään, mutta taidot muiden

huomioimiseen ovat vielä vaatimattomia. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia tunne-elämään, mikä selittyy fysiologisilla ja psykososiaalisilla syillä. Itsehillintä ja minäkuva paranevat liikunnan tasapainottaessa tunne-elämää. (Kokkonen 2010, 63, 80–83, 93.) Motorisen kehityksen varhaisella tukemisella voidaan ehkäistä mahdollisia sosiaalisen ja itsetunnon kehityksen ongelmia (Viholainen & Ahonen 2014, 257).

Lapsen motoriikan hallinnalla, erityisesti varhaisessa vaiheessa, on vaikutusta lapsen kognitiiviseen kehitykseen myöhemmin. Havaitseminen, kieli ja muistaminen ovat esimerkkejä kognitiivisista toiminnoista. (Nurmi ym 2014, 32.) Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan ajattelun ja tiedon muodostamisen toimintojen kehitystä. Lapsen motoristen taitojen oppimiseen ja kehitykseen vaikuttavat kognitiiviset tekijät. Sen lisäksi ne vaikuttavat lapsen tapaan aistia, liikkua sekä kokea kehollisia tunteita ja tuntemuksia. Aikaisemmat kokemukset ja yksilön geenit ovat pohjana kognitiiviselle kehitykselle. (Hakkarainen & Bredikyte 2013, 36–37.)

Puheen ja kielen kehitykseen vaikuttaa motorinen kehitys ja motoriikka. Puhuminen vaatii motorista kehittyneisyyttä, koska se on motorisena suoritteena yksi nopeimmista ja tarkimmista. Usein ongelmat motoriikan ja kielen kehityksessä esiintyvät yhdessä. Fyysisellä aktiivisuudella ja motorisilla taidoilla on psyykkiseen hyvinvointiin vaikutusta. Tämän vuoksi mielenterveydellisiä ongelmia voi ennalta ehkäistä aktiivisella liikkumisella ja hyvillä motorisilla taidoilla. (Viholainen & Ahonen 2013, 247, 407.)

Suomalaistutkimuksesta selviää, että liikunnalla on lasten tiedollisiin toimintoihin, kuten tarkkaavaisuuteen myönteisiä vaikutuksia. Parempia tuloksia, tarkkaavaisuustestissä saivat ne lapset jotka liikkuivat enemmän kuin vähän liikkuvat. Tarkkaavaisuus määritellään kyvyksi kiinnittää olennaiseen asiaan huomiota. Tarkkaavaisuus on tärkeää esimerkiksi ongelmanratkaisussa, uuden oppimisessa ja kokonaisuuksien hahmottamisessa. (Syväoja ym. 2014.)

### 3 LIIKUNTA VARHAISLAPSUUDESSA

Fyysinen liikunta on kehittävää ja terveellistä. Liikkumisen avulla lapsi hahmottaa suhdettaan ympäristöön ja omaan kehoonsa. Alkuun lapsi liikkuu löytääkseen, tutkiakseen ja matkiakseen. Minäkuva ja itseluottamus paranevat liikuntataitojen avulla. Lapsen kasvuun, fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen ja ympäristön tarjoamiin elämyksiin ja mahdollisuuksiin pohjautuvat liikunnallinen kehitys. (Hermanson 2012.)

#### 3.1 Liikunnan suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen mukaan lapsen tulisi saada reipasta liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikunta kuvataan luontaiseksi tavaksi toimia. Leikki, ilmaiseminen, taiteellinen kokeminen ja tutkiminen ovat lapselle myös luontevia tapoja toimia. Liikunnassa tulee huomioida määrä, laatu, toteutus ja suunnittelu, ympäristö, välineet sekä yhteistyö. Tutkimuksen mukaan kolmevuotiaat liikkuvat keskimäärin vain 58 minuuttia päivässä eikä tutkimukseen osallistuneista lapsista yksikään liikkunut suositeltua kahta tuntia päivässä. Tulokset ovat huolestuttavia. (Pulli 2013, 17.)

Lapsen terveen kehityksen ja kasvun näkökannalta liikuntaa tulee edistää. Päivittäin tapahtuva riittävä liikkuminen ennaltaehkäisee muun muassa tuki- ja liikuntaelinsairauksia, lihavuutta, ylipainoa ja sydän- ja verisuonitauteja. Kaikki, jotka liikkuvat päivittäin alle suositeltavan määrän, ovat liian vähän liikkuvia. Liikkumattomuuteen sekä vähäiseen liikuntaan ei ole yhtä tiettyä syytä tutkimuksista löydettävissä. Lasten liikkumattomuus heikentää heidän elämänlaatuun, lisää terveysriskejä ja aiheuttaa terveyshaittoja. Lapsia, jotka liikkuvat vain vähän tai ovat syrjäytyneet liikunnasta, tulisi kannustaa sekä tukea liikkumaan. Liikunta tarjoaa elämyksiä, positiivisia kokemuksia, vaikuttamisen mahdollisuuksia ja sosiaaliseen yhteisöön kuulumista. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010.)

Oppimisen edellytys on myönteinen ja kannustava ilmapiiri. Liikuntasuoritusten oppimiseksi tarvitaan paljon vaiheita ja tuhansia yrityksiä. Tekemällä ja kokeilemalla oppii. Kannustus ja rohkaisu innostavat lapsia uusiin kokeiluihin ja yrityksiin. Aikuinen ohjaa lasta liikkumaan ja kuvailee siinä käytettäviä kehonosia. Lapsi oppii matkimalla ja havainnoimalla aikuisen näyttäessä mallia. Alkuun kannattaa opetella tekemään oikeita asioita, jotta voi parhaiten auttaa ja tukea lasta parhaalla mahdollisella tavalla. (Arvonen 2007, 20.)

Liian vähäiseen liikkumiseen löytyy syitä jo lähiverkostosta, esimerkiksi vanhemmat eivät tue lasta liikkumaan. Usein vanhemmat eivät itse liiku tai liikkuvat, mutta eivät lapsen kanssa. Perheen elämäntavat yleisesti vaikuttavat myös liikunnan määrään. Jos perheellä on kiireinen tai passiivinen elämäntyyli, voi liikunta jäädä vähemmälle. Tutkimuksista on ilmennyt, että elämäntapana vähäinen liikkuminen säilyy voimakkaammin aikuisikään kuin aktiivinen elämäntapa. Tämän vuoksi vanhempien opettamat liikuntatottumukset ovat tärkeitä. Ylipääntensä liian vähäinen tuki liikkumiseen, lapselle merkittäviltä henkilöiltä, voi olla syynä vähäiseen liikkumiseen. Turvaton asuinympäristö on myös yksi liikkumattomuuden syistä. Lapsen liikuntaa voi vähentää säännöt, rajoitukset sekä kielot. (Karvinen ym. 2010.)

### 3.2 Liikunnan tukeminen

Lapsen kehitystä uhkaavat monet riskitekijät, kuten liikunnan puute, koordinaatio-ongelmat sekä ryhtivirheet. Usein lasten liikunnan puute katsotaan johtuvan leikki- ja liikuntamahdollisuuksien puutteesta sekä teknistymisestä. Lapsen elämäntilannetta ja taustaa tulisi tarkastella, sillä monet riskitekijät voivat olla lähtöisin lapsen kasvuympäristöön liittyvistä tekijöistä. (Zimmer 2011, 26.) Tutkijoiden kiinnostus liikkumattomuuden vaikutuksiin on lisääntynyt. Erityisesti passiivisen elämäntavan vaikutukset lapsen kehittyviin aivoihin, tiedollisiin toimintoihin ja oppimiseen kiinnostavat tutkijoita. (Syväoja ym. 2014.)

Pohjana motorisen kehityksen tukemiseen ovat havainnot lapsen tavasta toimia arkielämän tilanteissa motorisesti (Viholainen & Ahonen 2014, 247). Varhais-

lapsuudessa liikkuminen on pääsääntöisesti lapsen omaehtoista liikkumista. Tällaisella liikunnalla tarkoitetaan lapsen omasta mielenkiinnosta ja halusta tapahtuvaa liikuntaa joko yhdessä tai yksin muiden kanssa. Arkipäivän toiminnot ja hoitotilanteet ovat omaehtoisen liikunnan tapahtumatilanteita. Lapselle on tärkeätä antaa tilaa sekä aikaa liikkua aina kun on mahdollista omien liikkumisedellytyksien mukaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.) Lapsen kehitystä ajaa eteenpäin sisäsyntyinen tarve leikkiä ja liikkua. Parhaimmillaan tämä tarve kestää koko elämän ajan. (Sääkslahti 2015, 75.)

Lasten motorisissa taidoissa on yksilöllistä vaihtelua. Motoriikan kehityshäiriöistä, koordinaatiohäiriöistä tai motorisista oppimisvaikeuksista voidaan puhua kun motoriset taidot ja niiden kehittyminen on ympäristöstä poikkeavaa eikä syy ole neurologiaan tai lihaksistoon liittyvä. Useat oppimisvaikeudet motorisessa kehityksessä ilmenevät erilaisissa tilanteissa arkielämässä. (Nurmi ym, 2014, 85.)

Lapsen tulee saada harjoitella motorisia perustaitoja eri ympäristöissä monipuolisesti. Aikuisen sekä päiväkodissa varhaiskasvattajan vastuulla on huolehtia siitä, että ympäristö on houkutteleva. Myös ympäristön esteet tulee poistaa ja opettaa turvallista liikkumista lapsille. Välineillä saa lapsen mielenkiinnon nousemaan liikkumista kohtaan. Välineiden ei tarvitse olla mitään ihmeellisiä, mielikuvitusta käyttämällä voi tavallisista esineistä keksiä vaikka mitä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Lapsi ei aina käy läpi kaikkia kehityksen perusvaiheita kuten konttaamista. Osa vauvoista jättää konttaamisen kokonaan väliin tai konttausvaihe on hyvin nopea ajanjakso. Konttauksen sijaan nämä vauvat usein etenevät pepullaan tekemällä vetoliikkeitä jaloillaan. Näitä vauvoja kutsutaan peppukiitäjiksi ja he oppivat kävelemään hieman keskimääräistä myöhemmin. Tällaisia peppukiitäjiä on hyvä rohkaista kävelemään paljon portaita sekä myöhemmin puolapuita, jotta he saavat tarpeeksi harjaannutettua aivojen vasemman ja oikean puolen yhteistyötä. (Ayres 2008, 68–69.)

Osalla lapsista voi esiintyä motorista kömpelyyttä. Taustalla voi tällöin olla hermoston toiminnan ongelmia tai liian yksipuolista ja vähäistä liikkumisen kokemusta. Neuvolan tarkastuksilla on merkittävä rooli motorisen kömpelyyden ha-

vaitsemisessa, sillä useimmiten kömpelyys havaitaan siellä. Jos lapsen motoriset taidot ovat heikot, tarvitsee hän enemmän aikaa tavallisten motoristen tehtävien tekemiseen kuin muut. Kasvattajan tulee pitää huoli siitä, että lapsi ei koe tilanteita ahdistaviksi tai painostaviksi joutuessaan käyttämään enemmän aikaa tehtävistä suoriutumiseen. Liikeradat vakiintuvat ja liikkuminen tulee sujuvammaksi, kun toistot tehdään huolellisesti ja rauhassa. Motoriikan ongelmat pyritään tunnistamaan mahdollisimman varhain, jotta monipuolisen tuetun ja tehostetun liikunnan avulla saadaan lapsi sinuiksi raajojensa ja vartalonsa kanssa. Lapsi alkaa helposti vältellä haastavia liikuntatilanteita, jos ei saa rauhassa sekä turvallisesti harjoitella taitojaan. Tällöin vaarana on, että lapsi jää ulkopuolelle muiden lasten leikeistä. Lapsen minäkuvaan ja itsetuntoon vaikuttaa oma kokemus liikunnallisesta pätevyydestä. Kasvattajan tehtävänä on luoda myönteisiä kokemuksia lapselle liikunnasta ja täten vahvistaa hänen myönteistä liikunnallista pätevyyttään. (Sääkslahti 2015, 84–85.)

Lapselle voi kehittyä vähitellen opittu avuttomuuden tunne, jos hän jatkuvasti kokee epäonnistuvansa eikä hänen tekemisensä johda toivottuun tulokseen. Myös tilanteet ja tapahtumat, jotka lapsi kokee kontrolloimattomiksi synnyttävät avuttomuuden tunnetta. Tällöin lapsi kokee myös semmoiset tilanteet, jotka todellisuudessa hallitsee, ylivoimaisiksi hallita. Sisäistetyn taipumuksen vuoksi lapsi oppii avuttomuutta. Avuttomuus koetaan emotionaalisesti, kognitiivisesti tai motivaatioon vaikuttavana. (Zimmer 2011, 60.)

Emotionaalinen avuttomuus ilmenee erilaisten kokonaisvaltaisten tunteiden avulla. Näitä tunteita ovat esimerkiksi avuttomuus, alistuminen tai toivottomuus. Lapsi luopuu tällöin herkästi liikuntatehtävistä. Lapsi ei usko omiin kykyihinsä ja on tämän vuoksi haluton kokeilemaan uutta. Lapsen osatessa hypätä esimerkiksi penkiltä alas, mutta pelon vuoksi ei kykene toimintaa suorittamaan on kyseessä kognitiivinen avuttomuus. Motivaatioon liittyvä avuttomuus on kyseessä esimerkiksi silloin, kun lapsi ei pyri edes kokeilemaan kykyjään. Tällöin hän pyrkii välttelemään tilanteita, joissa joutuisi hyppäämään, tai edes nousemaan penkin päälle. (Zimmer 2011, 61.)

Liikuntatehtävissä lapsen on tärkeä saada itse valita, miten hän osallistuu tekemiseen ja osallistuuko ollenkaan. Lapsi saa tämän ansiosta tilanteen hallinnasta positiivisia kokemuksia. Lapsi saa mahdollisuuden omaehtoisesti ottaa osaa tekemiseen, kun hänellä on suuri toiminnan vapaus. Lapselle on tärkeää antaa paljon mahdollisuuksia ratkaista tilanteita, jotta opitun avuttomuuden purkaminen olisi mahdollista. Jos apua tarjotaan liian nopeasti esimerkiksi liikuntatehtävissä, lapsi voi kokea että hänen kykyihinsä ei luoteta. Annettu apu saattaa kasvattaa tunnetta avuttomuudesta, mutta kaikkea avunantoa lapset eivät koe itseään heikentävänä tekijänä. Tärkeätä on antaa lapsen yrittää ratkaista tilanteita itse. Näin lapsen oman suorituskyvyn arviointi kehittyy positiivisempaan suuntaan. (Zimmer 2011, 62.)

Liikunnasta syrjäytymiselle on monia eri riskitekijöitä. Näitä ovat esimerkiksi ylipaino, epäedulliset ravintotottumukset, vammautuminen, vammaisuus, pitkäaikaisraus, oppimisvaikeudet, neurologiset häiriöt, vähemmistöön kuuluminen, etninen tausta, huono-osaisuus, kouluttamattomat vanhemmat, alhainen sosioekonominen asema, syrjäseuduilla asuminen, puutteelliset liikuntapaikat ja mallin puuttuminen kotoa, toisilta lapsilta tai muilta tärkeiltä aikuisilta. Alle kolmevuotiaiden lasten liikkumisesta ovat ensisijaisesti vastuussa vanhemmat, jolloin heillä on suurin vaikutusvalta liikunnasta syrjäytymiseen lapsen kohdalla. (Karvinen ym. 2010.)



#### 4 SUVINIITYN AVOIN PÄIVÄKOTI YHTEISTYÖTAHONA

Opinnäytetyöni yhteistyötahona on Suviniityn avoin päiväkotikoti Espoossa. Suoritin ensimmäisen harjoitteluni siellä. Yhteistyöstä oli puhetta jo harjoittelun yhteydessä, mutta aihetta opinnäytetyölle ei vielä silloin ollut. Suoritettuani pedagogisen harjoittelun liikuntapäiväkodissa alle 3-vuotiaiden parissa, aihe opinnäytetyölleni kehittyi. Liikuntapäiväkodin toiminnassa korostettiin erityisesti liikunnan merkitystä alle kolmevuotiaiden kehitykseen. Halusin jakaa sitä tietoa liikunnasta, mitä liikuntapäiväkodissa vanhemmat saavat lapsiensa mukana. Päiväkodissa vanhemmat saavat helpommin tietoa kuin ne vanhemmat, joiden lapset eivät ole päiväkodissa. Tämän vuoksi avoin päiväkotikoti oli sopiva yhteistyötaho työlleni, koska siellä käyvät vanhemmat eivät saa päiväkodista saatua tietoa yhtä varmasti kuin päiväkodissa käyvien lasten vanhemmat.

Avoin päiväkotikoti on tarkoitettu alle kouluikäisten lastensa kanssa kotona oleville aikuisille sekä lapsille. Siellä on mahdollisuus tavata muita aikuisia ja lapsia sekä osallistua maksuttomaan viriketoimintaan. Lapsen kasvatukseen ja kehitykseen on mahdollista saada tukea, joten opinnäytetyöstä on hyötyä kyseisessä paikassa. Vanhempien esittämien toiveiden pohjalta toteutetaan toiminnan sisältö. Avoimessa päiväkodissa työskentelee lastentarhanopettaja. Espoossa ei ole monia avoimia päiväkoteja, mutta asukaspuistojen ohessa ne ovat tärkeitä kohtaamispaikkoja monille vanhemmille. (Avoimet päiväkodit 2015.)

Suviniityn avoimessa päiväkodissa on pääasiassa vapaaehtoista ja maksutonta toimintaa arkipäivisin. Lastentarhanopettaja suunnittelee perheiden kanssa yhdessä toiminnan aina kuukauden kerrallaan. Kuukausiohjelma on saatavilla internetistä, avoimesta päiväkodista ja halutessa sähköpostiin kerran kuukaudessa. Aikuiset toimivat lastensa kanssa yhdessä ohjatuilla toimintatuokioilla. Suviniityn toiminta sisältää muun muassa askartelua, keskustelua ja infotilaisuuksia, loruhetkiä, temppuratoja, leivontaa ja satuhetkiä. Liikuntaa Suviniityn avoimessa päiväkodissa on muutaman kerran kuukaudessa ja liikunta toteutetaan lähinnä temppuratojen muodossa. Vierailivat asiantuntijat käyvät pitämässä infotilaisuuksia tarpeen mukaan. (Suviniityn avoin päiväkotikoti 2015.)

Kotihoidossa oleville 2–5-vuotiaille järjestetään kerhotoimintaa vaihtoehtoisesti kolme tai kaksi kertaa viikossa Suviniityssä. Kerho on kevyempi vaihtoehto päivähoitolle ja siihen haetaan päivähoitohakemuksella paikkaa. Suviniityn kerho on musiikkipainotteinen ja sitä vetävät lastentarhanopettaja sekä kerho-ohjaaja. Kerran viikossa Suviniityssä kokoontuu vauvaryhmä. Vauvaryhmään saa osallistua vapaaehtoisesti ne vanhemmat, joilla on alle vuoden ikäinen vauva. Vauvaryhmässä käsitellään aina tiettyä aihetta, mistä halutaan lisää tietoa. Kun kerho tai vauvaryhmä on koolla, avoin päiväkotikiukaan ei ole auki muille. Suviniityn avoimen päiväkodin tiloja vuokrataan yksityiseen ja yhteisölliseen käyttöön. Vuokrausajat ovat iltaisin ja viikonloppuisin maksua vastaan. Vuokrattaviin tiloihin kuuluvat sali, keittiö ja leikkihuone. Siellä voi järjestää esimerkiksi syntymäpäiviä tai kokouksia. (Suviniityn avoin päiväkotikiukaan 2015.)

## 5 OPAS

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opas vanhemmille. Opinnäytetyöni on produktio, jossa suunnittelin ja toteutin vanhemmille suunnatun oppaan, jossa jaan tietoa alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukemiseksi. Produktion tarkoituksena on tehdä tuotos tietylle käyttäjäryhmälle sekä kehittää käytännön toimintaan työvälineitä (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 33). Liikunnan merkitys kasvaa jatkuvasti ja siitä saadaan lisää tietoa tutkimuksien avulla. Lasten kehityksessä liikunta on merkittävä tekijä. Vanhempien on hyvä tietää lasten kehityksestä, jotta he voivat kasvattaa sekä ohjata lapsestaan mahdollisimman hyvän liikkujan. Lukija kaipaa oppaasta muun muassa apua, hyötyä, oppia sekä taitoja (Rentola 2006, 93). Oppaan avulla tieto saavuttaa vanhemmat.

### 5.1 Suunnitelma ja toteutus

Suunnitelmana opinnäytetyössäni oli tuottaa opas avoimen päiväkodin vanhemmille. Avoimessa päiväkodissa vanhemmat tulevat lapsiensa kanssa viettämään aikaa yleiseen tilaan, jossa he samalla tapaavat toisia lapsia sekä aikuisia. Ollessani harjoittelussa avoimessa päiväkodissa laitoin merkille sohvalle oleskelun ja pöydän ääressä istumisen tärkeyden. Vanhemmat viettivät niiden ääressä aikaa ja keskustelivat keskenään lasten leikkiessä. Monet vanhemmat selailivat lehtiä istuessaan. Idea oppaan tekemiseksi syntyi tästä. Vanhemmilla on hetki aikaa istuessaan ja vahtiessaan lapsia. Avoimessa päiväkodissa ei ole tietokonetta asiakkaiden käytössä, joten painetuilla oppailla vanhemmat sai tavoitettua parhaiten. Sen lisäksi oppaaseen perehtyminen on helpompaa, kun sen voi tehdä poistumatta kyseisestä tilasta.

Tavoitteena oli, että oppaan avulla vanhemmat saisivat selville siihen, miten tärkeässä roolissa liikunta on lapsen kehityksen kannalta. Opas sisältää teoriaa lapsen kehityksestä ja liikunnan merkityksestä. Sen lisäksi oppaaseen tulee ohjeet kuvien kanssa kuinka voi tehdä yksinkertaisia liikuntavälineitä kotona ja hyödyntää niitä kotona arjen keskellä. Oppaan tulee olla mahdollisimman sel-

keä ja käytännönläheinen. Oppaan tarkoituksena on lisätä vanhempien tietoja ja taitoja, joilla he voivat tukea alle kolmevuotiaiden lastensa liikuntaa.

Oppaan teoria rakentui lapsen kehityksestä sekä yleisesti liikunnan määrän suosituksista. Sen lisäksi jokaiseen ikävuoden vaiheeseen on yksi tai useampi liikuntaohje toteutettavaksi. Kaikki tehtävät ovat yksinkertaisia toteuttaa esimerkiksi kotona ja ne tuovat samalla ideoita ja virikkeitä arjen keskelle. Oppaalle kannattaa luoda rakenne, joka kantaa läpi oppaan (Rentola 2006, 98). Oppaan rakenteen pyrin pitämään mahdollisimman tiiviinä ja selkeänä. Jos tekstin rakenne ei ole lukijaa palveleva tai looginen, eivät väripohjat tai kuvat sitä pelasta (Rentola 2006, 101).

Oppaan lopussa on kuvien kanssa helppoja ohjeita liikuntavälineiden tekemiseksi. Viesti tavoittaa lukijan paremmin, kun kuvaa ja tekstiä käytetään vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Kuvan ymmärtämiseen ei vaadita yhtä paljon taitoja kuin sanallisen viestinnän ymmärtämiseen, koska kuvaa voi ymmärtää ilman kielitaitoakin. Kuvien tarkoitus on selkeyttää tekstin käsittelemää aihetta ja jäsentää tai selkeyttää kokonaisilmettä. Kuvan tehtävä on myös pysäyttää lukija ja kiinnittää huomio käsiteltävään aiheeseen. (Loiri & Juholin 2006, 52–53.)

Työtäni varten hankin tutkimusluvut Espoon kaupungilta. Sitouduin toimimaan tutkimuslupien vaatimuksien mukaan ja noudatin salassapitovelvollisuuttani koko prosessin ajan. Palautekyselyistä raportoidessani pidin huolen siitä, että tekstistä ei voi tunnistaa vastausten perusteella ketään.

Oppaita painatin 30 kappaletta ja ne menevät jakoon avoimeen päiväkotiin toukokuun alussa. Vanhemmat saavat ottaa painetut liikuntaoppaat kotiin. Kooltaan oppaat ovat A5 ja sivumäärä on noin 30. Oppaat ovat värilliset. Kustansin tämän erän itse. Sen lisäksi sähköinen versio tulee Suviniityn avoimen päiväkodin käyttöön. Jatkossa Suviniityn avoimen päiväkodin henkilökunta voi painattaa tai tulostaa oppaita tarpeen ja kysynnän mukaan lisää. Asiakaskunta Suviniityn avoimessa päiväkodissa on vaihtelevaa, joten oppaita todennäköisesti tarvitaan lisää.

## 5.2 Arviointi ja palaute

Koeversiot oppaasta valmistuivat maaliskuussa 2016. Tulostin koeversiot oppaista mustavalkoisina ja vein Suviniityn avoimeen päiväkotiin kaksi kappaletta. Koeversiot olivat palautelomakkeiden kanssa reilun viikon ajan esillä avoimen päiväkodin tiloissa. Palautekyselylomakkeita tulostin 20 kappaletta ja vein kaikki avoimeen päiväkotiin esille. Avoimessa päiväkodissa kävijämäärät eivät ole päiväkohtaisesti suuria. Palautekyselyiden täyttämisen ollessa vapaaehtoista 20 kappaletta palautekyselyitä oli realistinen määrä vastauksille.

Koelukijoilta kannattaa kysyä, mikä hämmensi ja ihmetytti, mitä ymmärsi ja mikä kiinnosti oppaassa (Rentola 2006, 100). Kyselylomakkeen kysymykset muotoilin mitä, millainen ja mikä sanoja käyttäen, koska siten lukija joutuu vastaamaan laajemmin kysymyksiin. Palautekyselyiden kysymykset valitsin niin, että saisin hyödyllistä palautetta oppaan muokkaamista varten. Kyselylomakkeet olivat lyhyitä ja niihin vastattiin nimettömästi. Palautekyselyt palautettiin suljettuun palautuslaatikkoon, joka oli avoimessa päiväkodissa esillä. Palautekyselyllä oli tarkoitus selvittää oliko oppaasta hyötyä, sisälsikö se ennestään tuttua vai uutta tietoa vanhemmille sekä olisiko oppaaseen kaivattu jotain lisää.

Vanhemmat ja muutama lastentarhanopettaja antoi palautetta oppaasta kyselylomakkeilla. Lisäksi sain Diakonia-ammattikorkeakoulun opettajilta sekä oppilailta palautetta opinnäytetyöstä ja oppaasta seminaareissa. Vastauksia palautekyselyihin sain avoimesta päiväkodista kymmenen eli puolet vastauslomakkeista oli täytetty. Palautekysely oli suunnattu avoimen päiväkodin vanhemmille, koska he olivat oppaan kohderyhmä. Muilta saatu palaute oli sekä suullista että kirjallista ja palaute keskittyi oppaan sisältöön ja rakenteeseen.

Lukijan taustatietämys aiheesta on hyvä tietää, koska liian perusasioita sisältävä opas ei hyödytä lukijaa ja liian vaativa teksti oppaassa koetaan vaikeaksi ymmärtää (Rentola 2006, 93). Palautekyselyssä kysyin lasten lukumäärää ja ikää, koska sen perusteella sain taustatietoa siitä, millaiset alkutiedot aiheesta voi olla. Jos oppaaseen perehtyneellä on jo lapsia, hänellä on mahdollisesti ko-

kemusta ja tietoa lapsen kehityksestä eri tavalla kuin lapsettomalla henkilöllä. Vastaajista osa ymmärsi miksi kyseistä asiaa kysyttiin, sillä osa vastaajista oli kirjoittanut mahdollisista liikuntataustoistaan lasten lukumäärään ja ikien kohdalle. Lähes kaikilla avoimessa päiväkodissa palautekyselyihin vastanneilla oli omia lapsia tai hoitolapsia.

Palautekyselyyn vastanneista lähes kaikki kokivat oppaan olevan hyödyllinen. Suurin osa vastanneista oppi ja sai uutta tietoa oppaasta. Palautekyselyihin vastanneet saivat oppaasta uutta tietoa lasten liikkumisesta, ideoita lasten kanssa liikkumiseen, liikuntavälineiden tekemiseen ohjeet ja oppivat kuinka pitkän matkan kolmevuotias lapsi jaksaa jo kävellä. Vaikka kaikki eivät olleet oppaasta oppineet uutta, herätti opas ajatuksia ja muistutti unohtuneista asioista.

Oppaassa hyödyllisenä pidettiin eri asioita. Suurin osa vastanneista piti oppaassa liikuntavälineiden teko-ohjeita hyödyllisimpänä asiana. Lapsen mielenkiinnon liikkumista kohtaan saa nostettua jo yksinkertaisilla välineillä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005). Muutama nosti hyödyllisemmäksi asiaksi oppaan tapaa tuoda esille, että lasten liikunnallisuus lähtee vanhemmista. Aikuisen vastuulla on pitää huoli ympäristön houkuttelevuudesta liikkumiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005). Aikuinen vaikuttaa lasten liikkumiseen merkittävästi. Jos he eivät motivoi ja tue lasta liikkumaan voi liikuntakokemukset jäädä lapsella vähäisiksi. Oppaan hyödyllisenä asiana pidettiin myös ajatuksen varmistumisesta siitä, että alle kolmevuotiaan kanssa voi liikkua jo monipuolisesti.

Kuvat olivat oppaassani keskeisessä roolissa. Otin kaikki oppaan kuvat, joten niiden käyttöön ei tarvinnut erikseen pyytää lupaa. Palautekyselyistä selvisi, että kuvia pidettiin oppaassa hyödyllisinä. Erityisesti liikuntavälineiden teko-ohjeissa, kuvat koettiin ohjeita selventävinä. Palautteissa toivottiin, että lopullisessa versiossa kuvat olisivat värilliset.

Teksti kannattaa pitää yksinkertaisena ja käyttää yleiskieltä, jotta tekstin sanoma tavoittaa lukijan. (Rentola 2006, 96.) Oppaan kieli koettiin lukijalle sopivaksi ja tekstin sävyä pidettiin lukija ystävällisenä sekä neuvovana. Vaikka palaute-

kyselyissä ei ollut tekstin kielestä tai ymmärrettävyydestä kysymystä, osa vastaajista kertoi mielipiteensä asiasta palautekyselyissä.

Muutamilta vastanneista tuli palautteissa esille sekä kehittämissideoita että toiveita oppaaseen. Tein koeversioihin muutoksia palautteen mukaan ennen lopullisten versioiden painatusta. Selkeytin joitain kohtia liikuntavälineiden teko-ohjeista, koska niissä oli epäselvyyksiä. Lisäsin liikuntaohjeita ja muotoilin tekstin kieliasua uudelleen, tehden lukijalle tekstistä vielä helppolukuisempaa.

Palautekyselyn muita kommentteja osiosta ilmeni osan vastanneista yllättyneen siitä, että alle kolmevuotiaiden liikuntaa voi ja kannattaa aktiivisesti tukea. Yllättävänä koettiin myös se, että kuinka paljon erilaista liikuntaa alle kolmevuotiaan kanssa voi toteuttaa. Lapsen kannustus ja tukeminen monipuolisiin liikunnallisiin ja motorisiin kokemuksiin ovat kehityksen kannalta tärkeitä (Viholainen & Ahonen 2014, 247). Moni vastanneista ajatteli, että vasta kun lapsi on kunnolla oppinut juoksemaan ja kävelemään tulee liikuntaa alkaa tukea. Oppaan rajaaminen käsittelemään alle kolmevuotiaiden lasten liikunnan tukemista auttoi vanhempia ymmärtämään varhaisen liikunnan tukemisen merkitystä paremmin.

Tiesitkö tämän? -kohdat olivat oppaassa herättäneet keskustelua ja moni koki ne oppaassa hyödyllisimmäksi asiaksi. Hyvät faktat ovat yksi vaikuttamisen keinoista, kun niitä käytetään vaihtelevasti ja lisäten tekstin kiinnostavuutta ja elävöittäväen sitä (Rentola 2006, 105). Oppaasta annettiin kaiken kaikkiaan hyvää palautetta ja erityisesti pidettiin siitä, että siinä tuotiin hyvin esille vanhempien velvoite huolehtia lasten aktiivisesta liikkumisesta. Muutama toivoi oppaaseen lisää laajuutta. Oppaan halusin kuitenkin pitää mahdollisimman tiiviinä, jotta sen lukeminen ei olisi liian puuduttavaa ja pelkkää teoriaa sisältävää. Palauteesta selvisi, että oppaan aihe koettiin ajankohtaiseksi ja tärkeäksi.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuoda avoimen päiväkodin vanhemmille tietoa ja välineitä alle kolmevuotiaiden lasten liikunnan tukemiseen. Lasten liikunnan tukeminen on alle kolmevuotiailla lapsilla erityisen tärkeätä, koska silloin luodaan pohja liikuntataidoille ja aktiiviseen elämäntapaan. Liikunta tulee pysymään jatkossakin merkittävässä asemassa lasten kehityksessä. Kuten Zimmer (2011, 26) toteaa haasteita riittävän liikunnan ylläpitämiseen tuo yhteiskunnan muuttuminen jatkuvasti kiireisemmäksi. Liikunnan suorittamiseen ei kuitenkaan aina vaadita ohjattua toimintaa vaan se voi olla vapaamuotoisempaa ulkoilua lapsen kanssa.

Opinnäytetyöni koettiin tarpeelliseksi, koska liikunta on ajankohtainen aihe eikä se ole merkittävästi esillä avoimessa päiväkodissa. Liikuntaa järjestetään avoimessa päiväkodissa vain muutaman kerran kuukaudessa ohjattuna. Alusta saakka yhteistyö Suviniityn avoimen päiväkodin kanssa sujui ilman suurempia ongelmia. Haasteita tuotti tarkkojen päivämäärien sopiminen, koska oppaiden tarkkaa valmistumisajankohtaa ei voinut etukäteen tietää. Painofirman kanssa työskennellessä täytyi sopeutua heidän aikatauluihin ja samalla huomioida avoimen päiväkodin aukioloajat valmiiden oppaiden tuontia varten.

Palautekyselyihin tuli avoimesta päiväkodista vastauksia odotettua vähemmän. Tämä johtui suurimmaksi osaksi pääsiäisen sijoittumisesta palautteenannon lähettyville. Vastauksien suurempi määrä olisi lisännyt oppaan luotettavuutta. Jos vastauksia olisi tullut 20 kappaletta, olisi luotettavuus ollut vielä parempi kuin 10 vastauksen kohdalla. Jatkossa liikuntaoppaita voidaan hyödyntää Suviniityn avoimessa päiväkodissa aina kysynnän ja tarpeiden mukaan.

Suviniityssä voitaisiin myös järjestää työpajoja, joissa tehtäisiin lastentarhanopettajan ohjaamana liikuntaoppaissa olevia liikuntavälineitä. Liikuntaoppaita voisi hyödyntää avoimen päiväkodin lisäksi esimerkiksi asukaspuistoissa, seurakunnan kerhoissa ja neuvoloiden odotustiloissa. Näissä paikoissa käy alle kolmevuotiaiden vanhempia, joten sieltä löytyisi sopivaa kohderyhmää oppaalle.



Työtäni voisi jatkaa tekemällä 3–6-vuotiaiden lasten vanhemmille liikuntaoppaan. Olisi mielenkiintoista nähdä miten liikuntaopas poikkeaisi alle kolmevuotiaiden lasten oppaasta, ja vertailla niitä keskenään.

### 6.1 Luotettavuus ja eettisyys

Opas sai hyvän vastaanoton vanhemmilta ja muilta palautteen antajilta. Oppaan tekeminen ei ollut niin helppoa kuin sen alkuun ajatteli olevan. Opasta tehdessä tuli huomioida monia asioita samaan aikaan. Teoreettisen tiedon rajaaminen oli haastavaa, koska olisin halunnut laittaa paljon enemmän tietoa oppaaseen. Kuitenkin halusin pitää pääpainon oppaassa liikuntavinkeissä ja liikuntavälineiden teko-ohjeissa, joten teoriaosuudet pidin lyhyinä ja helppolukuisina. Oppaan luotettavuutta lisäsi se, että teoriaosuuksien tieto on luotettavista lähteistä peräisin.

Palautekyselyistä selvisi, että vanhemmat saivat oppaasta uutta tietoa ja ohjeita liikunnan tukemiseen alle kolmevuotiaiden lasten kohdalla. Oppaiden tarkoitus yleisesti on auttaa lukijaa oppimaan, tietämään ja tekemään uutta (Rentola 2006, 92). Opinnäytetyön palautekyselyistä saamieni palautteiden perusteella voi todeta oppaan olevan hyödyllinen ja tarkoituksenmukainen kyseiselle kohderyhmälle.

Opinnäytetyöprosessi opetti minua ottamaan avarammin huomioon eri asioita ja aikatauluttamaan sekä suunnittelemaan asioita paremmin. Suurin osa lasten motoriikkaa käsittelevästä kirjallisuudesta on vanhaa sijoittuen 1900-luvulle. Siitä huolimatta onnistuin mielestäni löytämään hyviä uusia lähteitä opinnäytetyöhöni. Eettisyys on opinnäytetyön kannalta merkittävä asia. Jatkuvasti täytyi miettiä eettistä puolta esimerkiksi tehdessä valintoja koskien työtä ja toimiessa yhteistyötahon kanssa. Kehittämisprosessissa eettisyys merkitsee tapaa jolla työn tekijä suhtautuu työhönsä, henkilöihin joille kehittämistyötä tekee ja ongelmiin (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11). Suviniityn avoimessa päiväkodissa ilmoitettiin etukäteen vanhemmille tiedotteellani tulevasta yhteistyöstä opinnäytetyötäni varten. Ongelmia ei opinnäytetyöprosessin aikana tullut yhteistyötahon kanssa.

## 6.2 Ammatillinen kasvu

Ammatillinen kasvuni oli suurta opinnäyteprosessin aikana. Valmistuessani sosionomiksi lastentarhanopettajan virkakelpoisuudella voin hyödyntää opinnäyteprosessista oppimiani vuorovaikutus- ja aikatauluttamisen taitoja. Varhaiskasvattajan työssä yhteistyö- ja vuorovaikutusosaaminen ovat välttämättömiä ammattitaitovaatimuksia (Happo 2008, 103). Työelämässä aikatauluissa pysyminen ja asioiden hoitaminen ajallaan lisää luottamusta työntekijää kohtaan.

Työskentely pitkään yhden ja saman työn parissa opetti myös pitkäjänteisyyttä. Jatkuvasti täytyi etsiä uusia lähteitä ja muokata tekstiä moneen otteeseen. Haasteena opinnäytetyön tekemisessä koin työn olemisen jatkuvasti keskenäinen. Opinkin prosessin aikana sietämään keskeneräisyyttä. Opinnäytetyöprosessin aikana informaation etsintä- ja -lukutaitoni paranivat huomattavasti. Omasta opinnäytetyöstäni ja sen etenemisestä olin vastuussa alusta loppuun. Taidot palautteen antamisessa ja sen vastaanottamisessa paranivat opinnäytetyön prosessiin kuuluvien seminaarien myötä. Nämä ovat tärkeitä taitoja omata työelämässäkin. Prosessi toteutui lähes alkuperäisten suunnitelmien mukaan ja onnistui hyvin kohderyhmän kokiessa oppaan olevan hyödyllinen.

Opinnäytetyö prosessin aikana opin hyödyntämään saamiani palautteita. Opas vaati paljon työtä ja sen suunnittelu vei aikaa. Hyvä suunnitelma auttoi kuitenkin välttämään mahdollista turhaa työtä. Sosionomilta vaaditaan osaamista sosiaalialan kehittämishankkeiden suunnittelussa, toteutuksessa, arvioinnissa ja raportoinnissa. (Sosiaalialan ammattikorkeakouluneuvosto 2010). Olin tyytyväinen oppaaseen ja erityisesti siihen, että oppaaseen ottamani kuvat ja ohjeet olivat onnistuneet.

## LÄHTEET

- Arvonen, Sirpa 2007. Meidän Perhe liikkuu! Jyväskylä: Docendo.
- Avoimet päiväkodit 2015. Espoo.fi. Viitattu: 22.11.2015. [http://www.espool.fi/fi-FI/Paivahoito\\_ja\\_koulutus/Paivahoito/Asukaspuistot\\_ja\\_kerhot/Avoimet\\_paivakodit](http://www.espool.fi/fi-FI/Paivahoito_ja_koulutus/Paivahoito/Asukaspuistot_ja_kerhot/Avoimet_paivakodit)
- Ayres, A. Jean 2008. Aistimusten aallokossa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. C, Katsauksia ja aineistoja 17. Verkojulkaisuna: <http://www.diak.fi/opiskelu/opinnaytetyo/Documents/Kohti%20tutkivaa%20ammattikäytäntöä.pdf>.
- Hakkarainen, Pentti & Bredikyte, Milda 2013. Kehittävän leikkipedagogiikan perusteet. Majavesi: Kogni.
- Happo, Iiris 2008. Sosionomin (AMK) osaaminen ja osaamishaasteet varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Leena Viinamäki (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, 99–114. Viitattu 28.3.2016. [http://www3.tokem.fi/kirjasto/tiedostot/viinamaki\\_A\\_2\\_2008.pdf](http://www3.tokem.fi/kirjasto/tiedostot/viinamaki_A_2_2008.pdf)
- Hermanson, Elina 2012. Terveys- ja liikuntakasvatus. Duodecim, terveyskirjasto. Viitattu 18.3.2016. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00308](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00308)
- Jaakkola, Timo 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Timo Jaakkola; Jarmo Liukkonen & Arja Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 162–184.
- Karvinen, Jukka; Rätty, Kirsi & Rautio, Sari 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Nuori Suomi Ry. Viitattu 3.2.2016. <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlflnBkZiJdXQ/Haasteet>

na\_liikkumattomat\_lapset\_ja\_nuoret\_-  
selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf

- Kauranen, Kari 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Loiri, Pekka & Juholin, Elisa 2006. Huom!: visuaalisen viestinnän käsikirja. Helsinki: Infoviestintä.
- Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY pro.
- Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja – tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus.
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.138–152.
- Rentola, Marketta 2006. Hyvä opas. Teoksessa Raimo Jussila; Eero Ojanen & Taija Tuominen (toim.) Tieto kirjaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura. 92–107.
- Salpa, Pirjo 2007. Lapsen liikkumisen kehitys: ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Tammi.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Opetusministeriö Nuori Suomi Ry. Viitattu: 20.11.2015.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suosituksset\\_2005.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_2005.pdf)
- Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2010. Esitys sosionomi (AMK) – tutkinnon kompetensseista. Viitattu 20.4.2016.  
[www.diak.fi/opiskelu/harjoittelu/Documents/Sosiaaliala.pdf](http://www.diak.fi/opiskelu/harjoittelu/Documents/Sosiaaliala.pdf)
- Suviniityn avoin päiväkotit 2015. Espoo.fi. Viitattu 19.3.2016.  
[http://www.espoo.fi/fi-FI/Paivahoito\\_ja\\_koulutus/Paivahoito/Asukaspuistot\\_ja\\_kerhot/Avoinmet\\_paivakodit/Suviniityn\\_avoin\\_paivakoti](http://www.espoo.fi/fi-FI/Paivahoito_ja_koulutus/Paivahoito/Asukaspuistot_ja_kerhot/Avoinmet_paivakodit/Suviniityn_avoin_paivakoti)
- Syväoja, Heidi J.; Tammelin, Tuija H.; Ahonen, Timo; Kankaanpää, Anna & Kantomaa, Marko T. 2014. The Associations of Objectively Measured

red Physical Activity and Sedentary Time with Cognitive Functions in School-Aged Children. Viitattu 17.3.2015.

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0103559>

Sääkslahti, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Viholainen, Helena & Ahonen, Timo 2013. Motorisen oppimisen vaikeudet liikuntapedagogiikan arjessa. Teoksessa Timo Jaakkola, Jarmo Liukonen & Arja Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 395–410.

Viholainen, Helena & Ahonen, Timo 2014. Motoriikka. Teoksessa Tiina Siiskonen, Tuija Aro; Timo Ahonen & Ritva Ketonen (toim.) Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus. 247–264.

Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti. VK-Kustannus.

## LIITE 1: Tiedotus opinnäytetyön suorittamisesta

Hei kaikki vanhemmat!

Olen sosionomi opiskelija Diakonia-ammattikorkeakoulusta, Helsingin toimipisteestä. Tavoittelen lastentarhanopettajan pätevyyttä. Opiskelen viimeistä vuotta ja olen nyt tekemässä opinnäytetyötäni. Aiheenani on alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukeminen. Toteutan työssäni tätä aihetta käsittelevän oppaan vanhemmille.

Painatan oppaita, jotka tulevat jakoon avoimeen päiväkotiin. Ennen oppaiden painatusta tuon oppaista testiversiön avoimeen. Pyydän kyselylomakkeilla palautetta tästä versiosta. Toivoisin, että mahdollisimman moni antaisi palautetta, sillä teen muutoksia oppaaseen palautteen perusteella. Palaute annetaan nimettömänä. Testiversio oppaasta tulee jakoon viikolla 12 ja palautetta on mahdollisuus antaa **30.3. keskiviikkoon saakka**. Lopullinen versio oppaasta valmistuu huhtikuussa, jonka jälkeen painetut oppaat tuon avoimeen.

Jos on jotain kysyttävää tai haluaa tarkennuksia, niin saa ottaa rohkeasti yhteyttä. Kiitos yhteistyöstä!

Ystävällisin terveisin,

Teea Siltanen

teea.siltanen@student.diak.fi

## LIITE 2: Palautekysely

Suviniityn avoin päiväkot. Kevät 2016.

Luettuasi oppaan ”Alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukeminen”, voit vastata alla oleviin kysymyksiin. Voit tarvittaessa jatkaa vastauksia sivun toiselle puolelle. Palautathan lomakkeen täytettynä viimeistään **30.3.2016** Suviniityn avoimeen päiväkotiin palautuslaatikkoon. Saadun palautteen avulla oppaaseen tehdään muutoksia ennen painatusta.

1 LASTESI LUKUMÄÄRÄ SEKÄ IÄT:

2 MILLAISTA UUTTA TIETOA SAIT OPAASTA?

3 MIKÄ OLI OPPAASSA HYÖDYLLISIN ASIA?

4 SELKEYTTIVÄTKÖ KUVAT OPASTA?

5 KAIPASITKO JOTAIN LISÄÄ OPAAASEEN?

MUITA KOMMENTTEJA:

Kiitos paljon vastaamisesta! ☺

LIITE 3: Opas

# ALLE 3-VUOTIAIDEN LASTEN LIKUNNAN TUKEMINEN



**Tekijä: Teea Siltanen**



# SISÄLLYS

Esipuhe	3
Lapsen liikkuminen	4
Alle 1-vuotiaat	5
Liikuntaohjeita alle 1-vuotiaille	6
1–2-vuotiaat	8
Liikuntaohjeita 1–2-vuotialle	9
3-vuotiaat	11
Liikuntaohjeita 3-vuotialle	12
Liikuntavälineiden teko-ohjeita	14
->Häntäpallot ja kasvotaulut	
->Sanomalehtimaila ja lyöntipussit	
Kirjallisuutta	24

## ESIPUHE

Alle kolmevuotiaiden lasten kehitykseen vaikuttaa liikunta merkittäväällä tavalla. Se tarjoaa elämyksiä, positiivisia kokemuksia, vaikuttamisen mahdollisuuksia ja sosiaaliseen yhteisöön kuulumista.

Lasten liikunta on jatkuvasti vähenemässä. Usein lasten vähäisen liikkumisen katsotaan johtuvan leikki- ja liikuntamahdollisuuksien puutteesta sekä teknistymisestä. Vanhemmilla on suurin vastuu lastensa riittävästä liikkumisesta. Lapsille kehittyy varhaisessa kehitysvaiheessa sekä kielteiset että myönteiset liikuntatottumukset, jotka säilyvät pitkään elämässä. Lapsen liikkuesssa riittävästi, liikunnalliset perustaidot vahvistuvat. Näiden taitojen hyvä hallinta tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä.

Oppaan tarkoitus on antaa tietoa ja neuvoja, joita voi hyödyntää alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukemisessa.

# LAPSEN LIIKKUMINEN

Liikunta kuvataan lapselle luontaiseksi tavaksi toimia. Liikunnassa tulee huomioida sen määrä, laatu, toteutus ja suunnittelu, ympäristö, välineet sekä yhteistyö. Lapsen kehityksen ja kasvun näkökannalta liikuntaa tulee edistää.

Päivittäin tapahtuva riittävä liikkuminen ennaltaehkäisee muun muassa tuki- ja liikuntaelinsairauksia, lihavuutta ja ylipainoa sekä sydän- ja verisuonitauteja. Liikunnalla on vaikutusta puheen ja kielen kehitykseen. Lapsen fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös unen laatuun ja ruokahaluun. Lapsen päivittäinen liikunta on normaalin kehityksen sekä fyysisen kasvun välttämätön edellytys.



## **Tiesitkö tämän?**

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua reippaasti vähintään 2 tuntia päivässä.

## ALLE 1-VUOTIAAT

Pienen vauvan liikunta on aluksi aikuisen liikkeisiin sopeutumista kulkiessaan arkiaskareissa mukana sylissä tai kainalossa. Vauva oppii ensimmäisen vuoden aikana muun muassa tunnistamaan tutut ihmiset, kertomaan tarpeistaan, ottamaan kontaktia sekä liikkumaan itse.

Vauvoilla on käsitys siitä, että taitojen oppiminen tapahtuu toistojen avulla. Vasta kun taito on opittu, vauvan mielenkiinto taidon harjoittamista kohtaan hiipuu. Vauva tarvitsee runsaasti aikaa taitojensa harjoitteluun. Häntä tulee rohkaista ja kannustaa liikkumiseen esimerkiksi tavoittelemaan leluja, istumaan tai ryömimään. Oppimisen edellytys on myönteinen ja kannustava ilmapiiri.

Vauva oppii nousemaan pystyasentoon keskimäärin 9-10 kuukauden iässä aluksi tuen avulla. Jalalta toiselle painonsiirtoharjoitusten myötä vauvat innostuvat ensimmäisistä askelista.



### **Tiesitkö tämän?**

Vauvat ottavat ensiaskeleet keskimäärin 12 kuukauden iässä itsenäisesti.

# LIIKUNTAOHJEITA

## ALLE 1-VUOTIAILLE

Pienten vauvojen kanssa voi liikkua esimerkiksi lorujen tahdissa aikuisen avustamana. Vauvaikäiset pitävät aikuisen kanssa tehtävistä liikunnallisista toiminnoista. Liikuttajina voivat myös toimia muut kuin perheenjäsenet tai sukulaiset.

Tämä loru aloitetaan asettamalla vauva makuuasentoon lattialle. Aikuinen lausuu lorun ja sen aikana silittää vauvan kehoa. Kun lorussa mainitaan kehonosia, kosketetaan kyseisiin kohtiin.

### **Ai että**

Ai että olet ihana,  
reipas niin ja mahtava.  
Suloinen ja tomera,  
vakava ja naurava.

Silma, silmä, nenä, suu,  
otsa, korva, olkaluu.  
Nilkka, polvi, peppu hassu,  
leuka, rinta sekä massu.

(Eppu Nuotio, teoksesta Silkkipaperitaivas)

Tämän lorun tahdissa vauvaa hypitetään ylös ja alas sylissä. Vauvan kainaloiden alta tulee ottaa tukeva ote, jotta hypittäminen onnistuu turvallisesti.

**Iloinen karhu**

Karhu satakiloinen

tänään on niin iloinen.

Pentuaan se rakastaa,

pientä, pomppivaa.

(Anna-Mari Kaskinen, katkelma teoksesta Runometsä.)

Kun lapsi oppii konttaamaan ja liikkumaan ilman aikuista, voi liikuntaa tukea kannustamalla sekä houkuttelemalla lasta konttaamaan esimerkiksi patjasta rakennettuun tunneliin. Kotona ollessa voi hyödyntää huonekaluja esimerkiksi tyynyjä, patjoja, pöytiä. Näiden avulla voi rakentaa erilaisia esteitä, joita lapsi voi alittaa tai ylittää kontta-ten.

Pehmeillä palloilla leikkiminen kehittää lapsen motorikkaa. Vuoden iän lähestyessä lapsi oppii heittämään sekä vierittämään palloa. Hyvää liikuntaa lapselle on pallon kanssa leikkiminen aikuisen kanssa. Liikuntaa harjoittaessa leikin ei tarvitse olla monimutkaista, vaan mahdollisimman yksinkertaista, jotta lapsen mielenkiinto pysyy yllä.

## 1–2-VUOTIAAT

Puolitoistavuotias lapsi on virkeä, kokeilunhaluinen ja puuhakas ollessaan valveilla. Liikkuminen on kahden vuoden iässä kokonaisvaltaista. Lapsi ei ole vielä kykeneväinen istumaan pitkiä aikoja paikoillaan vaan on yleensä aina liikkeessä. Kävely, juoksu, työntäminen, vetäminen, heittäminen sekä potkaiseminen ovat taitoja, joita lapsi osaa kahden vuoden iässä.

Liikkuminen on pääsääntöisesti lapsen omaehtoista liikkumista. Tällaisella liikunnalla tarkoitetaan lapsen omasta mielenkiinnosta ja halusta tapahtuvaa liikuntaa joko yhdessä tai yksin muiden kanssa.

Lapsi on utelias kokeilemaan uusia asioita ja on hyvä antaa lapsen kokeilla rajojaan liikkuesssa. Lasta ei kannata kieltää tai estellä liikkumista liikaa. Jos lapsi esimerkiksi kiipeää ylös puolapuita, täytyy hänen opetella myös tulemaan sieltä alas. Sen vuoksi lapsen nostaminen pois puolapuilta ei ole aina parhain ratkaisu, sillä lapselta jää tämä laskeutumisen taito oppimatta.



### **Tiesitkö tämän**

1-2-vuotiaan lapsen ei suositella olevan paikallaan yhtäjaksoisesti tuntia kauempaa, paitsi hänen nukkuessa.

# LIIKUNTAOHJEITA

## 1–2-VUOTIAILLE

Lapsen ollessa yksi- tai kaksivuotias liikkuminen on vielä yksinkertaista.

Lasta kannattaa *ohjata* ja *rohkaista* liikkumaan. Pallot ovat hyviä välineitä käytettäväksi liikkumisen tukena. Palloja on paljon erilaisia isoja, pieniä, pehmeitä, kovia sekä erilaisia terapia palloja. Niitä voi muun muassa heittää, vierittää, pomputtaa ja potkia. Aikuinen ja lapsi voivat harjoittaa liikuntaa pallon avulla yhdessä. Aikuisen näytessä mallia ymmärtää lapsi mitä hänen tulee pallolla tehdä. Aikuinen voi esimerkiksi vierittää pallon lapselle ja lapsi vierittää sen takaisin aikuiselle. Pallon kanssa kannattaa leikkiä sisätilojen lisäksi myös ulkona. Ulkona hiekkakenttä tai nurmikko tuo lapselle lisää haasteita liikkumiseen, koska alusta ei ole yhtä tasainen kuin lattia sisätiloissa. Lapsi saa samalla hyvää harjoitusta tasapainotaitoihinsa ulkona liikkuessa.

*Majaryömintä* on hyvää liikuntaa 1-2-vuotiaille. Rakentakaa lapsen kanssa yhdessä majoja, joiden alta lapsi pystyy ryömimään. Anna lapsen auttaa majojen rakentelussa. Tuolien, tynnyjen tai mattojen nostelu on hyvää liikuntaa lapselle. Aikuisen tehtävänä on varmistaa, että majat ovat tukevia ja turvallisia. Majaleikeissä kehittyvät lapsen motoriset taidot, kuten tasapainoilu, ryömiminen ja konttaaminen.



Musiikin avulla liikkumista kannattaa kokeilla lapsen kanssa. Valitse lapsille suunnattuja kappaleita. Kappaleissa ei tarvitse olla valmiiksi ohjattuja liikuntaosioita, vaan kaikkiin kappaleisiin voi *improvisoida* ja *kokeilla* erilaisia liikkumistapoja. Yhtä oikeata tapaa liikkua ei ole. Tässä muutamia ideoita liikkumiseen esimerkiksi voi keikutella lantiota, mennä kyykkyyyn ja nousta ylös, heilutella käsiä ylhäällä, liikkua eri tavoin kuten hiipien, juosten tai ryömien. Musiikin avulla lapsi saa uutta innostusta liikkumiseen, sen vuoksi se on hyvä väline liikkumisen tukemisessa. Osallistu itse liikkumiseen, niin lapsesi voi ottaa mallia ja innostua liikkumaan mukana.

## 3-VUOTIAAT

Kolmevuotias lapsi osaa jo ilmentää ja eläytyä koko kehollaan esimerkiksi eläinhahmoihin ja mielikuvitushenkilöihin. Uteliaisuus on kolmevuotiaan tunnuspiirre ja jatkuva kysymystulva voi uuvuttaa aikuista. Lapsi innostuu helposti ja nopeasti jumppaamaan loruja, kertomuksia ja lauluja. Tarinahahmon tai mielikuvan johdattamana lapsi pystyy keskittymään rauhallisempiin hetkiin. Liikeaisti on vahvimpia aisteja lapsella. Sen vuoksi oppiminen liikkeen avulla on hyvin luontaista lapselle.

Kolmevuotias opettelee innokkaasti hyppimään eli irti maasta ponnistamista, sillä heitä kiinnostaa lentoon pääsy kovasti. Liikuntasuoritusten oppimiseksi tarvitaan paljon vaiheita ja tuhansia yrityksiä. Lapsen kehitystä ajaa eteenpäin sisäsyntyinen tarve leikkiä ja liikua. Parhaimmillaan tämä tarve kestää koko elämän ajan.



### **Tiesitkö tämän**

Kolmevuotias jaksaa kävellä itsenäisesti jo 1–2 kilometrin pituisia matkoja.

## LIIKUNTAOHJEITA 3-VUOTIAILLE

Kolmen vuoden ikäinen lapsi osaa jo liikkua kävellen, juosten ja hyppien. Lapsen kanssa voi leikkiä erilaisia kiinniottoleikkejä. Lapset pitävät aikuisia karkuun juoksemisesta eli erilaiset yksinkertaiset hippat soveltuvat liikkumiseen. 3-vuotiaiden kanssa hippaleikkejä tulee yksinkertaistaa. Leikin alussa aikuisen kannattaa sanoa, että ottaa kiinni lasta ja saadessaan kiinni, pyöräyttää lasta kainaloiden alta kiinni pitäen ympäri. Kiinniottajana toimii koko leikin ajan aikuinen.

Lapsille kannattaa tehdä erilaisia *tempuratoja*, joissa lapsi voi esimerkiksi harjoittaa tasapainoaan, hyppiä esineiden päältä alas tai ryömiä jonkin alta. Tempuratoja voi tehdä ulos tai sisälle, eikä niiden tarvitse olla pitkiä. Yksinkertaiset ja selkeät tempuradat, joissa on vain muutama tehtävä, on hyvää harjoitusta lapselle. Lapsen liikumisen taidot tulee ottaa huomioon tempurataa tehdessä. Liian haastavaa rataa ei kannata tehdä, että lapsen motivaatio radan suorittamista kohtaan katoa. Aikuisen tulee olla tukemassa ja kannustamassa lasta tempurataa suorittaessa.

*Laulu ja loruleikit* sopivat kolmivuotiaille hyvin. Tässä ohjeet yhteen tunnettuun lauluun, jota voi leikkiä isommalla porukalla tai kaksistaan soveltaen. Aluksi muodostetaan piiri, jonka keskelle yksi lapsista menee karhuksi kyyryyn. Muut kävelevät laulun aikana karhun ympäri piiriä ja kun viimeinen lause sanotaan karhu herää ja lähtee ottamaan kiinni muita osallistujia. Sen lapsen tai aikuisen, jonka karhu ensimmäisenä saa kiinni on seuraavaksi karhuna piirin keskellä.

Karhu nukkuu leikkiä voi leikkiä niin kauan kuin lasten kiinnostus pysyy yllä ja he jaksavat juosta.

Kannattaa huomioida, että lapset väsyvät nopeasti. Jos leikkiä leikitään kahdestaan, etenee se muuten samalla tavalla kuin isommalla porukalla, mutta kiinniotettavia on tällöin vain yksi.

### **Karhu nukkuu**

Karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässään.

Ei ole vaaraa kellään,

näin sitä leikitellään.

Karhu nukkuu, karhu nukkuu,

eipäs nukukkaan!!

# LIIKUNTAVÄLINEIDEN

## TEKO-OHJEITA

### HÄNTÄPALLOT JA KASVOTAULUT

#### Häntäpallojen teko

##### Mitä tarvitset?

- ohuet sukkahousut
- sakset



1. Aluksi *leikkaa* sukkahousuista kummatkin sukkaosiot erilleen.



2. **Kääri** sukka ylös pieneksi ja **työnnä** sukan kärjen sisään kaikki kääritty kangas.



3. **Tiivistä** sukkaa, jotta ylijäävät osat venyvät ja saat tehtyä solmun niistä. Ja näin häntäpallo on valmistunut.



### Huomioitavaa 😊

Yhdistä sukkahousuista saat tehtyä kaksi häntäpalloa. Sukkahousujen ei tarvitse olla ehjät tai käyttämättömät, käytetyt soveltuvat siis hyvin. Mitä ohuempia sukkahousut ovat, sitä helpompia niistä on tehdä häntäpalloja.

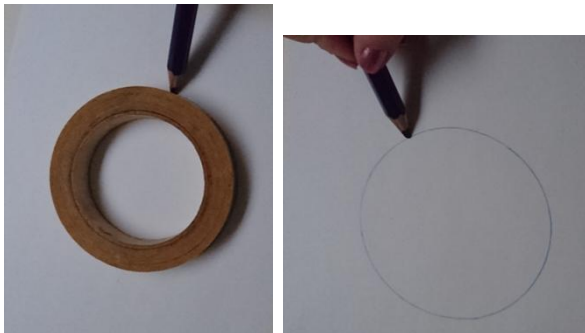
# Kasvotaulujen teko

## Mitä tarvitset?

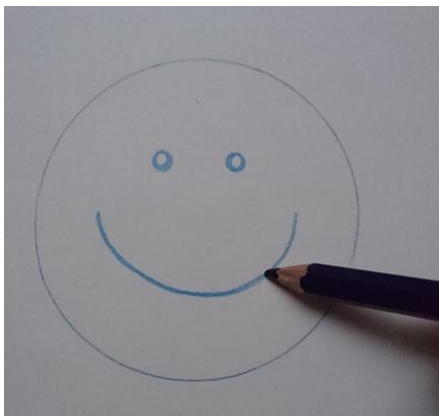
- paperia tai pahvia
- värikyniä
- sakset
- kiinnitysvälineitä esimerkiksi teippiä



1. **Piirrä** aluksi pahville tai paperille ympyrä.



2. **Piirrä** ympyrän sisälle jokin ilme esimerkiksi hymyilevä.



3. *Leikkaa* ympyrä ulos.



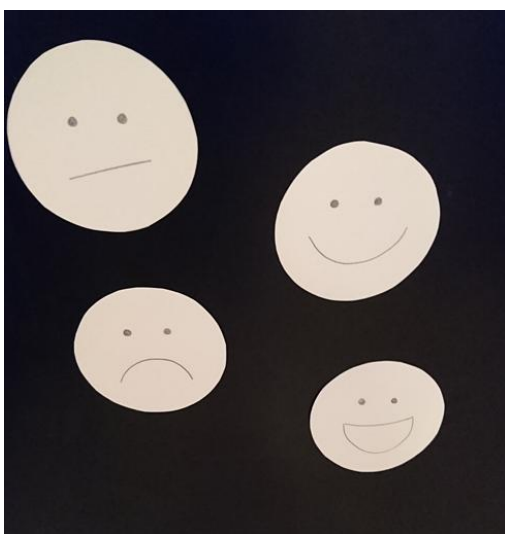
4. *Kiinnitä* valmis kasvo seinustalle. Huomioi lapsen pituus eli älä laita liian ylös kasvoa.





**Huomioitavaa 😊**

Voit tehdä kasvoja useampia ja laittaa kaikkiin erilaiset ilmeet. Kannattaa tehdä perusilmeitä ja käydä lapsen kanssa läpi ilmeet. Näin lapsi oppii tunnistamaan perusilmeitä. Lapsi voi myös osallistua kasvojen tekoon esimerkiksi värittämällä tai leikkaamalla. Ympyrän saa piirrettyä helpommin käyttäen jotakin pyöreätä esinettä apuna, esimerkiksi teippirullaa tai mukin pohjaa.



## Kuinka häntäpalloja ja kasvotauluja käytetään?

Häntäpalloja käytetään pallojen tavoin ja lapsen olisi tarkoitus yrittää heittää niillä kasvotauluja. Lasta voi kannustaa tähtäämään kasvoihin esimerkiksi mielikuvitus leikin avulla. Pyydä lasta kuvittelemaan häntäpallo lahjapaketiksi. Tämän jälkeen pyydä lasta heittämään häntäpallo seinään kiinnitettyä kasvotaulua kohti. Heiton jälkeen kysy lapselta mitä lahjaa hän toivoi. Mielikuvitusleikki voi motivoida lasta kokeilemaan heittämistä useamman kerran. Kehu lasta jokaisesta yrityksestä. Muista huomioida, että alle kaksi vuotiaalla onnistuu pallon heittäminen, vaikka heiton suuntaus ei ole vielä hallinnassa.

Kasvotauluja voi hyödyntää siirtymätilanteissa. Esimerkiksi siirtyessä ulkoilemaan voi lapsi puettuaan ulkovaatteet päälle heitellä häntäpalloja, sillä aikaa kun aikuinen vielä pukee tai tekee muita tarvittavia viimeistelyjä ennen lähtöä. Häntäpalloja voi käyttää myös muissa leikeissä pallojen tilalla.

### Huomioitavaa 😊

Välineet soveltuvat käytettäväksi vuoden iästä ylöspäin.

# SANOMALEHTIMAILA JA LYÖNTIPUSSIT

## Mitä tarvitset?

- vanhoja sanomalehtiä
- teippiä
- pieniä muovipusseja
- narua



1. Aluksi **rullaa** sanomalehti tiiviiksi rullaksi.



2. **Laita** teippiä rullan päihin ja keskelle sen verran, että rulla pysyy tiukassa paketissa.



3. Sanomalehtimaila on valmis.



4. *Revi* sanomalehteä ja *rypistä* palaset muovipussin sisälle. *Täytä* muovipussi vain puolilleen, jotta saat sen vielä solmulla kiinni.



5. *Sido* pussin solmun ympärille narua. *Laita* narua niin paljon, että saat sen kiinnitettyä kummaltakin puolelta vielä esimerkiksi kaappien oviin.



## 6. Nyt välineet ovat valmiit lyönti harjoituksia varten!



### Huomioitavaa 😊

Voit asettaa narulle roikkumaan myös useampia pusseja. Lapsen motoriikka ja tarkkuus kehittyy kun hän yrittää osua sanomalehtimailalla pussiin. Välineet soveltuvat käytettäväksi vuoden iästä ylöspäin.

## KIRJALLISUUTTA

Arvonen, Sirpa 2007. Meidän Perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOY.

Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja – tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus.

Salpa, Pirjo 2007. Lapsen liikkumisen kehitys: ensimmäinen ikävuosi. Jyväskylä: Tammi.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Opetusministeriö Nuori Suomi Ry.

Sääkslahti, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: Ps-kustannus.



**Diak**

Diakonia-ammattikorkeakoulu