

Katariina Kataikko

LIKUNTAKORTIT PERHELIKUNNAN TUKENA

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Katariina Kataikko	Sosionomi (AMK)	Marraskuu 2018
Opinnäytetyön nimi		
Liikuntakortit perheliikunnan tukena		56 sivua 23 liitesivua
Toimeksiantaja		
Kotkan kaupunki		
Ohjaaja		
Virve Remes		
Tiivistelmä		
<p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kotkan varhaiskasvatuksen <i>Ilo irti liikkuen yhdessä toimien</i> -liikuntahankkeen kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda tilaajan käyttöön liikuntakortteja perheiden liikunnallisuuden tukemiseksi. Tutkimus selvitti, kuinka lapsiperheiden liikunnallisuutta voidaan tukea ja lisätä. Kohderyhmänä tutkimuksessa olivat Karhuvuoren avoimen varhaiskasvatuksen asiakasperheet.</p>		
<p>Teoreettinen viitekehys sisältää tietoa liikunnan hyödyistä korostaen sen vaikutuksia varhaisvuosien kehitykseen. Työssä esitetään keinoja kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen liikunnan avulla ja avataan motorisen kehityksen käsitettä. Varhaisvuosien liikunnan suosituksia ja nykytilaa perheiden liikunnan määrässä on kuvattu lyhyesti. Teoria mahdollistaa lukijalle perehtymisen liikunnan merkitykseen perheiden elämässä, ja sen avulla lukija voi ymmärtää, miksi liikuntakortteihin on valittu juuri ne tehtävät, mitä niissä on.</p>		
<p>Teorian pohjalta luotujen liikuntakorttien tavoitteena on toimia työkaluina, joita voidaan tarjota perheiden käyttöön kotona. Liikuntakorttien tavoitteena on edistää perheiden liikunnallisuutta tarjoamalla keinoja liikunnan lisäämiseen konkreettisten vinkkien avulla. Kortit on pyritty luomaan sellaisiksi, että perheet voivat käyttää niitä itsenäisesti ja välineet tehtävien tekemiseen löytyvät kaikkien kotoa.</p>		
<p>Tutkimusmenetelmänä liikuntakorttien laatua selvittäessä käytettiin kyselyä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyneitä liikuntakortteja testattiin kohderyhmälle järjestetyssä tapahtumassa ja kohderyhmänä toimineilta perheiltä kerättiin kyselyn avulla palautetta. Palaute oli enimmäkseen positiivista. Liikuntakortit koettiin monipuolisiksi ja yksinkertaisiksi, ja lapsetkin pitivät niistä kuvien ansiosta. Kortteja toivottiin soveltumaan paremmin pienille lapsille.</p>		
<p>Palautekysely ja tapahtuman havainnointi osoittivat, että liikuntakortit toimivat hyvin ja niiden jatkokäyttöä eri asiakasryhmillä kannattaa kokeilla. Perheiden liikunnallisuutta voidaan tukea lähiympäristöä ja kotoa löytyviä välineitä hyödyntäen. Liikuntakortit toimivat tässä apuvälineenä, mutta on tärkeää tuntea myös niiden taustalla oleva teoria.</p>		
Asiasanat		
liikunta, varhaiskasvatus, motorinen kehitys, perheliikunta, perheet		

Author (authors)	Degree	Time
Katariina Kataikko	Bachelor of Social Services	November 2018
Thesis title Exercise cards as a support of family exercise		56 pages 23 pages of appendices
Commissioned by The City of Kotka		
Supervisor Virve Remes		
<p data-bbox="164 723 300 757">Abstract</p> <p data-bbox="164 797 1436 981">This thesis was made in collaboration with an early childhood education exercise project: <i>Ilo irti liikkuen yhdessä toimien</i>. The objective was to create picture cards which help to support families with their exercising habits. The research studies how to support families with children with their exercising habits and add more exercise. The target group of this study was the customer families of open daycare in Karhuvuori, Kotka.</p> <p data-bbox="164 1021 1452 1234">The theoretical framework contains information about the benefits of exercise and highlights its effect on early development. The thesis shows ways to support comprehensive development with the help of exercise and clarifies the concept of motor development. Early childhood exercise guidelines and the current state of families' exercising habits are briefly introduced. The theoretical framework helps reader to understand why certain tasks were chosen in the cards.</p> <p data-bbox="164 1274 1465 1420">The exercise cards were meant to be used as tools which could be offered to families for independent use. This was done by offering means to increase the amount of exercise with the help of concrete tips. The equipment used in the cards is most likely to be found in every home.</p> <p data-bbox="164 1460 1465 1644">The research method for the quality assessment of the exercise cards was a questionnaire. The exercise cards were tested with the target group, and after that feedback was collected. The feedback was mostly positive. The target group felt that exercise cards were versatile and simple to use, and children liked the cards because of the pictures. However, parents stated that the cards should be made more suitable for young children.</p> <p data-bbox="164 1684 1458 1821">The questionnaire and observation of the test event showed that the cards were functional, and it is worth it to trying to use them with different customer groups. Families' exercising habits can be supported in local environment by using the equipment found at home. The exercise cards work as a tool, but it is also important to know the framework behind them.</p>		
<p data-bbox="164 1821 320 1854">Keywords</p> <p data-bbox="164 1895 1347 1930">exercise, early childhood education, motoric development, family exercise, families</p>		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	PERHETYÖ JA AVOIN VARHAISKASVATUS.....	7
3	PERHELIIKUNTA.....	9
4	LIIKUNTA TUTKIMUKSISSA.....	10
5	LIIKUNTA LAPSEN KEHITYKSESSÄ.....	10
5.1	Liikunnan merkitys fyysisessä kehityksessä.....	11
5.2	Liikunnan merkitys kognitiivisessa kehityksessä.....	12
5.3	Liikunnan merkitys sosioemotionaalisisessa kehityksessä.....	12
6	MOTORINEN KEHITYS.....	13
6.1	Motoriset perustaidot.....	15
6.2	Kävely, hyppääminen ja heittäminen.....	17
6.3	Heittäminen, kiinniottaminen.....	19
6.4	Potkaiseminen ja lyöminen.....	19
6.5	Motorisen kehityksen viivästyminen ja vaikeudet.....	20
7	LIIKUNNALLISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN.....	22
7.1	Fyysinen kehitys ja sen tukikeinot eri ikävaiheissa.....	22
7.2	Fyysisen aktiivisuuden lisääminen.....	24
7.3	Motorisen kehityksen tukeminen.....	25
7.4	Perheiden ja päiväkodin rooli kehityksen tukemisessa.....	25
8	LIIKUNTAKASVATUKSEN TAVOITTEET: MONIPUOLINEN LIIKUNTA.....	26
8.1	Sykettä nostattava liikunta.....	26
8.2	Luontoliikunta.....	27
8.3	Kaupunkiliikunta.....	29
8.4	Rentoutus.....	29
9	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	31
9.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	32
9.2	Korttien toteutus.....	34

9.3	Avoimen varhaiskasvatuksen tapahtumapäivä	36
9.4	Aineiston eli palautteen keruu.....	37
10	LUETTELO LIIKUNTAKORTEISTA.....	38
10.1	Sykettä sydämeen ja voimaa lihaksiin	38
10.1.1	Palloleikit ja muut useamman pelaajan pelit	38
10.1.2	Vauvajumppa.....	39
10.1.3	Hipat	40
10.1.4	Nopeat liikuntatehtävät	40
10.2	Luonto ja lähiympäristö	41
10.2.1	Useamman pelaajan pelit ja leikit	41
10.2.2	Kaupunkimaaston hyödyntäminen.....	42
10.3	Venyttely ja rentoutus	42
10.3.1	Tasapainoa tukevat liikkeet.....	43
10.3.2	Akrobatiatempuut ja tasapainoa kehittävät liikkeet	43
10.3.3	Venyttelyliikkeet, jooga ja rentoutus	43
11	PALAUTE LIIKUNTAKORTEISTA JA SEN ANALYSOINTI.....	44
11.1	Taustatietoja koskevat kysymykset.....	44
11.2	Liikuntakortteja koskevat kysymykset	46
11.3	Avoimet kysymykset	47
12	POHDINTA.....	50
12.1	Toteutuksen onnistuminen.....	50
12.2	Palautteen luotettavuus	51
12.3	Kehitysideoita toimeksiantajalle	52
	LÄHTEET.....	54

LIITTEET

Liite 1. Palautekysely liikuntakorteista

Liite 2. Liikuntakortit

1 JOHDANTO

Perheliikunnan toteuttaminen on tärkeää, koska arkiliikunta on vähentynyt niin lapsilla, kuin aikuisillakin. Perheiden yhteinen aika on vähentynyt: Perheet järjestävät aikaa lapsilleen, mutta myös omille harrastuksille halutaan tilaa kalenterista, jolloin joutilas aika lasten kanssa on vähäistä. Lapset on jaettu kouluissa ja päiväkodeissa ikäryhmittäin, eivätkä he enää leiki vanhempien lasten kanssa. Samalla pihaleikkiperinne ja perinteiset leikit katoavat. Perinneleikkejä lapset oppivat nykyään vain koulussa ja päiväkodissa. Perheiden tukiverkostot ovat hajanaisia ja sukulaiset voivat asua kaukana, jolloin ammattiapua tarvitaan herkemmin. (Arvonen 2004, 11–14.)

Monet perheet ovat tottuneet liikkumattomuuteen, joten liikkumisen aloittaminen voi tuntua vaikealta ja vieraalta. Liikuntakortit tarjoavat helppoja vinkkejä liikunnan lisäämiseen vähitellen. Ne lisäävät lapsen ja vanhemman yhdessäoloa ja saavat koko perheen liikkumaan tukien samalla lapsen hyvää kasvua ja kehitystä. Liikunnan tukemiseen on Kotkassa kaivattu apuvälineitä, joita tarjota perheille. Korttien avulla perheet voivat opetella liikunnallista elämäntapaa itsenäisesti, ilman työntekijän jatkuvaa tukea.

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, miten perheiden liikkumista voitaisiin tukea ja sen perusteella luoda liikuntakortit. Tavoitteena on selvittää, kuinka kortteilla voisi mahdollisimman hyvin tukea lapsen kehitystä ja kehittää liikunnallisuutta perheissä. Opinnäytetyössä kuvaan ensin aiheeseen liittyvää teoriaa, ja lopulta esittelen liikuntakortit ja niistä saadun palautteen. Luvuissa 2 ja 3 avaatan työn keskeisiä käsitteitä perhetyö, avoin varhaiskasvatus ja perheliikunta. Sen jälkeen kerron aikaisemmista tutkimustuloksista liikuntaan liittyen. Luvuissa 5–6 kuvailen liikunnan suhdetta lapsen kehitykseen. Vielä luvuissa 7–8 syvennyn siihen, miten liikunnallisuutta voidaan tukea ja kuinka lasta kasvatetaan liikunnallisuuteen. Sitten raportoin opinnäytetyön toteutusta ja esittelen luomani liikuntakortit. Lopuksi analysoin liikuntakorteista saadun palautteen ja pohdin opinnäytetyön onnistumista.

Työn tavoitteena oli lisätä lapsiperheiden liikuntaa Kotkassa tarjoamalla siihen uusia apuvälineitä. Kotkan kaupungilla ei ollut vielä käytössä vastaavia perhei-

den liikunnallisuuden tukemiseen tarkoitettuja kuvakortteja, joten ne ovat hyödyllisiä. Kortit helpottavat työntekijöiden työtä ja tarjoavat heille konkreettisia apukeinoja tukea perheitä. Liikuntakortteja on hyvä päästä ensin kokeilemaan ja pohtimaan niiden laatua, ennen kuin ne tulevat jatkuvaan käyttöön.

2 PERHETYÖ JA AVOIN VARHAISKASVATUS

Perhetyöstä säädetään Sosiaalihuoltolaissa. Sosiaalihuoltolain 13 § määrittää, että lapsiperheen oikeus on saada lapsen terveyden ja kehityksen kannalta välttämätön perhetyön palvelu (Sosiaalihuoltolaki 17.9.1982/710). Perhetyö on ilmaista, ja sen pääpiirteitä ovat kokonaisvaltaisuus, suunnitelmallisuus ja pitkäjänteisyys. Perhetyö tarkoittaa asiakkaan hyvinvoinnin tukemista silloin, kun asiakasperhe tarvitsee tukea vahvistaakseen omia voimavarojaan ja vuorovaikutusta. Perhetyötä tarjotaan myös erityistä tukea tarvitsevan lapsen kehityksen turvaamiseksi. (Kananoja ym. 2017, 218.)

Käytännössä perhetyöhön sisältyy vanhemmuuden tukemista, hoidon ja kasvatuksen tukemista, arjenhallinnassa auttamista ja ohjausta, perheen toimintakyvyn tukemista uusissa eteen tulevissa asioissa ja tilanteissa, vuorovaikutuksen tukemista perheen sisällä, syrjäytymisen ehkäisyä ja sosiaalisten verkostojen laajentamista. Perhetyö voi olla joko ehkäisevää tai korjaavaa. Perhetyön palveluja tarjotaan esimerkiksi neuvolan, päivähoidon, sosiaalitoimen ja koulujen yhteydessä. Palvelun tavoitteena on tukea perheiden elämänhallintaa ja auttaa omien voimavarojen löytämisessä, sekä kehittää arjenhallinnan taitoja. Varhainen tuki varmistaa, että perhe saa apua hyvissä ajoin peruspalveluna. Avun saamisen kynnyks pysyy matalana, kun käytetään perhekeskustoimintamallia. Parhaimmillaan perhetyön varhainen tuki estää kriisitilanteet ja kasaantuvat ongelmat. (Kananoja ym. 2017, 218.)

Perhetyö toteutetaan esimerkiksi keskusteluina perheen ja työntekijöiden kesken. Vanhempia ohjataan tarkastelemaan oman vanhemmuuden ja parisuhteen erityispiirteitä, sosiaalisia verkostojaan sekä lasten tarpeita. Moniammatillinen perhetyö on koettu positiivisena ja voimaannuttavana. Moniammatillisuus perhetyössä takaa sen, että neuvolan perhetyöhön ohjaamat asiakkaat saavat

sosiaalihuoltolain mukaisen palvelutarpeen arvioinnin ja omatyöntekijän. Neuvolan perhetyö on osa sosiaali- ja terveydenhuollon lapsi- ja perhepalveluiden kokonaisuutta. (Kananoja ym. 2017, 219.)

Varhaiskasvatuksen tavoite on edistää lapsen kasvua ja kehitystä sekä hyvinvointia ja terveyttä lapsen ikä huomioon ottaen. Varhaiskasvatus tukee lapsen koko elämän jatkuvaa oppimista ja ehkäisee koulutuksen epätasa-arvoa. Toiminnassa toteutetaan monipuolista oppimista edistävää toimintaa, joka perustuu mm. taiteisiin, leikkiin ja liikkumiseen. Ympäristön on oltava terveyttä edistävä, riittävän turvallinen ja pedagoginen. Lapsella ja kasvatushenkilöllä on oltava mahdollisimman pitkäkestoiset ja vakaat vuorovaikutussuhteet, eli hoitajien vaihtuvuus on minimoitava. Varhaiskasvatus edistää tasa-arvoisuutta ja auttaa lasta ymmärtämään kulttuuriperinteitä ja erilaisia uskonnollisia tai kulttuurillisia taustoja. Lapset on huomioitava yksilöllisesti ja järjestettävä tarpeen mukaan tukea lapselle. Varhaiskasvatuksen henkilöstön on tuettava lapsen ryhmä- ja yhteistyötaidon sekä vuorovaikutuksen kehitystä. Lapselle on tarjottava myös mahdollisuus osallisuuteen. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee toteuttaa kasvatuskumppanuutta huoltajan kanssa ja edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Varhaiskasvatuslaki 2 a. §.)

Alle kouluikäisen lapsen oikeus varhaiskasvatukseen määritellään varhaiskasvatuslaissa (19.1.1973/36). Varhaiskasvatuksen palveluita voidaan tarjota päiväkodissa, perhepäivähoitona tai muunlaisena varhaiskasvatuksena. Varhaiskasvatusta järjestää kunta, kuntayhtymä tai muu taho. Varhaiskasvatus täytyy järjestää niin, että lapsi saa tarvittavan hoidon sinä aikana vuorokaudesta, kun sitä tarvitsee. (Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36)

Avoimella varhaiskasvatuksella tarkoitetaan toimintaa, joka on tarkoitettu lapsille, joilla ei ole päivähoidon tarvetta. Avoin varhaiskasvatus luo perheille mahdollisuuden tavata muita perheitä ja harjoittaa sosiaalisia taitoja. Sieltä vanhemmat saavat myös tukea lapsen kasvuun ja kehitykseen. Sitä voidaan järjestää esimerkiksi kerhomuotoisena toimintana. Kotihoidontuki, kuntalisä ja palvelutakuu eivät estä avoimeen varhaiskasvatukseen osallistumista, ja se on ilmaista. Toiminta vastaa varhaiskasvatuslain tavoitteita. Avoimeen var-

haiskasvatukseen ei voi osallistua, mikäli lapselle on myönnetty päivähoitopaikka, yksityisen hoidon tuki tai palveluseteli. (Espoon kaupunki s.a; Kotkan kaupunki s.a; Oulun kaupunki s.a.)

3 PERHELIIKUNTA

Perheliikunta tarkoittaa koko perheen ja mahdollisesti lähipiirin yhdessä harrastamaa terveyttä edistävää liikuntaa. Se on aktiivista yhdessäoloa, jota voi toteuttaa kotona tai muussa ympäristössä. Käsitteessä perheellä tarkoitetaan koettua perhettä, eikä sitä ole rajattu virallisesti. Perheliikuntaa voidaan kutsua myös pienyhteisöliikunnaksi. Perheliikunnassa huomioidaan liikunnan tarve yksilöllisesti esimerkiksi henkilön iän mukaan ja toiminta sovitetaan kaikille soveltuvaksi. (Arvonen 2004, 28–29.)

Ammattilaisten ohjaamana perheliikunta tukee perheen kasvatustyötä ja sitä käytetään esimerkiksi yksinhuoltajien tai syrjäytymisvaarassa olevien perheiden yhteistoimintana (Arvonen 2004, 11–12). Liikuntatuokiot koko perheen voimin vahvistavat lapsen pysyvien liikuntatottumusten kehittymistä, ja liikkumisen lapsen kanssa voi aloittaa jo vauvaiässä (Keisteri-Sipilä 2017. 26). Perheliikunnan kautta voidaan tavoittaa erilaisia perheitä ja vanhempia, jotka eivät harrasta liikuntaa. Perheenjäsenet liikkuvat oman kuntosensa ja toimintakykynsä rajoissa terveyttä ylläpitäen. Liikunta perheen kesken voi edistää vanhempien toiminnallisuutta ja lisätä lasten liikunnallisuutta. Se myös parantaa perheen vuorovaikutusta, koska liikunta lisää yhdessäoloa. Toteuttaessa perheliikuntaa on tärkeää huomioida osallistujien kunto. Mahdolliset fyysiset rajoitukset huomioidaan, ja opetetaan vanhemmille, kuinka nostaa lasta oikein. Perheliikunnan toteuttaminen perheen kesken ja liikkuminen lähiympäristössä on ilmaista, ja kaikilla on siihen mahdollisuus. (Arvonen 2004, 13–14.)

Perheen sosioekonominen asema vaikuttaa lapsen liikuntamahdollisuuksiin. Hyvä sosioekonominen asema mahdollistaa paremmat ja runsaammat liikuntavälineet ja mahdollisuudet harrastaa. Alhainen sosioekonominen asema sen sijaan on yhdistetty fyysiseen passiivisuuteen. Näissä perheissä lapsella on käytettävissä enemmän elektroniikkatuotteita ja vähemmän liikuntavälineitä kuin varakkaammilla perheillä (Cools ym. 2011, Opetus- ja kulttuuriministeriön 2016b, 44–45 mukaan). Zimmerin (2001) mukaan perheen aseman lisäksi

tapa kasvattaa lapsia ja vanhempien asenteet liikuntaa kohtaan vaikuttavat myös lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Esimerkiksi lapset, jotka saavat liikkua ulkona ilman aikuisen valvontaa, ovat fyysisesti aktiivisempia kuin muut lapset Schoepfen ym. (2013) mukaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriön 2016b, 44–45 mukaan.)

4 LIIKUNTA TUTKIMUKSISSA

Uusimmat tutkimustulokset, kuten LATE 2010, osoittavat, että lapset liikkuvat liian vähän suotuisan kehityksen ja terveyden kannalta (Hujala & Turha 2011, 136). Ylipainoisia lapsia on 10–20 % väestöstä. Säännöllisen liikunnan väheneminen ja ruuasta saadun energian kasvaminen on lisännyt lasten ylipainoisuutta (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa kerrotaan Soinin (2015) tutkimuksesta, jossa selvisi, että 3-vuotiaat lapset ovat päiväkodissa paljon paikallaan. 86 % sisällä tehdyistä aktiviteeteistä olivat fyysisesti melko passiivisia, kuten askartelua. Ulkoleikit sen sijaan olivat tutkimuksen mukaan enemmän kuormittavia. Silti vain 2 % ulkoleikeistä on kohtuullisesti kuormittavaa, ja melkein puolet toiminnasta on jopa paikallaanoloa tai vain kevyttä kuormitusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 45.)

Valtakunnallisen liikuntapolitiikan yhtenä painopisteenä on lasten ja nuorten liikunnan edistäminen. Lasten liikuntataidot ja fyysinen aktiivisuus nähdään tärkeänä. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden tietoisuutta liikunnan yhteydestä hyvinvointiin on Opetus- ja kulttuuriministeriön mukaan lisättävä. Päiväkoteihin on nimettävä liikuntavastaavat, ja edistettävä päivähoitopaikkojen edellytyksiä liikuntaan. Liikunta on huomioitava myös kehityskeskusteluissa vanhempien kanssa. (Hujala & Turha 2011, 138–139.)

5 LIIKUNTA LAPSEN KEHITYKSESSÄ

Liikkuminen on lapselle luonnollista, ja se vaikuttaa kehitykseen kokonaisvaltaisesti. Liikunnalla tai liikkeellä on vaikutusta niin motoriseen, kognitiiviseen, taidolliseen ja emotionaaliseen kehitykseen. Lapsi muodostaa uudenlaisen kehonkuvan liikkueessaan, oppii uusia asioita ja saa onnistumisen tunteita. Lapsi liikkuu ja tutkii ympäristöään, koska on utelias siitä. Aistit ja motoriset toiminnot mahdollistavat uuden oppimisen. Havaintomotoriikalla on suuri rooli, ja sitä

oppiakseen lapsen tulee herkistää aistejaan ja poimia ympäristöstään tietoa. Havaintomotoriikka tarkoittaa ymmärrystä omasta kehosta ja sen yhteydestä ympäristöön. Havaintomotoriikka edellyttää kehonosien ja kehon eri puolten ja ääriviivojen tuntemista. Sitä voidaan harjoitella säätämällä liikkeen nopeutta ja tilaa tai suuntaa. Havaintomotoriikkaa voidaan tukea erilaisten leikkien avulla. Esimerkiksi patsasleikit, tunnustelu ja toisten matkimisleikit kehittävät kehotuntemusta. (Autio & Kaski 2005, 54–55.)

5.1 Liikunnan merkitys fyysisessä kehityksessä

Lapsille liikunta on synnynnäinen tarve. Liikkuminen mahdollistaa normaalin kasvun ja kehityksen fyysisesti. Lihasvoima kasvaa oikean ruuan ja riittävän säännöllisen liikunnan yhteisvaikutuksesta. Liikkuminen vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luita kuormittaessaan niitä. Liikkuessa hengästyminen sen sijaan vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

Säännöllinen liikunta vähentää sairauksia ja niiden riskejä, kun liikunnallinen elämäntapa opitaan jo varhain. Näin voidaan välttää kasautuvia ongelmia ja toisaalta terveyteen vaikuttavat positiiviset asiat kasautuvat myös. Liikunnalla on siitä huolimatta merkitys myös lapsille, joilla on jo ennestään jokin vamma tai sairaus. Hyvä fyysinen toimintakyky mahdollistaa osallistumisen muiden lasten kanssa tehtävään toimintaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 8.)

Liikunta vähentää ylipainoa ja parantaa unen laatua luoden luonnollisen unentarpeen väsymisen myötä. Liikunnan hyödyt näkyvät suoraan lapsen hyvinvoinnissa, mutta vaikutukset ovat myös pitkäaikaisia. Liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa voi syntyä jo lapsuudessa, kun lapsi pääsee noudattamaan säännöllistä päivärytmiä. Näin voidaan ehkäistä useiden sairauksien riskejä. (Hujala & Turha 2011, 138.) Aikuisuudessa liikkuminen parantaa elämänlaatua ja lisää hyvinvointia. Liikunta hidastaa ja jopa korjaa kehon kulumista ja rappeutumista. Nopealla aikavälillä liikunnan vaikutukset näkyvät kunnon paranemisenä ja virkeämpänä olona. Pitkällä aikavälillä säännöllinen liikunta vähentää pitkäaikaissairauksia. Tehokkainta liikuntaa sairauksia vastaan on kestävyysliikunta, kuten kävely ja pyöräily. (Arvonen 2004, 63.)

5.2 Liikunnan merkitys kognitiivisessa kehityksessä

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa tiedon vastaanottamista: havainnointia ja tarkkaavaisuutta, tiedon käsittelyä: ajattelua ja kielenkäyttöä, sekä tiedon varastointia: muistia ja oppimista (Saarniaho 2005). Motorisella ja kognitiivisella kehityksellä on kehityspsykologi Jean Piagetin mukaan vahva yhteys. Tämä näkyy hyvin kehityksen sensomotorisessa vaiheessa 0–2-vuotiaana, jossa lapset ajattelevat liikkumisen avulla. Esineiden nimien oppiminen ja ympäristön tarkkailu tapahtuvat liikkuen. Seuraavassa, esioperationaalisessa vaiheessa kielellinen kehitys kulkee rinta rinnan liikkumiskehityksen kanssa. Lapsi kykenee tämän kehitysvaiheen myötä tuntemaan ympäristönsä paremmin ja laajentamaan sitä. Liikunta auttaa lasta ymmärtämään asioita ja parantaa verbaalista ilmaisua. Tutkimustulokset osoittavat, että perusliikuntataidoilla on yhteyttä kognitiivisiin taitoihin, muun muassa tarkkaavaisuuteen, muistiin ja toiminnanohjaukseen. (Jaakkola 2017, 18.)

Liikunnan avulla voidaan parantaa aistitoimintojen yhteistyötä ja oppimisen edellytyksiä. Vastavuoroinen toiminta muokkaa kognitiivisia taitoja, koska havaitsemisprosesseilla on motoriikan lisäksi keskeinen rooli tietojen ja taitojen oppimisessa. Huonoilla liikuntataidoilla on yhteys oppimisongelmien kanssa. Liikunnalla on myös vaikutusta abstraktien käsitteiden hahmottamiseen. Liikkuessaan lapsi kokeilee, tutkii ja testailee asioita. Koska kaikki aistit ovat keskeisesti mukana, toiminnasta jää myös hyviä muistijälkiä. Tämä parantaa taitoa palauttaa asioita mieleen uusissa tilanteissa. Näin lapsi oppii liikunnan kokemusten yhteydessä sanojen merkityksiä. (Hujala & Turha 2011, 137–138.)

5.3 Liikunnan merkitys sosioemotionaalisessa kehityksessä

Sosioemotionaalinen kehitys tarkoittaa kehitystä, joka liittyy temperamenttiin, ihmissuhteisiin, tunnetaitoihin sekä lapsen minään ja sisäiseen maailmaan. Kehitys ilmenee käyttäytymisenä toiminnassa ja vuorovaikutuksessa. Sosioemotionaaliseen kehitykseen on yhteydessä myös fyysinen ja kognitiivinen kehitys. (Psykologiliitto 2017.)

Motorinen kehitys on yhteydessä sosioemotionaaliseen kehitykseen.

Motoriset taidot mahdollistavat osallistumisen leikkeihin toisten lasten kanssa, mikä kehittää sosiaalisia taitoja. Sitä vastoin, jos lapsella on huonot perusliikuntataidot, jää hän helposti ulkopuoliseksi. Ryhmätoimintoihin osallistuminen motivoi lasta tai aikuista pitämään yllä ja kehittämään motorisia taitojaan. Toimintaan osallistuminen kehittää myös itsetuntoa ja luo positiivista minäkäsitystä. Tutkimusten mukaan itsetuntoa parantaa ulkonäkö ja sosiaalinen hyväksyntä, joilla on molemmilla yhteys liikuntaan. Liikunta on merkittävä tekijä lasten välisessä vuorovaikutuksessa. Liikuntataidoilla on vaikutusta siihen, millaisiin vuorovaikutustilanteisiin lapset hakeutuvat. Sosiaalisena ja liikunnallisena tilanteena myös leikki vaikuttaa motoriseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. (Jaakkola 2017, 18.)

Liikunnan avulla lapsi oppii yhteistyötaitoja, sääntöjen noudattamista ja toisen hyväksymistä. Joukkuepelit edellyttävät yhteistyökykyä ja tasa-arvoa. Lapset oppivat leikkien kautta myös sietämään häviämistä, ja se kannustaa seuraavalla kerralla kovempaan yrittämiseen ja parempaan yhteistyöhön. (Autio 2001, 34–35.) Liikkuminen kehittää lisäksi tunnetaitoja ja itsetuntoa. Liikuntatilanteet herättävät vahvoja tunteita, ja liikkeessään lapsi ilmaisee tunteitaan ja ajatuksiaan. Useissa peleissä ja leikeissä on noudatettava sääntöjä, mikä kehittää lapsen etiikkaa ja moraalialia. (Hujala & Turha 2011, 138.)

6 MOTORINEN KEHITYS

Motoriset taidot tarkoittavat vapaasta tahdosta johtuvaa kehon tai raajojen liikettä. Motoriset perustaidot tulisi oppia ennen, kuin lapsi täyttää kuusi vuotta. Motoriset taidot luokitellaan karkea- ja hienomotoriikkaan sekä havaintomotoriikkaan. Karkeamotoriikalla tarkoitetaan suurilla lihaksilla tehtäviä liikkeitä, kuten juokseminen ja hyppääminen. Hienomotoriset taidot sen sijaan ovat pienillä lihaksilla tehtäviä liikkeitä, kuten kynäote ja kengännauhojen sitominen. Hienomotoriset taidot kehittyvät karkeamotorisista taidoista. Havaintomotoriset taidot liittyvät ympäristön hahmottamiseen. Ne vaikuttavat kehon eri puolien hahmottamiseen ja merkitsevät oman kehon ymmärtämistä suhteessa ympäröivään tilaan, voimaan ja aikaan. Esimerkiksi etäisyyksien ja suunnan arviointi ovat havaintomotoriikkaa. Ongelmat havaintomotoriikan kehityksessä voivat ilmetä esimerkiksi kompasteluna ja epävarmana liikkumisena. (Suomen sydänliitto ry s.a; Innostun liikkumaan -hanke 2018, 6.)

Havaintomotoriikka voidaan vielä jakaa kolmeen osaan: kinesteettiseen ja taktiliseen havainnointiin, visuaaliseen havainnointiin sekä auditiiviseen havainnointiin. Kinesteettinen ja taktilinen havainnointi tarkoittaa kehon asennon ja liikkeiden tiedostamista, kehontuntemusta, kehonkuvaa, avaruudellista hahmottamista ja suunnan hahmottamista, tunnon avulla havainnointia, muotojen hahmotusta ja kehon voimantuoton säätelyä. Visuaalinen havainnointi liittyy näön avulla hahmottamiseen, jota käytetään liikkeen ja tasapainon harjoittelussa sekä muotojen, suunnan ja tilan hahmottamiseen. Auditiivinen havainnointi merkitsee kuulon avulla hahmottamista, kuten rytmin tiedostamista. (Innostun liikkumaan -hanke 2018, 7.)

Motorisia taitoja tarvitaan koko elämän ajan itsenäiseen selviytymiseen. Motoriset taidot kehittyvät lapsella, kun fyysiset edellytykset, hermostollinen kehitys ja havaintotoiminnot ovat riittävän kehittyneet ja lapsella on ollut mahdollisuus harjoitella taitoja. Iivosen ja Sääkslahden (2013) mukaan useat tutkimukset osoittavat, että lapsen itsenäisellä leikillä ja harjoittelulla on enemmän vaikutusta taitojen kehittymiseen, kuin aikuisen ohjaamalla harjoittelulla (Sääkslahti 2018, 73). Karkeamotoriikka on edellytys hienomotoriikalle eli pienillä lihaksilla toteutettaviin taitoihin. (Hujala & Turha 2011, 137.)

Motoristen taitojen kehittymisen perusta alkaa jo vauvana. Sääkslahden mukaan vastasyntyneellä vauvalla on refleksiä, joiden tarkoitus on taata vauvan eloonjääminen. Näitä refleksiä ovat mm. sukellusrefleksi, imemisrefleksi ja hakemisheijaste. Refleksit ovat vahvoja 2–4 kuukauden ikäisellä vauvalla, jonka jälkeen ne katoavat. Sen jälkeen esiintyy seuraava ryhmä refleksiä, jotka mahdollistavat liikkumisen oppimisen, esimerkiksi tasapainoheijasteet eteen, sivulle ja taakse sekä pään oikaisuheijaste. Nämä refleksit eivät poistu täysin koskaan, sillä ne jäävät selkäydintason heijasteiksi. Kyseisten refleksien kehittymistä seurataan neuvolassa. Hermoston ja lihaksiston kehityksen ja harjoittelun myötä vauva alkaa oppia tahdonalaista liikkumista, joita kutsutaan motorisiksi taidoiksi. Ne voidaan jakaa aiemmin mainitun lisäksi tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. (Sääkslahti & Numminen 2007, Sääkslahden 2018, 49–51 mukaan.)

Tasapainotaidot ovat taitoja, joilla lapsi pyrkii säilyttämään tasapainonsa eri asennoissa. Staattiset tasapainotaidot tarkoittavat taitoja, jotka liittyvät paikkaan pysymiseen, kuten koukistus, ojennus, kierto ja heiluminen. Dynaamiset taidot sen sijaan ovat liikkumisen aikana tehtäviä taitoja, kuten nouseminen, laskeutuminen ja törmääminen. (Cleland, Donnely ym. 2017; Gallahue & Cleland Donnelly 2003; Numminen 2005, Sääkslahden 2018, 52–55 mukaan.)

Tasapainotaidot kehittyvät nopeasti etenkin 3–5-vuotiaana (Sääkslahti 2015, Sääkslahden 2018, 52–55 mukaan). Liikkumistaitojen avulla liikutaan paikasta toiseen esimerkiksi kiipeilemällä, kävelemällä, juoksemalla ja hyppimällä. Jaakkolan (2010) ja Nummisen (2005) mukaan nämä taidot kehittyvät melko tasaisesti koko varhaislapsuuden ajan, ja niihin vaikuttaa se, kuinka paljon mahdollisuuksia lapsella on taitojen harjoitteluun. Käsittelytaitojen avulla käsitellään esineitä. Ne voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotorisiin kuuluu mm. pallon vieritys ja pyöritys, joissa melkein koko keho voi olla mukana. Hienomotoriset ovat tarkempia ja pienemmällä lihaksilla suoritettavia taitoja. (Cleland, Donnely ym. 2017; Gallahue & Cleland Donnelly 2003; Numminen 2005, Sääkslahden 2018, 52–55 mukaan.) Käsittelytaidot etenevät Jaakkolan (2017) mukaan hitaasti ja voivat jatkua koko elämän ajan. (Sääkslahti 2018, 52–55.)

Motoristen taitojen oppiminen etenee niin, että ensin lapsi oppii alkeismallin taidosta ja kiinnittää kaiken huomionsa liikkeeseen. Harjoittelun kautta lapsi oppii perusmallin taidosta. Perusmallissa lapsen ei tarvitse kiinnittää enää niin paljon huomiota liikkeeseen. Jos lapsi pääsee liikkumaan monipuolisissa ympäristöissä, hän saavuttaa ihannemallin eli automatisoituneen vaiheen. Tässä vaiheessa lapsi voi siirtää huomion liikkumisesta kokonaan toisaalle. Automatisoitunut malli selittää myös sen, että hyvät motoriset taidot vähentävät lapsen tapaturmia. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13.)

6.1 Motoriset perustaidot

Tutustuminen omaan kehoon muuttuu lapsen iän mukaan. Alle kaksivuotias oppii löytämään silmänsä, nenänsä, korvansa, suun ja napansa. 3–4-vuotias oppii liikuttamaan mm. päätänsä, vatsaa käsiään, sormia ja varpaita käskystä

ja alkaa harjoittelemaan motorisia perustaitoja. Tässä ikävaiheessa liikkuminen eri vuodenaikoina ja erilaisilla liikuntavälineillä on kehityksen kannalta tärkeää. 5–6-vuotiaalla laterisuus on kehittynyt, jolloin lapsi osaa liikuttaa kehon eri puolia yksitellen. Lapsi tunnistaa ja osaa liikuttaa esimerkiksi kaulaa, lantiota ja jalkapohjia. Lapsi selviää jo itsenäisesti arjen perustilanteista, kuten vessakäynneistä. Tässä iässä vakiintuvat motoriset perustaidot, jolloin lapsi voi alkaa opettelemaan eri liikuntamuotoja, kuten pyöräilyä ja hiihtoa. Ikävaiheessa on tärkeää opetella myös käden karkeamotoriikka, jotta voidaan luoda edellytyksiä hienomotorisille taidoille. Motorisiin taitoihin vaikuttaa lapsen yksilöllisyys ja siihen liittyvät tekijät, kuten sukupuoli, ikä, liikunnallisuus, kulttuuritausta, fyysinen kunto ja terveydentila. Kulttuurin merkitys motoristen taitojen tasossa liittyy siihen, miten motorisia taitoja kulttuurissa arvostetaan. Perheen arvot voivat siis vaikeuttaa lapsen motorista kehitystä. (Hujala & Turha 2011, 139.)

Motoriseen kehitykseen kuuluu viisi eri vaihetta, jotka ovat refleksitoimintojen vaihe, alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe, motoristen perustoimintojen omaksumisen vaihe, erikoistuneiden liikkeiden vaihe ja omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe. Refleksitoimintojen vaihe kestää vain lapsen ensimmäisen ikävuoden, ja seuraavat kaksi vaihetta seitsemänvuotiaaksi asti: Alkeellisten taitojen vaihe on 1–2-vuotiaana, ja perustoimintojen omaksumisen vaihe 2-vuotiaasta kouluikäiseen. Muut vaiheet tapahtuvat myöhemmin. (Jaakkola 2017, 14–15.)

Alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheessa lapsi oppii perusliikuntataitojen, eli esimerkiksi kävelyn ja juoksemisen alkeismallit. Seuraavassa vaiheessa, motoristen perustoimintojen omaksumisen vaiheessa, kehityksessä näkyy yksilöllisiä eroja. Tämä vaihe on kehityksen kannalta merkittävä, koska silloin lapsi oppii suuren osan motorisista perustaidoista. Taitojen oppiminen edellyttää mahdollisuuksia harjoitella niitä. Motoristen perustoimintojen omaksumisen vaihe jaetaan kolmeen osaan: Alkeis- perus ja kehittyneempään vaiheeseen. Motoriset taidot kehittyvät pikkuhiljaa näiden kolmen lyhyemmän vaiheen mukaisesti. Alkeisvaiheessa lapsi vasta harjoittelee taitoa, ja liikkeet ovat karkeita ja jäykkiä. Alkeisvaiheessa lapset ovat 2–3-vuotiaana. Perusvaiheessa lapset ovat 4–5-vuotiaita. Liikkeet paranevat ja ovat entistä kontrolloidumpia, mutta vielä hiukan kömpelöitä. Perusvaiheesta kehittyminen vaatii harjoittelua,

ja jotkut ovat vielä aikuisenakin joidenkin taitojen osalta tässä vaiheessa. Viimeisessä, erikoistuneiden liikkeiden vaiheessa 6–7-vuotiaana liikkeet ovat sujuvia, tarkkoja ja kontrolloituja. Taidot kehittyvät nopeasti mutta silti yksilölliseen tahtiin. (Jaakkola 2017, 15–16.)

6.2 Kävely, hyppääminen ja heittäminen

Ihmisen kävely on energiaa säästävää rauhallisen liikkumisen muoto, jossa kädet ovat vapaana käsittelemään esineitä. Kävelyn oppimisen perustana on riittävän hyvä tasapaino. Kävelytaidon ensimmäisessä eli alkeismallissa askeltaaminen on varovaista. Ylävartalo on jännittynyt ja käsivarret ja lantio ovat koukussa. Seuraavassa vaiheessa, eli perusvaiheessa kädet ovat ojentuneet hyvin, mutta eivät heilahtele kävelyn tahdissa. Myös lantio on ojentunut ja taaempi jalka työntää askelta. Kehittyneimmässä vaiheessa kädet heilahtelevat jalkojen liikkeiden vastaisesti. Askellus on tehokasta ja jalkapohjan liike on rullaava ja työntävä. Kävelyn kehittymistä voidaan tukea tarjoamalla lapselle mahdollisuuksia harjoitella kävelyä eri alustalla. Myös paljain jaloin kävely on tärkeää, jotta pienet lihakset jalkapohjassa voivat kehittyä. Ylämäessä kävely kehittää jalkapohjan rullausliikettä ja taaemman jalan työntöä. Ylävartalon rentouttamista voi muistuttaa ja harjoitella kantamalla painavia esineitä. Kävelyä voi tukea erinomaisesti myös metsässä kävelemällä. (Sääkslahti 2018, 56–57.)

Juokseminen kehittyy kävelyn jälkeen, kun tarvitaan nopeampi tapa liikkua paikasta toiseen. Taidon alkeisvaiheessa kädet ovat koukussa, kuten kävelyn alkeisvaiheessa. Juoksu on pomppivaa ja askellus lyhyttä. Perusvaiheessa kädet ovat edelleen koukussa, mutta heilahtelevat liikkeen mukana. Ylävartalo on jo hieman etunojassa. Kehittyneimmässä vaiheessa kädet ovat koukussa ja ne liikkuvat voimakkaasti vastaliikkeinä jaloille. Lantio on suorana ja ylävartalo etunojassa. Askel on pitkä, ja nopeassa juoksussa juostaan päkiävoittoa. Päkiävoittoisuus tarkoittaa, että askeltaessa maahan osuu ensimmäisenä päkiä varpaiden tai jalkapohjan sijaan (Jaakkola 2017, 23). Juoksutaidon kehittymistä voi tukea juoksuleikkien avulla. Voimansäätelyä voidaan kehittää leikeillä, jossa juoksunopeutta säädellään. Eri alustoilla juokseminen on monipuolista ja kehittävää. Ylämäkeen juoksu harjoittaa taaemman jalan työntöliikettä ja alamäkeen juoksu sen sijaan rullausta. (Sääkslahti 2018, 58–59.)

Päiväkoti-ikäistä lasta voi tukea juoksemisen oppimiseen myös mielikuvien avulla. Mielikuvat auttavat lasta juoksemaan eri rytmillä ja nopeuksilla. Mielikuvia voivat olla esimerkiksi Jaakkolan (2017, 28) mainitsemat: *Matala ja korkea juoksu*, jossa lapsen tehtävänä on oppia tunnistamaan, onko juoksuasento ylhäällä vai alhaalla, *raskas ja kevyt juoksu*, jossa lapsen tehtävä on erottaa nopea ja hidas kontakti maahan, *jättiläinen ja kääpiö*, joissa lapsi oppii tunnistamaan, onko asento ylhäällä vai alhaalla, *juoksu tulisilla hiilillä*, jossa lapsi opettelee nopeaa askelkontaktia, sekä *ompeelukone*, joka auttaa lasta tuntemaan askeltiheyden.

Lasten ja nuorten juoksemisen taito on heikentynyt viime vuosina. Monilla lapsilla ei ole riittävän hyvää tasapainoa, rytmikykyä tai fyysisiä ominaisuuksia. Huono juokсутaito vaikeuttaa myöhemmin lajitaitojen oppimista. Se taas vaikuttaa siihen, että fyysinen aktiivisuus vähenee. Ohjatun liikunnan tulisi sisältää myös juoksemisen harjoittelua. Hyvä juokсутaito mahdollistaa ympäristön tehokkaan tutkimisen, ajattelun kehittämisen, ja mahdollistaa sosiaalisiin tilanteisiin, kuten leikkeihin, osallistumisen. (Jaakkola 2017, 23.)

Hyppäämisen oppiminen alkaa paikallaan hyppäämisestä. Lapsi opettelee hyppäämään ensiksi eteen- ja ylöspäin. Hyppäämisen alkeisvaiheessa kädet ojentuvat taakse ponnistusvaiheessa, eikä lapsi osaa hyödyntää käsien heilahdusta eteenpäin. Lantio on taittuneena koko liikkeen ajan, ja jalat pysyvät suorina eivätkä joustavat. Perusvaiheessa kädet tulevat jo hieman hyppyyn mukaan mutta lantio on edelleen koukussa. Jalat joustavat ja lapsi osaa ponnistaa samanaikaisesti kummallakin jalalla. Alaspäin tullessa polvet joustavat myös, mutta lapsi horjahtaa helposti. Kehittyneessä hypyssä lapsi on jo oppinut käyttämään käsiä vauhdin otossa ja ojentaa ne ylös liikkeen ajaksi ja alas alastulossa. Lantio on koukussa ponnistaessa ja ojentuu ilmavaiheen aikana, kunnes taas alastulossa koukistuu. Samaan tapaan polvet koukistuvat ja ojentuvat hypyn eri vaiheiden mukaan. Hyppäämistä voi tukea mahdollistamalla sen harjoittelun eri kokoisten esteiden avulla. Hypyn aikaista ojentamisliikettä voi tukea tehtävillä, joissa lapsi kurottaa hypyn aikana yläpuolelleen olevaa esinettä. Alastuloa voi harjoitella tähtäämällä hyppyä tiettyyn kohtaan ja yrittämällä pysyä kaatumatta. (Sääkslahti 2018, 60–61.)

6.3 Heittäminen, kiinniottaminen

Heittämistapoja on neljä erilaista: yliolanheitto, aliolanheitto, työntö ja sivustaheitto, ja näistä yliolanheitto on yleisin tapa (Jaakkola, 2017. 77). Heittämistaidon harjoittelu alkaa kuitenkin kahden käden alakautta heitosta. Kehittyneempi muoto, jossa esineen saa heitettyä pidemmälle on yhden käden yliolanheitto. Yliolanheiton alkeismallissa lapsi ojentaa kyynärpäänsä suoraksi, ja liike lähtee ainoastaan kädestä. Perusmallissa käsi ottaa vauhtia taaempaa, mutta vartalo on yhä paikallaan. Jalat ovat hieman toisistaan erillään niin, että heittävän käden puoleinen jalka on edessä, Kehittyneessä heittämisessä käsi ottaa vauhtia vartalon takaa ja toinen käsi tuo tasapainoa vartalon edessä. Heiton jälkeen heittokäsi tekee saattoliikkeen. Heittokäden vastainen jalka on edessä, ja vartalo tukee liikettä kiertäen. Heittämistä voi tukea antamalla lapsen heittää eri materiaalista tehtyjä pikkupalloja. Tarkkuusheittoa hyödyntävät leikit eri korkeudella oleviin kohteisiin tai mahdollisimman pitkälle tukevat heitotaidon kehittymistä. (Sääkslahti 2018, 62–63.)

Kiinni ottamisen taito voi kehittyä vasta, kun lapsen havaintomotoriikka on riittävän kehittynyt. Se kehittyikin hitaammin ja myöhemmin kuin muut taidot. Kahdella kädellä kiinni ottamisen alkeisvaiheessa lapsen kädet odottavat palloa tai muuta esinettä ja ovat valmiiksi suorina edessä. Lapsi koppaa esineen koukistaen kyynärpäitään vartalon pysyessä paikallaan. Perusmallissa kädet odottavat valmiina, mutta rennompina kuin alkeisvaiheessa. Lapsi osaa myös tarvittaessa liikkua palloa vastaan. Kehittyneessä mallissa lapsi ojentaa kädet ja joustaa kiinnioton jälkeen. Vartalo myötäilee liikettä. Lapsi joustaa polvista ja pystyy liikkumaan esinettä kohti kaikkiin suuntiin. Kiinniottamista kehittävät leikit, joissa otetaan kiinni herneläppä tai palloja. Eri materiaalit ja eripainoiset esineet harjoittavat voimansäätelyä. (Sääkslahti 2018, 64–65.)

6.4 Potkaiseminen ja lyöminen

Potkaiseminen edellyttää hyvää tasapainoa, sillä potkun aikana on seisottava yhdellä jalalla. Alkeismallissa lapsi menettää tasapainon helposti, vartalo on jännittynyt ja liike lähtee ainoastaan jalasta. Perusmallissa kädet ovat rennosti vartalon vieressä ja mukailevat liikettä. Keskivartalossa on kiertoa ja jalka ottaa vauhtia takaa. Kehittyneessä mallissa kädet heilahtavat rennosti tasapainottaakseen potkua. Keskivartalo kiertää liikettä myötäillen, ja jalka ottaa hyvin

vauhtia vartalon takaa. Toinen jalka on pallon vieressä tukemassa vartaloa. Potkuharjoittelut kannattaa aloittaa isoilla ja pehmeillä palloilla. Sen jälkeen voidaan kehittää lihasten voimasäätelyä erilaisilla palloilla. Lapsi innostuu peleistä ja leikeistä, joissa harjoitellaan pituus- ja tarkkuuspotkua. (Sääkslahti 2018, 66–67.)

Lyöminen on karkeamotoriikan taito, joka tapahtuu käsien ja vartalon kiertoliikkeellä. Liikkeen edellytys on, että lapsi osaa arvioida esineen lentoradan ja nopeuden, ja ajoittaa omat liikkeensä niiden mukaisesti. Lyöntiliikkeeseen tarvitaan maila tai muu vastaava esine ja pallo. Alkeismallissa lapsi ottaa mailasta kiinni kahdella kädellä ja seisoo vartalo paikallaan jalat suorina. Lapsi lyö palloa ojentamalla kätensä ja suuntaa liikkeen ylhäältä alas. Perusmallissa käsien liike on sivuttainen ja vartalo pyörähtää ympäri lyönnin mukana. Ote mailasta irtoaa lyönnin jälkeen helposti. Kehittyneessä mallissa jalat ja kädet ovat vastakkaisesti. Lapsi ojentaa kädet lyödessään palloa ja kädet heilahtavat rennosti. Vartalo kiertyy ja palaa takaisin alkuasentoon, eikä pyöri koko kierrosta. Jalat joustavat ja lapsi pystyy tarvittaessa myös liikkumaan. Lyöntiharjoittelut on hyvä aloittaa kevyellä mailalla, joka on riittävän leveä helpottaakseen pallon osumista. Palloksi kannattaa valita iso ja kevyt pallo. Aluksi olisi hyvä harjoitella paikallaan olevan pallon lyömistä. Lyöntitelineenä voi käyttää puunksaan tai tankoon sidottua palloa. (Sääkslahti 2018, 68–70.)

6.5 Motorisen kehityksen viivästyminen ja vaikeudet

Lapsi voi olla motorisesti kömpelö, jolloin hänen on vaikeampi oppia motorisia taitoja ja hän tarvitsee motoristen tehtävien tekoon enemmän aikaa. Kömpelyys voi johtua hermoston toiminnan ongelmista tai yksinkertaisesti liian vähäisestä liikuntakokemuksista. Aikuisen on annettava lapselle mahdollisuus tehdä tehtävät kiireettömästi, jolloin liikeradat vakiintuvat ja liikkumisesta tulee luontevampaa. Lapsi voi Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) mukaan alkaa välttelemään taitoja ja jäädä muiden leikkien ulkopuolelle, jos harjoittelu on liian kiireistä tai sitä ei ole. Ongelmien havaitseminen ajoissa on tärkeää, koska silloin pystytään paremmin tukemaan lapsen kehitystä. (Robinson ym. 2015; Stodden ym. 2008; Sääkslahti & Cantell 2009, Sääkslahden 2018, 83 mukaan.)

Normaalisti kehittyvillä lapsilla on sisäinen into oppia jatkuvasti uutta, ja he ovat kiinnostuneita kehitysvaiheeseen liittyvistä toiminnoista, kuten esimerkiksi kiipeämisestä. Lapset, joilla on kehitysviivästymiä, jäävät sen sijaan helposti sivuun toiminnasta. Jotkut oireyhtymät tai sairaudet, kuten esimerkiksi CP-vamma, voivat aiheuttaa motorista kömpelyyttä lapsuudessa. CP-vamma vaurioittaa aivojen lihasjänteystä ja liikkeestä vastaavia osia. Lapsilla on tällöin erilaisia vaikeuksia liikkumisessa. Myös henkisesti kehitysvammaisilla lapsilla on viivästymiä kaikilla kehityksen alueilla, ja he ovat usein ikätasoaan kömpelömpiä. Motorista kehitystä kuitenkin tapahtuu, mutta hitaammin kuin muilla lapsilla. Niinpä verrattaessa iän sijaan kehityksen tasoon ovat motoriset liikkeet saman tasoisia. Näiden lisäksi lapset, joilla on näkövamma, voivat jäädä motorisessa kehityksessä jälkeen. He eivät kykene käyttämään näköään kehön asennon tai tilan ja liikkeen havaitsemisessa. (Kurtz 2003, 18, 63.)

Myös vanhemmat saattavat suhtautua negatiivisesti kehityksen viivästymiin. Huolestuneet vanhemmat saattavat jatkuvasti pyytää lasta yrittämään paremmin, mistä voi seurata lapselle huonoa itsetuntoa ja turhautuneisuutta. On siis tärkeää käyttää oikeita keinoja lapsen motivoimiseen. Yksi hyvä tapa on kätkeä harjoiteltava taito peliin tai leikkiin, josta lapsi pitää. On tärkeää muistaa antaa lapselle positiivista palautetta, mutta vain silloin kun tehtävät oikeasti onnistuvat. Lapselle voi antaa tarkempaakin palautetta, kuin *hyvin tehty* ja kertoa, mikä osa tällä kertaa on tehtävässä mennyt hyvin. Mikäli lapsi epäonnistuu, on pysyttävä rauhallisena ja tarjottava lapselle keinoja, joilla parantaa suoritustaan. (Kurtz 2003, 63–65.)

Motorisen oppimisen vaikeudet näkyvät vaikeutena oppia uusia taitoja tai soveltaa vanhoja, mutta ne eivät liity neurologisiin sairauksiin tai kehitysvammaan. Motorisia oppimisvaikeuksia on todettu 5–6 % kouluikäisistä lapsista (APA 2013, Opetus- ja kulttuuriministeriön 2016b, 38 mukaan). Ne esiintyvät Deweyn ja Bernierin (2016) mukaan usein rinnakkain esimerkiksi autismin, tarkkaavaisuuden häiriöiden tai lukivaikeuden kanssa. Lisäksi lapsilla esiintyy yleisesti ongelmia tunne-elämässä, sosiaalisissa suhteissa, minäkäsityksessä ja käyttäytymisessä. Yleisin haaste on kyky hallita motoristen toimintojen säätelyä. Se ilmenee esimerkiksi ongelmoina pysyvien liikemallien kehityksessä. Lisäksi liikkeiden ajoittaminen, rytmi ja ohjaus ovat Wilsonin (2013) mukaan usein haastavia lapsille, joilla on oppimisvaikeuksia. (Pieters ym. 2012; Piek

ym. 2010; Rigoli ym. 2012; Viholainen ym. 2013; Wilson ym. 2013; Losse ym. 1991; Reunamo ym. 2014; Wagner ym. 2012, Opetus- ja kulttuuriministeriön 2016b, 38–39 mukaan).

7 LIKUNNALLISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN

Liikuntataitojen oppiminen on kehon sisäinen tapahtuma, eikä perimä varsinaisesti ohjaa sitä. Oppiessa kehossa tapahtuu monia asioita, jotka eivät näy ulospäin. Oppimista voi kuitenkin nähdä, kun lapsen liikuntasuoritukset parantuvat, yhdenmukaistuvat, eli harjoitukset toistuvat saman tasoisina, ja kun lapsi oppii soveltamaan oppimaansa eri ympäristöissä tai eri välineillä. Liikuntataitojen oppiminen edellyttää vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Tällöin aikuisen tehtävänä on tarjota riittävän haastavia tehtäviä lapselle, jotka vaikeutuvat lapsen kehityksen ja osaamisen mukaisesti. (Jaakkola 2016, 13.)

Liikunnan on oltava monipuolista kaikille aisteille, jotta sillä voidaan herkistää ja kehittää aistitoimintoja. Aikuisen on kiinnitettävä monipuolisen liikunnan lisäksi huomiota myös lapselle viestimiseen, eli kuinka hän ohjeistaa tai kommentoi lapsen tekemistä. Palaute auttaa lasta oppimaan, motivoi lasta ja vahvistaa positiivisia tunteita. Hyvä palaute sisältää kannustusta ja neuvoja ja tukee lasta huomioimaan asioita itse. (Autio & Kaski 2005, 55, 83)

7.1 Fyysinen kehitys ja sen tukikeinot eri ikävaiheissa

Alle 1-vuotias lapsi tarvitsee syntymän jälkeen mahdollisuuden ojentaa kehoaan ja niveliään esimerkiksi päinmakuulla. Lapsi ei pysty juurikaan katsomaan tässä asennossa ympärilleen, mikä houkuttelee nostamaan päätä ja näin kehittää lihaksia niskassa ja yläselässä. Pikkuhiljaa lapsi oppii kääntämään päätänsä. Vähitellen lapsi oppii kierähtämään tukeutumalla käsivarsiinsa ja kämmenpohjiin. Lapsi oppii myös ryömimään aluksi varpailla työntämällä, ja lopulta polvien ja kyynärpäiden avulla. Liikkuminen kehittää lihastenhallintaa päässä ja keskivartalossa, ja sen myötä lapsi oppii noin kuuden kuukauden iässä myös istumaan. Seuraavaksi 8 kuukauden iässä lapsi oppii konttaamaan, mikä kehittää aivojen eri puolten yhteistyötä. Muutaman kuukauden päästä lapsi osaa seistä tuettuna ja harjoittelun myötä ilman tukea. Lapsi harjoittelee pian seisoessaan painon siirtoa jalalta toiselle, mikä mahdollistaa kävelyn oppimisen noin vuoden ikäisenä. (Sääkslahti 2018, 73–74.)

13–15-kuukauden ikäinen lapsi osaa tarttua varpaillaan esineisiin, työntää itseään penkin tai muun esteen yli, kävelee erilaisilla pinnoilla ja kantaa esineitä. Näitä taitoja voi hyödyntää yhteistä tekemistä ja liikuntaa keksiessä. Myöhemmin, 16–18 kuukauden iässä lapsi oppii kierimään, vetämään ja työntämään esineitä, ryömimään kaltevalla pinnalla, heittämään palloa, kävelemään portaita, mennä kyykkyyyn ja haara-asentoon sekä alkaa kiinnostua piirileikeistä. Kahteen ikävuoteen mennessä lapsi oppii kävelemään kaltevalla pinnalla, kantamaan painavia esineitä ja kiipeilemään. Lapsi kiinnostuu tässä iässä juoksu- ja kiinniottoleikeistä. (Arvonen 2007, 17.)

Taaperot ovat uteliaita ja tutkivat ympäristöään liikkumalla. Aikuisen tehtävä on varmistaa turvallisuus ja asettaa rajoja lapselle. Aikuinen voi muokata ympäristöä turvalliseksi lapselle, mutta on hyvä tarjota kuitenkin haasteita ja kokemuksia lapselle. Vanhemmat kokevat kehitysvaiheen raskaaksi, koska lasta joutuu kieltämään paljon. Perheliikunta tarjoaa ratkaisun ongelmaan. Aikuinen ja lapsi pääsevät liikkumaan yhdessä, ja lapsi saa enemmän positiivista palautetta. 1–2-vuotias alkaa kiinnostua esineiden käsittelystä esimerkiksi työntämällä, keräämällä tai heittämällä. Leikit, joissa hyödynnetään erilaisia esineitä, tukevat hyvin lapsen karkeamotoriikan kehittymistä. (Arvonen 2007, 17; Sääkslahti 2018, 73–74.)

Lapset ovat 3–4 vuoden iässä uteliaita ja kyselyiässä. He ovat kiinnostuneita mielikuvitusleikeistä. Lapsi osaa jo keskittyä ja rentoutua mielikuvien avulla. Lapsen kanssa voi harjoitella helppoja liikuntaleikkejä, liikkumista määrättyyn suuntaan, liikkumista isommalla porukalla, oikeaa juokсутekniikkaa, pallon kiinniottamista ja heittämistä oikealla tekniikalla, roikkumista, tasapainoharjoituksia sekä musiikin mukaan liikkumista. (Arvonen 2007, 18.) 3-vuotiaana lapsi alkaa harjoitella hyppäämistä kahdella jalalla. Lapsi harjoittelee myös tasapainotaitojaan seisomalla tai hyppimällä yhdellä jalalla. Myös erilaiset liukumismuodot kehittävät tasapainoa, kuten mäenlasku, luisteleminen ja hiihtäminen. 3–5-vuotias lapsi harjoittelee myös mailojen ja pallojen käyttöä. Taidot kehittyvät, jos lapsella on saatavilla eri liikuntavälineitä. (Sääkslahti 2018, 75.)

5–6 vuotiaana lapset ovat seikkailunhaluisia ja pitävät liikuntaleikeistä ja kilpailusta. Viisivuotiaan kanssa voi jo harjoitella sääntöleikkejä, vauhdillista pallonheittoa ja korkeus- ja pituushyppyä sekä erilaisia kilpailuja. (Arvonen 2007, 19.)

7.2 Fyysisen aktiivisuuden lisääminen

Vanhempien on rohkaistava lasta uusien asioiden pariin ja samalla tuettava lasta, kun hän epäonnistuu. On hyvä tarjota lapselle mahdollisuus harjoitella monipuolista liikuntaa, vaikka se voikin viedä vanhemmilta aikaa ja vaatii kärsivällisyyttä. Uusien taitojen opettelussa tarvitaan useita toistokertoja. (Keisteri-Sipilä 2017, 31.)

Lapsi on fyysisesti aktiivinen, kun hän voi leikkiä vapaasti ja omaehtoisesti. Aikuisten keksimät leikit ovat usein liian paikallaan pysyviä. Paljon ulkoilevat lapset ovat fyysisesti aktiivisempia kuin sisätiloissa suurimman osan ajasta leikkivät lapset. Tämä johtuu yksinkertaisesti siitä, että ulkona on enemmän tilaa ja mahdollisuus käyttää välineitä, joita sisällä ei voi käyttää. Leikkipuistoista löytyvät telineet vaativat oman kehon kannattelua ja suurten lihasten käyttöä. Kotoakin löytyvät pienet välineet, kuten vanteet tai hyppynarut sen sijaan kehittävät lapsen mielikuvitusta ja innostavat yhteisleikkeihin. (Sääkslahti 2018, 134–135.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) mukaan myös ympäristö vaikuttaa liikunnallisen aktiivisuuden määrään. Aikuinen voi siis vaikuttaa lapsen aktiivisuuteen ympäristöä muuttamalla. Epätasainen maasto esimerkiksi metsässä edellyttää enemmän lihasten voimankäyttöä ja tasapainoa kuin tasainen maasto. Kiipeileminen, hyppiminen ja tasapainoilu onnistuvat hyvin metsässä, ja ne myös kehittävät motorisia taitoja ja lisäävät fyysistä aktiivisuutta. Myös tasaisesta maastosta on hyötyä lapsen fyysisen kehityksen kannalta. Esimerkiksi puistot ja hiekkakentät mahdollistavat pallo- ja kiinniottoleikit, ja asfaltilla lapsi innostuu leikkimään juoksu- ja hyppyleikkejä tai piirtämään katuliiduilla. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, Sääkslahden 2018, 134–135 mukaan.)

7.3 Motorisen kehityksen tukeminen

Motoristen taitojen oppiminen on haastavaa, jos lapsella on oppimishäiriö ja silloin tarvitaan enemmän tukea. Lapsi tarvitsee ohjausta soveltaessa opittuja taitoja uusiin ympäristöihin. Kognitiivinen ohjaus, taitojen pilkkominen pienempiin osiin ja mielikuvien käyttö ovat Niemeijerin ym. (2006) mukaan toimivia keinoja lapsen ohjaamiseen. Kognitiivinen ohjaus tarkoittaa, että lapselle sanoitetaan tekemistä antamalla vihjeitä ja kerrotaan, miksi tehtävä suoritetaan kyseisellä tavalla. On tärkeää keskittyä kerralla harjoittelemaan vain yhtä motorista taitoa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 40.)

7.4 Perheiden ja päiväkodin rooli kehityksen tukemisessa

Varhaiskasvattajien on annettava vanhemmille riittävästi tietoa liikunnan tärkeydestä kehityksen kannalta. Myös vanhempia täytyy kannustaa liikkumaan lasten kanssa, jotta lapsi liikkuu myös päiväkotipäivän jälkeen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 32.) Perheellä ja päiväkodilla tulisi olla yhteinen käsitys ja arvot lapsen liikkumisesta. Vanhempien on hyvä tuoda ilmi päiväkotihenkilökunnalle omat toiveensa. Kuitenkin heidän on myös ymmärrettävä päiväkotiympäristön rajat ja mahdollisuudet. Rajoja voivat asettaa sääolosuhteet, ajanpuute ja kiire. Hyvä yhteistyö vanhempien ja päiväkodin välillä parantaa lapsen mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen päivän aikana. (Gagné & Harnois 2014, Opetus- ja kulttuuriministeriön 2016b, 46 mukaan.)

Sokkeloiset ja ahtaat tilat saavat aikuisen helposti rajoittamaan lapsen liikkumista. Aikuisen kannattaa miettiä, voisiko joitakin kieltoja poistaa, jotta lapsi saisi liikkua enemmän tai muuttaa sisustusta ja huonekalujen järjestystä, jotta tilaa liikunnalle olisi enemmän. (Sääkslahti 2015, Opetus ja kulttuuriministeriön 2016, 46 mukaan.) Aikuisen tehtävä on varmistaa, että liikkumiseen tarkoitettussa ympäristössä on monipuolisia ja vaihtelevia mahdollisuuksia motoristen taitojen harjoitteluun. Hänen täytyy myös taata liikunnan turvallisuus ja ohjattava tuokiota monipuolisesti tehtäviä ja ympäristöjä vaihdellen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 27.)

8 LIIKUNTAKASVATUKSEN TAVOITTEET: MONIPUOLINEN LIIKUNTA

Liikuntakasvatuksen tavoitteet perustuvat Varhaiskasvatussuunnitelmassa ja Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa määritellyille linjauksille. Linjaukset määrittävät, miten liikunnalla voidaan tukea lapsen kehitystä. Pää tavoitteena on auttaa lasta muodostamaan myönteinen suhde kehoonsa ja itseensä. (Hujala & Turha 2011, 139.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan perusteet on sosiaali- ja terveysministeriön luoma opas. Siinä on kuvattu yksityiskohtaisesti, kuinka lapsen kasvua, oppimista ja hyvinvointia voidaan tukea liikunnan avulla. Suosituksissa on ohjeita liikuntavälineistä, liikunnan määrästä ja laadusta. Suositusten mukaan lapsi tarvitsee päivittäin ainakin kaksi tuntia hengästyttävää liikuntaa. Lapsen on saatava joka päivä mahdollisuus harjoittaa motorisia perustaitojaan eri ympäristöissä. Kasvattajien on suunniteltava tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta, ja sitä on toteutettava päivittäin. Kasvattajan on luotava lapselle liikkumiseen kannustava ympäristö, poistettava siihen liittyvät esteet ja opettaa turvallisia liikkumiskeinoja erilaisissa ympäristöissä. Päivähoidossa on oltava riittävästi liikuntavälineitä, ja niiden on oltava helposti saatavilla. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tarjota lapselle erilaisia virikkeitä ja harjoitella monipuolista liikuntaa. Liikunnan avulla lapsi ymmärtää hyvän kunnon merkitystä oman terveytensä ja kehityksen kannalta. Lisäksi liikunta tuo lapselle hyvää oloa. Liikuntakasvatuksen periaatteiden mukaan lapselle on tarjottava laajoja liikunnan mahdollisuuksia kuitenkin mihinkään pakottamatta. Liikunnan on oltava monipuolista, vuodenaikoihin soveltuvaa ja siinä on käytettävä eri elementtejä ja olosuhteita. (Autio 2001, 25–26.) Lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä sisältäen monipuolista liikkumista: kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua ja erittäin vauhdikasta liikuntaa. Lisäksi on tärkeää, että lapsella on myös mahdollisuus rentoutua ja rauhoittua päivän aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 13–14.)

8.1 Sykettä nostattava liikunta

Suomalaisten luontainen liikkuminen on vähentynyt työskentely- ja elämänolosuhteiden muuttuessa ja liikkumattomuuden oireet näkyvät esimerkiksi tuki- ja

liikuntaelinsairauksina. Vaikka harrastusliikunta on viime vuosina lisääntynyt, on arkiliikunta vähentynyt. Kansainvälinen terveystieteellinen suositus on, että päivässä aikuisen tulisi liikkua hieman hengästyen puoli tuntia päivässä. Lasten luontaisen liikkumisen vähentyessä liikuntaa täytyy erikseen suorittaa. (Arvonen 2004, 12.)

Lapsen tulisi liikkua päivässä vähintään kolme tuntia, joista kaksi on reipasta ulkoilua tai kevyttä liikuntaa, ja yksi tunti vauhdikasta liikuntaa, kuten juoksemista. Lapsi oppii asioita toiminnan kautta, joten lapselle on luonnollisempaa liikkua kuin istua paikallaan pitkiä aikoja. Vanhemmat voivat tukea lapsen liikunnallisuutta liikkumalla yhdessä lapsen kanssa ja rajoittamalla passiivista toimintaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 13–15.)

Lapsi liikkuu voimakkaasti kuormittavasti esimerkiksi silloin, kun hän juoksee, hyppii, kiipeää mäkeä ylös, ui, tai kävelee portaita. Liikunta on reipasta, kun lapsi kävelee nopeasti, ajaa polkupyörällä, tanssii tai leikkii pallolla. Fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä lapsen normaalin kasvun edellyttämiseksi. Se vaikuttaa kognitiiviseen kehitykseen, parantaa fyysistä toimintakykyä sekä ehkäisee ylipainoa ja tyypin 2 diabetesta. Liikunta vahvistaa tuki- ja liikuntaelimiä ja kohottaa mielialaa. Liikunta kehittää myös lapsen sosiaalisia suhteita ja taitoja, koska liikkuessaan lapsi harjoittelee myös vuorovaikutusta ja muita sosiaalisia taitoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 13–15.)

8.2 Luontoliikunta

Luontoliikunta tarkoittaa liikunnan aluetta, jossa liikuntapaikkana ovat luonnontilaiset ympäristöt, esimerkiksi metsät. Luontoliikunnan tavoitteita ovat elinympäristön tarkkailu, vuodenaikojen seuraaminen sekä luonnon kunnioittaminen. Luontoliikunta kehittää aisteja ja havainnointikykyä muita liikuntamuotoja paremmin ja kehittää erityisesti tasapainoa. Kaikki aistit ovat luontoliikunnassa esillä, sillä luonnossa on myös hajuja ja ääniä, joita tarkastella. Luontoliikunta tarjoaa myös esteettisiä elämyksiä. (Sääkslahti 2018, 208–209.)

2000-luvulla syntyneet lapset, eli niin sanottu Z-sukupolvi on elänyt koko elämänsä teknologian parissa. Vaikka sosiaalinen media ja teknologia rikastuttavat ja avartavat maailmaa, yhteys luontoon on vähentynyt lapsilla ja nuorilla.

Lapsuudessa koetut myönteiset kokemukset luonnossa liikkumisesta vahvistavat luontosuhdetta ja lisäävät fyysistä aktiivisuutta. Lasten luontosuhteen herättämisessä vastuu on aikuisella. (Metsähallitus 2017.)

Luontoympäristö herättää niin lasten ja aikuistenkin mielenkiinnon kaupunkipuistoja paremmin. Metsä on hyvä ympäristö lasten leikeille, koska se on inspiroiva ja luova paikka. Vanhemman tehtävä on luoda turvaa ja asettaa rajoja pienelle lapselle, joka alkaa liikkumaan. Kuitenkin on hyvä sallia esimerkiksi kiipeily puissa, koska se vaikuttaa positiivisesti lapsen motoriseen kehitykseen. Luonto vahvistaa kaikissa kehitysvaiheissa fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. Lähellä luontoa eläminen herkistää lapsen aisteja ja parantaa hahmotuskykyä. Kuulo kehittyy ja lapsi oppii tunnistamaan ääniä paremmin luonnossa kuin kuuntelemalla ääniä kaiuttimesta. Tasapaino vahvistuu epätasaisen maaston ansiosta, ja myös hajuaistit ovat luonnossa käytössä. (Keisteri-Sipilä 2017, 27–28.)

Jarasto esittelee Mari Turjan tutkimusta, jonka mukaan lapset kokevat luonnon eri tavalla kuin aikuiset. Lapset kokevat ympäristön enemmän tunteiden kautta kuin aikuiset. Pienetkin luontosaareskeet nähdään ympäristössä kaikista tärkeimpinä tapahtumapaikkoina. Paikkojen merkitys korostuu lapsille vasta sen jälkeen, kun ne on otettu haltuun. Lapsi tutustuu ympäristöönsä tutkimalla sitä tarkasti ja liikkumalla. Jos lapsi ei pääse tutustumaan tilaa, se voi alkaa pelottaa lasta. Turjan mukaan kokemus tiloista on merkittävä osa lapsen minäkäsitystä ja koko kokemusmaailmaa. Näin ollen ympäristön muuttumisella on vaikutusta lapsen identiteettiin. (Jarasto ym. 1999, 132–134.)

Vauva-arki on rankkaa, mutta silti on tärkeää, että vanhemmatkin muistavat liikkua luonnossa ja pitää terveydestään huolta. Liian rankkaa liikuntaa ei kannata harrastaa, vaan esimerkiksi kävellä vaunujen tai kantorepun kanssa luonnossa. Luontoliikunta virkistää, eli ulkoilu kannattaa väsyneenäkin. Vauvalle metsä on mielenkiintoinen paikka, jossa on paljon eri ääniä, hajuja ja pintoja, joita koskettaa. Vauvalle tekee hyvää myös päästä kosketuksiin luonnossa esiintyvien bakteerien ja mikrobeiden kanssa. (Keisteri-Sipilä 2017, 28–35.)

Taaperokin hyötyy luonnossa liikkumisesta opetellessaan kävelemään. Taaperoikäinen rakastaa tutkimista, ja luonnosta löytyy paljon tutkittavaa ja ympäristö innostaa liikkumaan. Oksissa voi roikkua, käpyjä voi heittää ja kallioilla pääsee kiipeilemään. Leikki-ikäinen tutkii innoissaan ympäristöä ja seikkailee. Luonto tarjoaa hyvät mahdollisuudet mielikuvitusleikeille. Leikkimisen ja liikkumisen lisäksi luonnolla on myös rauhoittava vaikutus ja luontoa kannattaa välillä pysähtyä tarkkailemaan. (Keisteri-Sipilä 2017, 39–43.)

8.3 Kaupunkiliikunta

Lapsi on vuorovaikutuksessa kodin fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Sosiaalinen ympäristö tarkoittaa perhettä, ja fyysinen esimerkiksi pihaa ja lähiympäristöä. Se, mitä liikuntavälineitä kodissa on, vaikuttaa siihen, miten lapsi tottuu käyttäytymään ja liikkumaan (Dewyer, Higgs, Hardy & Baur 2008, Opetus- ja kulttuuriministeriön 2016b, 44 mukaan). Eri paikkojen ja kodin välinen etäisyys vaikuttaa siihen, kuinka todennäköisesti lapsi pitää siitä. Lyhyempi etäisyys saa todennäköisemmin lapsen pitämään paikasta. Mikäli kodin lähellä on paljon puistoja tai muita viherrakennelmia, lapsi liikkuu mielellään kauemmas kotoa. Rakentamisen tiiviys lisää tilastojen mukana fyysistä aktiivisuutta. Keskusta-alueet lisäävät kouluikäisten lasten pyöräilyä kouluun. (Kyttä ym. 2009, Opetus- ja kulttuuriministeriön 2016b, 44–45 mukaan.)

Nopeasti kaupunkimaistuvassa ja muuttuvassa ympäristössä on tärkeää arvioida tilanteen merkitystä lasten hyvinvointiin. Lapsiystävällisyyttä lisäävät Kytän (2003) ja Hedtin (2001) mukaan ympäristön mahdollisuudet liikkua ja tarjoumat eli ympäristön toimintamahdollisuudet. Lasten arkiliikunta vähentyy jatkuvasti, ja yksi syy siihen on liikuntamahdollisuuksien voimakas väheneminen. Tätä on havaittavissa eri puolilla maailmaa. (Kyttä ym. 2009, 7–8.)

8.4 Rentoutus

Kouluttaja Matti Matilaisen mukaan rentoutuminen on *kuuntelemista, havaitsemista, ymmärtämistä ja irti päästämistä* (Jarasto ym. 1999, 154). Kuunteleminen tarkoittaa kehon viestien, oireiden ja tuntemusten tunnustelemista. Havaitseminen tarkoittaa, että kehon viestit osataan yhdistää esimerkiksi elämäntapoihin. Ymmärtäminen merkitsee *oman kokonaisvaltaisuutensa ymmärtämistä, eri asioiden vuorovaikutusten tajuamista omassa elämässään sekä sitä,*

että on vastuussa itsestään (Jarasto ym. 1999, 154). Kun kuuntelee, havaitsee ja ymmärtää, voi oppia hankkiutumaan eroon pinttyneistä tottumuksista ja asenteista. (Jarasto ym. 1999, 154.)

Ihmisen vireystilaa voidaan kuvata aivoaaltojen avulla. Virkeillä aalloilla ihminen on vireä ja valpas ja reagoi ärsykkeisiin helposti. Aivojen vireysaste on 26–13 värähdystä sekunnissa. Hyökyaalloilla ihminen on stressaantunut ja väsynyt. Leppoisilla, Alf-aalloilla ihminen on rauhallinen ja hieman rentoutunut. Rennoilla, Theeta-aalloilla ihminen on syvästi rentoutunut eikä juurikaan liiku. Tätä ilmenee esimerkiksi juuri ennen nukahtamista. Uni- eli delta-aalloilla aivojen vireysaste on vain 4–1 värähtelyä sekunnissa. (Jarasto ym. 1999, 142–152.)

Suorituskyky ja kokonaisvaltainen terveys paranevat rentoutumisen avulla. Rentoutuminen liikunnan jälkeen auttaa rasituksesta palautumista. Se voi tukea palautumista myös sairauden tai vamman jälkeen. Rentoutuessa koko keskushermosto rauhoittuu, ja viesti rauhoittumisesta leviää ympäri kehoa. Rentoutuessa ääreisverenkierto vilkastuu. Samalla verenpaine, hengitys ja sydämen lyöntitiheys laskevat ja verisuonet laajenevat. Tämän myötä lihakset saavat enemmän happea ja ravinteita. Lihakset lämpenevät, ja yhteistyö hermojen ja lihasten välillä paranee. Stressihormonit korvautuvat mielihyvähormoneilla, kuten oksitosiinilla ja beetaendorfiinilla. Jännitystilat vähenevät rentoutumalla, ja voimavarat parantuvat tehokkaasti. Unen laatu paranee ja aineenvaihdunta muuttuu rauhallisemmaksi. Rentoutuminen voi jopa helpottaa univajetta. Rentoutuminen voi auttaa myös tunteiden hallinnassa. Se vapauttaa ja lievittää negatiivisia ja vaikeita tunteita, sillä tunteet ilmenevät myös jännityksenä kehossa. Jännitysten purkaminen voi nostaa esille muistoja, joiden käsittelemiseen kannattaa hyödyntää mielikuvia. (Suomen mielenterveysseura. s.a.)

Rauhoitushetki tulee järjestää rauhallisessa ja riittävän äänettömässä tilassa. Hiljaisia ääniä voi käyttää rauhoittamisen tukena, ja ulkopuolisiin ääniin kannattaa suhtautua luonnollisina ympäristön ääninä. Hämärä valaistus rauhoittaa. Rentoutumisen apuna voi käyttää myös musiikkia. Musiikki, jossa on 40–60 tahdinosaa minuutissa, on rentouttavaa ja helpottaa jännityksiä ja kipuja. (Jarasto ym. 1999, 139, 164.)

Aikuisella on suuri vastuu lapsen rentoutumisen onnistumisessa. On tärkeää osata löytää tai keksiä juuri omalle lapselle tai ryhmälle sopivia rentoutusmenetelmiä. Aikuisen oma paneutuminen rentoutusharjoituksiin on tärkeää. Aikuisen täytyy kiinnittää huomiota äänenkäyttöön: hiljainen puhe edistää rentoutumista. Myös rauhallinen kosketus rentouttaa. Yksi keino rentoutumiseen on venyttely. Myös varhaiskasvatusikäisille lapsille venyttelyhetket ovat hauskoja ja niistä on hyötyä. Tärkeää lasten kanssa on käyttää mielikuvia, jotta he ymmärtävät ohjeet helpommin. (Jarasto ym. 1999, 152–167.)

Hiljaisuuden hetkillä ja rentoutumisella on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia lapsiryhmissä. Lapset kehittävät sosiaalisia taitojaan luontevan kosketuksen myötä, ja kiukuttelu ja tappelu on vähentynyt. Keskittymiskyky ja aistien kyky vastaanottaa ärsykeitä on laajentunut. Lisäksi oppiminen helpottuu. (Jarasto ym. 1999. 166–168.)

9 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Valitsin opinnäytetyön aiheeksi liikunnan, koska aihe on samaan aikaan sekä ajankohtainen että aina tärkeä. Liikunta on esillä uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa, ja sen merkitys on suuri niin yksilölle kuin yhteiskunnallekin. Opinnäytetyön toteutin toiminnallisena opinnäytetyönä, koska halusin luoda jotain uutta. Päädyin siis tekemään liikuntakortit, jotka tukevat lapsen kehitystä ja lisäävät perheiden liikunnallisuutta.

Opinnäytetyön tilaaja oli mukana liikuntakorttien suunnittelussa jonkin verran. Kävin *Ilo irti liikkuen yhdessä toimien* -liikuntahankkeen palaverissa kertomassa ideoitani ja näyttämässä valmiita kortteja. Samalla sain heiltä uusia ideoita, joita voisi hyödyntää. Tilaajan ehdotuksen mukaan kortteihin valikoitui neljä teemaa, jotka toteutuksen myötä muuttuivat kolmeksi. Teemat olivat lopulta: *Sykettä sydämeen ja voimaa lihaksiin*, *Luonto ja lähiympäristö*, sekä *Venyttely ja rentoutus*. Alun perin teema *Luonto ja lähiympäristö* oli suunnitelmassani jaettu kahteen erilliseen teemaan, kaupunki- ja luontoliikuntaan. Kortteja toteuttaessa huomasin kuitenkin, että nämä kaksi teemaa on vaikea erottaa toisistaan. Siksi päädyin yhdistämään teemat.

Idea teemoihin tulee Kouvolan kaupungilta, joka käytti vastaavia teemoja omassa hankkeessaan. Olin itsekin kyllä ajatellut vastaavia teemoja, jotta liikuntakortit olisivat monipuolisia ja sisältäisivät sekä reipasta että rentouttavaa liikuntaa ja ympäristön hyödyntämistä liikunnassa.

9.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Se eroaa tutkimuksellisesta työstä siinä, että sen tavoitteena on järjestää toimintaa, tarjota ohjeita tai oppaita. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9.) Tässä opinnäytetyössä on ollut tavoitteena luoda ohje, joka on toteutettu kuvakorttien muodossa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää valita kohderyhmä, jolle toiminnallinen tuotos tehdään (Airaksinen & Vilkkä 2003, 38). Tämän työn pääkohderyhmänä ovat Karhuvuoressa asuvat avoimen varhaiskasvatuksen asiakasperheet, joilla on alle 6-vuotiaita lapsia. Kohderyhmä on rajattu koskemaan Kotkan Karhuvuoressa asuvia avoimeen varhaiskasvatukseen osallistuvia perheitä, koska heidän kanssaan liikuntakortteja kokeiltiin ensimmäistä kertaa. Kuitenkin kortit on pyritty tekemään sellaisiksi, että niitä voi soveltaa muidenkin lapsiperheiden käyttöön. Tarkoitus onkin laajentaa korttien käyttöä muihin asiakasryhmiin Kotkan alueella. Tutkimuskysymys opinnäytetyössäni oli: *Kuinka tukea ja lisätä lapsiperheiden liikunnallisuutta? Alakysymys on: Kuinka tukea perheiden liikkumista kuvakorttien avulla?* Tutkimuskysymys on yleisluontoinen kysymys, joka hahmottaa koko tutkittavan asian. Alakysymyksen vastaukset vastaavat pääkysymykseen. (Hirsjärvi ym. 2010, 193–195.)

Menetelmänä käytin kyselyä, joka on survey-tutkimuksen keskeinen menetelmä. Surveyn avulla kerätty aineisto käsitellään usein kvantitatiivisesti. Kyselyn etu tutkimusmenetelmänä on se, että se mahdollistaa laajan aineiston keräämisen ja säästää aikaa tutkimuksen tekijältä. Aineisto on nopeasti analysoitavissa, mutta sen tulkinta voi olla haastavaa. Kyselyn huonoja puolia sen sijaan ovat vastaamattomuus, vastausvaihtoehtojen onnistuneisuus, vastausten luotettavuus ja vastaajien perehtyneisyys kysytyyn asiaan. (Hirsjärvi ym. 2010, 128.)

Tutkimuksessani on piirteitä kvalitatiivisesta tutkimuksesta. Kvalitatiivisen tutkimuksen tunnusomaisiin piirteisiin kuuluu se, että tutkimuksessa tietoa hankitaan kokonaisvaltaisesti ja aineisto kootaan luonnollisissa tilanteissa. Tutkija käyttää omia havaintojaan ja keskusteluja kohderyhmän kanssa tärkeänä ja voi hyödyntää lomakkeita ja testejä. Kohderyhmä valitaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoituksella, eikä satunnaisesti. Tutkimussuunnitelma voi muuttua tutkimuksen edetessä tarpeen mukaan. (Hirsjärvi ym. 2010, 164.)

Tutkimuksessa tulee ottaa huomioon sen reliiäabelius ja validius. Reliäabelius tarkoittaa tutkittujen tulosten toistettavuutta, eli kykyä antaa tuloksia, jotka eivät ole sattumanvaraisia. Validius eli pätevyys sen sijaan tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä sen on tarkoitettu mittaavan. Esimerkiksi kyselylomaketta käytettäessä tutkijat voivat ymmärtää kysymykset väärin, jolloin tutkimus ei ole validi. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta lisää tarkka kuvaus tutkimuksen toteutuksesta. Aineiston keräämisen olosuhteet pitäisi kertoa totuudenmukaisesti. Tulosten tulkinnassa pitäisi muistaa perustella, miksi on päätynyt tiettyihin tulkintoihin. Tutkimuksen validiutta voidaan lisätä myös triangulaation avulla, eli käyttämällä useita tutkimusmenetelmiä. (Hirsjärvi ym. 2010, 231–233.)

Tutkimusta tehtäessä on tärkeää kiinnittää huomiota myös eettisyyteen. Tutkimusetiikka tarkoittaa hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. Tutkimusetiikkaa noudattaessa tiedonhaussa käytetään eettisesti kestäviä menetelmiä, jotka ovat tiedeyhteisön hyväksymiä. Lisäksi tutkimuksen tulosten on vastattava niille asetettuja vaatimuksia. Tutkijan on oltava rehellinen, tarkka ja huolellinen tutkimuksessa ja tuloksissa. Tutkimusetiikkaan liittyy myös aineiston säilyttäminen: tutkijalla on vastuu tutkimuksen säilymisestä: Aineisto ei saa joutua ulkopuolisten saataville, ja tutkittavan anonymiteetti tulisi säilyttää. Vastuu tutkimuksesta on sen tekijällä, ja hänen tulee varmistaa, että tutkimus noudattaa tutkimusetiikkaa ja avoimuutta, eli tutkimus julkaistaan. (Vilkkä 2005, 29–37.)

9.2 Korttien toteutus

Ennen kuin aloin tekemään kortteja, etsin tietoa lasten liikuntasuosituksista, kehityksestä ja liikuntamuotojen merkityksestä, jotta osaisin luoda liikuntakortit teorian pohjalta sellaisiksi, että ne tukevat lapsen kehitystä. Korttien teemat halusin fyysisissä korteissa erottaa selkeästi eri värein. *Sykettä sydämeen ja voimaa lihaksiin* -korteissa taustaväri on punainen, *Venyttely ja rentoutus* -korteissa sininen ja *luonto- ja lähiympäristö* -korteissa vihreä.

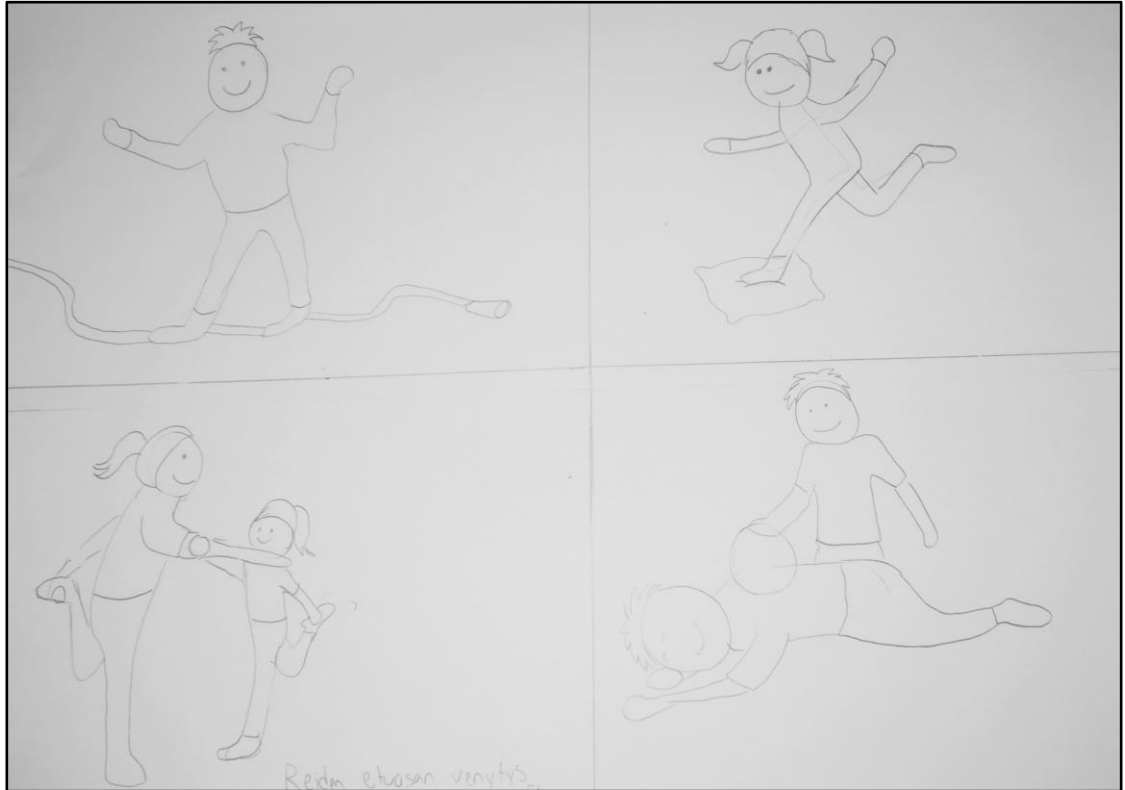
Korttien kuvista halusin selkeitä ja yksinkertaisia, jotta lapsetkin voivat ymmärtää liikkeen kuvien kautta. Tein kortit tietokoneella, jotta värit ja ääriviivat näkyisivät vahvasti. Halusin kuvista lapsille mieluisia, joten piirsin ihmiset sarjakuvatyylisesti ja piirsin kaikille iloiset ilmeet korostamaan liikunnan riemua.

Korttien taustalla ei ole mitään ylimääräistä, jotta liikkeet erottuvat selvästi, lukuun ottamatta luontokortteja. Niissä on taustalla puita tai ympäröivää maastoa, koska luontokortit on tarkoitettu toteutettavaksi metsässä. Tämä on haluttu tuoda myös korteissa visuaalisesti ilmi. Jokaisen kortin taustapuolella on liikkeen tai leikin nimi ja lyhyet ohjeet sen käyttöön (kuva 1).



Kuva 1. Sanomalehtipallo: Yksittäisen kortin etupuoli vasemmalla ja tausta oikealla

Kun teemat olivat valmiina, aloin suunnittelemaan korttien sisältöä ja piirtämään kortteja sitä mukaa, kun ideoita oli valmiina. Samalla esittelin valmiita kortteja tilaajalle, jotta niitä voitiin parannella vielä tarvittaessa. Piirsin kortit ensin käsin lyijykynällä (kuva 2). Jaoin A4-kokoisen paperin neljään yhtä suureen osaan, joihin piirsin kuvat.



Kuva 2. Lyijykynäversio liikuntakorteista

Otin puhelimella kuvat piirroksista ja siirsin ne tietokoneelle. Alun perin oli tarkoitus skannata kuvat, mutta koska piirsin kuvat kotona, jossa skanneria ei ole, oli helpompi ja nopeampi käyttää älypuhelimien kameraa. Jouduin kuitenkin käyttämään paljon aikaa kuvien muokkaamiseen tietokoneella. Valokuva väärästi paperin kokoa, ja jouduin jakamaan kuvat uudestaan saman kokoisiksi kortteiksi. Käytin ilmaisohjelmaa Photofiltreä kuvien koon muokkaamiseen ja tekstien kirjoittamiseen. Toisena ohjelmana käytin GIMP 2 -ohjelmaa, jolla piirsin ääriiviivat uudelleen ja väritin kuvat. Piirsin lyijykynäviivojen päälle tietokoneella uudet ääriiviivat ja väritin kuvat. Lisäsin taustaväriä ja siirsin kuvat Photofiltreen, jolla tein taustapuolen tekstit.

Käytin piirtämisessä hiiren sijaan *Trust*-merkkistä piirtopöytää, jolla oli helppo piirtää ääriviivoja. Kuvat tein yksi A4-paperi kerrallaan eli neljä korttia

kerrallaan valmiiksi asti. Tämän koin mielekkäämmäksi kuin liukuhihnatekniikan, jossa piirtäisin ensin kaikki ääriviivat ja sitten värit, koska pystyin samalla vielä ideoimaan uusia kortteja ja esittelemään valmiita tilaajalle. Lopuksi tulostin, leikkasin ja laminoin kortit. Valmiisiin kortteihin tehtiin yläkulmaan reikä ja kortit yhdistettiin pyöreällä avainlenkillä, jolloin niitä on helppo selata ja voi tarvittaessa irrottaakin. Tein korteista yhteensä kolme fyysistä pakkaa, josta löytyy kaikki kortit. Käyttöä varten pakkoja voi jakaa ja pienentää, jottei kortteja ole liikaa yhdessä pakassa. Kortteja voi vaihdella pakkaan sen mukaan, mitä tarvitsee. Pakkoja varten tilaaja hankki vielä pienet jumppapussit, missä kortteja voi säilyttää ja jakaa perheille kotiin. Pusseihin on tarkoitus lisätä pieni ja yksinkertainen palautelomake, jotta korteista saadaan palautetta ja kehitysideoita vielä myöhemminkin.

9.3 Avoimen varhaiskasvatuksen tapahtumapäivä

Liikuntakorttien jalkauttamiseksi ja testaamiseksi pidettiin Karhuvuoressa avoimen varhaiskasvatuksen tapahtumapäivä 28.5.2018. Päivä oli avoimen viimeinen kokoontumispäivä tänä keväänä, joten päivälle oli suunniteltu erikoisohjelmaa. Liikuntakorttien lisäksi oli pientä kahvitarjoilua perheille. Päivän aikana oli tarkoitus toteuttaa kolme liikuntapistettä korttien teemojen mukaan. Sisällä pidettiin joogaa ja venyttelyä kiertoratana, ulkona oli kaksi pistettä. *Sykettä sydämeen ja voimaa lihaksiin* -korttien pisteellä oli kiertorata, jossa oli *Luutapalloa*, *Häntä suoraksi* -juoksua, *Lakanapalloa* värivarjon avulla, sekä *Taikapaperi* -juoksua. Lisäksi ulkona oli *Luonto- ja lähiympäristö* -korttien piste, jossa oli käpyjen keräys -kilpailua (korteissa nimellä *Kuka kerää eniten?*) ja *Tarkkuusheittoa* palloilla vanteisiin. Päivä alkoi suunnitelman mukaan yhdeksältä ja kesti kello kahteentoista asti. Jokaiselle pisteelle oli varattu 15 minuuttia, ja niitä oli tarkoitus kierrellä. Lisäksi tein palautelomakkeen korteista, jonka vanhemmat täyttivät päivän lopussa. Palaute oli paperisena lomakkeena ja oli myös mahdollista vastata siihen netissä.

Tapahtuma ei kuitenkaan sujunut niin järjestelmällisesti, kuin olin ajatellut. Perheet tulivat paikalle eri aikoihin, joten pisteille mentiin vapaasti omaan tahtiin. Tapahtumapäivänä aurinko paistoi, joten ulkopisteet kiinnostivat enemmän eikä juuri kukaan käynyt sisällä *Venyttely ja rentoutus* -pisteellä. Jalkapallokentällä pidetty *Sykettä sydämeen ja voimaa lihaksiin* -piste kiinnosti eniten,

luultavasti siksi, koska siellä oli perheille tuttu työntekijä ohjaamassa. Myös minun pitämälläni *Luonto ja lähiympäristö* -pisteellä perheet kävivät lopuksi. Osa perheistä tuli paikalle myöhemmin, eivätkä he ehtineet kokeilla pisteitä. Olisin toivonut, että perheet olisivat kiinnostuneet kaikista pisteistä ja kokeilleet niitä kiertoratana, kuten suunnittelin. Jos kaikki vanhemmat olisivat saapuneet samaan aikaan, kiertorata olisi toiminut paremmin. Kaikki eivät päässeet osallistumaan kaikkiin pisteisiin, ja sisäliikuntapisteet jäivät melkein kokonaan kokeilematta. Monet kuitenkin kahvituksen aikana testailivat vielä sisällä joo-galiikkeitä. Kaikki perheet pääsivät siis kuitenkin ainakin vähän kokeilemaan kortteja. Lopuksi keräsin palautteen paperilomakkeilla. Kymmenen vanhempaa vastasi kyselyyn, ainoastaan yksi osallistuneista ei vastannut, koska koki sen kielen takia vaikeaksi. Kaikki käyttivät paperilomakkeita nettikyselyn sijaan. Palautekysely on liitteessä 1.

Mielestäni päivä sujui hyvin, vaikkei se mennytkään aivan suunnitelmien mukaan. Lapset ja perheet olivat tyytyväisiä havaintojeni mukaan, ja ainakin *Sykettä sydämeen ja voimaa lihaksiin* -pisteellä lapset näyttivät erittäin innostuneilta. Perheitäkin oli paikalla juuri sopivasti, ja he rohkenivat kokeilemaan kortteja. Oli hienoa, että vanhemmatkin kokeilivat liikkeitä, eivätkä vain liikuttaneet lapsiaan. Tavoite koko perheen liikunnallistamisesta siis onnistui ainakin tämän päivän osalta.

9.4 Aineiston eli palautteen keruu

Tapahtumapäivänä keräsin palautetta liikuntakorteista, jotta tietäisin, kuinka hyvin ne ovat onnistuneet ja olisiko niitä voinut jotenkin vielä kehittää. Palautteesta oli hyötyä myös tilaajalle, koska siinä oli hyvä tilaisuus kysyä samalla asiakkaiden toiveita liikunta-asioiden kehittämiseen Kotkassa.

Valmistelin etukäteen kyselyn vanhemmille. Kyselyn tein Webropol-ohjelmalla, ja siihen oli perheillä mahdollisuus vastata joko käsin tai omalla älypuhelimella. Kaikki perheet kuitenkin halusivat vastata kyselyn paperiversioon. Palaute kerättiin heti tapahtumapäivänä järjestetyn ohjelman jälkeen. Pyrin tekemään kyselystä helpon ja nopean vastata. Se sisälsi yhdeksän kysymystä, joista suurin osa on strukturoituja eli suljettuja. Lisäksi kyselyssä oli tilaa kommenteille. Muutama avoin kysymys mahdollisti sen, että vanhemmat pystyivät

kertomaan tarkempaa palautetta tai toiveita. Esimerkiksi toiveita liikunnan tukemiseen kartoitettiin avoimella kysymyksellä.

10 LUETTELO LIIKUNTAKORTEISTA

Liikuntakorteissa oli alun perin neljä eri teemaa, jotka kuitenkin päädyin lopulta rajaamaan kolmeen: *Sykettä sydämeen ja voimaa lihaksiin*, *Luonto ja lähiympäristö*, *Rentoutus ja venyttely*. Aiemmassa suunnitelmassa luontoliikunta ja kaupunkiliikunta olivat erillään, mutta päädyin yhdistämään ne, sillä ne olivat hyvin samanlaisia. Korteissa teemat näkyvät eri taustaväreinä. *Sykettä sydämeen ja voimaa lihaksiin* -kortit ovat punaisia, *Luonto- ja lähiympäristö* -kortit ovat vihreitä ja *Venyttely- ja rentoutus* -kortit sinisiä. Korttien sisältöjä etsin kirjallisuudesta ja osan keksin myös itse. Pysin tekemään korttien sisällöt sellaisiksi, että ne tukevat lapsen kehitystä. Lisäksi pyrin siihen, että myös perheen aikuiset pääsevät liikkumaan korttien avulla ja kortit olisivat sovellettavissa eri ikäisille lapsille. Liikuntakortit löytyvät kuvina liitteestä 2.

10.1 Sykettä sydämeen ja voimaa lihaksiin

Yksi korttien teemoista oli *Sykettä sydämeen ja voimaa lihaksiin*. Kortit oli tarkoitettu nostamaan pulssia ja treenaamaan lihaksia, ja ne sisälsivät reippaita liikuntaleikkejä ja liikkeitä. Lisäksi korteissa on lihaskuntoliikkeitä aikuisille. Korteissa on punainen tausta, mikä erottaa ne muista teemoista. Korteissa on monipuolisesti eri tehtäviä, kuten pidempiä leikkejä, pareittain tehtäviä liikkeitä ja yksin tehtäviä nopeita tehtäviä.

10.1.1 Palloleikit ja muut useamman pelaajan pelit

Luutapalloa voi pelata koko perheen tai isomman ryhmän kesken. Se on reipasta liikuntaa ja vastaa sählyä, mutta onnistuu helposti kotoa löytyvin välinein. Mailana käytetään luutaa ja pallon sijaan voi jopa kokeilla paperista ruttua palloa. Peli kehittää välineenkäsittelytaitoja. **Sanomalehtipallossa** pomputellaan ilmapalloa aikakausi- tai sanomalehdestä tehdyn rullan avulla. Ilmapalloa voidaan syöttää parille tai pelata isommalla joukkueella. Peli sopii hyvin pienimmillekin lapsille ja harjoittaa hyvin käden ja silmän yhteistyötä eli havaintomotoriikkaa ja mailan käyttöä. (Arvonen 2007, 89)

Lakanapalloon tarvitaan lakana ja tyynyjä tai palloja ja vähintään kolme osallistujaa. Kaksi osallistujaa, esimerkiksi perheen vanhemmat, pitävät lakanasta kiinni ja pompottelevat siinä olevia tyynyjä yrittäen saada niitä pois. Muut pelaajat, esimerkiksi lapset, ovat lakanan molemmin puolin ja yrittävät pitää tyynyä lakanan päällä. Lakanasta voi myös tehdä majoja tai vetää lasta lattiaa pitkin lakanan päällä. Yksi korteista oli nimeltään **Lakanareki**. Siinä aikuinen vetää lasta lattiaa pitkin lakanan avulla. Liikkuvan lakanan päällä istuvan on jännitettävä keskivartaloaan, jolloin molemmat saavat aktivoitua lihaksiaan. (Arvonen 2007, 87.)

Ilmansuuntaleikissä maahan piirretään ilmansuuntaviivat älypuhelimien kompassin avulla. Peli soveltuu parhaiten yli 4-vuotiaille lapsille. Viivat voivat olla esimerkiksi kymmenen metrin pituisia. Keskikohdasta aloitetaan, ja pelin johtajaksi valittu vanhempi kysyy esimerkiksi: *Missä on jääkarhuja?* tai *Missä on Ruotsi?* ja pelaajat juoksevat siihen suuntaan viivoja pitkin, minkä uskovat oikeaksi. Lopuksi pelin johtaja voi kertoa oikean vastauksen, mutta etenkin pienempien pelaajien kanssa oikealla suunnalla ei ole väliä, vaan liikunnalla. Samalla lapsi voi oppia uusia asioita! (Arvonen 2007, 61.)

10.1.2 Vauvajumppa

Kortteihini olen ottanut muutamia vauvajumppaliikkeitä: **Askelkyykyn, Hyvää huomenta-liikkeen ja Pystypunnerruksen**. Askelkyykyssä vauva otetaan syliin ja astutaan toisella jalalla eteen kyykkyasentoon. Toistoja tehdään molemmille puolille. Pystypunnerruksessa seisotaan ja nostetaan vauva sylin tasolta ylös ja toistetaan liikettä. Hyvää huomenta-liikkeessä sen sijaan vauva otetaan syliin ja kumarretaan eteenpäin selkä suorana. (Vähähyyppä 2018, 64.)

Vauva pääsee käyttämään aikuisen liikkumisen taitoja vauvajumppassa. Syllissä liikkuaan vauva saa kokemuksen rytmistä. Vauva pääsee myös käyttämään omia lihaksia tasapainoillessaan ja herättelemään hermoratoja, joita liike aktivoi. Jumppa kehittää vauvan ajattelun taitoa, minäkäsitystä ja luo valmiuksia vuorovaikutukseen. Aikuiselle vauvajumppa käy urheilusta: lihakset kasvavat ja kunto nousee. Lisäksi vanhempi saa nauttia yhdessäolosta lapsensa ja mahdollisesti muiden vanhempien kanssa. (Arvonen 2004, 174–176.)

Hiiren käytävä-kortissa aikuinen pääsee jumppaamaan taaperon tai vanhemman lapsen kanssa. Aikuinen on kontallaan maassa ja nostaa vastakkaisen käden ja jalan ylös. Keskivartalo pidetään tiukkana. Lapsi ryömii aikuisen mahan alta ja kiipeää ylhäällä olevan jalan yli aikuisen yrittäessä pitää jalka samalla ylhäällä. (Arvonen 2007, 52.)

10.1.3 Hipat

Lisäksi korteista löytyy neljä erilaista hippaleikkiä: **Banaanhippa**, **Flamingohippa**, **Pallohippa** ja **Ompelukonehippa**. Banaanhippassa pelataan muuten normaalin hipan säännöillä, mutta kiinni jäädessään pelaaja jähmettyy banaaniksi nostamalla kädet ylös. Kiinni jääneen voi pelastaa tarttumalla tämän käsiin ja laskemalla ne alas, eli kuorimalla banaanin. Flamingohippassa idea on samankaltainen kuin banaanhippassa. Kiinni jääneet pelaajat jähmettyvät flamingoiksi eli nostavat toisen jalan ilmaan. Pelastaa voi asettumalla pelastettavan eteen samalla tavalla toinen jalka ylhäällä. Ompelukonehippassa pelaajat liikkuvat kinkaten. Lepohetken voi pitää käymällä kyykkyyyn ja laskea viiteen. Kun hippa saa pelaajan kiinni, pelaaja alkaa hyppiä paikoillaan kuin ompelukone. Toiset pelaajat voivat pelastaa kiinni jääneen tulemalla samalla tavalla hyppimään pelaajan eteen. Pallohippa eroaa muista hipoista siinä, että hippa vaihtuu aina, kun joku pelaajista saadaan kiinni. Pelaajan voi kuitenkin ottaa kiinni vain pallolla, joko heittäen tai koskettaen. (Skillilataamo s.a.)

10.1.4 Nopeat liikuntatehtävät

Korteissa on pelien ja jumppien lisäksi nopeasti kokeiltavia pieniä liikuntatehtäviä. **Helikopterissa** aikuinen ottaa lapsen syliinsä ja pyörii vauhdikkaasti ympyrää. Lapsi nauttii vauhdin huumasta, ja aikuinen saa liikuntaa (Arvonen 2007, 52). **Taikapaperissa** lapsi voi kokeilla laittaa piirustuspaperin rintansa päälle ja juosta niin, että paperi pysyy paikoillaan. Samaa ideaa on **Häntä suoraksi**-kortissa, jossa lapsi laittaa taakse housujen väliin huivin tai muun hännän ja juoksee niin lujaa, että häntä suoristuu. **Lentokone**-liike (ks. Neuvokas perhe s.a.) harjoittaa tasapainoa ja aikuisen lihaskuntoa. Aikuinen maaka maassa selällään, ja lapsi käy makaamaan aikuisen ylös nostettujen jal-

kojen päälle ja ottaa käsistä kiinni. Lapsi yrittää pitää tasapainonsa asennossa, ja aikuinen voi vielä pumpata jalkoja ylös, jotta liike vaikeutuu ja aikuinen saa lihaskuntotreeniä.

10.2 Luonto ja lähiympäristö

Luonto ja lähiympäristö -korteissa on pyritty innostamaan perheitä liikkumaan ulkona ja löytämään oman kotinsa läheltä yhä enemmän liikuntamahdollisuuksia. Pienet kaupunkimetsätkin soveltuvat luontoleikkeihin, eikä aina tarvitse lähteä kauaksi löytääkseen luontoa tai metsää. Lisäksi korteissa on huomioitu kaupungin rakennettu ympäristö ja se, miten sitä hyödynnetään.

10.2.1 Useamman pelaajan pelit ja leikit

Metsässäkin voi pelata golfia. **Metsägolfissa** maalit merkitään maastoon esimerkiksi omatekoisilla lipuilla tai metsästä löytyvillä kivillä. Hiekkaan voi kaivaa kolon, tai pallolla voidaan vain tähdätä maalia. Mailaksi voi ottaa luonnosta irtotuisen kepin tai tuoda kotoa luudan. Pallona voi käyttää mitä tahansa pientä palloa tai vaikka käpyä. (Arvonen 2007, 78.)

Jalkapalloakin voi pelata metsässä. **Jalkapallon pelaaminen metsässä** tuo hyvää haastetta tasapainolle, kun pelataan tasaisen kentän sijaan epätasaisessa maastossa. Puiden tai pensaiden välistä saa hyviä maaleja. **Tarkkuusheitossa** tehdään ulos rata, jossa on vanteita, maahan piirrettyjä ympyröitä, ämpäreitä tai vaikka jätesäkkejä. Kohteisiin yritetään tähdätä pallolla ja päästä koko rata läpi. **Tyynypetankkia** pelataan kuin tavallista petankkia, mutta kuulien sijaan käytetään tyynyjä tai pehmoleluja. Ulkona pelattavan version saa, kun käyttää niiden sijasta käpyjä.

Kuka kerää eniten? -peli sopii hyvin pelattavaksi metsässä (vrt. Arvonen 2007, 76). Jokainen ottaa maasta oman kohdan, johon alkaa keräämään eri asioita. Aikaa on viisi minuuttia. Älypuhelimien voi asettaa ajastimeksi, joka hälyttää, kun aika on loppu. Kun aika alkaa, pelaajat lähtevät etsimään kiviä, käpyjä, keppejä tai vaikka voikukkia. Vain yhden esineen saa tuoda kerrallaan omaan pisteeseensä. Pelin voittaa se, kuka saa kerättyä enemmän asioita. Peliä voi vaikeuttaa laatimalla pisteet eri esineistä. On tärkeää kuitenkin huomioida jokamiehenoikeudet: Puista ei saa repiä mitään, eikä sammalta tai

kaikkia kukkia kannata kerätä, jos ei ole varma, saako niitä poimia. Hyvä muistisääntö on kerätä vain irtonaisia asioita metsästä.

Talo palaa on vanha perinneleikki. Siinä yksi pelaajista on huutaja, ja loput otavat itselleen oman talon. Talo voi olla puu, seinä, kivi, tolppa tai mikä tahansa vastaava kosketettava kiintopiste. Pelaajat käyvät omien talojensa luo, ja huutaja huutaa *Talo palaa, pakko vaihtaa!* Silloin pelaajien on vaihdettava taloa jonkun toisen omaan. Samaan aikaan huutaja yrittää päästä johonkin taloista. Ilman taloa jäänyt jää huutajaksi seuraavalle kierrokselle. **Esineen piilotus** -leikissä piilotetaan mikä tahansa esine, esimerkiksi pehmolelu, metsään. Pelaajat saavat sitten etsiä lelua. Etsiminen on lapsista hauskaa, ja samalla he voivat opetella suuntakäsitteitä, jos piilottaja antaa vinkkejä lelun sijainnista.

10.2.2 Kaupunkimaaston hyödyntäminen

Luonto- ja lähiympäristökorteissa on pyritty hyödyntämään kaupunkiympäristöä. Esimerkiksi **Parkour**-kortissa kehoitetaan temppuilemaan aitojen tai muurien, miksei kivienkin, yli eri tekniikoilla. Kaupungista saakin valtavan temppuradan, jos sitä vain uskaltaa ja osaa hyödyntää. **Ruutuhyppelyssä** käytetään maassa olevia laattoja tai viivoja hyödyksi, ja hypitään niiden väliin eri kokoisin askelin. Samoin **Viivahyppelyssä** hypitään tasajalkaa viivan yli. Jos viivaa ei löydy, voi käyttää myös hyppynarua tai keppiä. **Käsilläseisonta**-kortissa kehoitetaan harjoittelemaan käsilläseisontaa tolppaa vasten. **Tavaralähetti**-kortissa taapero saa toimia tavaralähettinä ja kerätä omiin nukenvaunuihinsa tai kärryihinsä tavaroita vanhempien pyynnöstä (Skillilataamo s.a.). Vanhemmat eivät saa tässä liikuntaa, mutta lapsi pääsee näin avuksi arjen askareisiin ja pääsee liikkumaan vaikka äidin ruuanlaiton yhteydessä.

10.3 Venyttely ja rentoutus

Venyttely ja rentoutus -kortit sisältävät tasapainoilua ja akrobatiaa, joogaa, sekä rentouttavia tehtäviä. Ne on tarkoitettu vastapainoksi reippaalle liikunnalle, koska myös rauhoittuminen on tärkeää. Korteissa on yksin tehtäviä liikkeitä ja kahdestaan tehtäviä liikkeitä.

10.3.1 Tasapainoa tukevat liikkeet

Tyynyjä löytyy jokaisen kotoa, ja niitä on helppo käyttää liikuntavälineenä. Tyynyjä voi käyttää herne pussien tavoin ja kuljettaa niitä pään päällä, tai tasapainotella yhdellä jalalla tyynyn päällä (Arvonen 2007, 88). Kortteihin poimin tehtäväksi **Tyynyn päällä tasapainottelun** yhdellä jalalla. Tehtävä kehittää tasapainoa, ja erityishaastetta tuo epätasainen pinta jalan alla. Hyppynarua voi käyttää muuhunkin kuin hyppimiseen, sillä tyynyn lisäksi voi **Tasapainoilla hyppynarun päällä**. Naru asetetaan maahan, ja yritetään kävellä sitä pitkin. Haastetta tulee, kun naru mutkittellee tai kun kulkee välillä sivuttaissuunnassa narua pitkin. (Arvonen 2007, 76.)

10.3.2 Akrobatiatempot ja tasapainoa kehittävät liikkeet

Kortteihin on otettu muutamia sirkustemppeja, jotka harjoittavat tasapainoa ja motorisia taitoja. **Apina puussa**-kortissa vanhempi seisoo jalat hieman koukussa. Lapsi nousee aikuisen reisien päälle seisomaan pitäen aikuisen kädestä kiinni. Asennossa pysytään jonkin aikaa, ja välillä voi irrottaa reunimmaisista käsistä ja kääntää niitä sivulle katseella seuraten. (Neuvokas perhe s.a.)

Karhukävelyssä vanhempi kävelee karhukävelyä ja lapsi roikkuu mukana. Aikuinen voi välillä pomppia, jolloin lapsi joutuu oikeasti kietoutumaan kunnolla kiinni aikuiseen. **Surffauksessa** aikuinen on konttaa eteenpäin, ja lapsi tasapainottelee surffausasennossa aikuisen selässä (Neuvokas perhe s.a.). **Tasapainoilu tyynyn tai hyppynarun päällä** kehittää lapsen tasapainoa, ja väliin löytyvät lähes jokaisen kotoa (Arvonen 2007, 76–88).

10.3.3 Venyttelyliikkeet, jooga ja rentoutus

A-kirjain-liikkeessä aikuinen ja lapsi muodostavat yhdessä A-kirjaimen asettamalla jalat toisiaan vasten ja ottamalla käsistään kiinni. Liikkeessä jalat saavat hyvää venytystä. (Neuvokas perhe.) **Reiden venytys** on myös pareittain tehtävä liike, jonka voi tehdä myös kaksi lasta tai aikuista yhdessä. Liikkeessä seisotaan yhdellä jalalla reittä venyttäen, ja toisella kädellä voidaan ottaa parista tukea.

Kortteihin olen ottanut myös muutamia joogaliikkeitä, joista lapset voivat innostua. Monilla joogaliikkeillä on jo valmiiksi hauska nimi, josta lapsetkin pitävät. Käyttämäni joogaliikkeitä olivat **Koira**, **Puu**, **Hai ja Perhonen**. **Koira**-liikkeessä jalat ja kädet ovat maassa ja vartalo on lähes väärinpäin olevan V-kirjaimen muotoinen. **Puu**-liikkeessä tasapainoillaan yhdellä jalalla hyvässä ryhdissä, kädet pään päällä ja toinen jalkapohja polveen yhdistettynä. **Hai**-liikkeessä maataan mahallaan ylä- ja alavartalo ylhäällä, ja **Perhosessa** istutaan risti-istunnassa ja venytetään jalkojen lihaksia. (Skillilataamo s.a.)

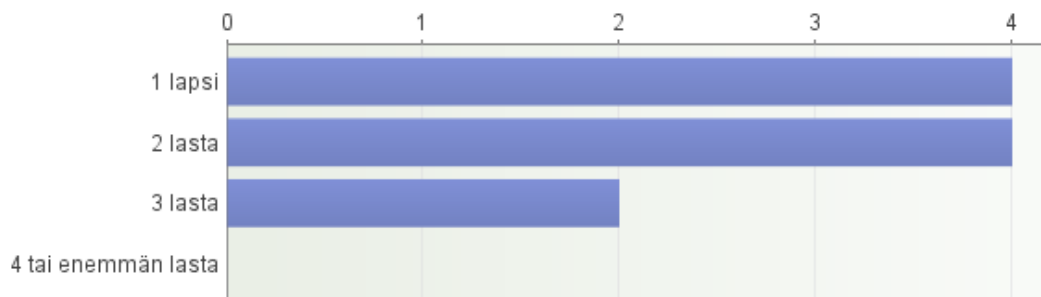
Halusin lisätä myös yhden täysin rentoutuksen perustuvan kortin, koska liikunnan ohella myös rentoutuminen on tärkeää. Rentoutuskortissa hyödynnetään **Pallohierontaa**. Lapsi voi hieroa pallolla aikuista tai toisin päin.

11 PALAUTE LIKUNTAKORTEISTA JA SEN ANALYSOINTI

Palautekysely jaettiin vanhemmille tapahtuman lopussa. Palautekyselyyn vastasi 10 vanhempaa. Paikalla kyselyä tehdessä oli 11 perhettä, mutta yksi vanhempi ei halunnut vastata kyselyyn. Tapahtumassa kävi myös muutama perhe, jotka lähtivät pois kesken tapahtuman, eivätkä vastanneet kyselyyn. Osa kyselyyn vastanneista tuli myös kesken tapahtuman paikalle, jolloin he vastasivat kyselyyn sen mukaan, miten pystyivät. Vanhemmat vastasivat kyselyyn heti tapahtumapäivänä. Lähes kaikkiin kysymyksiin vastasi siis 10 vanhempaa, lukuun ottamatta vapaaehtoisia kysymyksiä, joita oli kaksi. Jotkut jättivät vastaamatta myös pakollisiin kysymyksiin, jos eivät olleet ehtineet kunnolla tapahtumaan eivätkä silloin osanneet kommentoida siihen liittyviin kysymyksiin. Kyselyn luotettavuutta arvioitaessa on huomioitava myös se, että tapahtumassa oli käytössä vain osa korteista, eivätkä vastaajat nähneet kaikkia kortteja. Kortit olivat tapahtuman lopussa nähtävissä, mutta harva niitä kävi tutkimassa. Kyselylomake on kokonaisuudessaan näkyvissä liitteessä 1.

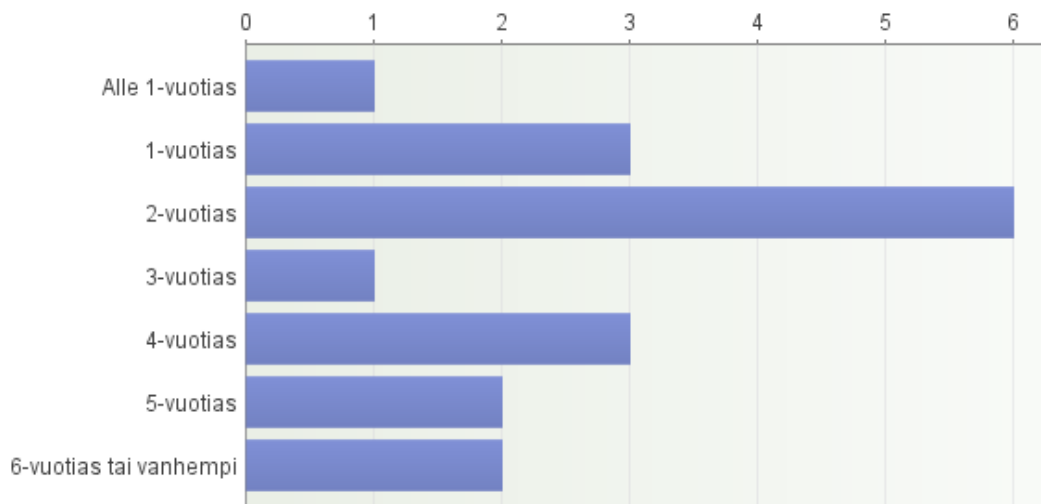
11.1 Taustatietoja koskevat kysymykset

Neljä ensimmäistä kysymystä selvittävät vastaajien taustatietoja. Ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin, kuinka monta lasta yhdestä perheestä on keskimäärin osallistunut tapahtumaan. Kuva 3 osoittaa, että lapsia osallistui yhdestä perheestä 1–3 lasta, muttei enempää. Suurimassa osassa osallistuneista perheistä oli 1 tai 2 lasta.



Kuva 3. Yhdestä perheestä osallistuneiden lasten määrä

Toiseen kysymykseen (kuva 4) oli mahdollista vastata useammalla vaihtoehdolla. Siinä kysyttiin lapsen tai lapsien ikää, jotka perheestä osallistuivat tapahtumaan. Näin useamman lapsen perheet pystyivät ilmaisemaan lastensa iät. Kuvassa 4 näkyvien tulosten perusteella lapsia osallistui kaikista ikäryhmistä 1–6, mutta enimmäistöllä vastaajista, eli 60 %:lla, oli 2-vuotiaita lapsia. Toiseksi eniten oli sekä 1- että 4-vuotiaita lapsia.



Kuva 4. Tapahtumaan osallistuneen lapsen/lasten ikä

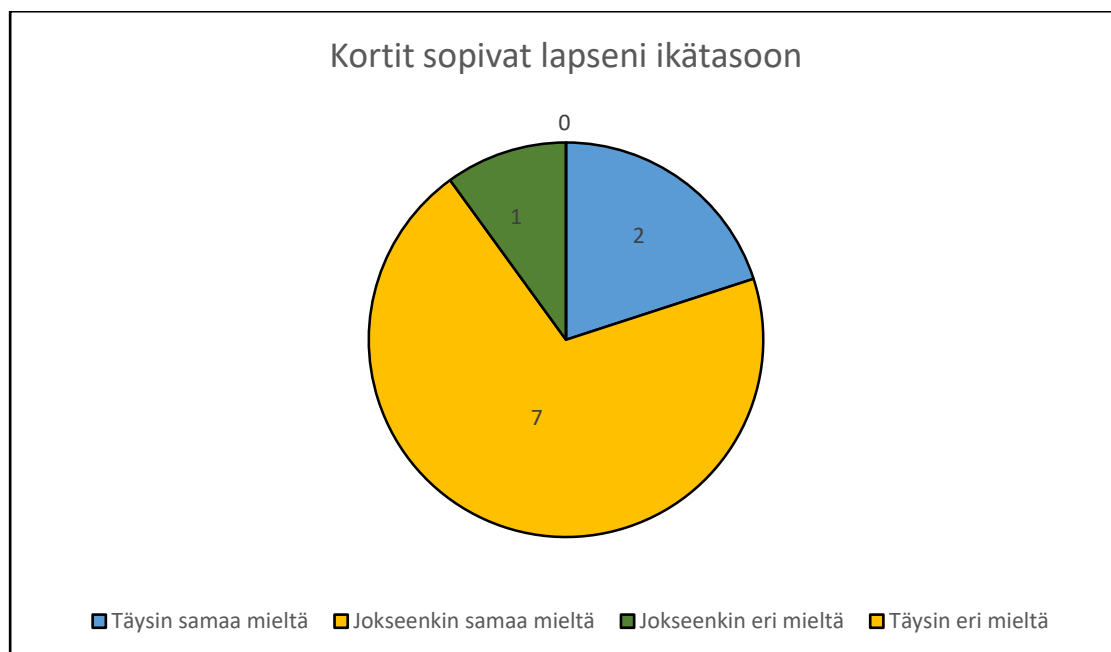
Kolmannessa kysymyksessä selvitettiin, kuinka monta huoltajaa perheestä osallistui tapahtumaan. Kaikista perheistä osallistui vain yksi huoltaja tai vanhempi. Neljäs kysymys kartoitti vanhempien kokemusta lapsen liikunnan määrästä. Kysymys oli toteutettu Osgoodin asteikolla Paljon–Vähän, jolloin numero 5 merkitsi paljon ja 1 vähän. Kymmenen vastaajan keskiarvoksi tuli 4,2.

Yksikään vanhempi ei vastannut numeroiden alkupäähän. Kaikki olivat sitä mieltä, että lapsi liikkuu kotona paljon, melko paljon tai keskitasoisesti.

11.2 Liikuntakortteja koskevat kysymykset

Taustatietokysymysten jälkeen kyselyssä oli varsinaiset kysymykset liikuntakorteista. Ensimmäinen liikuntakortteja kartoittava kysymys oli toteutettu Likertin asteikolla ja siinä kysyttiin vanhempien mielipidettä liikuntakorteista. Vastajat saivat valita vaihtoehdoista *täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä*. Kysymys oli jaettu viiteen alakysymykseen: *Korttien ohjeet olivat selkeitä, Korttien sisältö oli kiinnostava, Kortit sopivat lapseni ikätasoon, Korttien tehtävät olivat monipuolisia ja Voisin kuvitella käyttäväni kortteja kotona*.

Kysymykseen *Korttien ohjeet olivat selkeitä* valtaosa eli 90 % vanhemmista vastasi *täysin samaa mieltä*. 10 % sen sijaan vastasi *en osaa sanoa*. Seuraavaan kysymykseen *Korttien sisältö oli kiinnostava* vastattiin tasaisesti niin, että puolet vastaajista oli *täysin samaa mieltä* ja puolet *jokseenkin samaa mieltä*. Kolmas kysymys, *Kortit sopivat lapseni ikätasoon*, jakoi mielipiteitä enemmän (kuva 5). Tähän luultavasti vaikutti se, että tapahtumaan osallistui niin eri-ikäisiä lapsia. Vain 20 % oli *täysin samaa mieltä*, 70 % *jokseenkin samaa mieltä* ja 10 % *jokseenkin eri mieltä*. Kortit oli kyllä pyritty tekemään niin, että ne sopisivat mahdollisimman hyvin eri ikäryhmille, mutta ehkä tapahtumaan oli valikoitu kortteja, jotka eivät kaikille sopineet, tai sitten kortit olivat vastaajien mielestä hieman huonosti sovellettavissa eri ikäisille lapsille. Vastaukset tähän kysymykseen olivat kuitenkin enimmäkseen positiivisia, mutta *täysin samaa mieltä* oli vain muutama.



Kuva 5. Korttien sopivuus lapsen ikätasoon

Korttien tehtävät olivat monipuolisia enemmistön mielestä. 60 % oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa, ja loput 40 % jokseenkin samaa mieltä. Monipuolisuus tuli esiin myös avoimissa kysymyksissä. Viimeisessä alakysymyksessä kartoitettiin vanhempien innostusta käyttää kortteja kotona, ja tämäkin jakoi mielipiteitä. 50 % oli täysin samaa mieltä, eli valmis käyttämään kortteja kotona. 30 % oli jokseenkin eri mieltä ja 20 % jokseenkin samaa mieltä. Vaikka suurin osa vastasi tähän kysymykseen myönteisesti, ei kukaan ottanut kortteja kotiin, kun siihen oli mahdollisuus. Moni kertoi suullisesti tapahtumapäivänä, ettei uskalla ottaa kortteja kotiin, koska ne hukkuisivat kesän aikana. Oli avoimen varhaiskasvatuksen viimeinen tapaaminen ennen kesälomaa, joten ajankohta oli ehkä huono. Moni oli myös sitä mieltä, ettei kortteja tulisi kuitenkaan käytettyä, vaikka niissä hyviä ideoita onkin. Olisi ollut palautteen kannalta hyvä asia, jos kortteja oltaisiin kokeiltu kotona, koska silloin olisi saanut aitoa palautetta korteista niiden oikeassa käyttötarkoituksessa.

11.3 Avoimet kysymykset

Loput kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, ja niissä haluttiin selvittää perusteluita aiempiin vastausvaihtoehtoihin ja tuoda esille vanhempien toiveita ja huomioita, jotka eivät aiemmissa kysymyksissä nousseet esille. Kaksi ensimmäistä avoimista kysymyksistä olivat vapaaehtoisia, eikä niihin ollut pakko

vastata. Ne oli tarkoitettu perusteluksi vanhempien mielipiteille, ja niissä vanhemmat pääsivät kertomaan avoimemmin mielipiteitään. Kysymyksissä kysyttiin yksinkertaisesti: *Mikä korteissa on hyvää?* ja *Mikä korteissa on huonoa?* Korttien hyväksi puoliksi koettiin seuraavat asiat:

- Ne kannustivat liikkumaan leikin varjolla.*
- Korttien sisältö oli kiinnostava.*
- Ne olivat lapsille hyviä, kun niissä oli myös kuvat, joita lapset pystyivät myös katsomaan.*
- Uusia ideoita, joita olisi helppo toteuttaa. Yksinkertaisia tehtäviä.*
- Monipuolista tekemistä.*

Palaute oli monipuolista, ja vanhemmatkin olivat huomanneet, kuinka korttien avulla saadaan lapset liikkumaan *leikin varjolla*. Kuvat koettiin hyväksi, koska niiden avulla lapsetkin pystyivät tulkitsemaan kortteja. Tehtävät koettiin helpoksi toteuttaa, mikä olikin tavoite kortteja tehdessä. Oli myös hyvä, että perheet kokivat saavansa uusia ideoita, eivätkä tehtävät olleet liian tuttuja heille.

Vain yksi vastaaja oli vastannut kysymykseen korttien huonoista puolista ja oli sitä mieltä, että kaikki tehtävät eivät sopineet lapsen ikätasoon. Kortit on pyritty tekemään sellaisiksi, että ne sopivat mahdollisimman hyvin eri-ikäisille. Tässä ei ehkä olla onnistuttu niin hyvin, ainakaan vastaajan kokemuksen perusteella. Seuraavaksi kysyttiin vielä erikseen lasten mielipidettä. Vanhempi sai kysyä lapselta tai kertoa oman havainnointinsa mukaan lapsen mielipiteen korteista. Vastauksia tuli kuusi:

- Lapsi viihtyi vaikkei kaikkea ymmärtänytkään.*
- Oli hyvä.*
- Ovat vielä niin nuoria, etteivät ymmärrä korttien päälle. Monista iälleen sopivista tehtävistä kyllä innostuivat!*
- Lapsi tykkäsi niistä.*
- Kaikki oli kivoja. Hännän jahtaaminen oli paras.*
- Lapsi tykkäsi kovasti.*
- Mukavia, hauskoja.*
- Eivät oikeen jaksan keskittyä. Muuten kivat.*

Vastausten perusteella suurin osa lapsista on pitänyt korttien tehtävistä. Yksi vastaajista kertoi, etteivät lapset ymmärrä kortteja, mutta pitivät tehtävistä. On ymmärrettävää, ettei pieni lapsi ehkä ymmärrä kortteja tai osaa matkia niissä olevaa kuvaa, mutta ohjeiden avulla hänkin pystyy hyötymään korteista ja nauttimaan tehtävistä. Pienimmillä lapsilla on voinut olla ongelmana myös keskittyminen, mikä tulee vastauksissa ilmi. He eivät ehkä jaksakaan keskittyä tällaiseen tapahtumaan, jossa pitää toimia ohjeiden mukaan.

Lopuksi oli kyselyssä vielä tilaajan ehdottama kysymys, jossa kartoitettiin vanhempien toiveita liikunnan tukemiseen Kotkan kaupungilta. Toiveita tuli paljon, ja tähänkin vastaajat saivat vastata avoimesti:

–Liikuntapaikkojen vapaavuoroja voisi mainostaa näkyvämminkin. Liikuntatapahtumien yhteydessä. Uimahallien maksujen alennus on tosi hyvä juttu.

–Liikumme paljon lasten kanssa (ulkoilu, uima- ja liikuntapaikat, kuntopolut yms. hallit yms) Seurojen liikunta tarjonta on hyvää. (parkour, jalkapallo, tanssitunnit).

–En ole perehtynyt siihen, mitä on saatavilla. Mutta liikuntavälinelainaamo voisi olla hyvä! Myös liikuntatapahtumat, joissa tehtäviä myös tällaisille alle 2-vuotiaille.

–Liikuntatapahtumia lapsiperheille, myös joku lapsiperheille suunnattu liikuntapaikka olisi kiva.

–Liikuntatapahtumat varmasti houkuttelisi perheitä mukaan.

–Erlaisia liikuntatapahtumia pienille lapsille.

–Ulkoilutapahtumia, joissa esim. tällaisia liikunta pisteitä.

Vanhemmilta tuli paljon konkreettisia toiveita, mikä oli hyvä asia ja mahdollistaa liikunta-asioiden kehittämistoimet Kotkassa. Liikuntatapahtumia toivottiin paljon, ja etenkin pienille lapsille soveltuvia. Vastauksissa tuli ilmi myös se, että monet perheet eivät ole tietoisia kaikista palveluista, joten niitä voisi markkinoida vielä enemmän.

12 POHDINTA

Mielestäni opinnäytetyö onnistui kaiken kaikkiaan hyvin. Vastaus tutkimuskysymykseen *Kuinka tukea ja lisätä lapsiperheiden liikunnallisuutta?* saatiin teorian kautta, joka sitten liitettiin kortteihin. Opinnäytetyö vastaa mielestäni kysymykseen hyvin. Kirjoittaminen oli mielekästä, koska aihe oli kiinnostava ja lähdekirjallisuutta löytyi hyvin. Lähteitä käytin sekä teoriaan että korttien sisältöön. Hyvä lähde oli esimerkiksi *Neuvokas perhe* -sivuston *Olohuonesirkus - iloa ja liikettä lapsen kanssa kotona*. Sivustolla oli videoita erilaisista tasapainoa kehittävästä liikkeistä, joissa tekijöinä olivat lapsi ja aikuinen. Videoista oli helppo ottaa vinkkejä korttien sisältöön ja luoda videoita vastaavat kortit. Vinkkejä kortteihin löytyi kirjallisuudesta paljon, ja ideoin myös omia liikkeitä.

12.1 Toteutuksen onnistuminen

Korttien ideointi oli sekä helppoa että vaikeaa: ideoita tuli paljon, mutta minun oli myös rajoitettava korttien määrää, että kaikkia teemoja tulisi saman verran. Helpointa oli keksiä *Sykettä sydämeen ja voimaa lihaksiin* -kortteja. Niitä tuli lopulta enemmän kuin muita. Se ei kuitenkaan mielestäni haittaa, sillä tässä teemassa on eniten nopeita tehtäviä, kun taas esimerkiksi luontokorttien tehtävät vaativat enemmän aikaa ja ovat siis laadukkaampia. Kortteja on teemoissa eri verran myös siksi, koska liikuntasuosituksen mukaan reipasta liikuntaa tulisi harrastaa reilusti enemmän kuin rauhallista ja rentouttavaa liikuntaa. Prosessin aikana oli välillä vaikeuksia keksiä uusia kortteja. Juuri luontoliikuntaan ja *Venyttely ja rentoutus* -kortteihin oli haastavaa keksiä ideoita, kun niihin ei juurikaan löytynyt lähteistä vinkkejä. Luontoliikuntaan löytyi paljon isoissa lapsiryhmissä toteutettavia leikkejä, mutta haasteena oli muuntaa niitä perheille sopiviksi.

Korttien tekeminen kesti yllättävän kauan. Piirtäminen, etenkin tietokoneella viimeistely, alkoi loppuvaiheessa tuntua jo rankalta ja puuduttavalta. Lopulta sain kaikki kortit valmiiksi, mutta työ ei loppunut siihen. Kortit piti vielä tulostaa. En oikein tiennyt, miten ne saisi hyvään tulostusmuotoon, jossa korttien etu- ja taustapuoli olisi suoraan kohdallaan, kun papereita tulostaa esimerkiksi kaksipuoleisena. Lopulta onnistuin tässä kuitenkin kokeilemalla. Kortit olisi toki hyvä saada helposti tulostettavaksi jatkokäyttöä varten. Olisi hyvä, jos kortteja

voisi jakaa sähköisenä tulostusversiona muille. Vielä tämän jälkeen laminoin ja leikkasin kortit. Tämä vaihe oli helppo, mutta aikaa vievä.

Korttien käyttö tapahtumassa sujui hyvin ja toi kortit tutuksi perheille. Tapahtumassa ei testattu pelkästään, miten perheet reagoivat kortteihin. Samalla pystyin havainnoimaan, miten muilta työntekijöiltä onnistuu heille ennestään vieraiden korttien käyttö, ja mielestäni se onnistui hyvin. He osasivat valita korttien joukosta tapahtumaan sopivia korttia ja luomaan niistä tehtäväratoja. Kortit laajenivat muuhunkin käyttöön Kotkan kaupungilla ja olivat esillä myös Kymenlaakson yhteisessä varhaiskasvatuksen liikuntaseminaarissa. Suullinen palaute muilta työntekijöiltä, jotka kortteja ovat nähneet tai kokeilleet, on ollut hyvää. Sen perusteella uskon, että kortit lähtevät hyvin käyttöön ja niistä tulee olemaan paljon hyötyä erilaisten asiakasryhmien kanssa.

12.2 Palautteen luotettavuus

Palautekyselyllä saatiin arvokasta palautetta korteista. Ympäristö korttien käyttöön ei ollut kuitenkaan aivan tarkoituksenmukainen. Kortit esiteltiin avoimen varhaiskasvatuksen toimintapäivässä, vaikka niitä on tarkoitus käyttää kotona. Olisi hyvä, jos perheet olisivat ottaneet kortteja vielä kotiinkin ja palautetta olisi saatu korttien itsenäisestä käytöstä. Palautteen luotettavuutta vähentää myös se, ettei tapahtumassa mitenkään voinut käyttää kaikkia kortteja, eivätkä perheet saaneet kokonaiskuvaa korteista. Pyrin kuitenkin yhdessä tapahtumassa mukana olleiden työntekijöiden kanssa valitsemaan mahdollisimman monipuolisia kortteja, ainakin otimme kortteja kaikista teemoista. Kyselyyn vastattiin anonyymisti, mikä ehkä rohkaisi vastaajia kertomaan mielipiteitään paremmin kuin esimerkiksi suullisessa kyselyssä. Kyselyn myötä saatiin myös hyvin tietoa perheiden toiveista liikunnan tukemiseen.

Mielestäni kortit onnistuivat tarkoituksessaan, ne innostavat perheitä liikumaan yhdessä. Tapahtumapäivänä kaikki osallistuivat innokkaasti toimintaan, vaikka ulkoleikit kiinnostivat sisällä tehtäviä pisteitä enemmän. Kortit olivat perheiden palautteen mukaan innostavia ja monipuolisia. Uskon myös, että ne toimivat hyvin lapsen kehityksen tukena.

12.3 Kehitysideoita toimeksiantajalle

Kyselyssä tuli ilmi, että joidenkin vastaajien mielestä kortit eivät sopineet hänen lapsensa ikätasoon. Tässä on luultavasti ollut kyse nuorimmista, alle 2-vuotiaista lapsista. Kortteja voisi vielä tehdä enemmän tuon ikäisille lapsille. Tämän olin yrittänyt huomioida tekemällä mm. vauvajumppakortit, mitkä eivät tapahtumassa saaneet suurta suosiota, juuri kukaan ei niitä kokeillut. Vielä enemmän voisi kuitenkin huomioida nuorimpia lapsia, jos kortteja joskus tehdään lisää.

Kortteja voisi myös soveltaa muihinkin asiakasryhmiin, nyt kun niitä on kehitetty ja palaute on ollut enimmäkseen hyvää. Kortit ovatkin jo opinnäytetyön teon aikana olleet kokeilussa muuallakin, kuten perhetyössä ja päiväkodeissa. Päiväkodeissa kortteja on jaettu niistä kiinnostuneille vanhemmille kotikäyttöön. Kortit eivät sellaisenaan sovellu päiväkotikäyttöön, koska niissä on paljon aikuisen ja lapsen kahdestaan tehtäviä liikkeitä ja tehtäviä. Niitä voisikin pyrkiä soveltamaan ja kehittämään päiväkotiin soveltuviksi. Kortit toimisivat luultavasti hyvin, jos niitä käytettäisiin ensin päiväkodissa, ja sitten perheet saisivat niitä mukaansa kotiin. Tehtävät olisivat lapsille tuttuja, ja he osaisivat toivoa niiden käyttöä kotona ja näin motivoisivat vanhempia.

Nyt kun kortit ovat valmiit, niitä tulisi markkinoida eri asiakasryhmille, jotta asiakkaat tai työntekijät osaisivat pyytää niitä käyttöönsä. Kortteja pitäisi tulostaa lisää, jotta niitä voisi antaa useammalle käyttöön. Tulostaminen ja laminoiminen oli kuitenkin hyvin työlästä ja aikaa vievää. Ehkä sen voisi ulkoistaa esimerkiksi työpajoille, jolloin työntekijöiden aika ei kuluisi korttien tulostamiseen. Toisaalta olisi hyvä, että tulostusversio korteista olisi kaikkien työntekijöiden saatavilla, jotta he voisivat vapaasti tulostaa niitä käyttöön halutessaan.

Korteista on tulossa jatkossa vielä luultavasti virallinen painatettu versio, mikä ehkä osittain ratkaisee tulostukseen liittyvän ongelman. Korteissa on paljon värejä, mikä voi nostaa painatuksen hintaa. Kortteja voisi tarvittaessa muokata vielä yksinkertaisemmiksi, jos niitä painatetaan. Korteista voisi tehdä myös sähköisen version, mikä mahdollistaisi korttien käytönälypuhelimella. Monet vanhemmat käyttävät älylaitteita arjessaan paljon, ja korttien käyttö niillä voisi

tuntua heille luonnollisemmalta. Sähköiset kortit olisivat samalla kaikille sata-villa, eikä niiden käyttöä tarvitsisi vuorotella. Käyttäjien ei tarvitsisi odottaa, että edellinen palauttaa kortit, tai huolehtia niiden säilymisestä. Fyysiset kortit voivat kadota, likaantua tai hajota, vaikka ne ovatkin hyvin laminoituja ja toisiinsa kiinnitettyjä.

Palautekyselyssä tuli esille myös paljon asiakkaiden toiveita liikunta-asioiden kehittämiseen kaupungissa. Varhaiskasvatuksen liikuntaryhmä voisi järjestää enemmän tapahtumia lapsiperheille, jolla saataisiin perheitä innostumaan liikunnasta. Myös liikuntavälinelainaamo toivottiin. Lainaamossa voisi olla esimerkiksi lapsille sopivia liikuntavälineitä, mailoja ja pelejä, joita kaikki eivät pysty hankkimaan itse. Moni myös toivoi enemmän ilmaisia liikuntavuoroja liikuntapaikoissa. Niitä voisi järjestää enemmän, vaikkapa vain kokeilumielessä, jolloin perheet pääsisivät tutustumaan eri liikuntamuotoihin. Tämän voisi yhdistää vaikkapa liikuntatapahtumiin, jossa perheet pääsisivät kokeilemaan eri lajeja.

Jatkotutkimuksena voisi tutkia, miten kortit toimivat kotikäytössä ja mitä mieltä asiakkaat ovat niistä. Perheiden liikunnan tukemiseen voisi myös luoda toiminnallisen tutkimuksen kautta uusia apuvälineitä, ja niitä voisi suunnitella esimerkiksi perheiden toiveiden perusteella. Perheiden liikunnallisuutta Kotkassa voisi tutkia tarkemmin ja laajemmin ja tehdä tutkimuksen liikuntatottumuksista. Luotettavan tutkimuksen avulla perheiden liikunnan apuvälineitä voisi kohdistaa oikeisiin asuinalueisiin ja tukivälineitä voisi pohtia sen mukaan, mille on tarvetta.

LÄHTEET

Airaksinen, T. & Viikka H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Arvonen, S. (toim.) 2004. Porukalla: Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima.

Autio, T. 2001. Liiku ja leiki – motorisia perusharjoitteita lapsille. 3. painos. Lahti: VK-kustannus.

Autio, T. Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Espoon kaupunki s.a. Avoin varhaiskasvatus ja kerhot. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.espoo.fi/fi-FI/Kasvatus_ja_opetus/Varhaiskasvatus/Avoin_varhaiskasvatus_ja_kerhot [viitattu 31.1.2018].

Hujala, E. & Turha, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni!: perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.223243#holdings>

Jarasto, N., Lehtinen, T. & Nepponen, K. 1999. Hiljaa hyvä tulee. Helsinki: LK-kirjat.

Hirsjärvi, S., Remes, R. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.–16.-painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Innostun liikkumaan -hanke. 2018. Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa.

Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. 2017. Sosiaalityön käsikirja. 4. painos. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Keisteri-Sipilä, E. 2017. Liikuttava luonto. Metsäkustannus Oy.

Kurtz, L. 2003. How to Help a Clumsy Child: Strategies for Young Children with Developmental Motor Concerns. Lontoo ja New York: Jessica Kingsley Publishers. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/xamk-ebooks/detail.action?docID=290830&query=Children+motor+development> [viitattu 17.3.2018].

Kotkan kaupunki. s.a. Avoin varhaiskasvatus. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.kotka.fi/asukkaalle/paivahoito/avoin_toiminta[viitattu 31.1.2018].

Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. 2009. Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. PDF-tiedosto. Saatavissa: http://www.yss.fi/yks2009-2_kyttayms.pdf [viitattu 22.3.2018].

Metsähallitus. 2017. Z-sukupolvi ja luontoliikunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.metsa.fi/z-sukupolvi-luontoliikunta> [viitattu 13.3.2018].

Neuvokas perhe. s.a. Olohuonesirkus -iloa ja liikettä lapsen kanssa kotona. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://neuvokasperhe.fi/liikunta/olohuonesirkus-iloa-ja-liikett%C3%A4-lapsen-kanssa-kotona> [viitattu 17.5.2018].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016a. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. PDF-tiedosto. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf> [viitattu 15.9.2018].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016b. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. PDF-tiedosto. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 21.3.2018].

Oulun kaupunki. s.a. Avoin varhaiskasvatus – kerhot ja leikkikoulut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ouka.fi/oulu/paivahoito-ja-esiopetus/avoin-varhaiskasvatus> [viitattu 31.1.2018].

Psykologiliitto. 2017. Suositus lapsen sosioemotionaalisen kehityksen arvioimisesta psykologin työssä. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.psyli.fi/psykologiliitto/tieteellinen_neuvottelukunta/suositus_lapsen_sosioemotionaalisen_kehityksen_arvioimisesta [viitattu 15.9.2018].

Saarniaho, R. 2005. Lapsen kognitiivinen kehitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps2/3_kehitys_ikakaustain/02_lapsenkognitiivinenkehitys?C:D=gjsZ.eyaU [viitattu 15.9.2018].

Skillilataamo. s.a. Skillikortit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.skillilataamo.fi/> [viitattu 17.5.2018].

Suomen Mielenterveysseura. s.a. Rentoutuminen palauttaa voimia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia> [viitattu 23.3.2018].

Sosiaalihuoltolaki 17.9.1982/710.

Suomen sydänliitto ry. s.a. Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://neuvokasperhe.fi/liikunta/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen> [viitattu 26.1.2018].

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf) [viitattu 30.1.2018].

Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vähähyyppä, M. 2018. Beibi, mikä kätevä paino. *Fit 2*, 64–67.

Palautekysely liikuntakorteista



Kysely liikuntakorteista vanhemmille

Olen sosionomiopiskelija Katariina Kataikko Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Tämä kysely liittyy opinnäytetyöhöni perheiden liikunnan tukemisesta, jossa olen tuottanut liikuntakortit perheille. Kyselyn tarkoituksena on kerätä palautetta tekemistäni liikuntakorteista ja kerätä vanhempien mahdolliset toiveet liikunnallisuuden tukemiseen. Tulokset analysoin opinnäytetyössäni ja vastauksia voidaan hyödyntää myös Kotkan varhaiskasvatuksen liikunnan kehittämistyössä. Kyselyyn vastataan anonyymisti ja yksittäisten henkilöiden tietoja ei tuoda julki tunnistettavasti.

Taustatiedot

1. Tapahtumaan osallistui perheestäsi

- 1 lapsi
 2 lasta
 3 lasta
 4 tai enemmän lasta

2. Tapahtumaan osallistuneen lapsen/lasten ikä?

(voit valita useamman vaihtoehdon, mikäli lapsia on useampi)

- Alle 1-vuotias
 1-vuotias
 2-vuotias
 3-vuotias
 4-vuotias
 5-vuotias
 6-vuotias tai vanhempi

3. Tapahtumaan osallistui

- 1 huoltaja
 2 huoltajaa
 muu:

4. Liikkuuko lapsi/lapset mielestäsi kotona

- Paljon * 5 4 3 2 1 Vähän

Liikuntakortit

5. Mielipide liikuntakorteista

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Korttien ohjeet olivat selkeitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Korttien sisältö oli kiinnostava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kortit sopivat lapseni ikätasoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Korttien tehtävät olivat monipuolisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voisin kuvitella käyttäväni kortteja kotona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Korteissa oli hyvää?

(ei pakollinen kysymys)

7. Korteissa oli huonoa?

(ei pakollinen kysymys)

8. Lapsen/lasten mielipide korteista?

Lopuksi

9. Millaista tukea tai välineitä perheiden liikkumiseen toivoisit Kotkan kaupungilta (esim. liikuntavälinelainaamot, liikuntatapahtumat, liikuntapaikat)?

Kiitos vastauksestasi!

Liikuntakortit

Taikapaperi

Aseta tavallinen piirustuspaperi rinnan päälle ja koita juosta niin kovaa, että paperi pysyy paikoillaan!

Liikuntakortit

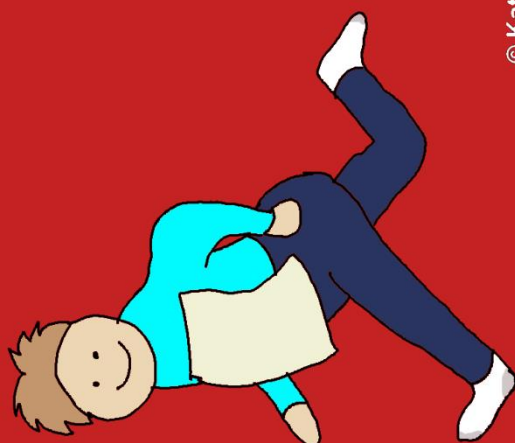
Nämä liikuntakortit on tarkoitettu innostamaan perheitä yhdessä. Kortit on suunniteltu alle kouluikäisille lapsille, mutta ne ovat sovellettavissa vanhemmillekin. Korteissa on pyritty siihen, että koko perhe pääsis liikumaan, eli myös vanhemmat innostuisivat niistä.

Korteissa on kolme eri teemaa:

Siniset kortit: Venyttely ja rentoutus

Punaiset kortit: Sykettä sydämeen ja voimaa lihaksiin

Vihreät kortit: Luonto ja lähiympäristö

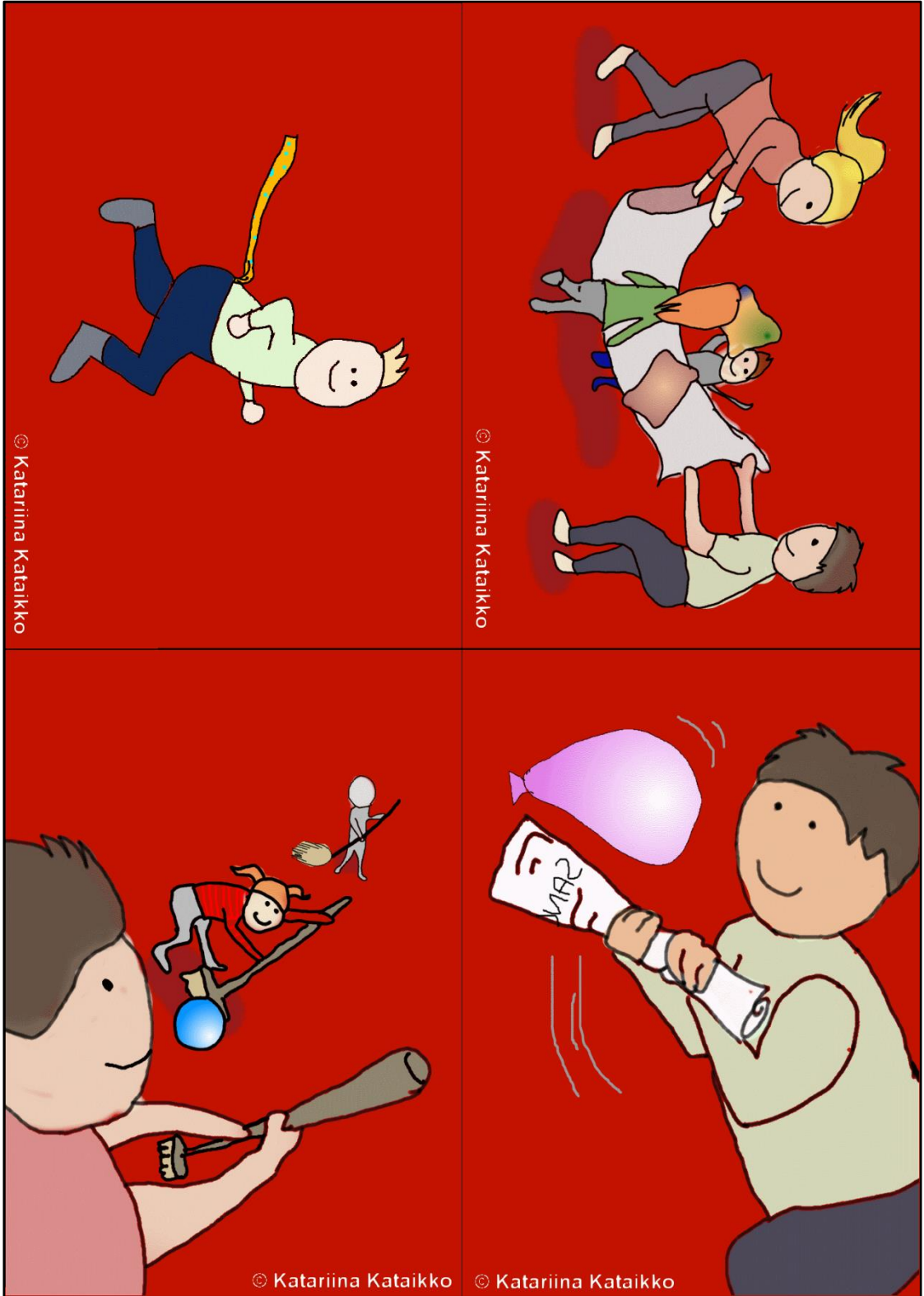


© Katriina Kataikko

PERHEEN

LIIKUNTA

KORTIT



Häntä suoraksi

Kiinnitä huivi tai naru housujen vyötäröön ja kokeile juosta niin kovaa, että häntä suoristuu vaakatasoon!

Lakanapallo

Kaksi pelaajaa pitelee lakanan päistä kiinni ja yrittää pompottaa tyynyjä pois lakanan päältä. Lakanan ympärillä olevat pelaajat sen sijaan yrittävät käsillään lyömällä pitää tyynyt lakanan päällä.

Luutapallo

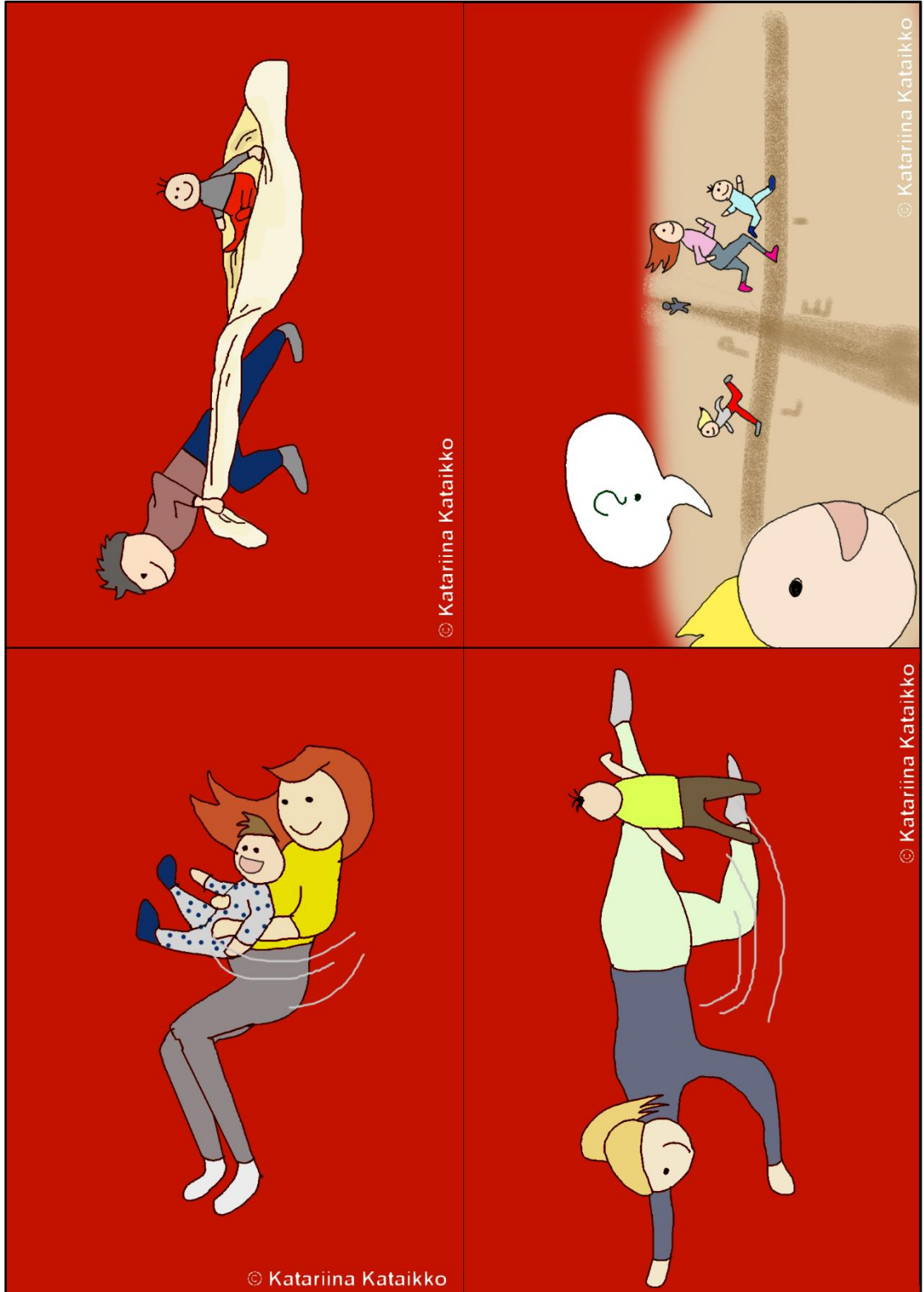
Luutia käytetään mailoina, joiden avulla palloa yritetään syöttää maaliin. Maalina voi käyttää tolppien tai pensasten väliä tai piirtää maalin hiekkaan. Peliä voi pelata myös kahdestaan ja harjoitella luudilla pallon syöttämistä.

Sanomalehtipallo

Kääri sanoma- tai aikakausilehdestä rulla ja yritä pitää ilmapallo ilmassa sen avulla. Pelaajia voi olla useita.



<h3>Askelkyykky</h3> <p>Vauvaa voi käyttää painona jumppailuun. Askelkyykkyssä pidä vauva sylissä ja astu toisella jalalla eteenpäin. Laskeudu kyykkyyn ja tuo polvet 90 asteen kulmaan. Nouse ylös ja tee toistoja molemmille puolille.</p>	<h3>Hyvää huomenta -liike</h3> <p>Seiso polvet hieman koukussa ja ota vauva syliin. Kumarra selkä suorana eteen ja tuo selkä vaakatasoon. Nouse ylös ja tee muutamia toistoja. Muista pitää selkä suorassa ja vatsa tiukkana.</p>
<h3>Lentokone</h3> <p>Aikuinen käy maahan makaamaan ja koukistaa polvet, jotta lapsi voi käydä makaamaan jalkojen päälle. Lapsi ottaa aikuisen käsistä kiinni ja aikuinen nostaa jalkansa rinnan päälle jolloin lapsi nousee ilmaan. Tässä asennossa aikuinen voi vielä pumpata jalkoja ylöspäin.</p>	<h3>Pystypunnerrus</h3> <p>Seiso vatsa tiukkana ja ota lapsi syliin. Nosta lapsi ylös ja suorista kädet. Tee toistoja jossa tuot lapsen takaisin sylin tasolle ja nostat ylös.</p>



Lakanareki

Otetaan vanha lakana, jossa aikuinen vetää lasta. Lapsi saa keskivartalolle jännitystä ja aikuinen voimatreeniä.

Ilmansuuntaleikki

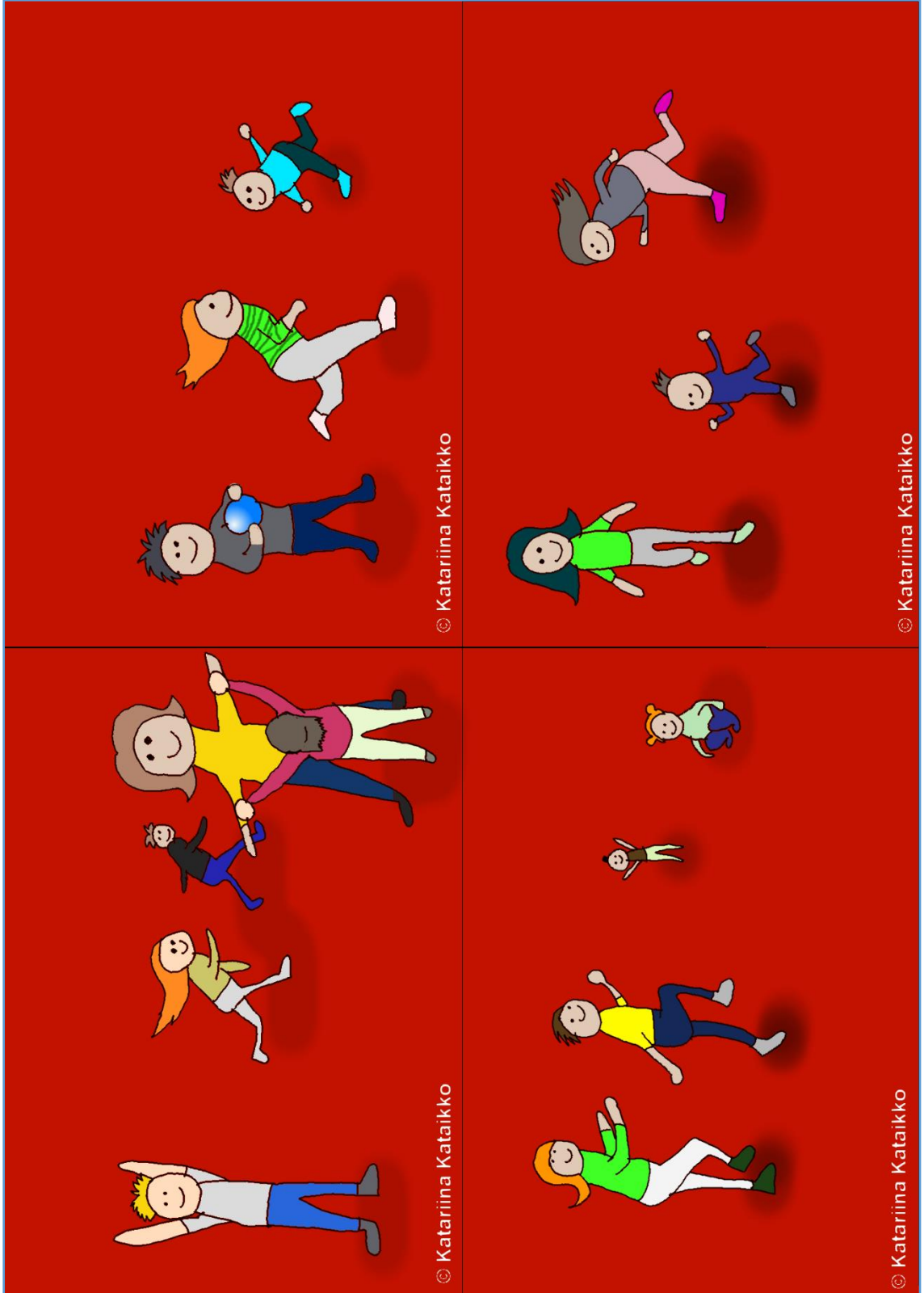
Hiekkaan piirretään esimerkiksi älypuhelimien kompassin avulla ilmansuunnat ja viivat osoittamaan niitä. Leikin johtaja kysyy pelaajilta esimerkiksi: "Missä on jääkarhuja?" tai "Missä on Espanja?". Pelaajat juoksevat siihen suuntaan, missä uskovat asian sijaitsevan. Oikealla vastauksella ei välttämättä ole merkitystä, eikä väärästä rangaista. Toki leikin johtaja voi juoksun jälkeen paljastaa oikean vastauksen, jolloin lapset oppivat uutta.

Helikopteri

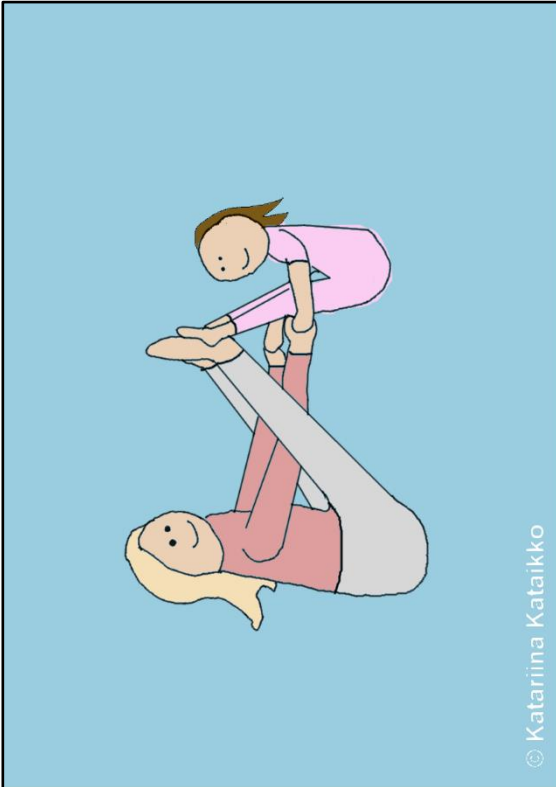
Aikuinen ottaa lapsen syliinsä ja pyörii paikallaan ympyrää. Välillä voi vaihtaa suuntaa.

Hiiren käytävä

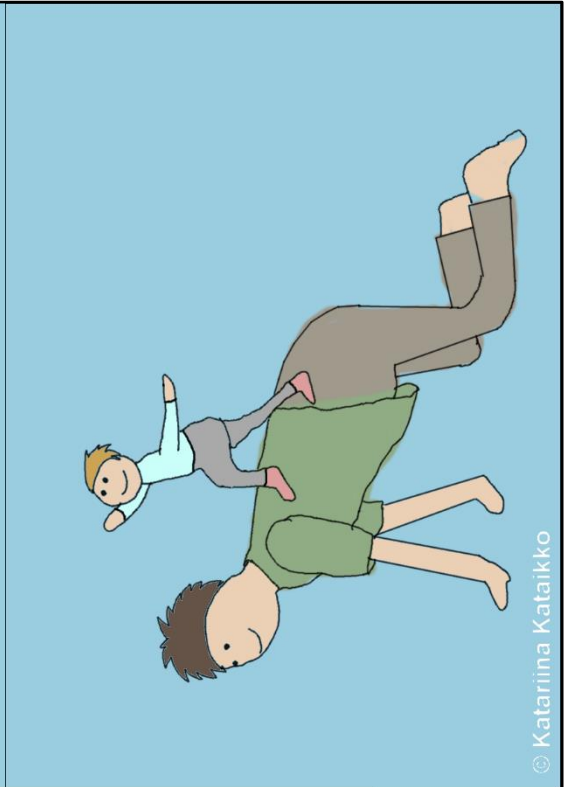
Aikuinen käy kontalleen maahan ja nostaa vastakkaisen käden ja jalan ylös pitäen keskivartalon tiukkana. Lapsi ryömii mahan ali ja kiipeää sen jälkeen ylhäällä olevan jalan yli aikuisen yrittäessä pitää jalka paikallaan. Haastetta halutessaan aikuinen voi pumpata ylhäällä olevaa jalkaa ylös alas lapsen ollessa kydyssä.



<h3>Pallohippa</h3> <p>Pallohippassa kiinniottajalla on pallo, jota heittämällä hän yrittää osua muihin pelaajiin. Pallo kädessä saa juosta ja sillä voi myös koskettamalla ottaa muita kiinni. Kiinniottaja vaihtuu kun hippa saa jonkun pelaajan kiinni pallolla.</p>	<h3>Flamingohippa</h3> <p>Kiinni jäädessään pelaajat jähmettyvät flamingoiksi eli jäävät seisomaan yhdellä jalalla. Kiinni jääneen voi pelastaa menemällä seisomaan hänen eteensä samalla tavalla.</p>
<h3>Banaanhippa</h3> <p>Kun hippa saa juoksijan kiinni, juoksija jähmettyy banaaniksi ja nostaa kädet ylös. Muut voivat pelastaa banaanin kuorimalla sen, eli vetämällä kädet alas.</p>	<h3>Ompelukonehippa</h3> <p>Kaikki pelaajat liikkuvat kinkaten. Lepohetken eli turvan voi pitää olemalla kyykyssä kahdella jalalla viiteen laskien. Kun hippa saa pelaajan kiinni, pelaaja pysähtyy paikoilleen ja alkaa hyppiä tasajalkaa ylös alas. Pelastaa voi tulemalla hyppimään pelastettavan eteen samalla tavalla.</p>



© Katriina Kataikko



© Katriina Kataikko



© Katriina Kataikko



© Katriina Kataikko

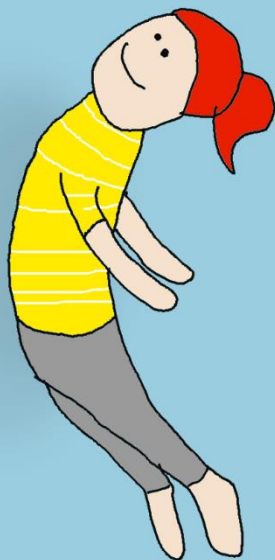
<h3>A-kirjain</h3> <p>Vanhempi ja lapsi muodostavat yhdessä A-kirjaimen yhdistämällä jalkansa ja ottamalla toistensa käsistä kiinni. Asennossa pysytään hetken aikaa. Liikkeellä venytetään jalkoja.</p>	<h3>Surffaus</h3> <p>Aikuinen on konttausasennossa ja lapsi kiipeää aikuisen selän päälle. Lapsi ottaa kuvanmukaisen surffausasennon ja tasapainottelee vanhemman kontatessa eteenpäin.</p>
<h3>Apina puussa</h3> <p>Aikuinen seisoo hieman polvet koukussa ja ottaa lapsen polviensa päälle seisomaan. Lapsi tasapainottelee polvien päällä, aikuinen pitää asennon hyvänä ja keskivartalon tiukkana. Välillä voidaan irroittaa toisen puolen kädet ja kääntää käsiä vartalosta ulospäin samalla kääntäen katseen käden suuntaan.</p>	<h3>Karhukävely</h3> <p>Aikuinen kävelee karhukävelyä eteenpäin ja lapsi "roikkuu mukana" kuin karhunpentu. Aikuinen voi haastaa lasta ottamalla välillä yllättäviä isoja askeleita.</p>



© Katarina Kataikko



© Katarina Kataikko

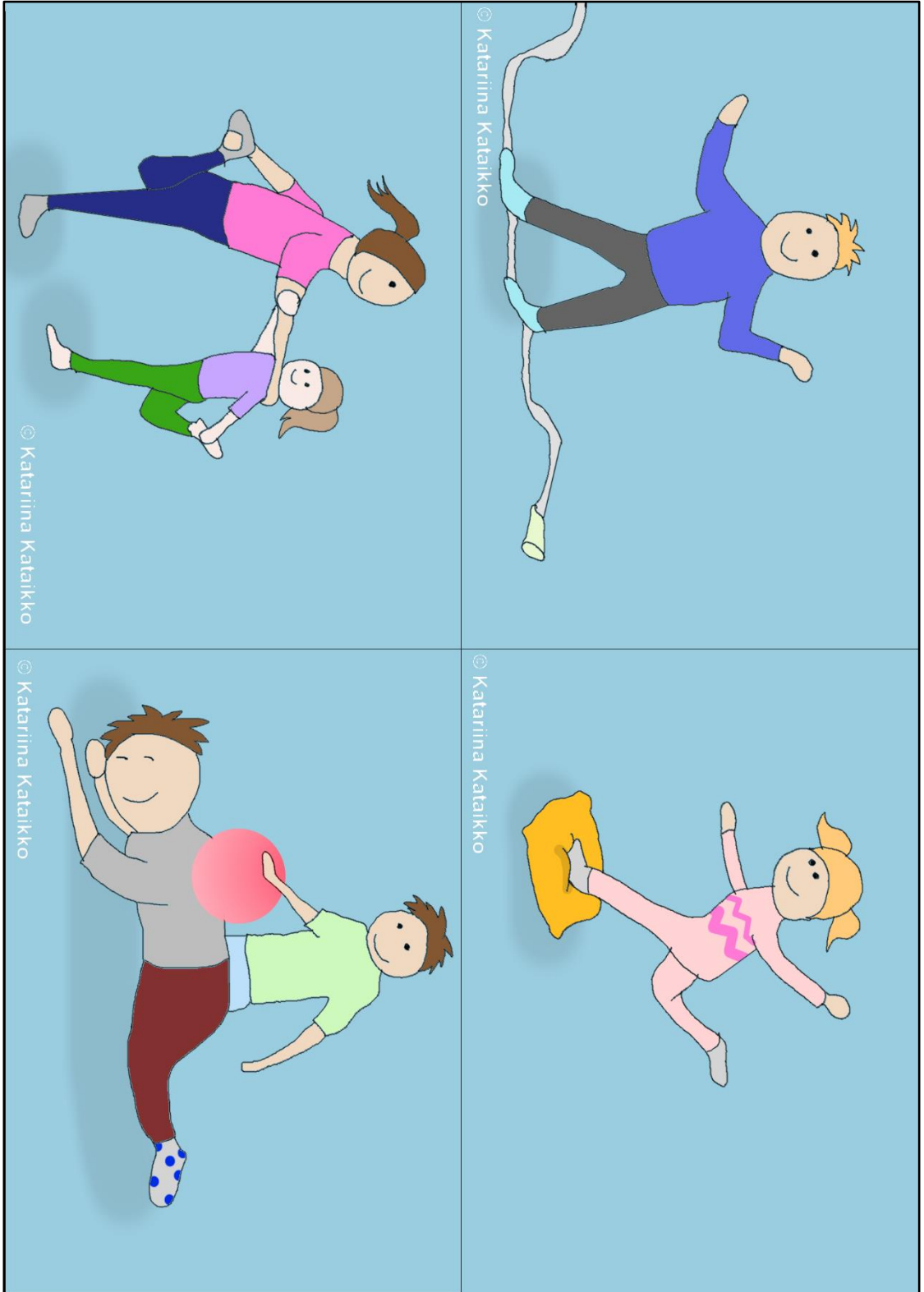


© Katarina Kataikko



© Katarina Kataikko

<h2>Perhonen</h2> <p>Ota kuvan mukainen asento, jossa jalkaterät ovat yhdessä. Voit painaa käsillä polvia alaspäin, jolloin venytys voimistuu.</p>	<h2>Puu</h2> <p>Nosta toinen jalka koukkuun sivulle ja aseta jalkaterä toista polvea tai jalkaa vasten. Nosta kädet pään päälle ja yhdistä kämmenet.</p>
<h2>Hai</h2> <p>Käy maahan makaamaan, nosta kädet selän päälle ja nosta ylä- ja alavartalo ilmaan.</p>	<h2>Koira</h2> <p>Asetu kuvan mukaiseen asentoon ja yritä venyttää jalat ja kädet suoriksi. Paina päätä käsien suuntaan. Asennosta voit vielä halutessasi nostaa toisen jalan ylös koiran hännäksi.</p>



Reiden venytys

Asettukaa kasvot vastakkain ja ottakaa toistenne olkapäistä kiinni. Toisella kädellä otetaan jalasta kiinni takakautta ja venytetään etureittä. Samalla pääsee harjoittamaan tasapainoa.

Tasapainoilu hyppynarulla

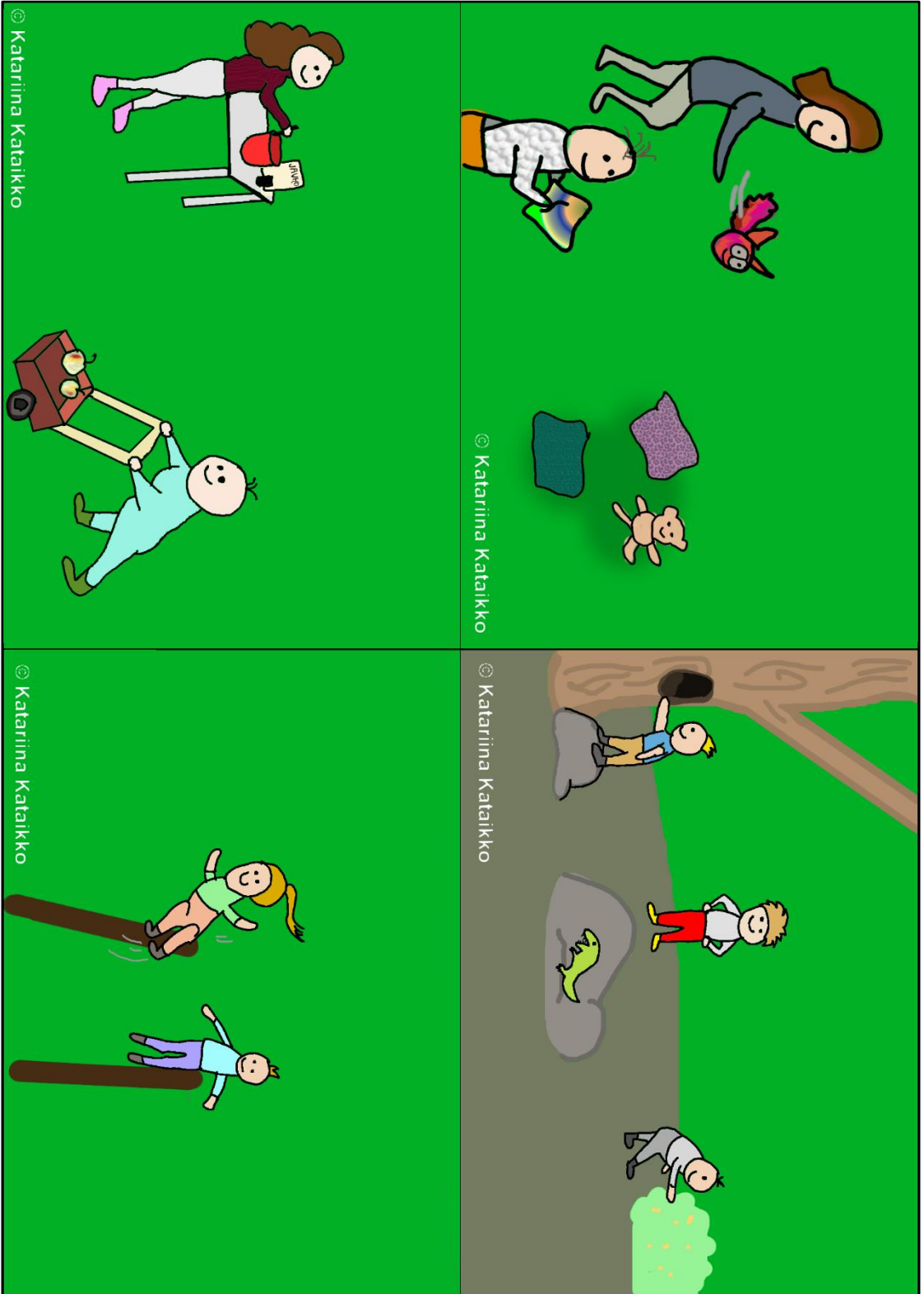
Aseta hyppynaru maahan joko suoraksi tai mutkittelevaksi, riippuen siitä, kuinka paljon haastetta haluat. Yritä tasapainoilla narua pitkin osumatta maahan. Voit kokeilla kulkea sekä etuperin että sivuttain.

Pallohieronta

Toinen makaa mahallaan ja toinen hieroo makaajaa pallolla. Makaaja voi keskittyä siihen, miltä pallon eri liikkeet tuntuvat. Myös erilaisia palloja kannattaa kokeilla, ja makaajalle voi vaikka samalla kertoa tarinaa.

Tasapainoilu tyynyn päällä

Kokeile, kuinka kauan pystyt seisomaan yhdellä jalalla tyynyn päällä!



Tavaralähetti

Tavaralähetti-leikin on tarkoitus aktivoida perheen pienimpiä arjen askareissa.

Tavaralähetti-lapsi voi ottaa omat nukenrattaansa tai kärrensä, joihin kerää ja hakee aikuisen pyytämiä asioita.

Taapero voi auttaa vaikka kokkailussa hakemalla aineksia kärrensä.

Tyynypetankki

Tyynypetankkia pelataan tavallisen petankin säännöillä.

Sopivalle etäisyydelle asetetaan tyyny, jota käytetään kohteena. Sen jälkeen pelaajat yrittävät heittää omaa tyynyään/pehmoleluaan mahdollisimman lähelle kohdetta. Peliä voi pelata myös ulkona vaihtamalla tyynyjen tilalle käpyjä tai kiviä.

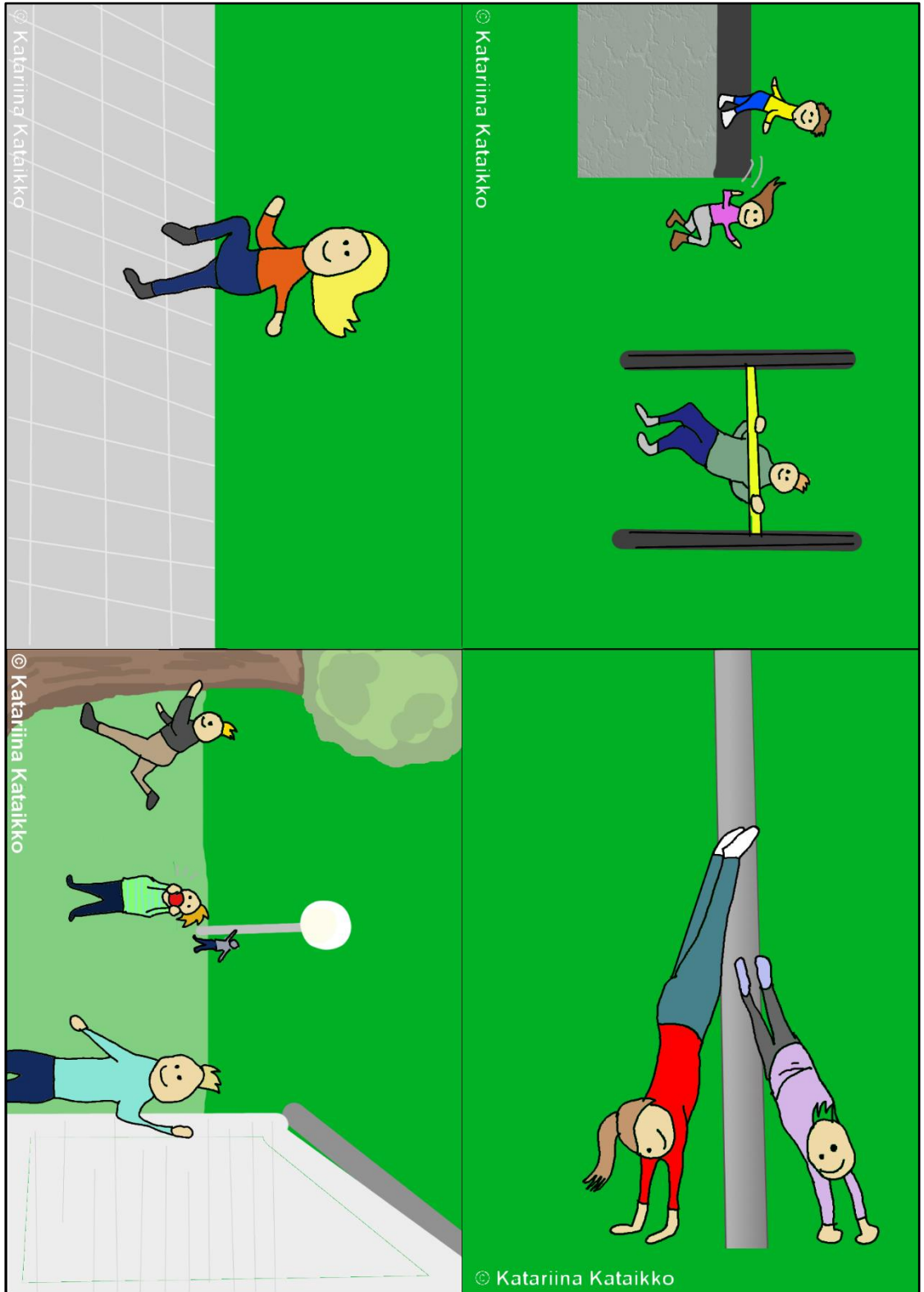
Viivahyppely

Etsitään asfaltista jokin viiva, piirretään se maahan tai käytetään hyppynarua tai keppiä merkkiviivana. Viivan yli hypellään tasajalkaa eri tavoin, sivuttain tai eteenpäin hyppien.

Esineen piilotus

Yksi pelaajista piilottaa jonkin esineen, esimerkiksi lelun, maastoon, kun muut eivät katso. Kun esine on piilotettu, pelaajat alkavat etsimään sitä.

Piilottaja voi antaa vinkkejä esimerkiksi sanomalla "kylmenee" tai "kuumenee" sen mukaan, kuinka lähellä esine on etsijöitä.



Ruutuhypely

Käytä hyväksi maassa olevia viivoja tai ruutuja ja hyppele niiden väleihin eri tavoin. Kokeile tikittää kuin ompelukone pieniin ruutuihin tai harpata jättiläisen askelilla useamman ruudun yli.

Parkour

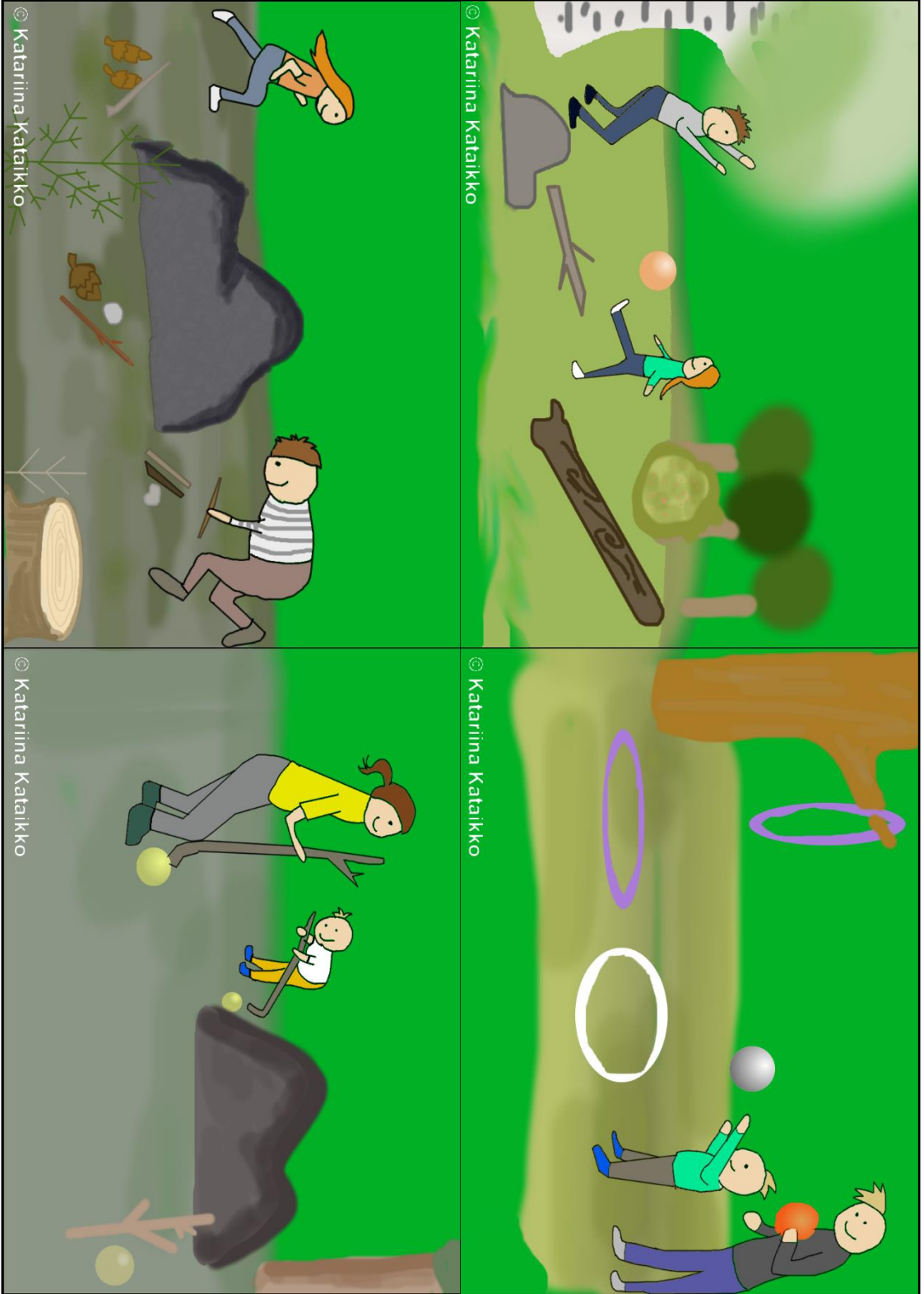
Käytä kaupunkimaaston muureja, kiipeilytelineitä ja erilaisia esteitä hyväksi tee niistä parkour-rata. Kokeile keksiä eri tapoja ylittää este tai väistää se.

Talo palaa

Pelaajat tarvitsevat kaikki oman "talon" huutajaa lukuun ottamatta. Taloiksi voi ottaa esimerkiksi puita, tolppia tai seiniä. Jokainen on aluksi omassa talossaan ja huutajan huutaessa "talo palaa, pakko vaihtaa!" juostaan toiseen taloon. Myös huutaja yrittää päästä johonkin taloista. Siitä, joka jää ilman taloa, tulee uusi huutaja.

Käsilläseisonta

Käytä tolppaa tai seinää apuna, ja kokeile käsilläseisontaa sitä vasten.



Kuka kerää eniten?

Jokainen ottaa maasta oman kohdan, johon alkaa keräämään eri asioita. Aikaa on viisi minuuttia. Älypuhelimien voi asettaa ajastimeksi, joka hälyttää, kun aika on loppu. Kun aika alkaa, pelaajat lähtevät etsimään kiviä, käpyjä, keppejä tai vaikka voikukkia. Vain yhden esineen saa tuoda kerrallaan omaan pisteeseensä. Pelin voittaa se, joka saa kerättyä enemmän asioita. Peliä voi vaikeuttaa laatimalla pisteet eri esineistä. On tärkeää kuitenkin huomioida jokamiehen oikeudet: Puista ei saa repiä mitään, eikä sammalta tai kaikkia kukkia kannata kerätä, jos ei ole varma, saako niitä poimia.

Metsäjalkapallo

Jalkapalloa voi pelata metsässäkin! Hankala maasto harjoittaa tasapainoa ja puiden väliin saa hyvin maalit.

Metsägolf

Golfreiät voi kaivaa hiekkaiseen maahan tai jopa kaivaa pienet ämprit hiekan alle. Metsässä reikien sijaan voi käyttää keppejä tai itsetehtyjä lippuja, joihin pitää osua. Mailoina voi käyttää keppejä, sähkömailoja tai luutaa.

Tarkkuusheitto

Vanteista tehdään rata metsään. Vanteiden sijaan voi käyttää esimerkiksi maahan laitettuja jätesäkkejä tai pahvinpaloja, tai muotoilla kohteet kepeistä. Rataa pitkin kuljetaan heittäen palloa kohteisiin.