

Niina Lehtinen ja Tiina Marttila

# **Liikuntapussi työvälineenä lasten liikuttamiseen pienissä tiloissa**

Opinnäytetyö

Kevät 2018

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Niina Lehtinen ja Tiina Marttila

Työn nimi: Liikuntapussi työvälineenä lasten liikuttamiseen pienissä tiloissa

Ohjaaja: Tiina Tiilikka

Vuosi: 2018 Sivumäärä: 50 Liitteiden lukumäärä: 4

Toiminnallinen opinnäytetyö suuntautui varhaiskasvatuksen perhepäivähoitoon. Kehittämiskohteena oli lisätä lasten liikuntaa pienissä tiloissa. Yhteistyökumppanina toimi Alavuden varhaiskasvatus sekä perhepäivähoitajat. Perhepäivähoitajille suunniteltiin ja toteutettiin liikuntakortit, joiden tarkoituksena on lisätä liikunnan mahdollisuuksia pienessä tilassa. Aiheen valintaan vaikutti yhteistyökumppanimme tarve ja tekijöiden oma kiinnostus lasten liikuntaan.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa tuodaan esiin lasten liikunnan tärkeys sekä miten kokonaisvaltaisesti jokapäiväinen liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin. Lisäksi perehdytään Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin sekä lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksiin. Tutkimusaineistoa kerättiin ottamalla perhepäivähoitajat mukaan työvälineen suunnitteluun. Työn arviointi perustui perhepäivähoitajille teetettyyn kyselyyn.

Kysely ja perhepäivähoitajilta saatu suullinen palaute osoittivat, että tässä opinnäytetyössä kehitetty liikuntapussi on toimiva työväline. Saatiin luotua työväline, joka helpottaa liikunnan toteuttamista ja jota pystyy muokkaamaan omaan lapsiryhmään sekä omiin tiloihin sopivaksi. Valmiit liikuntakortit auttavat perhepäivähoitajia toteuttamaan liikuntaa arjen eri tilanteissa, kuten siirtymätilanteissa. Lisäksi perhepäivähoitajat kokivat liikunnan lisääntyneen sekä ohjattuna että lasten omaehtoisena liikkumisena. Voidaan todeta, että kehitetty työväline tukee perhepäivähoitajia liikunnan toteuttamisessa, ja näin ollen pienet tilat tulevat paremmin hyödynnetyksi eivätkä ole esteenä liikunnan toteuttamiselle.

Avainsanat: Varhaiskasvatus, perhepäivähoito, liikunta, tila

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme of Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Authors: Niina Lehtinen and Tiina Marttila

Title of thesis: Activity Tool for Alavus Family Day Care Centres

Supervisor(s): Tiina Tiilikka

Year: 2018      Number of pages: 50      Number of appendices: 4

The idea of our functional thesis came from the field of early childhood education family day care. The target of development was to add the physical activity happening indoors in the small premises of day care centres. We worked in cooperation with the Day Care Centre in Alavus and Family Day Care in Alavus. We planned and executed an exercise tool for the family day care, whose purpose is getting more exercise possibilities in small premises. Our personal interest in physical exercise and the need of the Alavus Family Day Care were the reasons why we chose this subject.

During the process, we explored widely the theory of early childhood education and how comprehensive every day exercise influences children development and welfare. Furthermore, we explored Early Childhood Educations Fundamentals and children physical activity recommendations. The research material was gathered by taking family day care carers into the planning with us. The evaluation of our study was based on the final survey made for the family day care.

The tool that we developed turned out to be working, based on the questionnaire and oral feedback. We created a tool that facilitates exercise and can be customized for children groups in the premises of family day care. Ready-made exercise cards help family day care providers to carry out physical exercise every day, like as in transition situations. In addition family day cares experienced increased physical activity, both guided and child- minded. We can tell that the tool we have developed supports family day care's exercises and, therefore, small spaces will be better utilized and will not be an obstacle to the practice of exercise.

Keywords: Early childhood education, family day care, exercise, premise

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA.....	9
2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tutkimuskysymykset.....	9
2.2 Opinnäytetyön yhteistyötahot.....	11
2.3 Eettisyys ja luotettavuus.....	11
3 VARHAISKASVATUKSEN TOIMINNAN TILAT.....	14
3.1 Tila käsitteenä.....	14
3.2 Tilat perhepäivähoidossa.....	14
4 LIIKUNNAN MÄÄRITELMÄ, MERKITYS JA OMINAISPIIRTEET..	18
4.1 Liikunnan ydintehtävä lapselle.....	18
4.1.1 Lapsen fyysinen kasvu ja motorinen kehitys.....	20
4.1.2 Lapsen kognitiivinen kehitys.....	22
4.1.3 Lapsen sosiaalinen kehitys.....	23
4.2 Aikuisen merkitys lapsen liikunnassa.....	24
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	27
5.1 Liikuntapussin suunnittelu ja tavoitteet.....	27
5.1.1 Liikuntapussin ideointi.....	28
5.1.2 Liikuntapussin toteutus.....	28
5.1.3 Liikuntapussi käyttöön ja kyselyn laadinta.....	30
5.2 Analyysimenetelmä.....	31
6 LIIKUNTAPUSSI JA KÄYTTÖKOKEMUKSET.....	33
6.1 Liikuntapussin kortit.....	33
6.2 Kyselyn tulokset.....	36
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	40
8 POHDINTA.....	42

LÄHTEET.....	45
LIITTEET.....	50

## **Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo**

Taulukko 1 Keskeisimmät kyselyn tulokset.....	39
---	----

## 1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyömme aiheena on lasten liikkuminen pienissä tiloissa. Mietimme, miten pystyisimme kehittämään lasten liikkumisen muotoja pienissä tiloissa. Olemme usein huomanneet, että pienissä tiloissa lasten liikkuminen on vähäistä. Se saattaa johtua siitä, että aikuiset eivät näe mahdollisuuksia lasten liikuttamiseen, koska tilat ovat ahtaat tai pienet. Usein aikuiset ajattelevat, että lapsen liikkumiseen tarvitaan paljon tilaa ja liikkumista voi harrastaa vain liikuntasalissa tai ulkona. Lasten liikuntaa koskevien tutkimusten mukaan yli 90 prosenttia lasten hoitoajasta ei sisällä minkäänlaista kannustusta liikkumiseen. Kannustusta tulisi lisätä, koska lasten fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan ohjatuissa liikuntaleikeissä. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, 2016.)

Lasten liikunnan merkitys sekä sen tärkeys tunnustetaan Suomessa hyvin. Suomi on julkaissut ensimmäisten maiden joukossa vuonna 2005 varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset. Nämä suositukset ovat päivitetty vuonna 2016 varhaisvuosien fyysiseksi aktiivisuudeksi. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten päivityksen myötä, suositus nostettiin kahdesta tunnista kolmeen tuntiin. Suositukset antavat ohjeita alle kahdeksan vuotiaiden lasten liikunnasta osana varhaiskasvatusta. Ohjeisiin sisältyy muun muassa fyysisen aktiivisuuden määrä ja laatu, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön roolit sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, 2016.) Jotta voisimme mahdollistaa suositusten mukaisen liikunnan, on otettava pienikin tila liikunnalliseen käyttöön ja osattava hyödyntää sitä. Sääkslahti (2016, 13) muistuttaa, että päivittäinen liikunta on lapselle yhtä tärkeää, kuin terveellinen ravinto ja riittävä uni. Lisäksi tavoiteltava kolmen tunnin aktiivisuus ei tarvitse olla jatkuvaa touhuamista, vaan lapsella tulee olla mahdollisuus myös rentoutumiseen ja rauhoittumiseen.

Olemme molemmat olleet varhaiskasvatusalalla jo vuosia ja olemme itsekin törmänneet pienen tilan ongelmaan. Usein päiväkotien ja myös perhepäivähoitajien tilat ovat pieniä ja ryhmissä saattaa olla paljon lapsia. Lapsien liikututtaminen on kuitenkin työtämme ja siksi tämä aihe kiinnostaa meitä kovasti. Olemme työskennelleet eri varhaiskasvatustyöyksiköissä ja nähneet, miten erilaisia tiloja voi hyödyntää

lasten liikkumiseen. Haluamme antaa perhepäivähoitajille uusia näkökulmia, koska he eivät välttämättä näe omien tilojensa mahdollisuuksia.

Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä lasten liikunnan mahdollisuuksia pienissä tiloissa. Lisäksi selvitämme, millaisin keinoin liikuntaa voi toteuttaa pienissä tiloissa osana varhaiskasvatusta sekä miksi on tärkeää, että lapsi liikkuu perhepäivähoitajissa. Rajasimme opinnäytteen koskemaan pelkästään kotona hoitavia perhepäivähoitajia, koska varhaiskasvattajien määrä on suuri ja koimme, että perhepäivähoitajien lukumäärä on juuri sopivan kokoinen paikkakunnalla, jossa opinnäytetyömme toteutimme. Tarkoituksena on antaa perhepäivähoitajille työväline joka päiväiseen käyttöön, että liikunnan toteuttaminen pienessä tilassa ei olisi mahdottomuus. Tässä opinnäytetyössä selvitämme, miten saamme kehitettyä sellaisen työvälineen, joka helpottaisi liikunnan suunnittelua ja toteuttamista. Työvälineen tulisi olla monipuolinen sekä helposti käytettävä, josta perhepäivähoitajan on mahdollisuus ammentaa ideoita omiin käyttötarpeisiin sopiviksi.

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys muodostuu lasten liikunnasta pienissä tiloissa. Liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen, joten kerromme toimintatiloista ja liikunnan merkityksestä ja sen ominaispiirteistä lapsen kehitykselle. Opinnäytetyön tuloksia käsittelevässä luvussa kerromme perhepäivähoitajille tekemästämme työvälineestä ja esittelemme työvälineen käyttökokemukset. Lopuksi teemme johtopäätöksiä ja pohdimme opinnäytetyön prosessin eri vaiheita.



## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Tässä luvussa käsittelemme työmme lähtökohtia, joita ohjaa varhaiskasvatuslaki, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Lisäksi kerromme yhteistyötahostamme, tutkimuskysymyksistämme sekä eettisyydestä ja luotettavuudesta.

### 2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtona tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan opastamista, ohjeistamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä esimerkiksi ohje, ohjeistus tai opastus, mikä on suunnattu ammatilliseen käytäntöön. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Ajatus toiminnallisesta opinnäytetyöstä lähti Alavuden varhaiskasvatusjohtajalta, joka toivoi työvälinettä perhepäivähoitajille lasten liikunnan toteuttamiseen pienessä tilassa. Aihe on ajankohtainen varhaiskasvatuksessa, koska tilat määrittelevät liikunnan toteuttamista ja usein vedotaan siihen, että tilat eivät mahdollista liikunnan toteuttamista. Lisäksi aiheemme ajankohtaisuutta määrittelee se, että liikkuvista lapsista kasvaa terveitä ja liikkuvia aikuisia, joilla on kyky elinikäiseen oppimiseen (Miettinen 2000, 39). Yhdessä varhaiskasvatusjohtajan sekä kahden aluepäällikön kanssa mietimme työvälineen toteuttamistapaa. Aluepäälliköt kertoivat, että Alavuden kaupungin perhepäivähoitajilla kiertää liikuntavälinelaatikko, joka on ollut hieman hankala toteuttaa kiertävällä systeemillä. Tarkoituksena oli, että laatikko siirtyy perhepäivähoitajalta toiselle oman tiimin sisällä säännöllisesti. Liikuntavälinelaatikon siirtyminen ei ole kuitenkaan toiminut toivotulla tavalla. Pohdimme taustatietojen pohjalta, että työvälineen tulisi olla jokaisen perhepäivähoitajan henkilökohtainen, sen tulisi palvella erilaisten ryhmien tarpeita sekä olla muunneltavissa. Näiden kriteerien perusteella päädyimme toteuttamaan perhepäivähoitajille työvälineenä liikuntapussin.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

- Miten perhepäivähoidossa olevien lasten liikuntaa voi lisätä pienissä tiloissa?
- Millaisin keinoin voi toteuttaa liikuntaa pienissä tiloissa osana varhaiskasvatusta?
- Millaisia merkityksiä liikunnalla on lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen?

Varhaiskasvatuslaissa sanotaan, että varhaiskasvatuksen tavoitteena on toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. (L 8.5.2015/580, 1 luku, 2 a §). Myös varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan lasten liikkumisen tärkeyttä. Varhaiskasvatussuunnitelmassa kasvan, liikun ja kehityksen - oppimisen alueeseen kuuluu liikkumiseen liittyviä tavoitteita. Tavoitteena on liikunnan ilon kokeminen ja lapsien innostaminen monipuoliseen liikkumiseen. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda yhdessä huoltajien kanssa pohja fyysiselle aktiivisuudelle sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävälle elämäntavalle. Lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille on tärkeää riittävä fyysinen aktiivisuus. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita, joiden tulisi olla kuormittavuudeltaan eritasoisia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2016.) Lapsen fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan muun muassa silloin, kun lapsi juoksee kovaa, leikkii kiinniottoleikkejä tai hyppii. Fyysinen aktiivisuus nähdään kevyenä muun muassa silloin, kun lapsi kävelee hitaasti, leikkii rauhallisia liikuntaleikkejä, heittää ja ottaa kiinni palloa tai tasapainoilee. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, 2016.)

Varhaiskasvatuksella on arvokas tehtävä mahdollistaa myönteiset liikuntakokemukset kaikille lapsille riippumatta siitä, minkälainen suhde heillä on liikuntaan aiemmin ollut. Usein kuvitellaan, että varhaiskasvatuksessa lapset liikkuvat luonnostaan paljon, mutta joukossa on paljon sellaisia lapsia, joiden luonnollinen aktiivisuus on vähäistä. Liikuntakasvatuksen tulisi olla enemmän tietoisempaa ja tavoitteellisempaa ja lasten ohjatut liikuntatuokiot monipuolisempia. Myös liikuntavälineiden tulisi olla lasten käytettävissä myös ohjatun tuokion ulkopuolella. (Ahonen 2017, 271—273.) Tavoitteenamme on tämän opinnäytetyön aikana myös meidän oma ammatillinen kasvu. Näemme liikunnan lapsen kehityksen edistäjä, emmekä

yhtenä erillisenä osana varhaiskasvatusta. Pyrimme näkemään varhaiskasvatuksen kentän kokonaisuutena ja jokaisen mahdollisuuden kehittää omaa työtämme.

## **2.2 Opinnäytetyön yhteistyötahot**

Tutkimuksen yhteistyötahona on Alavuden kaupungin varhaiskasvatus. Teimme yhteistyötä varhaiskasvatusjohtajan, kahden varhaiskasvatuksen aluepäällikön ja Alavuden perhepäivähoitajien kanssa. Yhdessä varhaiskasvatusjohtajan kanssa rajasimme työvälineen koskemaan vain kotona työskenteleviä perhepäivähoitajia. Kohderyhmämme perhepäivähoitajat toimivat itsenäisesti hoitaen lapsia kotona.

Alavuden kaupungin varhaiskasvatus tarjoaa turvallisia ja monipuolisia päivähoiton, esiopetuksen sekä perusopetuslain mukaisia koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan palveluita. Varhaiskasvatus tukee lapsen kehittymistä ja kasvamista terveeksi ja tasapainoiseksi yksilöksi sekä toimii yhteistyössä perheen kanssa. Perhepäivähoito on varhaiskasvatustoimintaa, jota järjestetään hoitajan kodissa, lapsen omassa kodissa tai kotiryhmäperhepäivähoitona. Alavuden perhepäivähoiton vahvuuksina nähdään pienen ryhmän tuoma rauhallisuus, kokonaisvaltaisuus ja yksilöllisyys sekä ammatillisen kasvattajan toteuttama laadukas varhaiskasvatus. (Alavuden kaupungin varhaiskasvatus, [Viitattu: 17.9.2017].) Perhepäivähoito on kodinomainen ympäristö, jossa lapsi oppii olemaan jäsenenä ryhmässä, jossa on eri-ikäisiä lapsia. Pienessä ryhmässä lapsi pystytään huomioimaan yksilöllisesti ja lapsen herkkyyksikaudet pystytään havaitsemaan herkemmin kuin isommissa ryhmissä. Perhepäivähoito luo rauhalliset puitteet lapsen kehitykselle. (Laurila 2000, 26.)

## **2.3 Eettisyys ja luotettavuus**

Etiikka kattaa koko tutkimusprosessin aiheen valinnasta tulosten vaikutuksiin saakka. Eettisiä kysymyksiä voi liittyä menetelmän ja tutkimuskohteen valintaan, aineiston hankintaan, tutkittavien kohteluun, tieteellisen tiedon luotettavuuteen ja tutkimustulosten vaikutuksiin. (Kuula 2006, 11.) Halusimme kiinnittää huomiota

tutkimuksemme eettisyyteen ja luotettavuuteen koko opinnäytetyöprosessin aikana. Siksi mietimme tarkoin aiheen ja miten lähtisimme sitä tutkimaan.

Hyvien tieteellisten menettelytapojen noudattaminen takaa parhaiten tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä. Eettisesti hyvä tutkimus on käytännössä hallinnoitu ja suunniteltu hyvin. (Kuula 2006, 36.) Ennen haastatteluja hankimme asianmukaiset luvat tutkimuksen tekemiseen Alavuden varhaiskasvatusjohtajalta. Tutkimuslupa myönnettiin meille 1.6.2017, minkä jälkeen aloitimme opinnäytetyömme (Liite1). Tutkimusta tehdessämme tarkistimme, että lähdemerkinnät tulivat merkittyä oikein ja näin kunnia kuuluu heille, jotka ovat tekstin kirjoittaneet. Lisäksi käytimme vain alkuperäisiä lähteitä.

Ihmisten itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan niin, että ihmisille annetaan mahdollisuus valita, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Heidän tulee saada myös riittävästi tietoa tutkimuksesta. Tutkittaville tulee kertoa perustiedot tutkimuksesta ja sen toteuttajista sekä käyttötarkoitus tutkittavilta kerättäviin tietoihin. Lisäksi on tärkeää kertoa, mitä osallistuminen tutkimukseen konkreettisesti tarkoittaa. (Kuula 2006, 61–62.) Soitimme jokaiselle perhepäivähoitajalle henkilökohtaisesti ja kerroimme itsestämme, opinnäytetyöstämme ja syyn, miksi otimme heihin yhteyttä. Puhelun aikana selvitimme perhepäivähoitajien halukkuuden sekä kerroimme, mitä tulemme tekemään.

Tutkimuksen eettisyyden kannalta salassapitovelvollisuus koskee sekä haastattelijaa että haastattelutilanteesta saatua aineistoa ja materiaalia. Nämä tulee säilyttää niin, ettei kukaan pääse niihin käsiksi. (Kuula 2006, 91.) Säilytimme opinnäytetyötämme salasanojen takana ja näin varmistimme, etteivät ulkopuoliset pääse niihin käsiksi. Säilytimme myös kyselyt lukollisessa kaapissa. Kyselyt toteutettiin nimettöminä ja suurin osa perhepäivähoitajista palautti ne meille yhtä aikaa, joten niiden anonymiys säilyi loppuun asti. Myös ne kyselyt, jotka palautuivat meille eri aikaan, huolehdimme muiden kyselyiden joukkoon, ja näin varmistimme myös niiden pysymisen nimettöminä.

Kyselyn kysymystenasettelussa pitää ottaa eettisyys huomioon niin, etteivät kysymykset ole johdattelevia tai pidä sisällään ristiriitaisia asioita. (Mäkinen 2006, 93). Harkitsimme tarkkaan kyselymme kysymykset ja käytimme avoimia kysymyksiä.

### **3 VARHAISKASVATUKSEN TOIMINNAN TILAT**

Seuraavassa luvussa käsittelemme tilan käsitettä ja tuomme oman näkemyksemme tilasta. Lisäksi kuvaamme perhepäivähoidon tilaa huomioiden perhepäivähoitajien erilaiset tilat kotona työskennellessä.

#### **3.1 Tila käsitteenä**

Tila on moninaisuuden ja sosiaalisuuden ulottuvuus. Olemassaolostamme ja keskinäisistä suhteistamme muodostuu samanaikaisesti tila. Käytännöissämme ja vuorovaikutussuhteissamme muodostamme tilan, joka on jatkuvasti tuottamisen kohteena. (Massey 2008, 14–15.)

Näemme, että tila ei ole pelkästään fyysinen ympäristö, vaan tarvitaan luovuutta sekä mielikuvitusta mahdollistamaan pienen tilan monipuolisen käytön. Mielikuvituksen käyttö mahdollistaa näkemään tilan lapsen silmin. Lisäksi pienet muutokset tilan muokkaamisessa innostavat lapsia liikkumaan omaehtoisesti sekä ohjatuilla liikuntahetkillä.

Tila voi myös tuottaa haasteita, esimerkiksi perhepäivähoidossa käytössä olevat tilat ovat usein aika pieniä. Pienet tilat voivat olla esteenä liikunnan toteuttamiselle. Tilat vaikuttavat myös siihen, millaista leikkiä lapset voivat hoitopaikassa leikkiä. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, onko lapsille tiloja ja millaisia ne ovat (Nivalainen 2008, 31.) Liikunnalle varatun tilan rakentamiseen tarvitaan hieman aikaa ja vaivannäköä. Samalla tavalla, kuin valmistelisit lapsille pöydät valmiiksi askarteluja varten, joudut valmistelemaan tyhjää tilaa liikuntahetkelle. (Pulli 2013, 18–20.)

#### **3.2 Tilat perhepäivähoidossa**

Varhaiskasvatuksessa tilat voidaan jakaa toimintaympäristön mukaan. Ne jakaantuvat fyysiseksi, psyykkiseksi, sosiaaliseksi, pedagogiseksi ja kulttuuriseksi toimintaympäristöksi. Fyysinen toimintaympäristö koostuu rakenteellisista ja konkreettisista tekijöistä, jossa lapsi on päivähoidossa. Hyvässä toiminnallisessa toimin-

toympäristössä ympäristö antaa lasten kehitykselle ja toiminalle suotuisat puitteet. (Koivunen 2009, 179–186.) Oppimisympäristö eli fyysinen ympäristö sisältää perhepäivähoidossa sisä- ja ulkotilat, välineet ja materiaalit (Parrila 2002, 214–215). Kallialan (2008, 58–59) mukaan fyysinen oppimisympäristö on tärkeä asia, koska taidolla rakennettu, huolella ylläpidetty ja säännöllisin välein uudistettu toimintaympäristö auttaa lapsia valitsemaan, ottamaan vastuuta ja itsenäistymään. Kalliala näkee, että houkutteleva ympäristö antaa lapsille mahdollisuuden tutkia, kokeilla ja leikkiä oman kiinnostuksen mukaisesti. Jaakkolan (2014, 11) mukaan aikuisen oleellisia taitoja on, että hän pystyy muokkaamaan ympäristöjä, harjoitteita, leikkejä ja pelejä. Aikuisen tulee miettiä, onko toimintaympäristössä jotakin muokattavaa, että lapsen tekeminen onnistuisi helpommin. Ympäristö kannattaa muokata niin, että lapsi saisi mahdollisimman paljon onnistumisen mahdollisuuksia.

Psyykkisellä toimintaympäristöllä tarkoitetaan tilanteissa ja tilassa olevaa tunneilmastoa ja ilmapiiriä. Sosiaalinen toimintaympäristö pitää sisällään ryhmän toiminnan, ryhmän dynamiikan ja tilassa olevien ihmisten väliset suhteet ja vuorovaikutukset. Pedagogisen toimintaympäristön eli oppimisympäristön määrittelee se tapa, miten kasvattaja lähestyy lasta ja millainen käsitys kasvattajalla on lapsen oppimisesta, omasta roolistaan kasvattajana ja oman roolin merkityksestä. Kulttuurisen oppimisympäristön tulee olla sellainen, että se antaa tilaa lapsen kehityksellisille vaiheille sekä lasten yksilöllisille ominaisuuksille. (Koivunen 2009, 179–186.)

Jokainen perhepäivähoitaja työskentelee hyvinkin erilaisissa toiminta- ja oppimisympäristöissä omassa kodissaan. Tila antaa mahdollisuudet rakentaa monipuolisen oppimisympäristön, jonka hoitaja ja lapset luovat yhdessä ryhmän tarpeita vastaavaksi. (Reunamo, Virkki & Hietala 2014, 111–112.) Lisäksi tilojen käyttö on hyvä suunnitella siten, että niitä on mahdollisuus muuttaa tarpeen mukaan, jotta ne palvelisivat juuri eri-ikäisiä ja eri kehitysvaiheissa olevia lapsia (Nivalainen 2008, 21). Varhaiskasvatusympäristön suunnittelussa tärkein ohjenuora on huomioida kohderyhmä eli lapset. Kannattaakin asettua lapsen korkeudelle ja tarkastella sieltä käsin tilojen toimivuutta. Pienellä vaivannäöllä voidaan mahdollistaa, että lapset pystyvät tilassa liikkumaan (Ahonen 2017, 212–215).

Pienissä tiloissa on mahdollista toteuttaa liikuntahetkiä muun muassa sisällyttämällä päivärytmiin sopivassa suhteessa liikkumista, lepoa ja rentoutusta. Lapsen kehityksen kannalta ei ole hyvä istua liian pitkiä aikoja. Liikuntahetkillä voidaan keskittyä johonkin tiettyyn kokonaisuuteen esimerkiksi tasapainoon, rytmiin, hypyihin tai kehon tuntemukseen. (Karvonen 2000, 107.)

Kehittyvä ja kasvava lapsi kasvattaa uteliaisuuttaan ympäristöönsä tutkimalla. Jotta tämä tutkimusmatka ympäristöön ja tilaan onnistuu, lapsi tarvitsee välineiksi liikettä ja liikuntaa. Tähän aikuinen antaa mahdollisuuksia ja lapsen luontainen uteliaisuus luo halun oppimiseen. (Rinta ym. 2008, 9.) Lapsella on kyky liikkua tilassa eri suuntiin. Liikkuessa lapselta vaaditaan nopeaa havainnointi- ja tilanhahmotuskykyä. Liikkumista eri tavoilla etuperin, takaperin ja sivuttain on hyvä harjoitella eri suuntiin. Tilaa voi olla vaikea hahmottaa takaperin liikkuessa eikä liikkuminen tunnu silloin turvalliselta. Liikkuminen eri tasoissa pitää sisällään kehon toimintatasot ja tilan tasot. Liikkeet tapahtuvat kehon toimintatasoilla. Toimintatasoja ovat frontaalitaso eli otsataso, sagittaalitaso eli nuolitaso ja horisontaalitaso eli vaakataso. Tilatasoja ovat, kun liike suoritetaan matalalla, korkealla tai välitasoissa. Erilaisilla muodostelmilla, kuten piiri, rivi tai jono voidaan harjoitella suhdetta tilaan, ihmisiin ja esineisiin. Lapset oppivat arvioimaan kokosuhteita rakentaessaan tunteita ja koloja, kuinka suuren tunnelin tai kolon kaveri tarvitsee. (Rintala ym. 2005, 141–143.) Esimerkiksi liikuntapussista löytyvä jalkatunneli leikki sopii hyvin tämän harjoitteluun (Pulli 2007, 27).

Ympäristön virikkeillä on vaikutusta lapsen oppimiseen ja asioiden omaksumiseen, jotta lapsen kyvyt pääsevät kehittymään (Autio & Kaski 2005, 13). Oppimisympäristö on perhepäivähoidossa olevan lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen kannalta oleellinen osa laadukasta kasvatusprosessia. Liikkumaan houkutteleva ympäristö syntyy helpoiten laittamalla esille esimerkiksi liikuntapussista löytyvä leikki: huivi haastaa hyppäämään (Pulli 2007, 51). Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda ympäristö, joka houkuttelee lapset liikkumaan sekä opettaa turvallista liikkumista. Turvallisen liikkumisen opettaminen on liikunnan sallimista ja siihen houkuttelemista. Suurin este pienessä tilassa liikkumiseen on usein aikuisen asenteissa. (Pulli 2013, 18–20.)



Ympäristö voi vaikuttaa lapsen kasvuun joko lapsessa olevia taipumuksia heikentäen tai niitä voimistaen. Hyvä ympäristö vahvistaa lapsen kasvua ja hyvä kasvuympäristö tarjoaa lapselle aineksia ja virikkeitä (Hellström 2010, 148.) Lasten leikkitilojen suunnittelussa on otettava huomioon tilan muoto ja sisustus, lasten itsensä valitsevat puuhut ja kasvattajien tarjoamat toiminnot. Aikuisen täytyy järjestää lapsille mahdollisuus valita vapaasti liikunnallisia leikkejä, mutta aikuisen täytyy myös tarjota säännöllistä ohjattua liikuntakasvatusta. Leikkitilat täytyisi pystyä muokkaamaan sellaisiksi, että lapsi voi itse antaa tiloille eri merkityksiä leikeisään. (Zimmer 2001,19.) Aikuisen oleellisia taitoja on, että hän pystyy muokkaamaan ympäristöjä, harjoitteita, leikkejä ja pelejä. Aikuisen tulee miettiä, onko toimintaympäristössä jotakin muokattavaa, jotta lapsen tekeminen onnistuisi. Ympäristö kannattaa muokata niin, että lapsi saisi mahdollisimman paljon onnistumisen mahdollisuuksia. (Jaakkola 2014, 11.)

Olellisesti lasten liikkumismahdollisuuksia tukee se, että huoneen jokin osa on suunniteltu niin, että lapset pystyvät liikkuvaan toimintaan. Tarvitaan vapaata tilaa juoksemiseen ja patjoja ja pehmusteita tempuradan rakentamiseen. (Helenius & Lummelahti 2013, 81.) Pienessä tilassa on usein ahdasta ja siksi lasten parissa syntyy helposti levottomuutta. Usein kyseessä ovat huonot tilaratkaisut, jotka vaikuttavat lasten käyttäytymiseen. Tilan suunnittelussa liikkumiseen kannattaa kiinnittää huomiota ja olisi hyvä järjestää tila niin, että jossain nurkkauksessa olisi lapsilla mahdollisuus purkaa energiaa. Tällaisen nurkkauksen järjestäminen olisi hyvä senkin takia, että ne lapset, jotka haluavat tehdä rauhallisempaa toimintaa, voisivat leikkiä taas omassa nurkkauksessaan. Jos tila antaa mahdollisuuden, nämä kaksi tilaa voisivat olla kaksi eri huonetta, jossa toisessa voisi olla rauhallisempia leikkejä ja toisessa liikunnallisia. (Zimmer 2001, 162–163.)

## 4 LIIKUNNAN MÄÄRITELMÄ, MERKITYS JA OMINAISPIIRTEET

Tässä luvussa tuomme esiin liikunnan ydintehtävää lapselle sekä lapsen kehityksen osatekijöitä, joihin liikunta vaikuttaa. Opinnäytetyössämme emme käsittele erityistä tukea tarvitsevien lasten liikkumista ja kehitystä. Pienten lasten liikkuminen tulee olla leikkimielistä, monipuolista ja omien taitojen kokeilemistä. Jokainen lapsi on erilainen liikkuja ja näin ollen jokainen löytää liikunnan riemun omassa tahdissaan. Erittäin tärkeää on tukea ja rohkaista lasta uusien taitojen kehittämisessä ja kehua lasta hänen onnistuessaan ja oppiessaan uutta. Luvun lopussa käsittelemme aikuisen roolia lasten liikunnan mahdollistajana.

### 4.1 Liikunnan ydintehtävä lapselle

Liikunta, joka lisää energiankulutusta, on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaama lihasten toimintaa. Liikunnan avulla pyritään ennalta harkittuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikuntasuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin. (Nuoren Suomen asiantuntijaryhmä, 2008, 88.) Liikuntalain tavoitteena on muun muassa lasten kasvun ja kehityksen edistäminen sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. (L 390/2015, 1 luku, 2§).

Liikunnan merkitys lapsen elämässä on kasvun ja kehityksen tukeminen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, liikuntataitojen oppiminen sekä liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. (Miettinen 2000, 39). Lapsilla on luonnollinen tarve liikkua ja liikkuminen kuuluu keskeisenä osana heidän elämäänsä. Lapsen kehityksen eri osatekijöihin vaikuttaa liike. Näitä kehityksen osatekijöitä ovat motorinen, tiedollinen, taidollinen ja tunne-elämän kehitys. (Autio & Kaski 2005, 54.) Lasta autetaan varhaisvuosien aikana muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa ja samalla tuetaan myönteisen käsityksen muodostamista lapsesta itsestä liikkujana (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 137).

Liikunta vahvistaa aivojen muovautuvuutta ja aktiivisuutta alusta alkaen ja läpi koko elämän. Suurin osa aivokuoresta sen alaisista alueista aktivoituu, kun ihmisen keho liikkuu. Verrattuna lepotilaan, aktiivinen liikunta lisää aivojen verenkiertoa

jopa kolmekymmentä prosenttia verrattuna lepotilaan, mikä nopeuttaa hapen, aineenvaihduntatuotteiden ja energian kulkeutumista. (Sajaniemi ym. 2015, 69–70).

Sääkslahti (2017) tuo esiin uusinta tutkimustietoa alle kouluikäisten lasten motorisista liikkumistaidoista. Sääkslahden mukaan motorisissa liikkumistaidoissa tytöt ovat hiukan poikia parempia, kun taas pojat ovat pallonkäsittelyssä selvästi tyttöjä parempia. Pallonkäsittelytaitojen tiedetään ennustavan runsaampaa fyysistä aktiivisuutta myöhemmässä elämän vaiheissa, joten tyttöjä tulisi kannustaa ja rohkais- ta enemmän palloleikkeihin. Puolestaan poikia tulisi houkutella liikkumaan moni- puolisemmin.

Lasten elimistö ei ole valmis yksipuoliseen liikuntaan, joten on erittäin tärkeää mahdollistaa lapsille monipuolista liikuntaa. Lapsella on hyvät mahdollisuudet kas- vaa ja kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla, kun liikuntaan sisällytetään paljon leikkiä, omia kokeiluja ja -keksintöjä sekä myös pedagogisesti ohjattua toimintaa. (Karvonen 2000, 25–26.) Liikuntaa käytetään oppimisen välineenä, mutta on muis- tettava, että jokainen lapsi kehittyy liikkumisessa ja oppimisessa omaan tahtiinsa. (Autio & Kaski 2005, 41). Lisäksi liikunta nostaa kuntoa ja mitä parempi kunto lap- sellä on, sitä kauemmin lapsi jaksaa leikkiä, hyppiä ja juosta. Parhaiten kunto ke- hittyikin harrastamalla leikkejä, joissa käytetään koko kehoa. (Pulli 2013, 25.)

Lasten liikunnassa tärkeänä osana on leikki. Liikuntaleikkien avulla opetellaan eri- laisia liikkumistapoja, sosiaalisia taitoja sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. (Autio & Kaski 2005, 45.) Leikin avulla lapsi ymmärtää maailmaa, solmii suhteita muihin lapsiin ja oppii ymmärtämään myös itseänsä. Leikkivä lapsi oppii kanssakäymistä ja sosiaalisia taitoja. Leikki myös rikastuttaa lapsen elämää luomalla mielihyvää ja iloa, kehittämällä luovuutta ja mielikuvitusta. Leikit myös linkittävät ongelmien rat- kaisukyvyyn ja ymmärryksen sosiaalisiin yhteyksiin. Leikkeihin lapsi tarvitsee turval- lisen ympäristön ja tunteen, että leikki on lapsen hallussa. Leikki on itsetarkoitus eikä tavoittele mitään. Liikunnallisissa leikeissä lapsi toistaa lukemattomia kertoja tiettyjä asioita eikä anna ympäristön häiritä itseään. Leikin loppuessa lapsi spon- taanisti siirtää huomionsa muihin asioihin. (Zimmer 2002, 69.)

#### 4.1.1 Lapsen fyysinen kasvu ja motorinen kehitys

Fyysinen kasvu on solujen koon ja lukumäärän lisääntymistä. Määrällisesti kasvun aikana lisääntyvät luusto ja lihaksisto. Perintötekijät sekä elinympäristö säätelevät lapsen fyysistä kasvua. Jos lapsen elinympäristössä on liian vähän virikkeitä, lapsen fyysinen kasvu voi hidastua. (Vilén ym. 2006, 133–134.)

Varhaislapsuuden vauvaiässä (ikävuodet 0–2) fyysinen kasvu on voimakasta. Kehitys etenee kolmessa pääsuunnassa: päästä jalkoihin, kehon keskiosista ääriosiin ja kokonaisvaltaisista toiminnoista eriytyneisiin toimintoihin. Tämä tarkoittaa, että keho hallitaan ennen raajoja, kädet hallitaan ennen jalkoja ja viimeisenä hallitaan sormet. Pikkulapsi-iässä (ikävuodet 2–4) fyysisen kasvun myötä ruumiinrakenne muuttuu. Lapsella sääret pitenevät ja suoristuvat ja lapsen pyöreys häviää. Leikki-iässä (ikävuodet 5–7) fyysinen pituuskasvu on tasaista. (Heinämäki 2000, 10–14.) Fyysisen kasvun aikana lapsi saattaa kokea itsensä kömpelöksi. Liikunnan merkitys korostuu lapsen kasvaessa, sillä liikkuaessaan lapsen tasapaino kehittyy.

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan, että liikkeet kehittyvät (Vilén ym, 2006, 136). Motoriikka kehittyy elinympäristön ja perimän vuorovaikutuksen tuloksena. Lisäksi tämän avulla omaksutaan liikunnallisia taitoja läpi koko elämämme. Motoristen taitojen opettamisella voidaan tukea lasten kokonaisvaltaista kehittymistä. Mitä enemmän motorisia taitoja on, sitä helpompi lapsen on omaksua uusia taitoja, koska uusien taitojen oppiminen rakentuu vanhojen taitojen päälle. (Jaakkola, 2016, 25–31.) Motoriset perustaidot kehittyvät 2–7 vuoden iässä, ja nämä taidot luovat perustan läpi koko elämän kestäväälle motoristen taitojen opettelulle (Chambers & Sugden 2006, 26).

Motoriset taidot jaetaan hieno- ja karkeamotoriikkaan. Hienomotoriikassa tavoitteena on saavuttaa tarkkoja ja kontrolloituja liikkeitä. Hienomotorisia leikkejä ovat tarkkuutta vaativat leikit, joita tehdään pienemmillä lihaksilla ja lihasryhmillä. Karkeamotorisilla taidoilla tarkoitetaan suurempien lihasten ja useiden lihasryhmien säätelemiä taitoja, joissa tavoitteena on tuottaa voimaa. (Jaakkola 2014, 13.)

Jaakkolan (2016, 19–20) mukaan perusliikuntataitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinni ottaminen. Nämä perusliikuntataidot ovat

perustana motoristen taitojen oppimiselle. Perusliikuntataidot ovat jokapäiväisiä liikunnallisia taitoja, joita voidaan harjoittaa monissa eri ympäristöissä. Kasvattajan mielikuvitus ja luovuus ovat vain rajana. Riittävä tasapaino on kävelyn perusta. Kävelyn kehittymistä voidaan tukea mahdollistamalla lapsille kävelyä erilaisilla alustoilla sekä vaihtelevissa maastoissa. Jotta lapsen jalkapohjan pienet lihakset pääsevät myös kehittymään ja saavat harjoitusta, on tärkeää kävellä myös paljain jaloin. (Sääkslahti 2015, 58). Juokseminen on lapselle luonnollinen tapa liikkua. Pääosin leikkien avulla tapahtuu juoksuharjoittelu, ja näin juokсутaito kehittyy itsestään. On tärkeää kokeilla juoksemista eri tavoin mielikuvien avulla muun muassa kääpiö, jättiläinen (Jaakkola 2016, 52–54). Tasaponnistushyppy paikoiltaan on lapsen ensimmäinen hyppäämisen taito. Erilaisten sekä korkeudeltaan, että leveydeltään olevien esteiden yli hyppäämisellä voidaan tukea ja harjoittaa lasten hyppäämisen taitoa. (Sääkslahti 2015, 62). Esimerkiksi liikuntapussissa olevassa leikissä ”lattiaan ei saa koskea” harjoitellaan hyppäämistä erilaisilla tavoilla (Pulli 2015, 104). Kahden käden alakautta heittämisen lapsi oppii ensimmäisenä. Heitto-taitoa kehitetään monipuolisilla leikeillä, joissa heitetään tarkkuutta tai pituutta. Lisäksi tärkeää on kehittää lapsen yhdellä kädellä heittämistä antamalla lapselle eri painoisia sekä eri materiaaleista tehtyjä palloja. (Sääkslahti 2015, 64). Kiinni ottaminen kehittyy hitaammin kuin muut perustaidot, koska kiinni ottaminen vaatii hyvää havaintomotoriikkaa. Kiinniottoa on hyvä harjoitella samalla tavoin kuin heittoa, erikokoisilla ja –painoisilla palloilla tai muista materiaaleista valmistetuilla esineillä. Nämä harjoitukset monipuolistavat lapsen saamia aistimuksia ja voimansäätelyä. (Sääkslahti 2015, 66). Esimerkiksi liikuntapussista löytyvällä leikillä ”hattu päästä hupsista” on mukava tapa harjoitella lasten kanssa kiinniottamista (Pulli 2007, 53).

Ympäristön virikkeet, yksilön persoonallisuus ja oma motivaatio vaikuttavat siihen, kuinka lapsi hallitsee motoriset taidot. Lapsi harjoittelee motoriikkaa oma-aloitteisesti, koska on luonnostaan innokas liikkumaan. On tärkeää muistaa, että motoriikan kehitys vaatii kuitenkin aina liikkeisiin tarvittavien osa-alueiden kypsymistä. Jotta uusien motoristen taitojen oppiminen olisi mahdollista, lapsen on saatava kehittyä rauhassa ja saavutettava vaadittava kypsyystaso. (Vilén 2006, 137–138.)

Huttu ja Heikkinen (2017, 73) esittävät, että lapsen motoriikka kehittyy yhdessä lihastunnon ja tasapainon kanssa. Näkö-, tunto- ja tasapainoärsykkeet auttavat sovittamaan eri lihasten toiminnan yhteen ja liikkeet ympäristöön. Liikkeiden on siis sukkuloitava molempiin suuntiin, ei riitä, että viestit kulkevat päästä jalkoihin. Kirjoittajien mukaan tämä tarkoittaa sitä, että lapsi tarvitsee monipuolista liikuntaa ja liikkumista kehittyäkseen motorisesti. Myös Karvonen (2000 13–15) on sitä mieltä, että liikkumisen tarve on lapsen perustarve ja sen tulisi olla lapsista hauskaa ja luonnollista. Hänen näkemyksensä mukaan liikunnan tavoite on ensisijaisesti edistää lapsen fyysistä ja motorista kehitystä sekä tukea muuta oppimista ja kehitystä.

#### **4.1.2 Lapsen kognitiivinen kehitys**

Kognitiivinen kehitys on havaitsemiseen, tarkkaavaisuuteen, muistiin, ajatteluun, kieleen ja oppimiseen liittyvää kehitystä. Näiden avulla lapsi rakentaa tietoa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. (Koivunen & Lehtinen 2015, 147.) Piaget on jakanut ajattelun kehityksen neljään vaiheeseen: sensomotoriseen vaiheeseen, esioperationaaliseen vaiheeseen, konkreettisten operaatioiden vaiheeseen sekä formaalisten operaatioiden vaiheeseen. Piagetin mukaan ajattelu kehittyy vaiheittain ja jokainen alempi vaihe on ylemmän tason edellytys (Bruce & Meggitt 2006, 269.) Sensomotorinen ja esioperationaalinen vaiheet kohdistuvat alle kouluikäisen lapsen kehitykseen. Opinnäytetyössämme käsittelemme vain näitä kahta vaihetta, koska konkreettisten ja formaalisten operaatioiden vaiheet käsittelevät kouluikäisten kehitystä. Sensomotorisessa vaiheessa lapsi oppii liikkumalla ja havainnoimalla. Tämä vaihe kuuluu kahteen ensimmäiseen ikävuoteen. Sensomotorinen vaihe luo perustan, ja jokainen seuraava vaihe rakentuu edellisen päälle integroituen seuraavaan. Esioperationaalisessa vaiheessa lapsi osaa ilmaista itseään sanallisesti ja ajattelu on minäkeskeistä. (Zimmer 2011, 35–36.)

Arkikielessä kognitiivista kehitystä kutsutaan tiedolliseksi osa-alueeksi. Lapsen kognitiivista kehitystä säätelee ympäristö ja perimä. Lapsi on myös itse aktiivinen hakemaan oppimiskokemuksia, joita tarjoaa virikkeellinen ympäristö. Virikkeellisellä ympäristöllä pystytään takaamaan lapsen uusien taitojen- ja tietojen oppimisen. (Vilén 2006, 144.) Lapsi tarvitseekin vaihtelevia virikkeitä kognitiiviseen kehityk-

seen. Taapero- tai leikki-ikäinen lapsi hyötyy siitä, että saa leikkiä toisten lasten kanssa, liikkua monipuolisesti ja touhuta aikuisen mukana. Turvallisuuden tunne on ehdoton edellytys tiedon omaksumiselle, koska liiallinen stressi sekä liian suuret vaatimukset estävät oppimista. (Huttu & Heikkinen 2017, 133–135.)

#### **4.1.3 Lapsen sosiaalinen kehitys**

Lapsen sosiaalista kehitystä kuvataan usein käsitteellä sosiaalis- emotionaalinen kehitys. Se sisältää erilaisia taitoja, joita lapsi tarvitsee osatakseen käsitellä tunteitaan ja toimimaan muiden ihmisten kanssa sosiaalisesti rakentavalla tavalla. Itsesäätelytaito on tunnetuin sosiaalis-emotionaalinen taito, ja se tarkoittaa lapsen kykyä säädellä omia tunteitaan, kognitiivista toimintaansa ja käyttäytymistään tilanteen vaatimalla tavalla. Omien tunteiden tunnistaminen ja niiden ilmaiseminen liittyvät tunteiden säätelyyn. Kun lapsella on hyvät itsesäätelytaidot, hän pystyy ilmaisemaan pettymystään pelkästään harmittelemalla asiaa. Jos lapsen itsesäätelytaidot ovat vielä kehittymättömät, lapsi saattaa joutua hyvinkin voimakkaan ja hallitsemattoman tunteen valtaan. Lapsi saattaa raivota ja kiukuta eikä pysty huomioimaan toisten läsnä olevien tunteita, koska lapsi on hetkellisesti menettänyt omien tunteidensa säätelykyvyn. (Ahonen 2017, 16–17.)

Keltinkangas-Järvisen mukaan (2012, 49–50) sosiaaliset taidot tarkoittavat, että ihmisillä on kyky tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Hänen mukaansa sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, jossa sosiaaliset taidot opitaan kasvatuksen ja kokemuksen kautta. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan ei- kielellisiä ja kielellisiä taitoja vastata toisten ehdotuksiin, tehdä aloitteita, antaa palautetta ja ylläpitää suotuisalla tavalla vastavuoroista vuorovaikutusta. Nämä tarkoittavat konkreettisia toimintoja, tekoja ja valintoja, joilla lapsi voi päästä leikkiin mukaan. Myös toisiin lapsiin tutustuminen ja mielipiteiden ilmaiseminen kuuluvat sosiaalisiin taitoihin. Sosiaaliset taidot kehittyvät lapsilla varhaisessa vuorovaikutuksessa ja tunnekokemuksissa, joissa lapsi opettelee toisten asemaan asettumista. Samalla lapsi sisäistää toimintamalleja, jotka ohjaavat häntä uusissa tilanteissa ja uusissa ihmissuhteissa. (Poikkelus, Aro & Adenius-Jokivuori 2014, 287–288.) Sosiaalisten taitojen avulla lapsi pääsee mukaan leikkeihin, tutustuu toisiin lapsiin ja parhaim-

millaan lapsi onnistuu vaikuttamaan leikin kulkuun. Neuvottelutaidot auttavat erimielisyyksien sopimisessa ja ongelmien ratkaisemisessa. (Järvinen & Mikkola 2015, 28.)

Liikunta tarjoaa erinomaisen tilaisuuden tukea lasten sosiaalis-emotionaalista kehitystä, ja liikuntatilanteet ovatkin otollinen ympäristö tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämiseksi. Tällaisia taitoja ovat kyky käsitellä, ymmärtää ja ilmaista omia tunteitaan, ajatuksiaan ja toimintaa. Myös negatiivisia tunteita voidaan käsitellä liikunnan avulla. Epäonnistumiset oikein käsiteltyinä ovat opettavaisia tapahtumia lapsille. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 18.) Liikunnalla on suuri merkitys lasten oppimiseen ja sosiaalisiin suhteisiin, koska liikunnallisesti lahjakkaat lapset ovat tutkimusten mukaan suosittuja ikäistensä lasten keskuudessa. Liikuntaharrastukset kehittävät monia sosiaalisuuden ja oppimisen kannalta tärkeitä taitoja: ryhmässä toimimista, kunnioittamista, ohjeiden kuuntelemista, sinnikkyyttä, pettymyksen sietämistä ja onnistumisen riemua. (Juusola 2011, 89.)

Lapsen sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittymisen kannalta olisi parasta toimia pienryhmissä. Lapsella saattaa olla vaikeuksia olla tilassa, jossa on liian paljon lapsia. Tällöin lapsen keskittymiskyky saattaa herpaantua ympäristössä tapahtuvien toimintojen seuraamiseen. Sosiaalisen vuorovaikutustaitojen kehittymisen kannalta olisi suotavaa, että lapsella olisi sopiva määrä sosiaalisia suhteita, jotta tilanteet pysyvät paremmin hallinnassa. (Alijoki & Pihlaja 2017, 273).

## **4.2 Aikuisen merkitys lapsen liikunnassa**

Karvonen, Tiusanen ja Vuorinen (2003, 91) tuovat esiin, että aikuisella on suuri rooli lapsen liikuttamisessa. He kertovat, että lapsen omatoimisuutta edistääkseen aikuinen antaa tukea siellä, missä lapsi sitä tarvitsee ja että aikuiset myös puuttuvat tilanteisiin vaaran uhatessa. Lapsen aktiivisuus liikkumaan herää, jos aikuinen omilla ilmeillään ja eleillään sekä tarjoamallaan leikkivälineillä luo ilmapiirin, jossa lapsen on hyvä ja turvallinen olla.

Liikuntataitojen oppimista voidaan edistää iloisen ja motivoivan liikunnan avulla. Liikkeitä on toistettava useita kertoja, jotta oppimista tapahtuisi. Tässä aikuisella



on suuri rooli olla houkuttelemassa esimerkiksi liikuntavälineitä vaihtamalla lasta toistamaan liikettä yhä uudelleen ja uudelleen. (Lamponen & Pulli 2001, 6–8.) Päiväkodissa tyypillinen toiminnan muoto on oppimisen ohjaaminen opetustuokioissa. Siinä aikuinen on suunnitellut liikunnallisen toiminnan lapsia varten voidakseen avata heille uusia asioita. Tuokiot ovat tyypillisesti lyhyitä, koska lapsille on vasta kehityksessä keskittymiskyky. Opetustilanne onnistuu tilanteissa, jossa lapset saadaan vedettyä aktiivisesti mukaan vuorovaikutukseen aikuisen kanssa. (Helén & Korhonen 2017, 71.)

Aikuisen merkitys korostuu ohjatussa liikkumisessa. Ohjattu toiminta tulee olla ennalta suunniteltua ja päämäärätietoisesti etenevää. Nykyään pyritään huomioimaan lapsen yksilöllisyys ja yksilön omat valinnat. Varhaiskasvatuksessa tulee huomioida myös ryhmäkasvatus. Ryhmäkasvatuksessa otetaan huomioon lapsen toimiminen ryhmässä, sääntöleikkien opettelu ja parin kanssa toimiminen. Tämä tarkoittaa sitä, että ohjatulla tuokiolla opetellaan mahtumaan samalle leikkialueelle, vaikka lapsi saakin edetä omassa tahdissa. On tärkeää, että lapsi pystyy jatkamaan yhteisiä liikuntaleikkejä ja omia harjoituksia myös ohjatun tuokion jälkeen. Näin mahdollistetaan oppiminen. (Pulli 2013, 9.)

Myös lapset kannattaa ottaa mukaan liikkumisen suunnitteluun. Pican (2014, 16) mukaan lapset mielellään keksivät erilaisia liikunnallisia toimintoja ja näyttävät aikuiselle, mitä he osaavat. Lasten osallisuus onkin tärkeä osa varhaiskasvatusta. Osallisuus liikunnassa tarkoittaa esimerkiksi sitä, että lapsi saa itse suunnitella ja keksiä erilaisia liikuntatapoja. Osallisuudessa lapselle tulee tunne siitä, että hän kuuluu joukkoon ja pystyy vaikuttamaan asioihin. (Pulli 2013, 15.) Parhaimmat lähtökohdat osallisuuteen ovat lapsilla, jotka luottavat itseensä, tuntevat päiväkotinsa ja ryhmänsä tavat, tilat ja mahdollisuudet ja osaavat kommunikoida selvästi. Aikuisten tehtävänä on ottaa huomioon lasten erilaiset lähtökohdat ja pyrkiä lisäämään kaikkien lasten perusedellytyksiä osallisuuteen. (Turja 2017, 50.)

Aikuisen merkitys lapsen liikunnassa onkin erittäin tärkeää. Aikuiset usein pyrkivät tukahduttamaan lapsen liikuntamotivaatiota turhilla kielloilla. (Sääkslahti 2015, 110.) Kiellot saattavat johtua tilan ahtaudesta tai saatetaan pelätä, että lapsi satuttaa itseänsä, jos saa liikkua vapaasti. On tärkeää, että lapsi tuntee olonsa psyykkisesti ja fyysisesti turvalliseksi. Aikuinen lohduttaa, jos lapsi satuttaa itsensä tai ai-

kuinen on tukena, jos lasta pelottaa. Lapsen on helppo oppia itse tekemällä ja kokemalla ja aikuisen tehtävä onkin luottaa lapseen eikä koko ajan saa korostaa mahdollisen vaaran olemassa oloa. Tiedetään, että turhalla pelottelulla ei edistetä lapsen oppimista. Aikuisen tehtävä on myös miettiä ratkaisuja, miten he rohkaisevat lapsia liikkumaan. (Pulli 2013, 9–13.)

Välillä on hyvä aikuisen pysähtyä miettimään omia toimintatapojaan. Joskus omat toimintatavat saattavat olla liian ylisuojelevia, lasta halutaan suojella liikaakin ja näin estetään lapsen luontainen liikkuminen. Aikuisen olisikin hyvä nähdä, että kieltämisen sijaan voi nähdä tilanteen oppimisen välineiksi. Aikuinen voi leikkiä mukana, tarkkailla tilannetta ja hyödyntää tilanteita turvallisuudesta ja säännöistä kertomiseen. Siihen myös kannattaa kiinnittää huomiota, puhutaanko riskeistä ja turvallisuudesta tasapuolisesti. Myös se, että kannustetaan lapsia kohtaamaan pelkonsa, on tärkeää. (Hirvonen 2011, 144.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa kerromme liikuntapussin eri vaiheista opinnäytetyöprosessin aikana. Aiheina ovat liikuntapussin suunnittelu ja sen tavoitteet sekä käytännön toteutus.

### 5.1 Liikuntapussin suunnittelu ja tavoitteet

Liikuntapussin suunnittelu lähti perhepäivähoitajien tarpeista käsin. Mietimme yhdessä varhaiskasvatusjohtajan ja kahden aluepäällikön kanssa ensimmäisessä yhteisessä tiimissä, miten me voisimme vaikuttaa siihen, että perhepäivähoitajat voisivat hyödyntää tilojaan lasten liikkumiseen ja näin lisätä liikuntaa. Yhteisesti päädyimme ajatukseen liikunnallisista korteista, joiden pohjalta olisi helppo toteuttaa liikuntaa myös pienissä tiloissa. Päädyimme liikuntakortteihin, joissa olisi valmiina ideoita, joita perhepäivähoitajat pystyisivät itse kuitenkin muokkaamaan omiin tiloihin mahdollisiksi. Liikuntapussiin tulevat kortit, jotka on suunniteltu niin, että niitä on helppo käyttää. Korteja on helppo käyttää, koska ne ovat valmiiksi tehtyjä ja helposti perhepäivähoitajan saatavilla. Korteja voi myös muunnella eri tavoin eri-ikäisille lapsille, minkä huomioimme kortteja tehdessämme.

Varhaiskasvatusjohtaja kertoi meille Alavudella olevasta liikuntahankkeesta, joka on alkanut huhtikuussa 2016. Hanke on nimeltään Liikunnasta Iloa Ipanoille ja siinä on mukana koko Alavuden varhaiskasvatus. Henkilökuntaa on koulutettu yhteistyössä Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n (PLU) kanssa ja lisäksi Alavuden kaupungin varhaiskasvatus on sitoutunut Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaation (Valo) kanssa varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelmaan, Ilo kasvaa liikkuen. Perhepäivähoitajia on hankkeen varoin koulutettu esimerkiksi metsäseikkailulla ja liikunnallisina koulutuksina. Liikuntahankkeesta oli vielä jäljellä budjettia, joten sovimme, että opinnäytetyömme kulut voidaan kattaa liikuntahankkeesta.

### **5.1.1 Liikuntapussin ideointi**

Alavudella perhepäivähoitajia on 19, joista osa on määräaikaisessa työsuhteessa, mutta aluepäällikön mukaan olisi hyvä jakaa liikuntapussit kaikille kotona hoitaville hoitajille. Lisäksi teimme myös itsellemme pussit, joten yhteismääräksi tulee 21 pussia. Seuraavaksi päätimme, että teemme 30 korttia yhteen pussiin. Tämä luku tuntui riittävältä kattamaan ja tarjoamaan monipuolisen liikuntapussin sisällön. Tarkoitus on, että perhepäivähoitajat voivat itse valita korteista, mitä voivat käyttää oman ryhmän tarpeita ajatellen. Ajatuksenamme on myös, että perhepäivähoitajat voivat halutessaan tehdä itse lisää kortteja liikuntapussiin.

Pussit kortteja varten ostimme tilaustyönä Tervashovin ompelimosta. Tervashovi on Alavudella toimiva toimintakeskus, jossa on kehitysvammaisten työ- ja päivätoimintaa. He ompelivat meille pussit, joiden hinnaksi tuli 20 euroa.

Halusimme ottaa myös perhepäivähoitajat suunnitteluun mukaan ja alkukartoituskyselyllä kysyimme heiltä kirjeellä, minkälaisia leikkejä heidän työssään pienissä tiloissa leikitään. Kysyimme myös nimiehdotuksia liikuntapussille. Alun perin meidän oli tarkoitus mennä heidän virkistysiltaan esittäytymään ja kertomaan tulevasista liikuntapussista, mutta varhaiskasvatuksen aluepäällikkö otti meihin yhteyttä ja kertoi, että virkistysiltaan oli tulossa vain kahdeksan hoitajaa. Jätimme menemättä iltaan vähäisen osanottajamäärän takia ja päädyimme lähettämään kirjeet heille kaikille. Kirje toimitettiin kaikille varhaiskasvattajille kuukausitiedotteen mukana. Valitettavasti vastauksia kysymyksiimme ei tullut kuin yhdeltä perhepäivähoitajalta. Hän kertoi viisi erilaista pienen tilan leikkiä, jotka otimme mukaan liikuntapussiin (Liite 2).

### **5.1.2 Liikuntapussin toteutus**

Perehdyimme teorian tietoon lasten liikunnan tärkeydestä sekä miten kokonaisvaltaisesti jokapäiväinen liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin. Teoriatiedon pohjalta mietimme yhdessä, minkälaisia leikkejä pussiin valitsisimme. Valinnan kriteereinä oli, että ne sopisivat pieneen tilaan leikittäväksi, olisivat muunneltavissa olevia ja jotka olisivat myös hyvin monipuolisia ja kehittäviä.

Liikuntapussinleikit olivat suurimmaksi osaksi itsellemme tuttuja leikkejä, joita olemme jossakin elämän vaiheessamme leikkineet. Työssämme olemme käyttäneet näitä liikuntaleikkejä, mutta osan löysimme myös liikuntaleikkikirjoista. Esimerkiksi ”Koiralla on kova jano” (Pulli 2007, 19), ”Kuinkas sitten kävikään” (Pulli 2007, 28), ”Pallorata” (Pulli 2007, 78), ”Sormet ja varpaat” (Pulli 2007, 57). Pyrimme huomioimaan perhepäivähoidossa olevien lasten laajan ikäjakauman (9 kk-5 v) ja sen vuoksi sisällytimme myös liikuntapussiin esimerkiksi vuorovaikutustanssin ihan pienimmille lapsille (Jouhki & Markkanen 2007, 49–63). Lisäksi halusimme tuoda liikuntaleikkejä siirtymätilanteisiin esimerkiksi ”Tyylikurssi”-leikin avulla (Pulli 2007, 49). Muutamat leikit olivat perinneleikkejä, jotka ovat syntyneet kauan sitten. Nämä leikit siirtyvät muuttumattomina sukupolvelta toiselle, ja nämä leikit muistetaan vielä aikuisenakin. Sääntöleikeistä suurin osa kuuluu perinneleikkeihin. Niissä saattaa näkyä myös paikkakunnallisia eroja ja ne muokkautuvat leikkijöiden mukaan ja näin ollen saavat uusia ulottuvuuksia. (Helenius & Lummelahti 2013, 164–165.) Materiaalia leikeistä löytyi todella paljon kirjastosta ja työpaikoiltamme. Kuvat leikkeihin löytyivät Papunet- sivustolta, jonka materiaalia on kaikkien lupa käyttää. Papunet on sivusto, joka on Kehitysvammaliiton tuottama ja sen tavoitteena on muun muassa antaa tietoa erilaisista kommunikointikeinoista sekä tarjota materiaalia ja työkaluja käytännön työhön. (Papunet 2014.)

Kävimme tulostamassa leikit ja kuvat Alavuden varhaiskasvatustoimistolla ja askartelimme yhdessä kortit valmiiksi. Materiaalit eli kartongit ja liimat haimme yhdessä kaupasta ja laskutus meni jälleen liikuntahankkeesta. Korttien suunnitteluun ja tekemiseen meni yhteensä lähes viikko. Ostimme valmiit korttipohjat, joihin oli helppo liimata kuvat ja leikit. Halusimme korteista värikkäitä, jotta ne houkuttelisivat käyttäjiä. Suunnittelimme niin, että jokaiseen liikuntapussiin tuli runsaasti erivärisiä kortteja. Ostimme aluksi kaksi liimapuikkoa, mutta ne eivät riittäneet vaan jouduimme ostamaan neljä liimapuikkoa myöhemmin lisää. Liimaamista oli runsaasti, koska halusimme tehdä korteista selkeitä ja helppokäyttöisiä. (Liite 3)

Korttien laminoimiseen saimme aluepäälliköltä ohjeen, että ne voi jättää kaupungintalolle laminoitavaksi. Hän antoi meille yhteyshenkilön nimen ja laitoimme hänelle sähköpostia ja toimitimme kortit kaupungintalolle. Henkilö, joka kortteja laminoi, on vain muutamana päivänä viikossa toimistolla. Hän ilmoitti ensimmäisen

viikon jälkeen laminoineensa noin viisikymmentä korttia. Ehdotimme hänelle sähköpostilla, että voisimme myös itse tulla kortteja laminoimaan, jos se on mahdollista. Mahdollisuuden saatuamme menimme laminoimaan kortit. Korttien laminointiin kului aikaa yli kolme tuntia, mutta saimme kaikki kerralla tehdyiksi. Samalla kerralla myös pussitimme kortit ja jaoimme liikuntapussit niin, että Tiina otti yhdeksän ja Niina kymmenen liikuntapussia jaettavaksi perhepäivähoitajille. Tämän jälkeen jaoimme hoitajat heidän asumispaikkansa mukaan. Tämä jako tuntui järkevältä, koska näin pystyimme suunnittelemaan jaon niin, että ei tulisi turhia ajokilometrejä.

### 5.1.3 Liikuntapussi käyttöön ja kyselyn laadinta

Otimme yhteyttä soittamalla perhepäivähoitajiin ja kerroimme opinnäytetyöstämme ja tekemistämme liikuntapusseista. Samalla sovimme myös, koska veisimme liikuntapussit heille. Kaksi hoitajaa oli lomalla, joten he saivat liikuntapussinsa myöhemmin. Hoitajat olivat iloisien yllättyneitä, kun kuulivat, että saavat pitää liikuntapussit itsellään. Moni hoitaja oli aluksi luullut, että nämä ovat kierrätettäviä liikuntapusseja. Kerroimme samalla, että tulemme vielä loppuvuodesta käymään uudestaan kuulemassa käyttökokemuksia. Lähetimme heille henkilökohtaisen kyselyn marraskuun 2017 alussa ja haimme kyselylomakkeen heiltä marraskuun loppupuolella. Näin ollen perhepäivähoitajille jäi kaksi kuukautta aikaa tutustua ja käyttää liikuntapussia.

Kyselyn laadimme saadaksemme käyttökokemuksia liikuntapussista. Kyselyssä halusimme saada selville, kuinka liikuntapussia on arjessa käytetty. Meitä myös kiinnosti tietää, onko lasten liikuttaminen lisääntynyt. Kyselyssä tiedustelimme, olivatko liikuntapussin leikit soveltuvia pieneen tilaan. Kyselylomakkeen kysymyksiä oli kahdeksan, ja kysymykset olivat avoimia kysymyksiä (Liite 4). Tarkoitus oli, että he kertoisivat omista kokemuksistaan ja mahdollisista parannusehdotuksistaan. Lisäksi halusimme hoitajien ja lasten nimiehdotuksia liikuntapussille, josta mahdollisesti muodostuisi opinnäytetyömme nimi. Kyselyn kysymykset luovat perustuksen tutkimuksen onnistumiselle, joten kysymysten tekemisessä ja muotoilemisessa täytyy olla huolellinen. Kysymysten tulee olla yksiselitteisiä ja eivätkä ne saa olla johdattelevia. Kysymykset rakennetaan tutkimuksen tavoitteiden ja tutki-

musongelmien mukaisesti. Aineiston keräämiseen tulee ryhtyä vasta, kun tutkimusongelmat ovat täsmentyneet, koska silloin vasta tiedetään, mitä tietoa aineistonkeruulla pyritään löytämään. Näin vältetään turhilta kysymyksiltä ja muistetaan kysyä kaikki olennainen. (Valli 2015, 85.) Kyselytutkimuksessa on etuna se, että niiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Kyselyssä voidaan kysyä monia asioita, ja se on menetelmänä tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja väivannäköä. Kyselyn heikkous on se, ettei vastaajien suhtautumista tutkimuksen tiedetä. Lisäksi ei ole varmuutta siitä, ovatko vastaajat pyrkineet vastaamaan rehellisesti ja huolellisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.) Kysely on yksi osa ja vaihe toiminallista opinnäytetyötämme.

Postitimme kyselyt perhepäivähoitajille ja viikon päästä soitimme jokaiselle henkilökohtaisesti sopiaksemme kyselyiden palautuksista. Kyselyitä lähti 18 kappaletta, koska yksi perhepäivähoitaja oli henkilökohtaisista syistä palauttanut liikuntapussin varhaiskasvatustoimistoon. Suurin osa perhepäivähoitajista halusi tuoda kyselyn yhteiseen tapahtumaan, joka järjestettiin seuraavalla viikolla. Keräsimme kyselyt yhteen kasaan ja näin ollen kyselyt säilyivät nimettöminä. Muutaman kyselyn haimme perhepäivähoitajan kotoa. Yhteensä vastauksia saimme 17 kappaletta, koska yksi perhepäivähoitaja ei palauttanut kyselyä. Kyselyt analysoitiin vasta sitten, kun olimme saaneet kaikilta kyselyt takaisin. Näin varmistimme kyselyiden pysyvän anonyymeina.

Lisäksi tiedustelimme perhepäivähoitajilta ja lapsilta nimiehdotuksia liikuntapussille. Saimme kyselyn kautta kahdeksan nimiehdotusta liikuntapussille. Olimme ajatelleet arpoa heidän nimiehdotuksistaan liikuntapussille nimen, mutta suurimmalle osalle perhepäivähoitajista oli jo vakiintunut arkikäytössä käyttönimi pussille. Tämän vuoksi päätimme, että emme arvo yhteistä nimeä liikuntapussille.

## **5.2 Analyysimenetelmä**

Analysoimme kyselyaineistoa teemoitellen. Teemoittelussa painottuu, mitä kustakin teemasta on sanottu. Kyse on ryhmittelystä ja pilkkomisesta erilaisten aihepiirien mukaan. Näin tehdään mahdolliseksi vertailu tiettyjen teemojen esiintymisestä aineistossa. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 93.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä aineistoa voidaan käyttää lähteenä eikä sitä ole aivan välttämätöntä analysoida. Kun selvitystä halutaan käyttää tutkimustietona joidenkin sisällöllisten valintojen perusteluun, silloin on hyvä tehdä analysointi. Analyysikeinoksi riittää teemoittelu tai tyyppittely. (Vilka & Airaksinen 2003, 64.) Opinnäytetyömme teemat muodostuivat kyselyn otsikoiden mukaan. Esiin nousseet teemamme ovat liikuntapussin hyödyntäminen, liikunnan lisääntyminen, sisällön soveltuvuus, soveltuvuus pieneen tilaan, lasten kokemukset sekä jatkohyödyntäminen ja kehittäminen.

Kysely teetettiin Alavuden perhepäivähoitajille viikkojen 45–47 välisenä aikana. Liikuntapussi oli ollut käytössä perhepäivähoitajilla viikosta 35 lähtien. Näin ollen perhepäivähoitajilla oli kymmenen viikkoa aikaa tutustua liikuntapussin sisältöön lasten kanssa. Kyselyyn vastasi 17 henkilöä. Numeroimme kyselyt K1–K17 suorien lainauksien vuoksi.

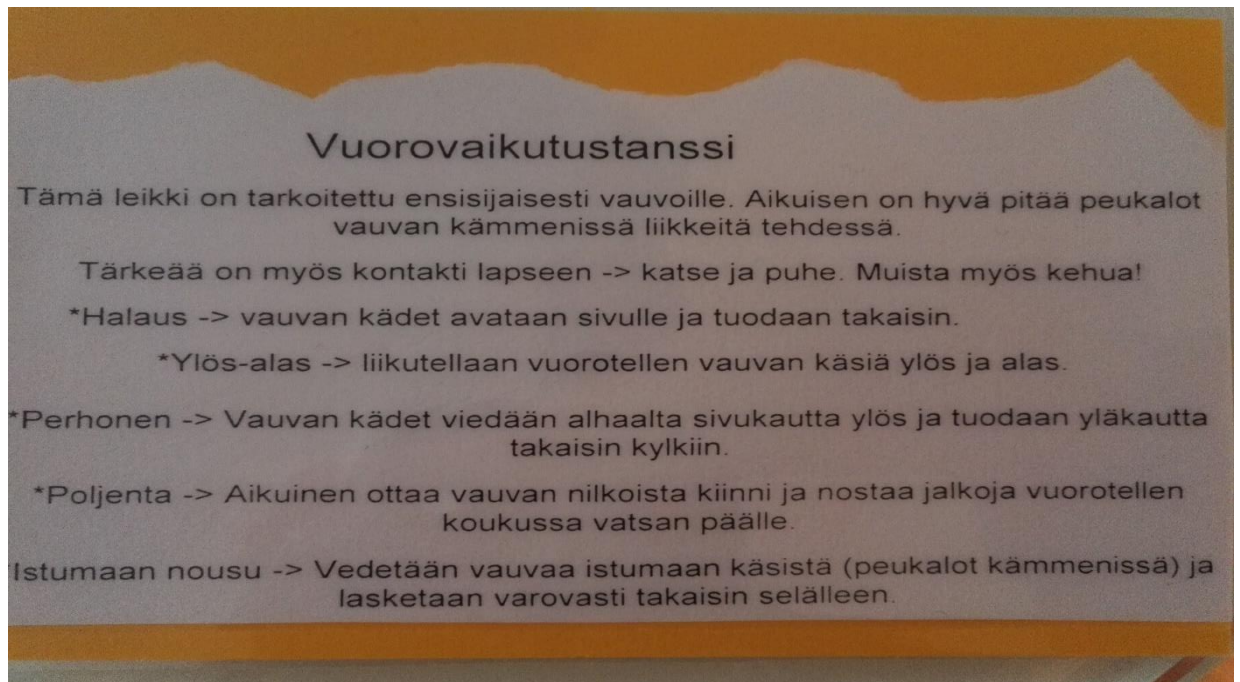


## 6 LIIKUNTAPUSSI JA KÄYTTÖKOKEMUKSET

Tässä luvussa kerromme, millaisia liikuntapussin kortteja tuotimme. Esitämme myös perhepäivähoitajien käyttökokemuksia liikuntapussista ja kerromme perhepäivähoitajille suunnatun kyselyn tuloksista. Lopuksi esitämme vastauksista kootun taulukon.

### 6.1 Liikuntapussin kortit

Koimme, että tekemämme liikuntapussin kortit onnistuivat hyvin. Kaikki liikuntakortit ovat nähtävissä opinnäytetyömme liitteissä. Korteista tuli sellaiset, kuin niistä suunnittelimme. Pyrimme huomioimaan perhepäivähoidon pienen tilan ja perhepäivähoidossa olevien lasten laajan ikäjakauman (9 kk-5 v) ja sen vuoksi sisällytimme myös liikuntapussiin esimerkiksi vuorovaikutustanssin ihan pienimmille lapsille. Lisäksi kortit tukevat kehityksen eri osa-alueita, muun muassa motorista, sosiaalista ja kognitiivista kehitystä. Kortit ovat selkeitä ja värikkäitä sekä helposti muunneltavissa olevia. Kortin toisella puolella on leikin ohje, jossa on selkeät ohjeet leikin kulusta. Toisella puolella on kuva, joka antaa visuaalisen ohjeen leikistä. Kokemuksemme mukaan on tärkeää, että lapsi pystyy itsekin virittäytymään alkavaan leikkiin kuvan nähdessään.



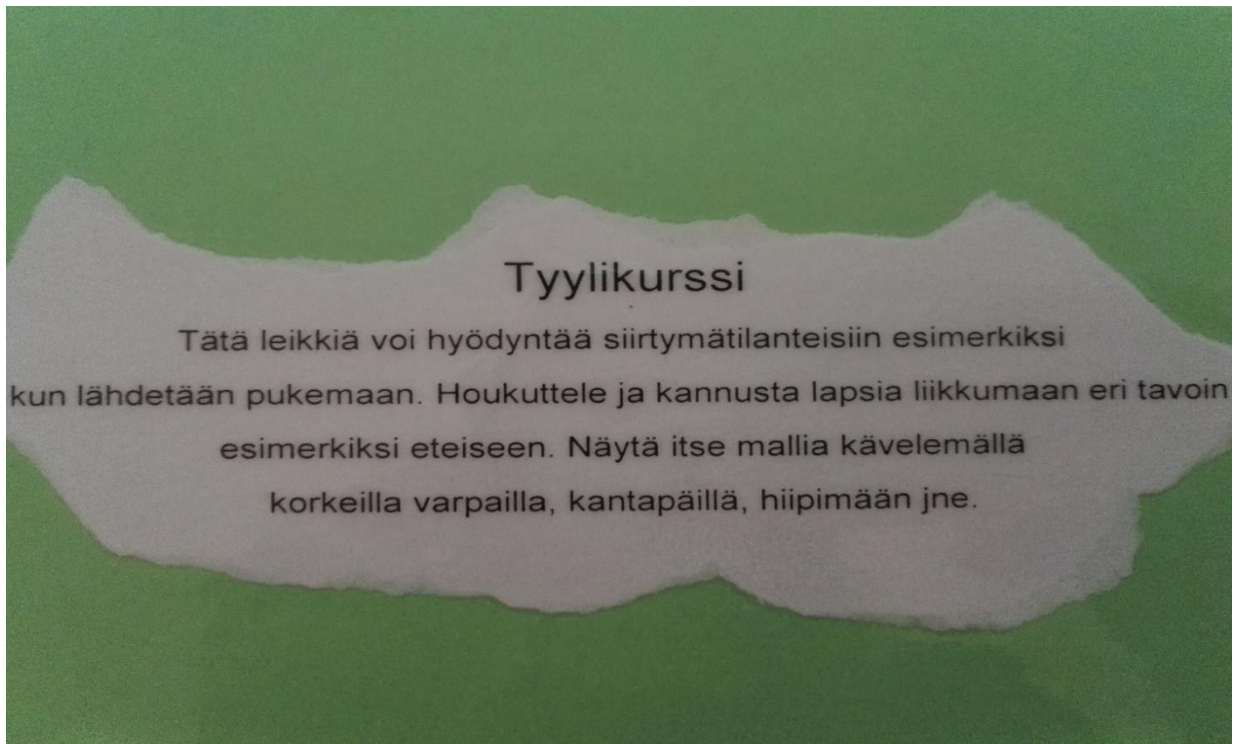
Kuva 1. Esimerkki liikuntapussin kortista 24: Vuorovaikutustanssin leikkiohje.



Kuva 2. Esimerkki liikuntapussin kortista 24: Vuorovaikutustanssin kuvaohje.

Perhepäivähoitaja voi valita liikuntapussista omaan ryhmään sopivia liikuntakortteja esimerkiksi, jos hoitajalla ei ole aivan pieniä lapsia hoidossa, hän voi poistaa

liikuntapussista kyseisen leikin. Perhepäivähoitaja voi tehdä liikuntapussista oman näköisen poistamalla tai lisäämällä leikkejä liikuntapussiin.



Kuva 3. Esimerkki liikuntapussin kortista 17: Tyylikurssin leikkiohje.



Kuva 4. Esimerkki liikuntapussin kortista 17: Tyylikurssin kuvaohje.

Halusimme tuoda liikuntapussin korttien avulla herätellä perhepäivähoitajia ajattelemaan, että liikunta ei ole vain ohjattuja tuokioita, vaan liikuntaa voi sisällyttää myös siirtymätilanteisiin esimerkiksi ”Tyylikurssi”-leikin avulla.

## 6.2 Kyselyn tulokset

Perhepäivähoitajat toivat kyselyn vastauksissa esiin, miten he olivat hyödyntäneet liikuntapussia arjessa. Osa perhepäivähoitajista oli viikoittain pyrkinyt liikuttamaan lapsiryhmää liikuntapussileikeillä. Perhepäivähoitajat olivat hyödyntäneet liikuntapussia ohjatusti, muunnellen, siirtymätilanteissa sekä rentoutustuokioina. Lisäksi monen perhepäivähoitajan mielestä liikuntapussi on ollut hyvä energianpurkutapa ja tylsien hetkien täyttävä arjessa. Yhdellä vastaajista oli ryhmässään pieniä lapsia, joten hän ei ollut hyödyntänyt liikuntapussia arjessaan.

Olen joka päivälle ottanut jonkun leikin siitä on tullut yksi päivän kohokohta. (K1)

Kun ei ole ollut muuten tekemistä on otettu pussi esiin. (K12)

Olemme leikkineet eri leikkejä 2-3 krt viikossa tai kun on ollut ns. tylsä hetki, että lapset ovat meinanneet villiintyä niin leikkipussi on ollut oiva apukeino☺. (K6)

Tiimi työkavereiden kanssa olemme muutamia kortteja kerralla käyneet läpi yhteisessä jumppapäivässä. Omissa toiminta tuokioissa olen hyödyntänyt. Eri siirtymä tilanteissa. (K14)

Perhepäivähoitajat näkivät liikunnan lisääntyneen liikuntapussin korttien ansiosta sekä perhepäivähoitajan ohjaamana että lasten omaehtoisena liikkumisena. Yli puolet vastaajista koki liikuntapussin lisänneen lasten liikkumista sisällä. Perhepäivähoitajat kokivat, että liikuntapussin valmiit leikit ohjeineen oli helppo ottaa käyttöön. Vastauksista kävi myös ilmi, että liikuntapussi ei ollut joillakin lisännyt liikuntaa, koska lapset olivat ennestään ahkeria liikkumaan.

Sisällä jumppaaminen on lisääntynyt. On helppoa ottaa valmiit ohjeet/leikit esiin ja aloittaa liikkuminen. (K4)

Kyllä, jopa 1- vuotiaat haluavat tulla leikkeihin mukaan. (K1)

Kyllä. Lasten mielestä kortit on mukavia ja he ovat olleet innostuneita. (K5)

Ohjattu liikunta on lisääntynyt, otettu useampi leikki pussista päivän aikana, kun on aloitettu. Tosinaan olen vain valinnut jonkin leikin pussista ulos. (K11)

Meillä liikutaan jo aika paljon muutenkin, ettei liikuttaminen ole merkittävästi lisääntynyt. (K17)

Suurin osa perhepäivähoitajista koki liikuntapussin sisällön soveltuvan omalle lapsiryhmälle. Osassa vastauksista kävi ilmi, että he olivat soveltaneet liikuntapussin leikkejä omalle lapsiryhmälle. Näin he olivat saaneet luotua leikeistä sopivia kaiken ikäisille lapsille. Yksi vastaajista koki, että leikit olivat liian pitkäkestoisia ja ohjeet hankalia.

Tähän ryhmään on soveltunut koska on myös vähän helpotettu joitain leikkejä. (K16)

Yllätyin itsekin, että vaikka on paljon pieniä lapsia hoidossa kaikki innoissaan olivat aina mukana. (K4)

Olen valinnut korteista ne jotka soveltuvat ryhmälleni, paljon siellä oli kortteja joihin pitäisi olla isompi lapsiryhmä. (K9)

Hyvin sopii. Saatiin muutama uusi leikki-idea ja jatkossa täydennetään pussia. 1-vuotias ja 2-vuotiaat ei toki kaikissa osannut olla mukana. (K11)

Perhepäivähoitajista suurin osa koki, että liikuntapussin leikit ovat soveltuneet pienen tilaan. Osassa kyselyistä tuli ilmi, että leikkejä oli myös leikitty ulkona, jossa on enemmän tilaa. Yhden vastaajan mielestä leikkeihin kuuluvia välineitä, esimerkiksi häntäpalloja oli hankala säilyttää pienten tilojen vuoksi.

Meillä on kyllä tosi pienet tilat sisällä että ei kovin voi suuresti liikkua mutta rauhallisia leikkejä on kyllä leikitty. (K16)

Osasta porukka varmaan ”villiintyy”, pieni ajoittainen ”irroittelu” ei haittaa. Saahan sen sitten rauhotettua. (K2)

Hyvin, koska lapsimäärä on sopiva 4-5 lasta. (K1)

Lapset kokivat liikuntapussin käytön mielekkäänä. He olivat olleet kiinnostuneita pussista ja olivat sitä myös itsenäisesti tutkineet. Myös korttien kuvat olivat herättäneet lasten kiinnostuksen. Vain yhden mielestä lapset eivät olleet kovin kiinnostuneita, koska hänen mielestään monet kortit olisivat tarvinneet useamman leikkijän.

Se on ollut heidän mielestä mielenkiintoista ja he ovat myös katselleet kortteja” (K5)

Tykkäsivät tosi paljon ja kysyivät koska taas saadaan tanssia? tai tehdäkö temppurata? (K16)

Innokkaasti mukana. (K3)

Lapset ovat aina valmiita liikkumaan. (K10)

Perhepäivähoitajat aikovat hyödyntää liikuntapussia ja kaikki jatkavat liikuntapussin käyttöä tavalla tai toisella. Perhepäivähoitajien vastauksista kävi ilmi, että pussiin voi myös lisätä omia leikkejä. Lisäksi mahdollisuus pussien hyödyntämiseen ulkona nähtiin erittäin positiivisena.

Ehkä enemmän ulkoleikeissä (K13)

Jatkan toki leikkejä ja kun lapset kasvaa niin ihana nähdä kuinka oppivat ja muistavat leikit, laulut ja temput. Pidän liikuntapussia joka päivä, aina jokin leikki päivälle! (K1)

Samalla tavalla. Arjessa mukana. (K8)

Ylimääräisen energian purkuun. Sadepäivien iloksi. (K7)

Vähän alle puolet vastaajista antoi kehittämissuhteita. Ehdotuksista nousi esiin ajatuksia uusista liikuntaleikki-ideoista, mitä he voisivat työstää yhdessä toisten perhepäivähoitajien kanssa. Myös laulu- ja lorupussi saivat kannatusta. Lisäksi ehdotettiin, että kortteja voisi värien avulla jaotella eri ikäryhmille sopiviksi. Hieman yli puolella vastaajista ei ollut mitään kehittämissuhteita.

Taulukossa 1 on kuvattu keskeisimmät kyselyn tulokset. Taulukon ylimmällä rivillä on teemat ja jokaisen teeman alapuolelta löytyvät keskeisimmät kyselyn tulokset.

Taulukko 1 Keskeisimmät kyselyn tulokset

<b>LIIKUNTA- PUSSIN HYÖDYN- TÄMINEN</b>	<b>LIIKUN- NAN LISÄÄNTY- MINEN</b>	<b>SISÄL- LÖN SOVEL- TU- VUUS</b>	<b>SOVEL- TUVUUS PIENEEN TILAAN</b>	<b>LASTEN KOKE- MUKSET</b>	<b>JATKO HYÖDYNTÄ- MINEN JA KEHITTÄMI- NEN</b>
Ohjatusti	Ohjattuna lisääntynyt	Sopii hyvin	Soveltuu hyvin	Innostu- neita	Hyödyntämi- nen ulkoleikeissä
Muunnellen	Oma- ehtoisena lisääntynyt	Leikkejä helpot- tamalla	Joitakin leikkejä totuttu leikkimään ulkona	Kiinnostu- neita	Täydentämällä pussia
Siirtymä- tilanteissa	Sisäliikunta lisääntynyt	Soveltuu omalle lapsiryh- mälle	Lapsimää- rä sopiva	Itsenäistä tutkimista	Ideoiden työstäminen yhdessä toisten pph:n kanssa
Rentoutus tuokioissa	Kortit innos- tanut liikkumaan	Liian pitkä- kestoisia ja ohjeet hankalia	Häntä- pallojen säilytys hankalaa	Kuvat herätti mielen- kiin- non	Laulu- ja lorupussi
Energian purkutapa- na					Korttien lajittelu värien mukaan
Tylsien het- kien täyttäjänä					

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöprosessin eri vaiheet ovat auttaneet meitä löytämään vastaukset tutkimuskysymyksiin. Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme oli, miten perhepäivähoidossa olevien lasten liikuntaa voi lisätä pienissä tiloissa. Liikuntapussin leikkien avulla perhepäivähoitaja pystyy mahdollistamaan lapsille monipuolista liikuntaa arjen eri tilanteissa. Liikuntapussin leikit oli suunniteltu niin, että niitä voi käyttää siirtymätilanteissa, odotteluhetkissä sekä omaehtoisena ja ohjattuna liikuntana. Kyselyn vastauksista tuli ilmi, että perhepäivähoitajat olivat hyödyntäneet ja soveltaneet liikuntapussia omaan tilaan ja lapsiryhmänsä tarpeisiin. Perhepäivähoitajat olivat osaltaan yllättyneitä, kuinka hyvin liikuntapussin leikit soveltuivat pieniin tiloihin. Jokaisen perhepäivähoitajan oma koti antaa puitteet siihen, miten lapset voivat liikkua. Jokainen perhepäivähoitaja voi myös kokea oman kodin tilan käytön eri lailla. Joku saattaa rajata tilan vain muutamiin huoneisiin, joissa lapset saavat leikkiä, liikkua ja oleskella ja joku voi antaa lasten käyttää kodin kaikkia tiloja. Kotia pidetään yleisesti henkilökohtaisena tilana, mutta perhepäivähoitajan työ muuttaa käsitystä siitä.

Toisena tutkimuskysymyksenä oli, millaisin keinoin voi toteuttaa liikuntaa pienissä tiloissa osana varhaiskasvatusta. Liikuntapussista saatu apu auttaa liikunnan toteuttamisessa. Liikuntapussia voi myös muunnella oman lapsiryhmän tarpeisiin. Keinona on myös omien tilojen muokkaaminen, niin että lapset innostuisivat omaehtoiseen liikkumiseen. Tutkimuksen aikana vahvistui tunne myös siitä, kuinka tärkeää on, että aikuinen on mukana lasten liikuttamisessa. Aikuisen läsnäololla ja itsekin liikuntaan osallistumalla on suuri merkitys. Aikuisen osallistuminen kannustaa lapsia pitkäjänteisempään leikkimiseen ja liikkumiseen. Omalla osallistumisellaan aikuinen pystyy myös rohkaisemaan vetäytyviä ja arkoja lapsia (Mikkola & Nivalainen 2009, 54).

Kolmantena tutkimuskysymyksenämme oli, millaisia merkityksiä liikunnalla on lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Teoriaosuudessa käsitelimme liikunnan vaikutusta lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, jonka huomioimme liikuntakortteja suunniteltaessa. Liikuntapussi sisälsi erilaisia motoriikkaa, kognitiivista ja sosiaalis-



ta kehitystä tukevia leikkejä. Lasten kehityksen näkeminen ja ilo yhdessä tekemisen tärkeydestä korostui opinnäytetyöprosessin aikana.

Alavudella ei ole aiemmin tällaista liikuntapussia perhepäivähoitajille tehty ja perhepäivähoitajat kokivat, että oman liikuntapussin saaminen oli heille tärkeää. Perhepäivähoitajien käytössä on yleensä kaikille tarkoitettuja materiaaleja, joita he kierrättävät hoitajilta toisille. Toivoimme, että liikuntapussi toimisi arjen helpottajana liikunnan toteuttamisessa. Kyselyn kysymyksillä halusimme herätellä perhepäivähoitajia pohtimaan omaa tilaa liikunnan mahdollistajana.

Tuloksista saimme selville, että liikuntapussin käyttöönto on lisännyt lasten liikumista omaehtoisesti ja ohjatusti. Tärkeimpänä seikkana tuli esiin se, että perhepäivähoitajat osasivat soveltaa liikuntapussia omaan tilaan sekä omalle lapsiryhmälle soveltuvaksi. Hankaluudeksi koettiin oman lapsiryhmän laaja ikäjakauma. Lapsia saattoi olla samassa ryhmässä vauvasta kuusivuotiaaksi asti. Jotkut perhepäivähoitajat kokivat myös, että juoksu- ja palloleikit soveltuisivat paremmin ulos.

## 8 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme koko opinnäytetyöprosessia sekä sitä, mitä olemme oppineet ja tunteneet tämän prosessin aikana. Opinnäytetyöprosessi on sujunut hyvin ja olemme oppineet prosessimaiseen parityöskentelyyn. Opinnäytetyön tekemiseen on liittynyt monia erilaisia työvaiheita. Prosessi on ollut hyvin opettavainen ja olemme molemmat huomanneet itsessämme ja myös toisissamme ammatillista kasvua. Ammatillisuuttamme vahvistavia taitoja olemme harjoitelleet koko opinnäytetyöprosessin ajan, kuten yhteistyötaitoja ja tutkimusmenetelmien käyttöä osana kehittämistyötä. Opinnäytetyöprosessi on kokonaisuudessaan lisännyt liikunta osaamistamme ja yhdistänyt teoreettisen ja käytännön osaamisen. Lisäksi olemme kehittyneet tiedonhaussa sekä tieteellisen tekstin kirjoittamisessa.

Vilkan ja Airaksisen (2003,154) mukaan toiminnallisen arvioinnin kohde on työn idea. Siihen voidaan lukea muun muassa idean kuvaus, asetetut tavoitteet, tietoperusta sekä kohderyhmä. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa tavoitteiden saavuttaminen on tärkein osa. Lisäksi muita arvioinnin kohteita on työn toteutustapa. Opinnäytetyössämme tärkeimpänä tavoitteena oli löytää perhepäivähoitajille toimiva työväline liikunnan toteuttamiseen. Toiminnallisessa opinnäytetyössämme pääpaino oli koko prosessin ajan kehittämässämme tuotteessa eli liikuntapussissa. Pääsimme hyvin tavoitteeseemme saadun palautteen perusteella. Olemme itsekin erittäin tyytyväisiä kehittämäämme työvälineeseen. Toteutustapamme oli onnistunut ja saimme heräteltyä perhepäivähoitajia pohtimaan liikunnan toteuttamista pienessä tilassa.

Prosessi alkoi keväällä 2017 varhaiskasvatusjohtajan toiveesta. Innostuimme aiheesta ja suunnittelimme aihetta innokkaasti eteenpäin. Suunnittelimme alkukartoituskyselyn, jonka tarkoitus oli saada perhepäivähoitajilta hyviä ideoita liikuntapussin toteuttamiseen. Alkukartoituskysely lähti koko varhaiskasvatus henkilöstölle kuukausitiedotteen mukana, jolloin kysely jäi huomaamatta suurimmalta osalta perhepäivähoitajia. Kyselyyn vastasi vain yksi perhepäivähoitaja, ja meitä jäi harmittamaan, kun kysely ei tavoittanut perhepäivähoitajia. Jäimme pohtimaan syitä vähäiseen vastaamiseen ja tulimme siihen tulokseen, että meidän olisi täytynyt lähettää kyselyt henkilökohtaisesti jokaiselle perhepäivähoitajalle.

Kesän aikana keräsimme teoretietoa, jonka pohjalta suunnittelimme liikuntakortit. Tässä vaiheessa tunsimme kokemuksen tuoman ammattitaidon olevan etu suunniteltaessa liikuntakortteja perhepäivähoitajille. Korttien teko oli työlästä ja aikaa vievää, koska teimme kortit käsityönä. Korttien tekeminen sujui kuitenkin ongelmitta ja olimme erittäin tyytyväisiä liikuntapussiin työvälteenä. Saimme myös erittäin hyvää palautetta liikuntapussista yhteistyötahoiltamme.

Liikuntapussi otettiin perhepäivähoidon kentällä hyvin vastaan, ja hoitajat olivat erittäin tyytyväisiä liikuntapussiin. Saimme myös vapaa-ajalla perhepäivähoitajilta kiitosta ja hyvää palautetta liikuntapussista. Palautteen ansiosta saimme lisäpotkua opinnäytetyömme tekemiseen. Välillä opinnäytetyö on tuntunut raskaalta ja työläältä, joten olemme sopineet pitävämme taukoa työnteosta. Tauon aikana olemme kuitenkin prosessoineet ajatuksissamme opinnäytetyötä, ja sitä kautta olemme saaneet uutta intoa ja näkökulmaa opinnäytetyön tekemiseen. Toki opinnäytetyön tekemistä hidasti perhepäivähoitajille annettu aika tutustua liikuntapussiin. Tämän vuoksi koimme, että opinnäytetyö junnaa paikoillaan.

Kyselyn tekemisen koimme helpoksi, koska käytännön kokemus auttoi meitä näkemään arjen käyttömahdollisuudet ja arkipäivän eri tilanteet muuttuvine tekijöineen. Alkukartoituskyselystä viisastuneena lähetimme tämän kyselyn jokaiselle perhepäivähoitajalle henkilökohtaisesti. Tämä oli hyvä valinta, koska saimme vastauksia runsaasti.

Opinnäytetyöprosessimme on ollut hyvin suunniteltua, koska olemme molemmat hyvin suunnitelmallisia ja tunnollisia. Aikataulumme ovat pitäneet hyvin ja olemme pitäneet sovitusta työnjaoista kiinni. Halusimme tehdä opinnäytetyön huolellisesti, joten varasimme lähes vuoden aikaa opinnäytetyön tekemiseen.

Opinnäytetyössämme haluamme nostaa esille kehittämissuhteita, joita on noussut esille opinnäytetyöprosessin aikana. Perhepäivähoitajat toivoivat laulu- ja lorupusseja. Toivomme, että saimme heräteltyä perhepäivähoitajia kehittämään ja valmistamaan itse omia työvälteenä arkea helpottamaan.

Sosionomi (AMK)- opinnot ovat antaneet meille hyvät valmiudet toimia monien asiakasryhmien kanssa. Osaamistamme voidaan kuvata sosionomi (AMK)- kompetenssien avulla. Kompetenssit on jaettu kuuteen eri osaamisalueeseen, jotka

ovat asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, sosiaalialan eettinen osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. (Sosionomi (AMK), Päivätoteutus 2016). Sosionomin opinnoista saamme opit kaikkien kompetenssien alueilta. Opinnäytetyön aikana olemme päässeet tutustumaan perhepäivähoitajien työhön, ja tämän kautta olemme saaneet kokonaisvaltaisempaa näkemystä varhaiskasvatuksen kentältä.

## LÄHTEET

- Alijoki, A & Pihlaja, P. 2017. Pedagogiset rakenteet ja ratkaisut lasten erityisen tuen tarpeiden näkökulmasta. Teoksessa: E, Hujala. & L, Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS–Kustannus. 263–275.
- Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet: Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS–kustannus.
- Alavuden kaupungin varhaiskasvatus. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Alavus: Alavuden kaupunki. [Viitattu: 17.9.2017]. Saatavana: <https://www.alavus.fi/fi/palvelut/varhaiskasvatus-paivahoito/varhaiskasvatus.html>
- Aulio, O. 2009. Suuri leikkikirja. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.
- Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Bruce, T & Meggitt, C. 2006. Child care & education. London: Hodder education.
- Chambers, M. & Sugden, D. 2006. Early years movement skills. Englanti: Whurr Publishers Limited.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: LK- kirjat.
- Heinämäki, Liisa. 2000. Varhaiserityiskasvatus lapsen arjessa. 2000. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Helenius, A. & Korhonen, R. 2017. Leikin ensi askeleita. Teoksessa: Hujala, E & Turja, L(toim.) Teoksessa: E, Hujala & L, Turja(toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS–Kustannus. 69–77.
- Helenius, A. & Lummelahdi, L. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hellström, M. 2010. Sata sanaa kasvatuksesta. Jyväskylä: PS–Kustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirvonen, T. 2011. Varo varo varo! Irti ylisuojelevasta kasvatuksesta. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

- Huttu & Heikkinen. 2017. Pää edellä: näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: WSOY.
- Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. 2016. [Verkkosivu]. Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 30.8.2017]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni: Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: T, Jaakkola., J, Liukkonen & A, Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 17–27.
- Jouhki, T. & Markkanen, R. 2007. Perhosen siivin: opas vuorovaikutustanssiin. Helsinki: Edita.
- Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Ota-va.
- Järvinen, K & Mikkola, P. 2015. Oletko sä meidän kaa?: Näkökulmia osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. Saarijärvi: Pedatieto Oy.
- Kalliala, M. 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois: lapsen motoriikan arvioiminen ja kehittäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Kuula, Arja. 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus kustannus Oy.
- Koivunen P–L. 2009. Hyvä päivähoito: työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS–kustannus.
- Koivunen, P–L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa: havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajalle. Jyväskylä: PS–kustannus.

L 390/2015. Liikuntalaki.

L 8.5.2015/580. Varhaiskasvatustalaki.

Laurila, A. 2000. Minäkin opin: varhaiskasvatuksen esiopetus. Helsinki: Työväen Sivistysliitto.

Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet: uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Massey, D. 2008. Samanaikainen tila. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi: miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.

Mikkola, P & Nivalainen, K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään: näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Pedatieto Oy.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Nivalainen, K. 2008. Kehittyvä perhepäivähoito: ideoita toiminnan suunnitteluun perhepäivähoidossa. Vantaa: Koulutustalo Vita Dom.

Nuoren Suomen asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Opetusministeri ja Nuori Suomi Ry. [Viitattu 21.11.2017]. Saatavana: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Papunet. 2014. Mikä papunet on? [Verkkosivu]. Helsinki. [Viitattu 28.10.2017]. Saatavana: <http://papunet.net/yksikko/papunet-yksikk%C3%B6>

Papunet. 2017. Materiaalia kommunikoinnin tukemiseksi: kuvapankki. [Verkkosivusto]. Kehitysvammaliitto. [Viitattu 10.8.2017]. Saatavana: <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>

Parrila, S. 2002. Laadunhallinta perhepäivähoidon kehittämisen lähtökohtana. Teoksessa: A, Kivi-Keskinen (toim.) Kodissa vaan ei kotona: Perhepäivähoito varhaiskasvatukseen oppimisympäristönä. Helsinki: Tammi. 198 – 225.

Poikkelus, A-M., Aro, T. & Adenius-Jokivuori, M. 2014. Sosiaaliset taidot. Teoksessa: T, Siiskonen., T, Aro., T, Ahonen & R, Ketonen (toim.) Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS- kustannus. 286 – 311.

- Pica, R. 2014. Preschoolers and Kindergartners Moving and Learning: A Physical Education Curriculum. [Verkkokirja]. St. Paul: Redleaf Press. [Viitattu 7.9.2017]. Saatavana: <https://libts.seamk.fi:2294/lib/seamkebrary-ebooks/reader.action?docID=1486520>. Saatavana Pro Quest Ebook Central. Vaatii käyttöoikeuden.
- Pulli, E. 2015. Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua: liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten Keskus.
- Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoille: liikuntaleikkejä 1-3 vuotiaille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Pönkkö, A & Sääkslahti, A. 2017. Liikkuva lapsi. Teoksessa: E, Hujala & L, Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS–Kustannus. 136–149.
- Reunamo, J., Virkki, S. & Hietala, M. Oppimisympäristön kehittäminen. Teoksessa: J, Reunamo (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Jyväskylä: PS-kustannus. 93-108.
- Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa: motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Järvenpää: Spurtti Oy
- Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi: liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M & Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely: kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Sosionomi (AMK), Päivätoteutus 2016. Opetussuunnitelma. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.12.2017]. Saatavana: <https://opintoopas.seamk.fi/index.php/fi/21/fi/79/SOS16/year/2016/classification/23>
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. 2016. Kolme tuntia päivittäin – uudet suositukset varhaisvuosien fyysiselle aktiivisuudelle korostavat iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä [Verkkolehhtiartikkeli]. Liikunta & Tiede 5.2016, 13-16. [Viitattu: 28.10.2017]. Saatavana: [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_5-16\\_13-16\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_5-16_13-16_lowres.pdf)
- Sääkslahti, A. 2017. 3-7 vuotiaiden motorisissa taidoissa yllättäviäkin eroja. [Verkkosivusto]. Olympiakomitea. [Viitattu 28.10.2017]. Saatavana: <https://www.olympiakomitea.fi/2017/10/24/3-7-vuotiaiden-motorisissa-taidoissa-yllattaviakin-eroja/>



- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 2016. [Verkkosivu]. Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu: 17.9.2017]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turja, L. 2017. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: E, Hujala & L, Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS–Kustannus. 38–55.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 6.9.2017]. Saatavana: [http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)
- Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa: R, Valli & J, Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: metodin valinta aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS–Kustannus. 84–108.
- Vilén, M., Vinhunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus: erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

## **LIITTEET**

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Kirje

Liite 3. Liikuntakortit

Liite 4. Kysely

**LIITE 1 Tutkimuslupa**

Tutkimislupa

Päätös/ Varhaiskasvatusjohtaja

Päivämäärä 01.06.2017

Asia: Tutkimuslupa/ Tiina Marttila ja Niina Lehtinen

Tiina Marttila ja Niina Lehtinen opiskelevat Seinäjoen ammattikorkeakoulussa ja anovat tutkimuslupaa opinnäytetyötään varten.

Tutkimuksen aiheena on lasten liikuntaa pienissä tiloissa.

Tarkoituksena on selvittää, miten lapset liikkuvat pienissä tiloissa perhepäivähoidossa. Lisäksi teemme perhepäivähoitajille liikuntapussit, joita he voivat hyödyntää pienen tilan liikunnassa.

Tutkimuksen aineisto kerätään haastattelemalla perhepäivähoitajia. Opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa.

Päätös: Päätän myöntää tutkimusluvan edellyttäen, että

- tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista
- - tutkimuksessa saatujen tietojen osalta noudatetaan salassapitovelvollisuutta
- - tutkimuksessa yksittäiset ihmiset eivät saa olla tunnistettavissa
- - yksi kappale valmiista tutkimuksesta luovutetaan maksutta varhaiskasvatukselle
- - tutkijat antavat luvan julkaista tutkimuksensa sähköisessä muodossa Alavuden kaupungin kotisivuilla
- - tutkijat sitoutuvat esittelemään tutkimuksensa

Allekirjoitus:

Kaisa Haapaniemi, varhaiskasvatusjohtaja

Kenelle: Tiina Marttila, Niina Lehtinen, Tiina Tiilikka

## LIITE 2 Kirje

Hei!

Olemme sosionomi-opiskelijoita ja tarvitsemme apuanne opinnäytetyöhömmme.

Teemme opinnäytetyön lasten liikkumisesta pienessä tilassa ja tarvitsisimme teidän ideoita ja hyväksi havaittuja liikuntaleikkejä.

Teemme liikuntaleikeistä liikuntapussin, jonka saatte alkusyksystä omaksenne.

Voitte myös miettiä lapsiryhmässänne, mikä liikuntapussin nimi voisi olla. Kaikki hauskatkin nimiehdotukset kannattaa kirjata ylös ja lähettää meille.

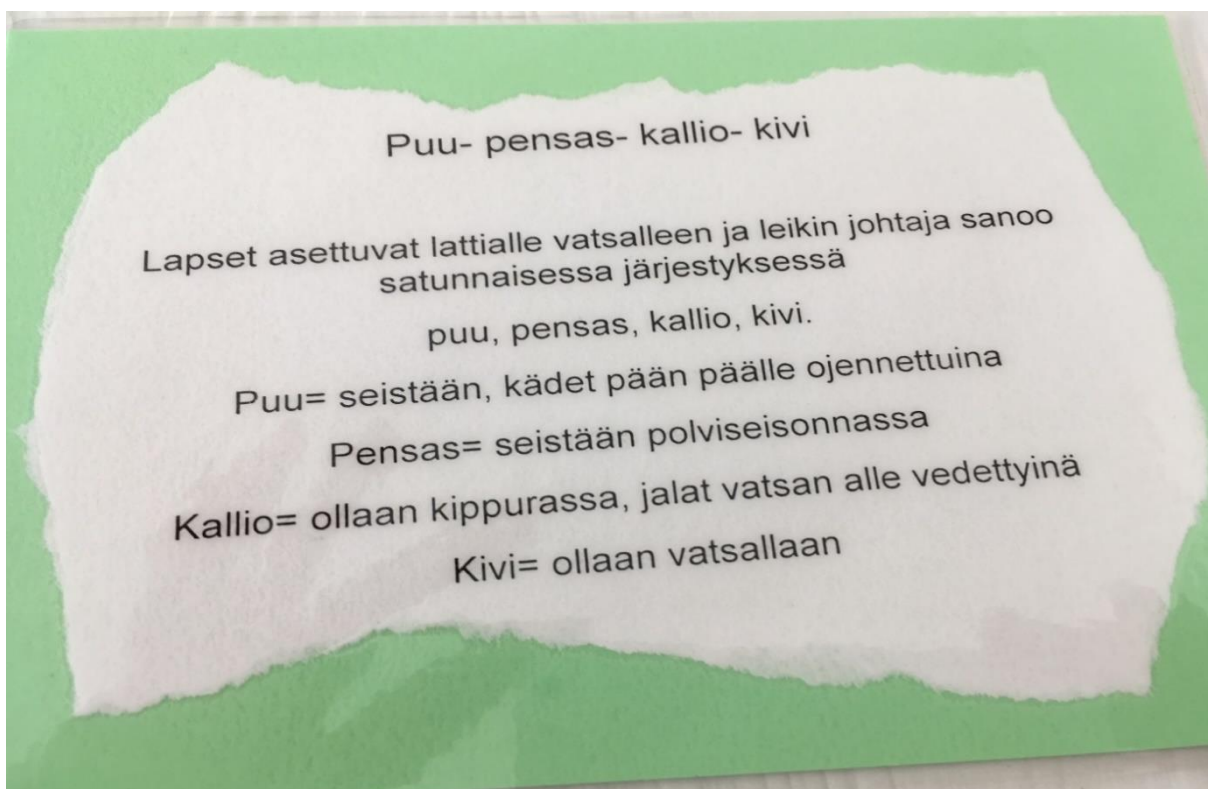
Tulemme käymään syksyllä teidän luonanne kuulemassa korteista palautetta.

Voitte lähettää liikuntaleikki-ideanne sähköpostilla tai postitse meille 15.6. mennessä.

Terveisin Tiina Marttila ja Niina Lehtinen

[tiina.marttila@alavus.fi](mailto:tiina.marttila@alavus.fi), [niina.lehtinen@alavus.fi](mailto:niina.lehtinen@alavus.fi)

Tai postitse Pikku-Trimmi/ Tiina Marttila, Kekkula/Niina Lehtinen

**LIITE 3. Liikuntakortit**

Liikuntakortti 1. Puu- pensas-kallio-kivi -leikki



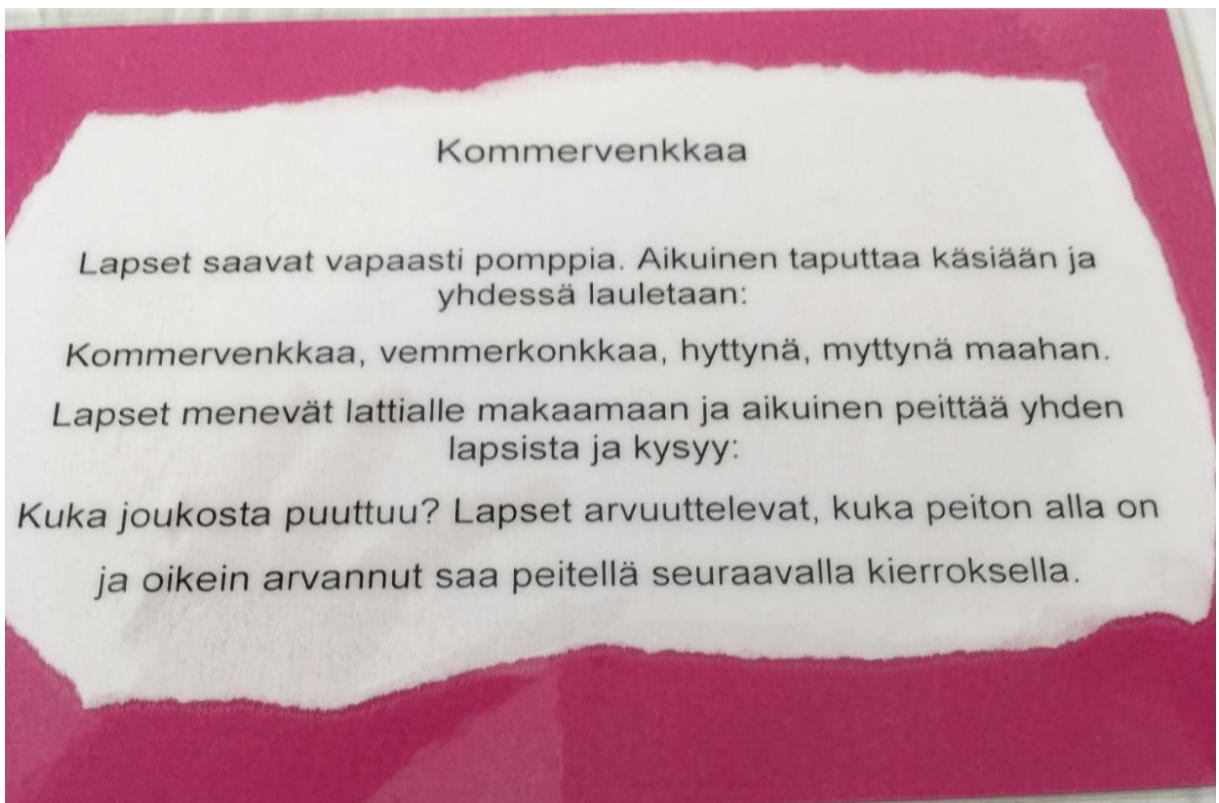
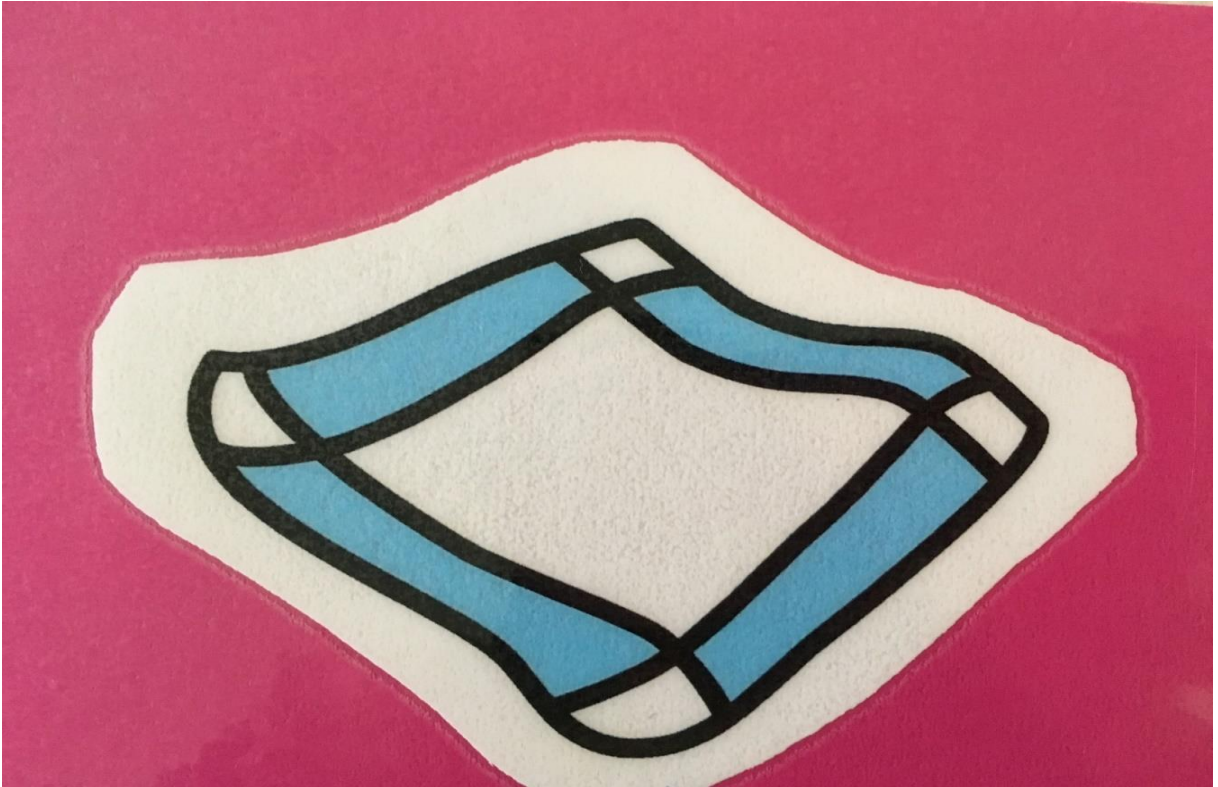
## Noita Pompelipossa

Yksi valitaan noita Pompelipossaksi ja muut ovat keijuja.

Keijut pomppivat pitkin huonetta, kunnes aikuinen huutaa, että noita Pompelipossa tulee.

Lapset muuttuvat kiviksi eli asettuvat lattialle pieneen kippuraan. Noita peittää peitolla yhden keijun ja muut arvailevat kuka on peiton alla piilossa.

Oikein arvannut saa olla uusi noita.



Liikuntakortti 3. Kommervenkkää -leikki



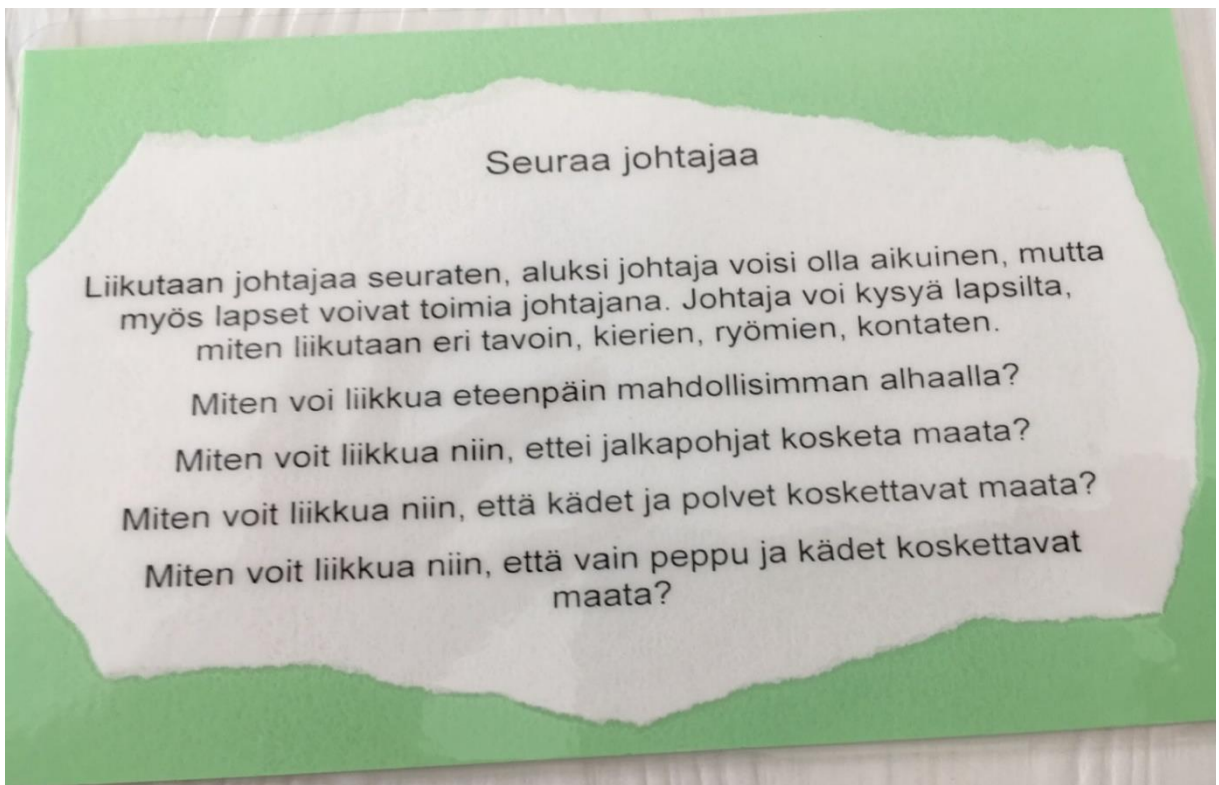
### Kapteeni käskee

Valitaan kapteeni, joka komentaa leikkijöitä: kapteeni käskee pomppia, mennä kyykkyyyn, tehdä x-hyppyjä, konkata, pyöriä, tanssia.

Isompien kanssa voi tehdä niin, että jollei kapteeni alussa sano, että kapteeni käskee ja lapsi kuitenkin tekee, joutuu pelistä pois, mutta pienempien kanssa voi tehdä niin, ettei kukaan putoa leikistä pois.

Pelistä poispudonnut tekee sivummalla jotain liikunnallista rastia esim. heittää palloja koriin tai konkkaa yhdellä jalalla.





Liikuntakortti 5. Seuraa johtajaa -leikki

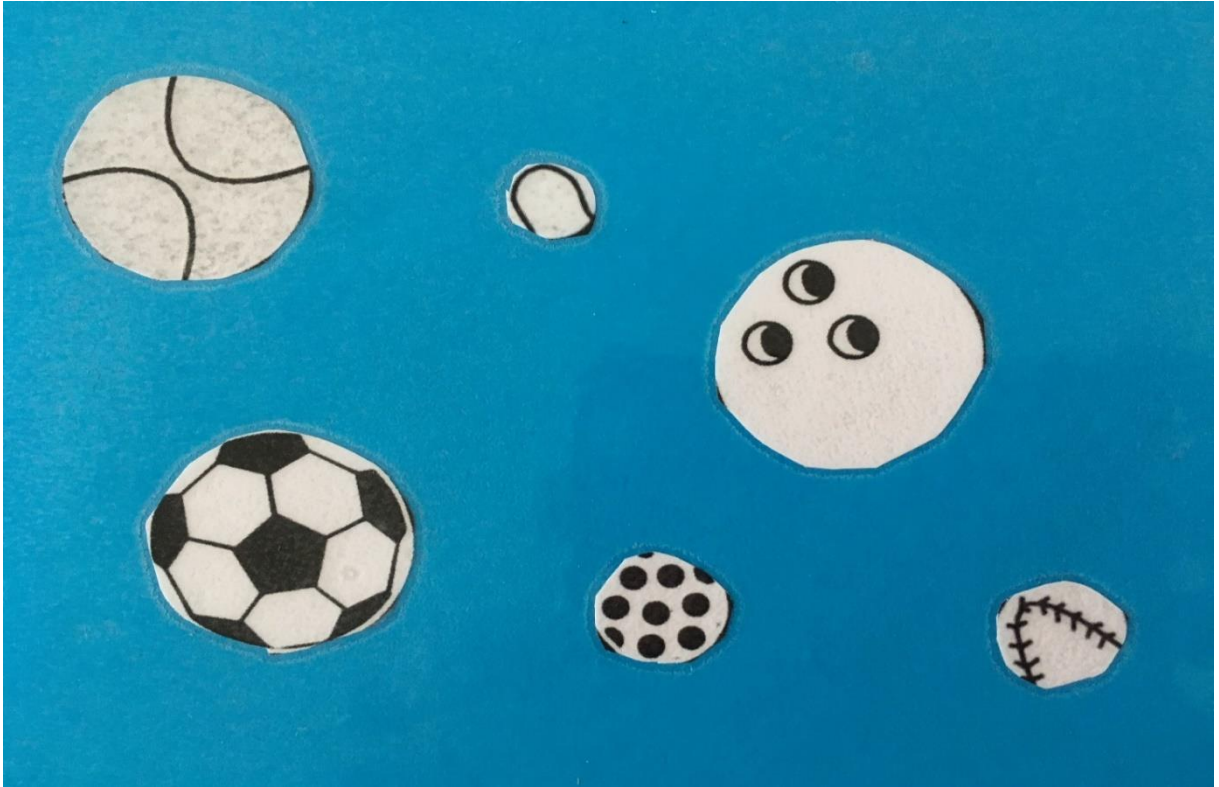


### Tahmeat popcornit

Lapset saavat pomppia ja kukin esittää tahmeaa popcorninjyvää.

Kun jyvä koskettaa jotakuta, nämä tarttuvat toisiinsa ja jatkavat pomppimista uusiin jyväsiin,

kunnes kaikki jyvät ovat takertuneet toisiinsa.



### Pehmoisten pallojen heittäminen

Kaapin oveen teipeillä merkitään tietty alue, johon palloja heitellään eri tavoin: Etuperin, takaperin, oikealla/ vasemmalla kädellä, yläkautta, alakautta myös lapset voivat keksiä erilaisia heittotapoja.



### Karhu nukkuu

Tämän leikin voi leikkiä kävellen, juosten tai kontaten.

Yksi valitaan karhuksi, joka nukkuu piirin keskellä ja muut kiertävät karhua laulaen Ukko Nooan sävelmällä:

Karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesäsäänsä, ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään. Karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässään. Ei nukukaan!

Karhu koittaa ottaa sovitulla liikkumistyyllillä jonkun kiinni ja kiinni jäänyt saa olla uusi karhu.



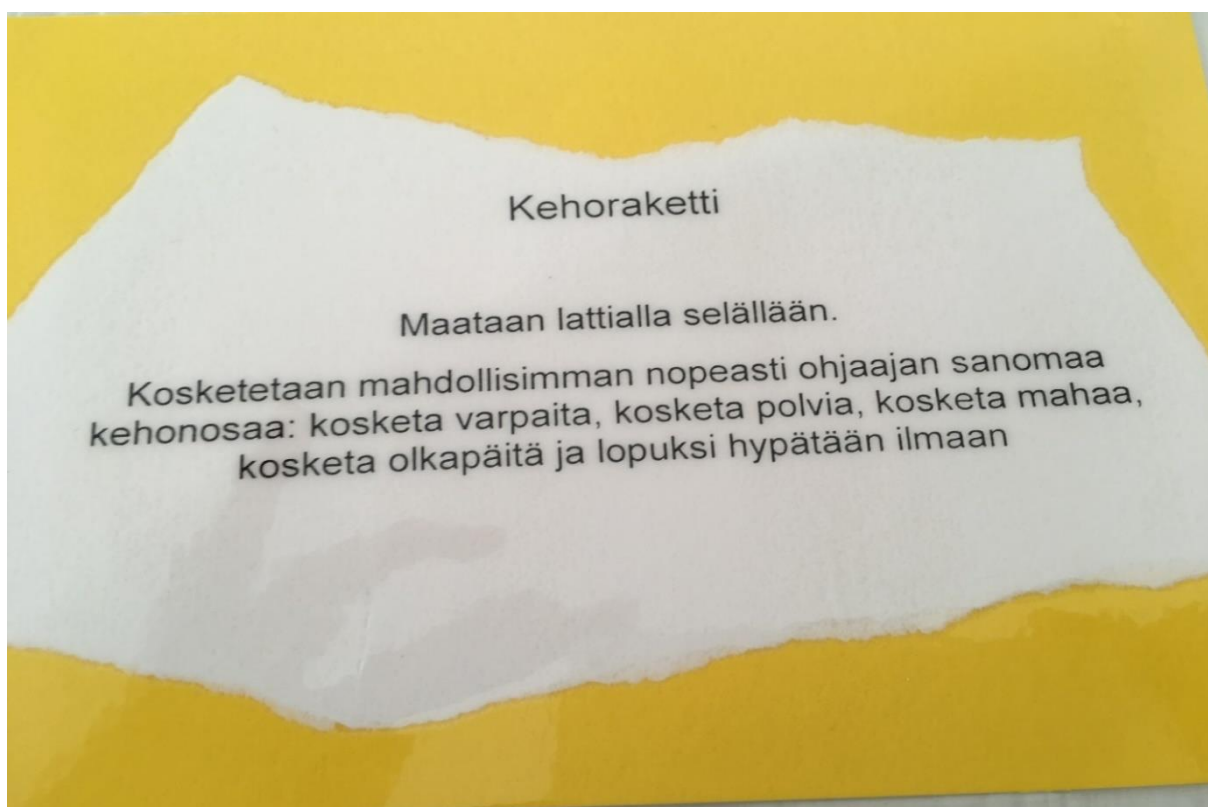
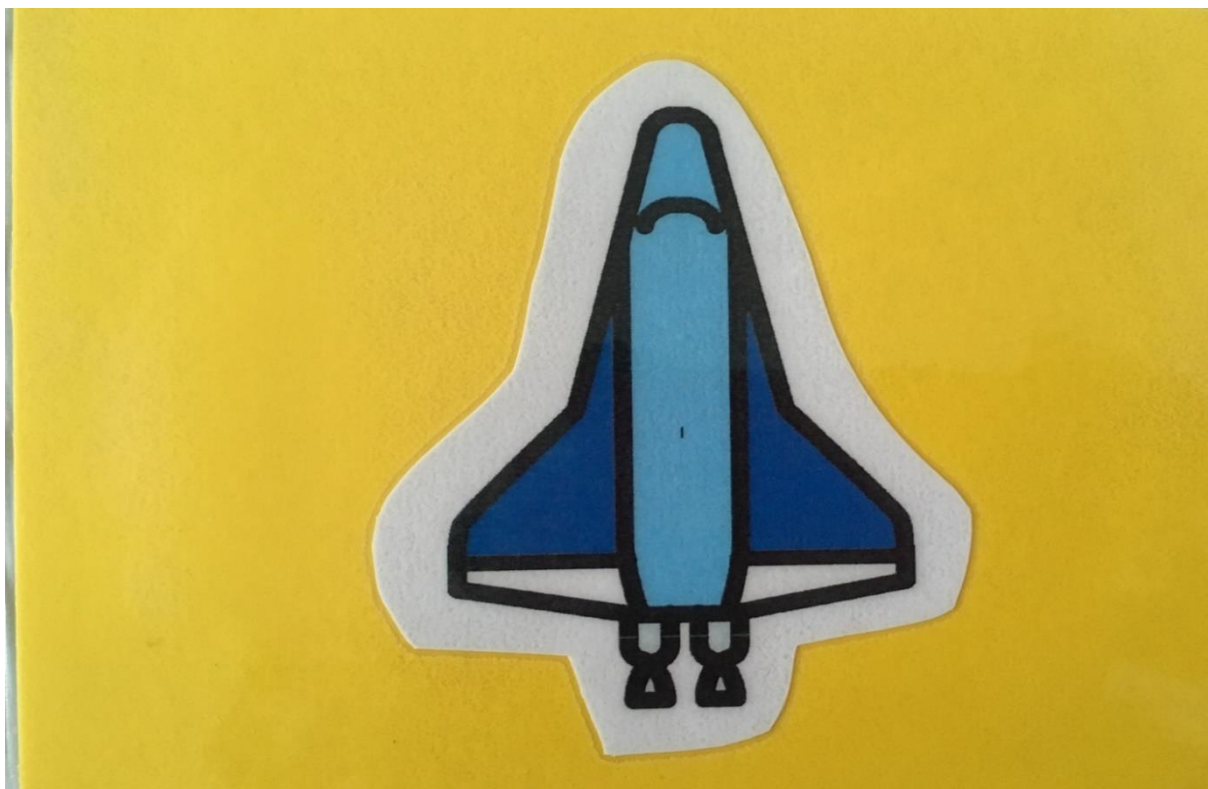
### Liikkuminen erilaisten eläinten tavoin

Lapset saavat keksiä, miten erilaiset eläimet liikkuvat. Miten karhu liikkuu? Miten kissa liikkuu?

Miten lintu liikkuu? Voidaan myös miettiä, miten eläin voi liikkua mahdollisimman matalana, korkealla, nopeasti, hitaasti?

Voi myös käyttää jumppanoppaa, johon on laitettu erilaisten eläinten kuvia.

Lapset saavat heittää noppaa ja liikkua eläimen tavoin.



Liikuntakortti 10. Kehoraketti -leikki

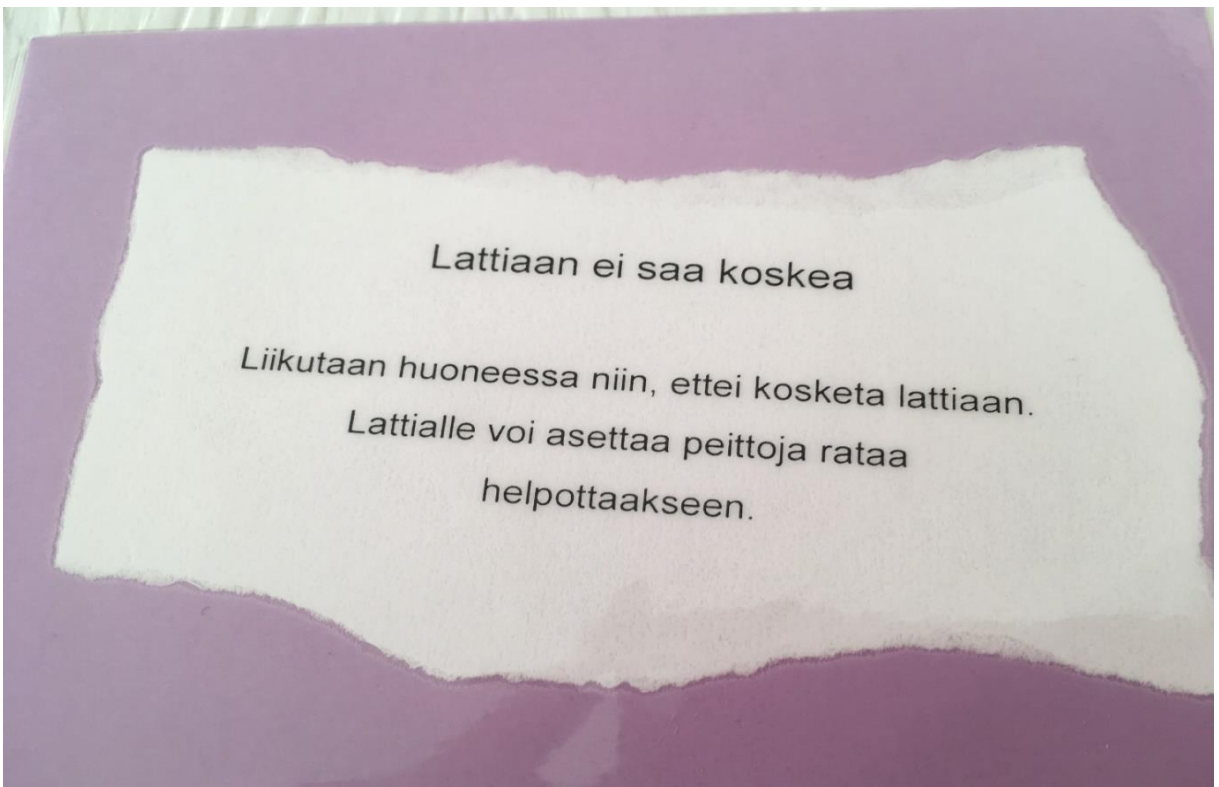


### Patsasleikki

*Tanssitaan musiikin tahtiin ja musiikin lakatessa on jokaisen pysähdyttävä siihen asentoon, mihin sattui jäämään.*

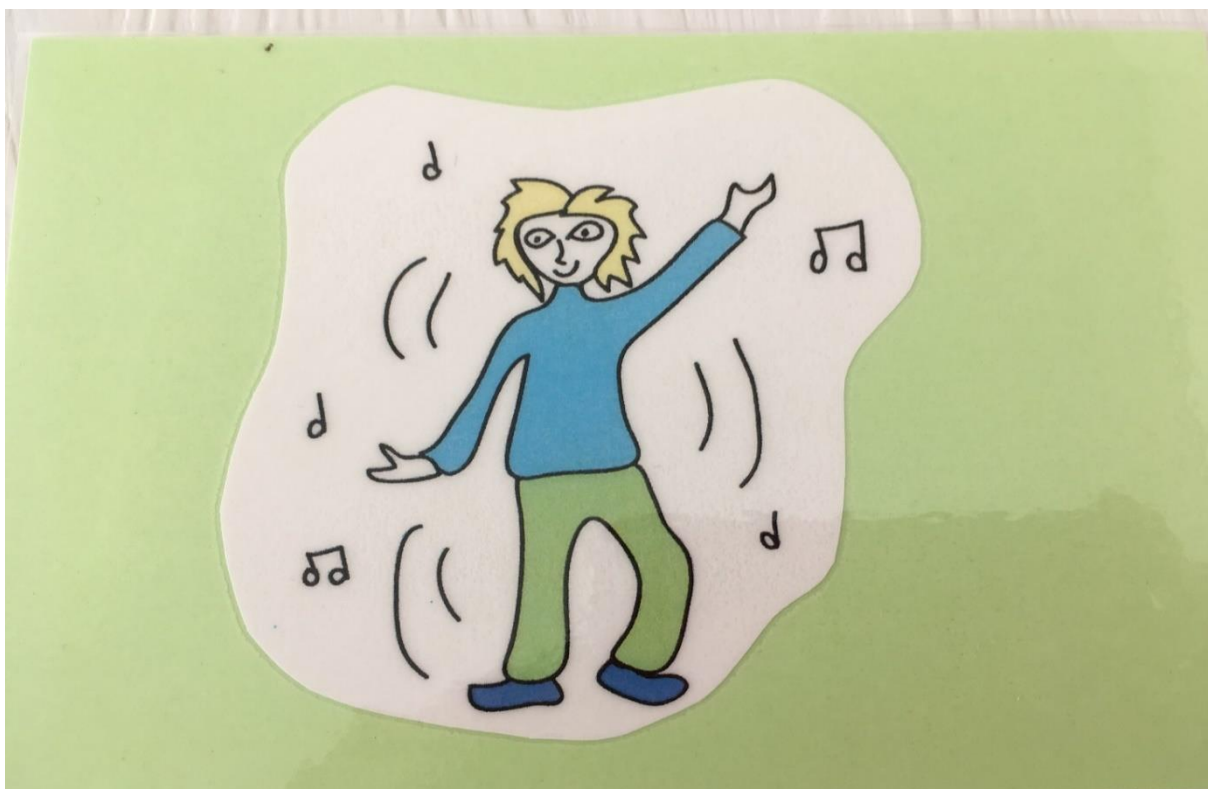
*Isompien kanssa leikkiessä, se joka liikahtaa musiikin pysähtyessä, putoaa leikistä pois, mutta pienempien kanssa leikkiessä kukaan ei putoa vaan jonkun liikahtaessa musiikki alkaa uudestaan.*

*Leikistä tippuja voi suorittaa jonkun liikuntatehtävän esim. x-hyppyjä, tai konkkaamista.*



Liikuntakortti 12. Lattiaan ei saa koskea -leikki





### Tanssiminen ja laululeikit

Tanssiminen itse laulaen, äänilaulukirjan tai cd:n tahtiin.

Tanssimisessa voi hyödyntää huiveja ja roolivaatteita.

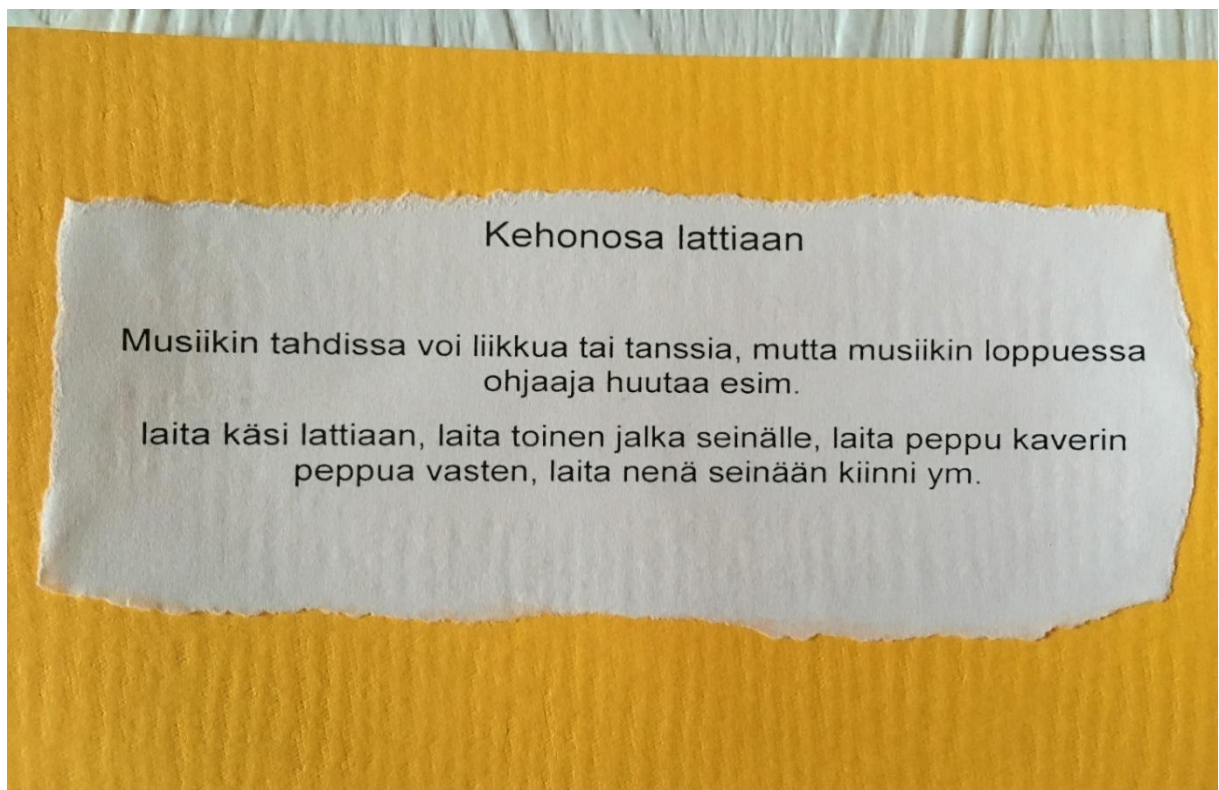
Laululeikkejä: piiri pieni pyörii, kädet ylös ja kädet alas

Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat.



## Temppurata

Temppurata, jossa hyödynnetään tuoleja (yli kiipeäminen), pöytiä (kiivetään pöydälle, josta hypätään esim. säkkituolin päälle, konttaaminen alitse), paksuja mattoja (kuperkeikka, pyöriminen), jakkaroita (hypätään yli), merkkejä laittamalla seiniin (hyppyä, askellusta).



Liikuntakortti 15. Kehonosa lattiaan -leikki



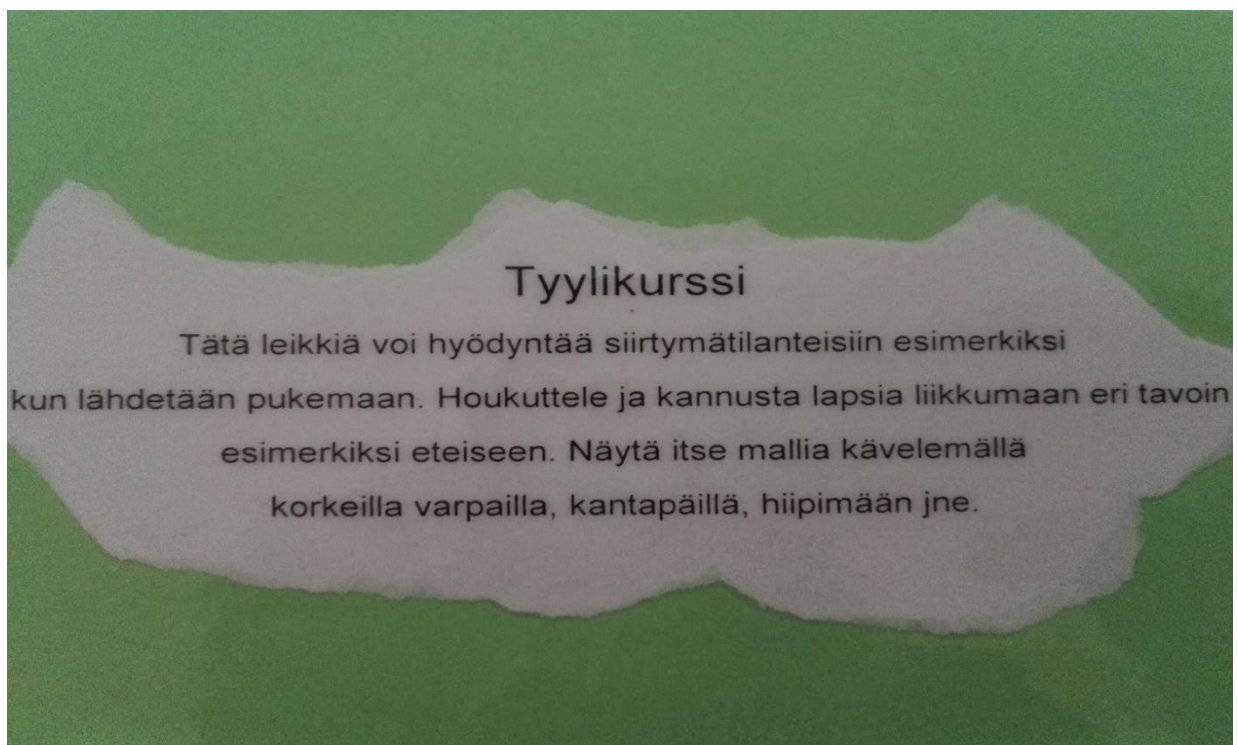
### Koiralla on kova jano

Lapset ovat koiria, joilla on kova jano. Jokainen lapsi saa valita oman juomakulhonsa ja kulhot asetetaan esimerkiksi toiseen huoneeseen tai käytävän päähän.

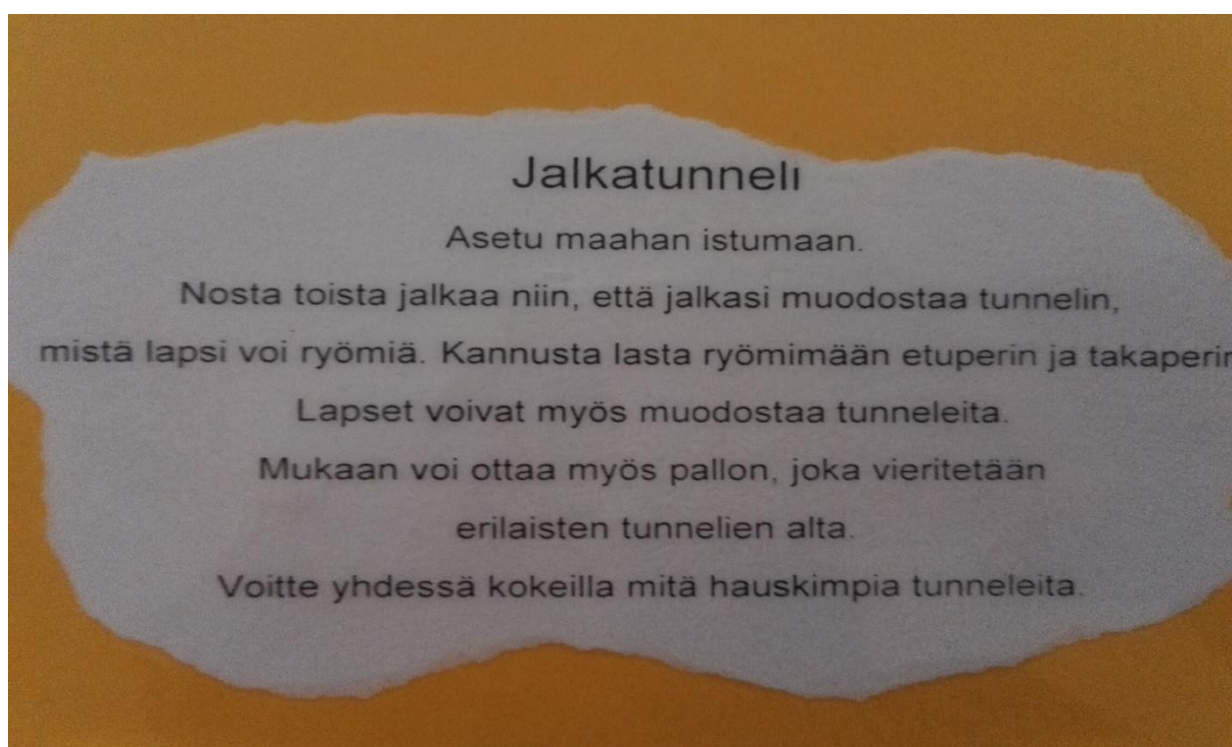
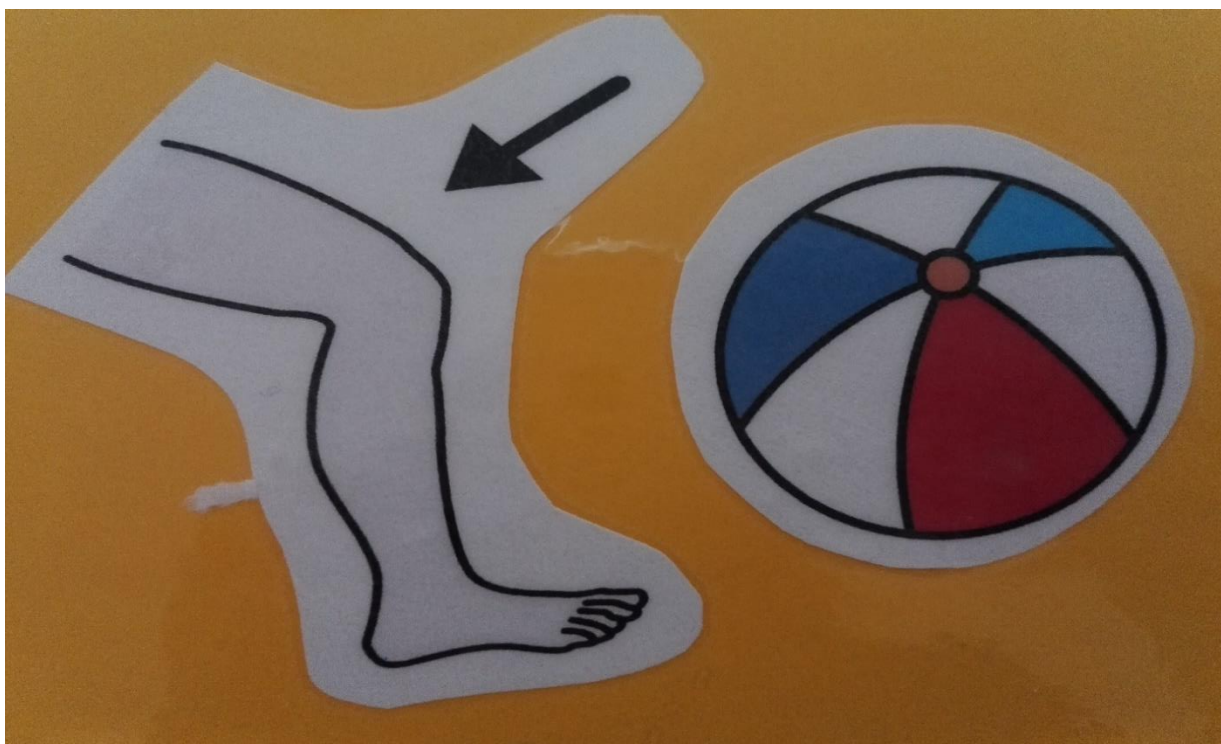
Voitte yhdessä miettiä miten koirat liikkuvat.

Rapsuta "koiria" ja lähetä heidät juomaan omista juomakulhoistaan.

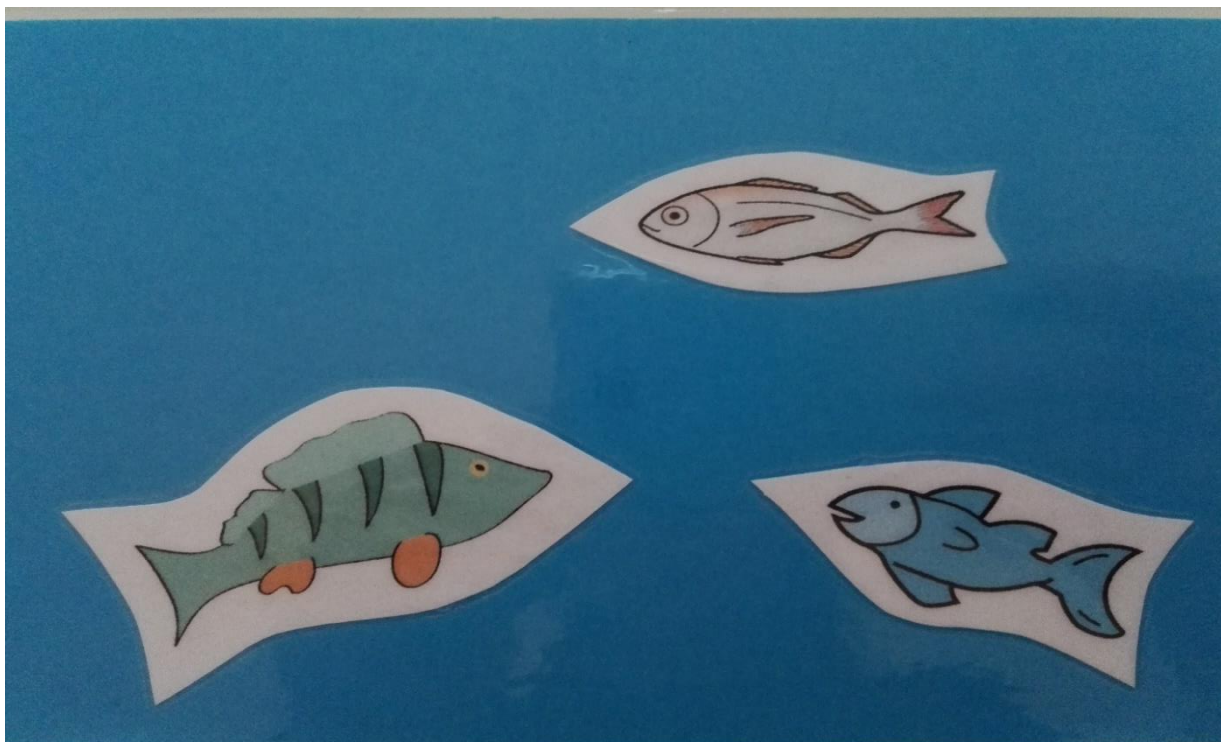
Leikin edetessä voit lisäillä reitille kontaten ylitettäviä, alitettavia tai kierrettäviä esteitä. Kannusta koiria käyttämään erilaisia reittejä.



Liikuntakortti 17. Tyylikurssi -leikki



Liikuntakortti 18. Jalkatunneli -leikki



## Pienet kalat

Lapset ovat kaloja lattialla, jotka uivat. Aikuinen voi olla ensin hauki.

Luetaan lorua tai lauletaan:

Pienet kalat uivat ai ai, pienet kalat uivat ai ai,  
 pienet kalat uivat ai ai,  
 tuleeeko hauki, ei kai.

Lorun lopussa tuleeeko hauki ei kai, lapset  
 lopettavat uimisen ja jähmettyvät paikoilleen.

Hauki tarkkailee, kuka kaloista liikkuu.

Ensimmäisenä liikkuneesta kalasta tulee uusi hauki.



## Keilaus

Voitte valmistaa yhdessä lasten kanssa keilat esimerkiksi talouspaperirullista.

Asettakaa valmiit "keilat" tietyn välimatkan päähän ja kokeilkaa kaataa keiloja erikokoisilla palloilla.





## Sormet ja varpaat

Venyttelyä lorun mukaan:

Sormet, varpaat, sormet, varpaat, yhteen menee näin.

Venyn alaspäin. Mitä sitten teen?

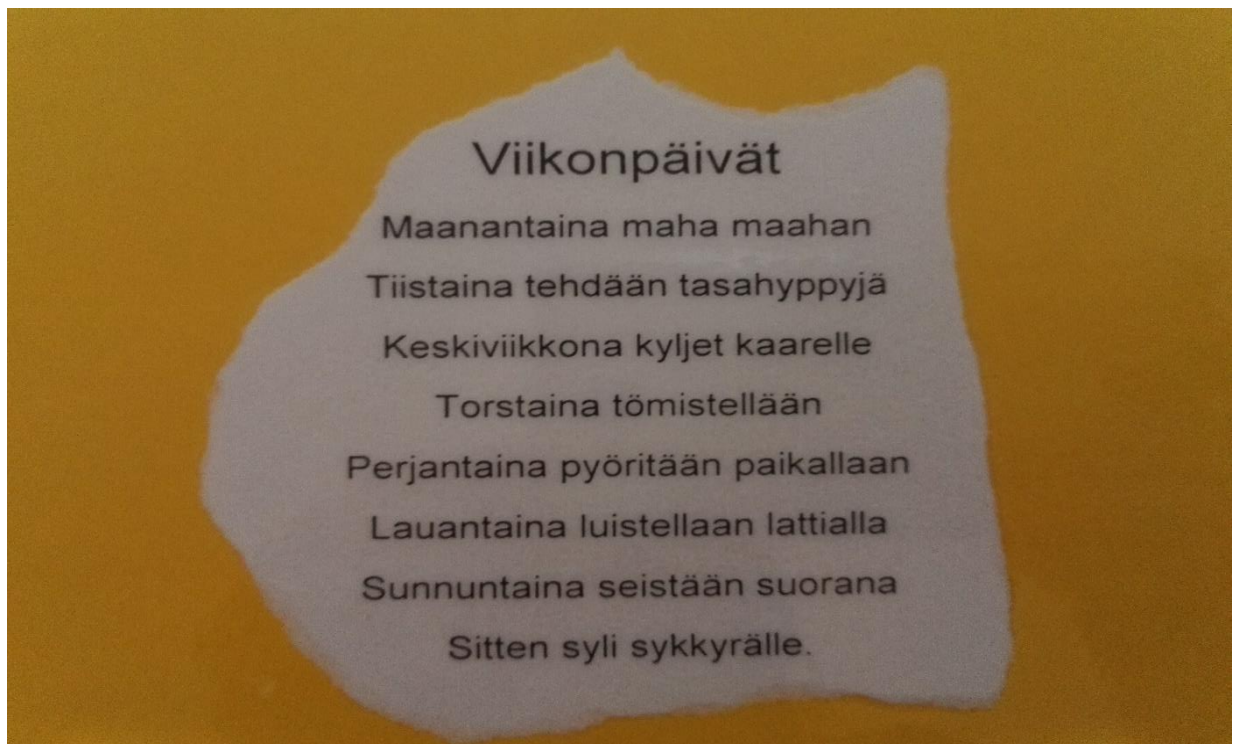
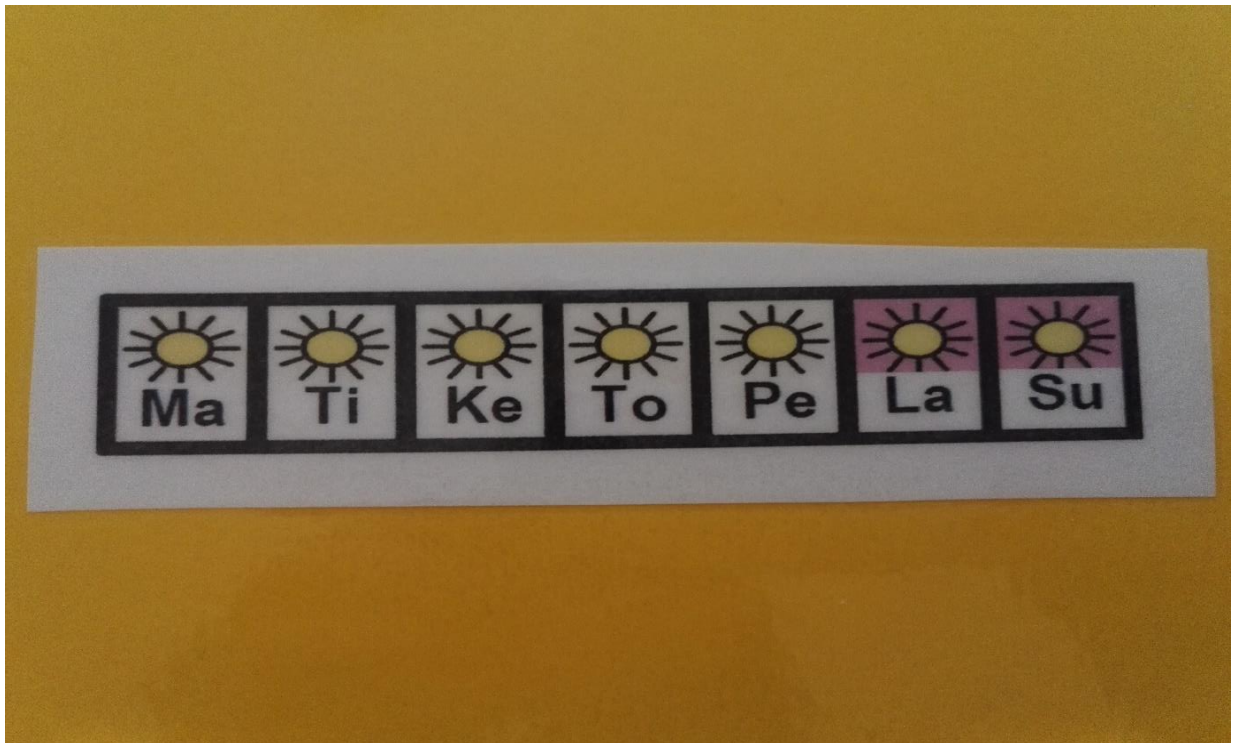
Minä istumaan meen ja venyn eteenpäin.

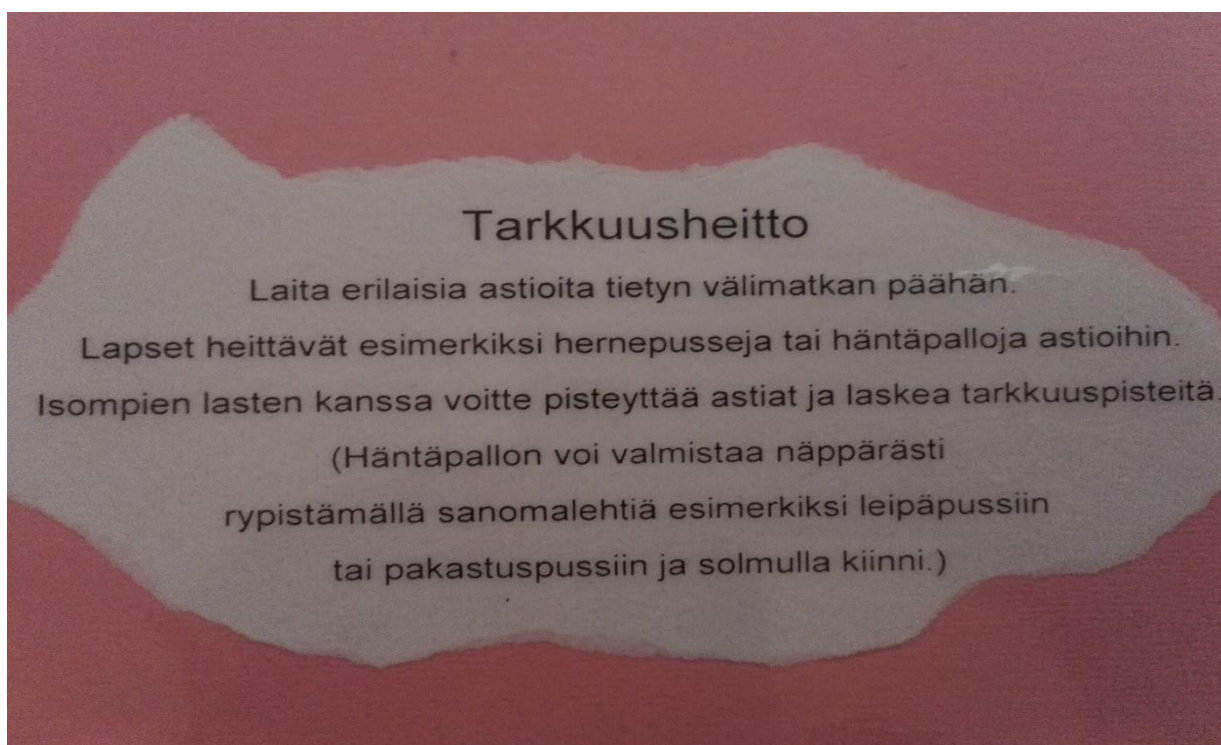
Sormet, varpaat, sormet, varpaat, yhteen menee näin.

Venyn eteenpäin.

Hupsista!

Selkä taaksepäin, kellahdinpa näin.





Liikuntakortti 23. Tarkkuusheitto -leikki



## Vuorovaikutustanssi

Tämä leikki on tarkoitettu ensisijaisesti vauvoille. Aikuisen on hyvä pitää peukalot vauvan kämmenissä liikkeitä tehdessä.

Tärkeää on myös kontakti lapseen -> katse ja puhe. Muista myös kehua!

\*Halaus -> vauvan kädet avataan sivulle ja tuodaan takaisin.

\*Ylös-alas -> liikutellaan vuorotellen vauvan käsiä ylös ja alas.

\*Perhonen -> Vauvan kädet viedään alhaalta sivukautta ylös ja tuodaan yläkautta takaisin kylkiin.

\*Poljenta -> Aikuinen ottaa vauvan nilkoista kiinni ja nostaa jalkoja vuorotellen koukussa vatsan päälle.

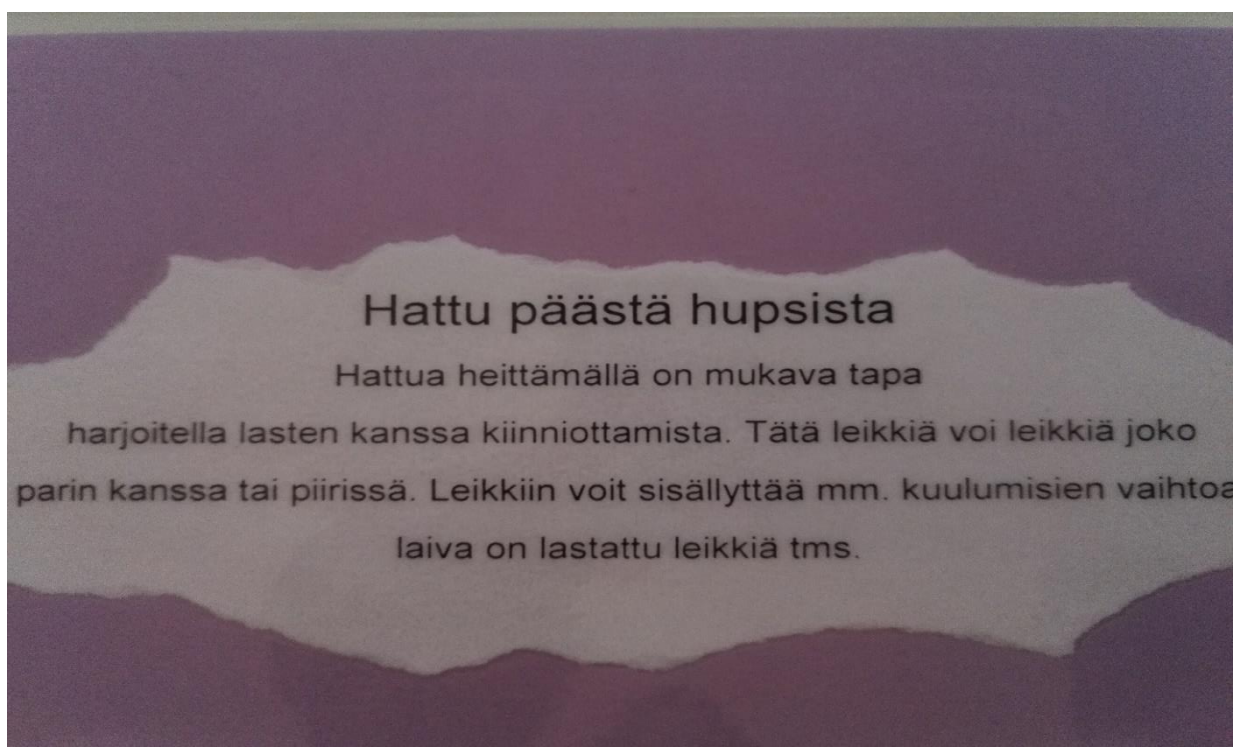
Istumaan nousu -> Vedetään vauvaa istumaan käsistä (peukalot kämmenissä) ja lasketaan varovasti takaisin selälleen.



## Pallorata

Laita narut lattiaan siten, että pallon voi vierittää narujen välistä rataa pitkin maaliin. Maali voi olla esimerkiksi seinä.

Samaa narureittiä voi hyödyntää opeteltaessa kävelemään viivalla.



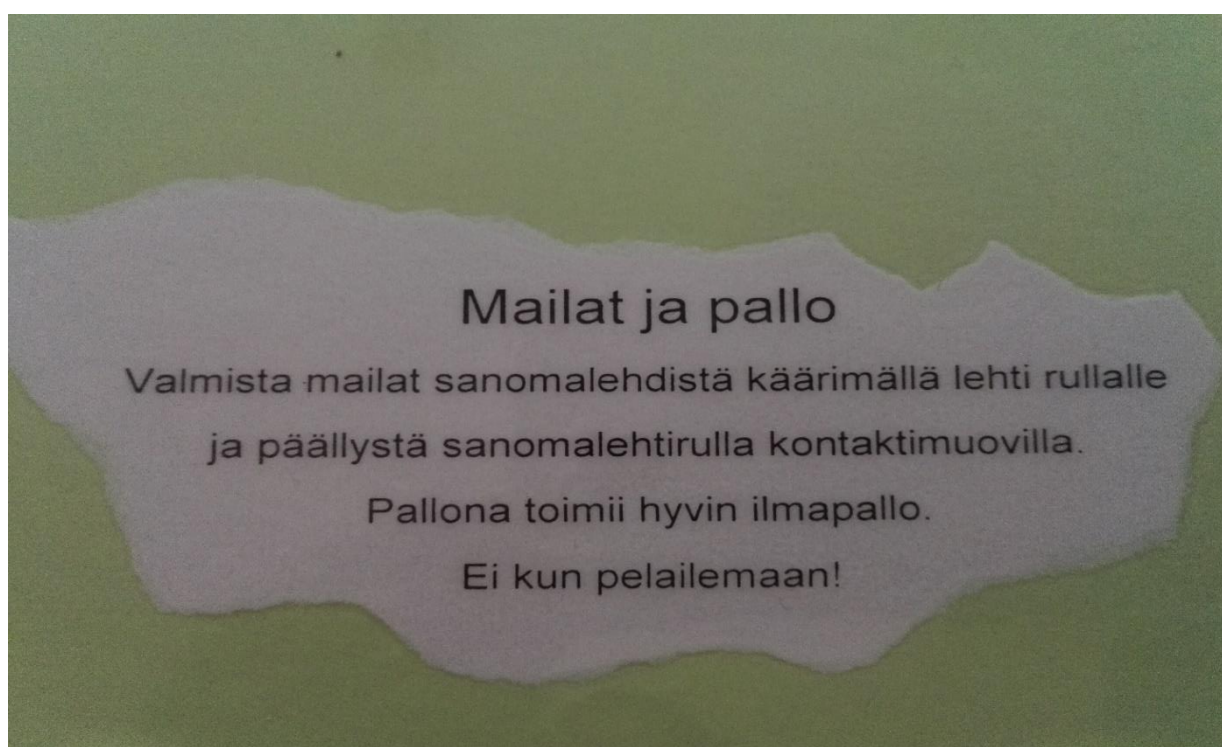
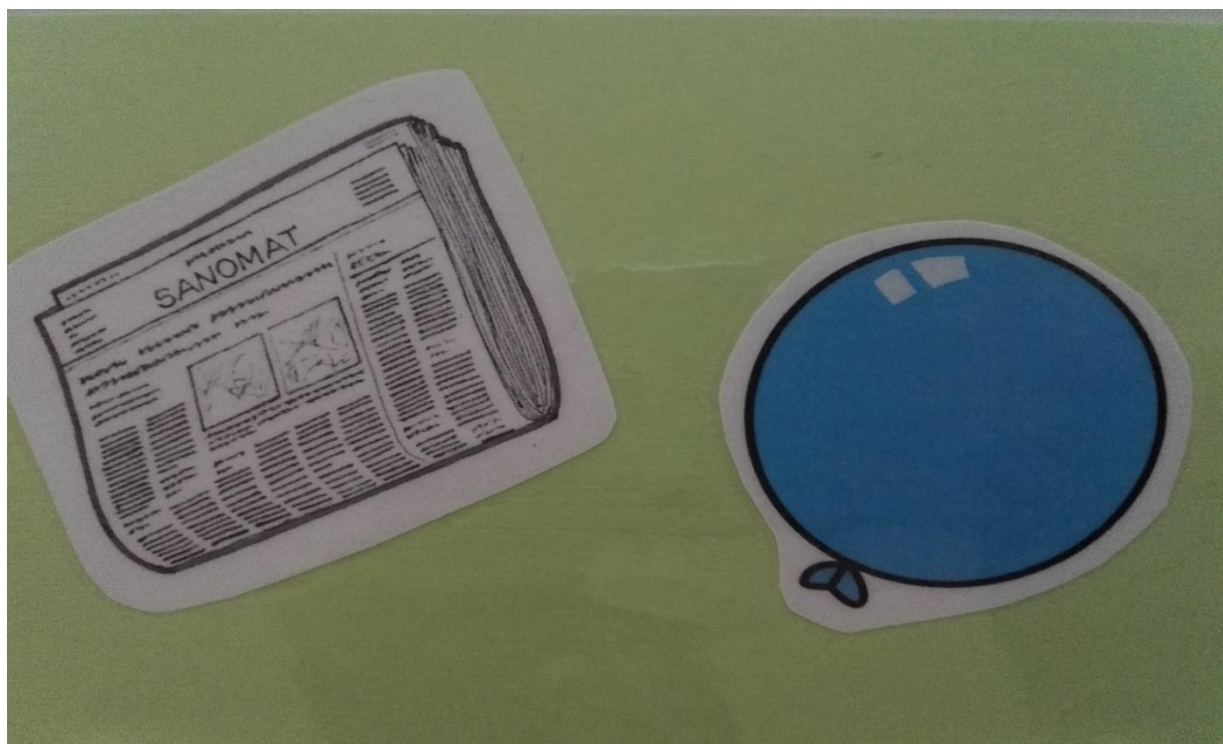
Liikuntakortti 26. Hattu päästä hupsista -leikki



## Rentoutus

Lapset asettuvat lattialle makaamaan. Voit halutessasi laittaa rauhallista musiikkia taustalle soimaan.

Rentoutukseen voi ottaa esimerkiksi pallon, höyheneen, kaulimen tms. Isommat lapset voivat harjoitella pareittain.



Liikuntakortti 28. Mailat ja pallot -leikki

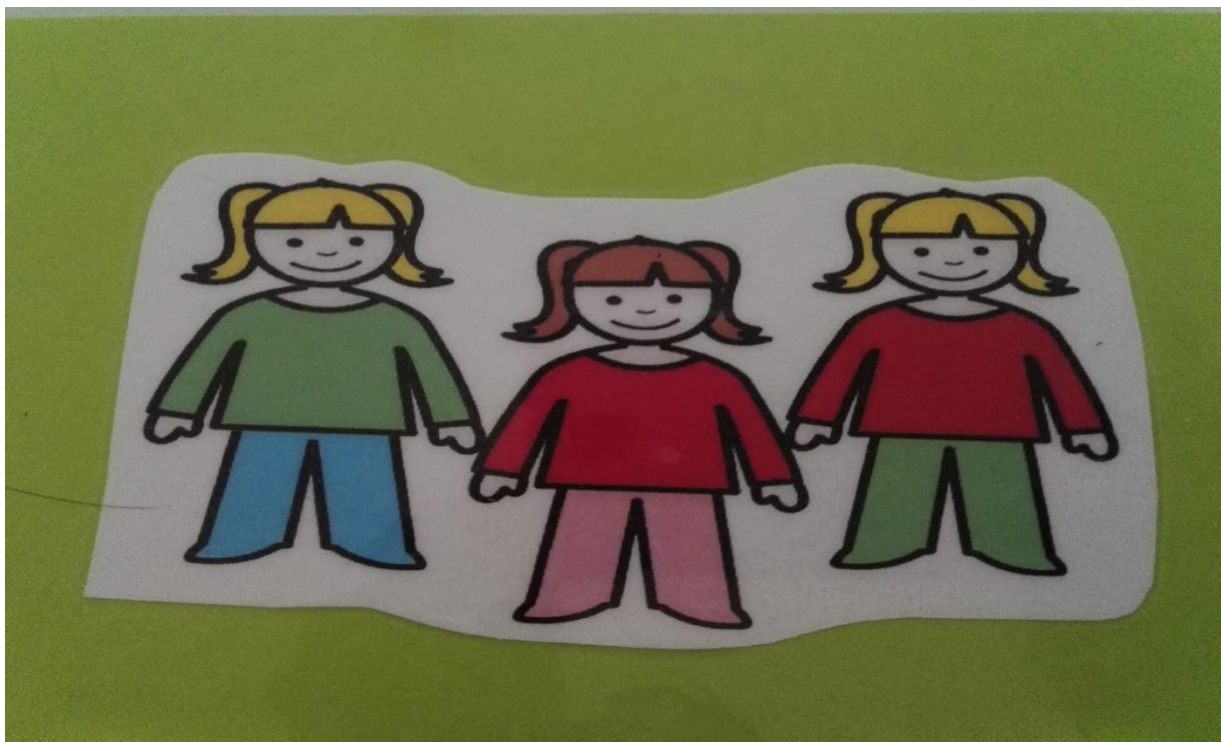




## Huivi haastaa hyppäämään

Aseta oven karmista roikkumaan huivi, jonka kiinnität karmiin ilmastointiteipillä. Aseta huivin korkeus siten, että lapsi voi hypätessään osua siihen. Tärkeintä on, että jokainen lapsi saa onnistumisen kokemuksia.

Tämän leikin voit yhdistää esimerkiksi tempurataan.



### Kuinkas sitten kävikään?

Leikki alkaa tarinalla esimerkiksi  
olipa kerran neljä lasta ja heidän hoitajansa.  
He miettivät, mitä tehtäisiin. Kuinkas sitten kävikään?  
Sanotaan jokin kehon osa, joka lähtee pyörimään.  
Sitten he rupesivat:  
kierimään, kävelemään, hyppimään, kiipeämään.  
Tarinan alku on hyvä toistaa,  
kun perusliike vaihtuu. Mukaan voi myös ottaa erilaisia välineitä.  
Lapsi voi myös toimia leikin ohjaajana.

Liikuntakortti 30. Kuinkas sitten kävikään? -leikki

## LIITE 4 Kysely

Hei!

Toivottavasti olette viettäneet mukavia liikuntahetkiä liikuntapussin parissa.

Tässä kysely koskien liikuntapussia osana opinnäytetyötämme. Kyselyyn voit vastata nimettömästi ja kyselyn vastauksia analysoimme osana opinnäytetyötämme.

Kyselyn vastaukset noudamme marraskuun aikana. Otamme yhteyttä soittamalla sopivan ajankohdan sopimiseksi.

Jos sinulla heräsi kysyttävää tästä kyselystä tai opinnäytetyöstämme. Voit ottaa yhteyttä Niina puh. 050 349 8806 tai Tiina puh. 050 301 5294.

Lämpimät kiitokset vastauksista ja yhteistyöstä opinnäytetyöprosessimme aikana.

Ystävällisin terveisin Niina Lehtinen ja Tiina Marttila

Miten olet hyödyntänyt liikuntapussia arjessasi?

---

---

---

---

Onko lasten liikuttaminen lisääntynyt liikuntapussin myötä? Jos on, miten?

---

---

---

---

Miten koit liikuntapussin sisällön soveltuvan lapsiryhmällesi?

---

---

---

---

Miten liikuntapussin leikit ovat soveltuneet pieneen tilaan?

---

---

---

---

Miten lapset kokivat liikuntapussin käytön?

---

---

---

---

Miten aiot jatkossa hyödyntää liikuntapussia?

---

---

---

---

Millaisia ehdotuksia sinulla on liikuntapussin kehittämiseksi?

---

---

---

---

Millaisia ehdotuksia sinulla ja lapsilla on liikuntapussin nimeksi?

---

---

---

---