

Annamari Hakalainen & Johanna Laakso

PERINNELEIKKITUOKIO

Kasvatuskumppanuuden ja perheliikun- nan tukemiseksi

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma

Syyskuu 2016



Tekijät	Tutkinto	Aika
Annamari Hakalainen ja Johanna Laakso	Sosionomi	Syyskuu 2016
Opinnäytetyön nimi PERINNELEIKKITUOKIO Kasvatuskumppanuuden ja perheliikunnan tukemiseksi		46 sivua 7 liitesivua
Toimeksiantaja Kouvolan kaupunki		
Ohjaaja Lehtori Miia Heikkinen		
Tiivistelmä Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, voiko yhteinen perinneleikkituokio olla yksi keino perheiden ja päiväkodin kasvatuskumppanuuden tukemisessa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Lasten liikkumisen määrä ja fyysinen aktiivisuus ja niiden yhteys terveyteen, on puhuttanut hyvin paljon lasten parissa työskenteleviä ammattilaisia. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia vuodelta 2005 päivitetään parasta aikaa ja uusissa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa painotetaan erityisesti kaikkien lapselle läheisten aikuisten roolia ja konkreettisia tekoja lasten liikkumisen mahdollistamisessa. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin eräässä Kouvolan kaupungin päiväkodissa yhteisenä perinneleikkituokiona perheiden ja päiväkodin henkilökunnan kanssa. Palaute tuokiosta koostui suullisista ja kirjallisista palautteista ja kaikista niistä välittyi selkeästi se, että yhteinen tuokio oli koettu erittäin positiivisena kaikkien osallistuneiden osalta. Saadun palautteen kautta ilmeni se, että yhteinen toiminnallinen tuokio on yksi hyvä keino tukea vanhempien ja päiväkodin yhteistä kasvatuskumppanuutta lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Yhteisen tuokion järjestäminen ei tarvitse välttämättä mittavia ja kalliita materia puitteita, vaan olennaisinta on aito toiminnassa mukana olo. Jatkossa esimerkiksi yhteinen metsäretki, joukkuepeli tai mikä muu tahansa toiminta, johon voivat osallistua kaikenikäiset yhdessä, voi olla yhteisen fyysisesti aktiivisen toiminnan aihe sisältönä.		
Asiasanat varhaiskasvatus, kasvatuskumppanuus, liikunta, fyysinen aktiivisuus, perinneleikki		

Authors	Degree	Time
Annamari Hakalainen and Johanna Laakso	Bachelor of Social Sciences	September 2016
Thesis Title		
TRADITIONAL PLAY SESSION to support the Educational Partnership and the Physical Activity of a family		46 pages 7 pages of appendices
Commissioned by		
Kouvola kaupunki		
Supervisor		
Miia Heikkinen, Senior Lecturer		
Abstract		
<p>The purpose of this functional thesis was to find out whether a shared traditional play session can be one of the means in supporting educational partnership between families and day care kindergartens when it comes to increasing children's physical activity.</p> <p>The amount of children's physical activity and its connection to health, has been discussed extensively by professionals, who work with children. The guidelines for exercise in early childhood education from 2005 are currently being updated and in the new guidelines for physical activity, emphasis is placed especially on the role of all the adults close to the child and in concrete actions in enabling the children moving.</p> <p>The functional part of this thesis was carried out, in a certain kindergarten from the city of Kouvola, as a shared traditional play session between the families and the personnel of the kindergarten. The feedback from the session consisted of oral and written comments and from all of them it was clear that the shared session was perceived as very positive for all the participants.</p> <p>From the feedback received it was apparent that a shared functional session is one good way to support the educational partnership between the parents and the kindergarten center when it comes to increasing the level of physical activity in children. Arranging a shared session does not necessarily need large and expensive frames, essential is the genuine sharing of the action.</p> <p>In the future, for example, a shared trip to a forest, a team sport or any other activity that people of all ages can join together, can be the content of shared physical activity.</p>		
Keywords		
early childhood education, educational partnership, exercise, physical activity, traditional play		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	VARHAISKASVATUS JA KASVATUSKUMPPANUUS	7
2.1	Varhaiskasvatuksen tavoitteet.....	8
2.2	Kasvatuskumppanuus	9
3	LIIKKUVA LAPSI	10
3.1	Liikunnan yhteys lapsen fyysiseen ja motoriseen kehitykseen	11
3.2	Liikunnan yhteys lapsen kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen.....	13
3.3	Istuva yhteiskunta.....	14
3.4	Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksset.....	16
3.5	Perheliikunta.....	17
3.5.1	Erilaiset perheliikkujatyypit	19
3.5.2	Psykomotoriseen toimintaan perustuva perheliikuntaryhmä	20
4	PERINNELEIKKI.....	21
4.1	Leikin merkitys lapselle ja aikuiselle	21
4.2	Perinneleikit nykyaikana	22
4.3	Liikuntaleikki	24
5	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU	25
5.1	Työn tavoitteet	25
5.2	Suunnitteluprosessi	26
6	PERINNELEIKKITUOKION KUVAUS.....	32
7	PALAUTE	36
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	38
9	POHDINTA.....	42
	LÄHTEET.....	47
	LIITTEET	
	Liite 1. Ensimmäinen kirje päiväkodille	
	Liite 2. Toinen kirje päiväkodille	
	Liite 3. Päiväkodin vastaukset tuokiosta	
	Liite 4. Kutsukirje perheille	

Liite 5. Perinneleikkituokion alustava runko

Liite 6. Perinneleikkituokion lopullinen runko ja työnjako

Liite 7. Palautekysely perheille

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena on lasten liikunta ja liikuttaminen sekä siinä erityisesti lasten vanhempien ja päiväkodin välisen yhteistyön lisääminen. Koska opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, siihen sisältyy teoriaosuu- den lisäksi myös toiminnallinen osuus eli päiväkodin ja perheiden yhteinen pe- rinneleikkituokio.

Lapset voidaan viedä ohjattujen harrastusten pariin, jos esimerkiksi oma asuinympäristö ei mahdollista vapaata liikkumatilaa. Näin vanhemmat varmis- tavat, jotta lapsi saa liikuntaa kasvatus- ja kehitysasiantuntijoiden suositusten perusteella. Lasten- ja aikuisten harrastusten, työn ym. aikataulujen yhteenso- vittaminen voi viedä kuitenkin pohjan perusasioilta, kuten esimerkiksi perheen yhteiseltä liikkumiselta. (Kalliala 1999, 26.)

Saimme erään Kouvolalaisen päiväkodin työntekijöiltä pyynnön miettiä kei- noja, joilla he saisivat lasten vanhemmat yhdessä liikuttamaan lapsia. Päivä- koti on ollut innokkaasti mukana Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuksen lii- kuntahankkeissa. Tästä esimerkkinä Liikkuva lapsuus -hanke, jossa koroste- taan, kuinka liikkuminen on lapselle yhtä tärkeää kuin lepo ja ravinto. Tässä hankkeessa yhtenä pääkohtana on lisäksi ollut vanhempien mukaan saami- nen lapsen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Tästä johtuen he toivoivat saa- vansa myös lasten vanhemmat mukaan, mutta sopivat yhteistyökeinot olivat vielä kadoksissa. Innostuimme tästä aiheesta ja otimme yhteyttä Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuksen palvelupäällikköön, joka näytti meille vihreää valoa ja ohjasi meidät keskustelemaan aiheesta varhaiskasvatuksen liikunta- koordinaattorin kanssa.

Tästä liikuntakoordinaattorin kanssa käydystä keskustelusta saimme paljon uusia ajatuksia, joiden pohjalta ideoimme päiväkodilla järjestettävän perinne- leikki tapahtuman, johon olisivat tervetulleita kaikki päiväkodin lapset perhei- neen. Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kouvoolalaisessa päi- väkodissa, joka tarjosi meille tilansa käyttöömme. Päiväkodin kaikki hoitolap- set perheineen kutsuttiin mukaan tapahtumaan. Lisäksi päiväkodin henkilö- kunta oli luvannut avustaa meitä ohjelman läpi viemisessä ja käytännön jär- jestelyissä, kuitenkin niin, että päävastuu on meillä.

Lapset oppivat kaikista tehokkaimmin katsomalla ja ottamalla mallia omista vanhemmistaan, lasten suurimmaksi voimavaraksi voidaan katsoa ennakkoluuloton uusien asioiden kokeileminen. (Sääkslahti 2007, 40). Tästä johtuen lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan tukea tehokkaimmin vanhempien osallistamisen kautta. Erinomaisia kokemuksia on saatu mm. liikunta aiheisista vanhempainilloista, joissa perheet toimivat yhdessä liikunnallisissa tehtävissä esimerkiksi yhdessä leikkien. (Sääkslahti 2015, 219.)

Tällä työllä yritämme löytää uusia keinoja päiväkodin ja vanhempien välisen yhteistyön lisäämiseksi, jotta kasvatuskumppanuus toteutuisi entistäkin paremmin, myös lasten liikuttamisen saralla. Työstämme hyötyvät lapset perheineen, jotka pääsevät liikkumaan entistä enemmän, sekä päiväkotit, jolle etsimme uusia yhteistyökeinoja vanhempien kanssa toteutettavaksi. Myös me itse tulevana sosionomeina voimme hyödyntää tästä työstä saatuja ideoita tulevaisuudessa, kun itse työskentelemme päiväkodeissa.

Opinnäytetyömme koostuu teoriaosuudesta sekä suunnitteluprosessin ja toiminnan kuvauksesta. Teoriaosuudessa tarkastelemme ensin kasvatuskumppanuutta varhaiskasvatuksessa, tässä kasvatuskumppanuudella tarkoitamme päivähoiton ja perheiden välistä yhteistyötä. Lisäksi kuvaamme lapsen kehitystä ja liikunnan vaikutusta lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, tässä liikunnalla tarkoitamme kaikenlaista liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta. Teoriaosuuden lopuksi kerromme perinneleikeistä, niiden merkityksestä ja siitä, miten ne näkyvät nykyaikana. Toiminnallisessa osuudessa käymme läpi koko opinnäytetyön suunnitteluprosessin sekä kuvaamme toiminnallisen osiomme eli koko perheiden perinneleikkituokion.

2 VARHAISKASVATUS JA KASVATUSKUMPPANUUS

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painotuu erityisesti pedagogiikka. (Varhaiskasvatuslaki 8.5.2016/580). Varhaiskasvatusta ohjaavat muun muassa varhaiskasvatuslaki ja asetukset, sekä sen sisältöä ja laatua, sekä paikallistason suunnitelmia ohjaavat myös varhaiskasvatussuunnitelman ja esiopetussuunnitelman perusteet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 9).

Varhaiskasvatus on yhteiskunnan järjestämää, valvomaa ja tukemaa, alle kouluikäisille lapsille suunnattua kasvatuksellista vuorovaikutusta, joka koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Se on aina myös suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, joka perustuu kokonaisvaltaiseen käsitykseen lapsen kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta. (Varhaiskasvatus-suunnitelman perusteet 2005, 11.)

Varhaiskasvatuksessa keskeisenä voimavarana on ammattitaitoinen henkilöstö, jonka ammatillinen osaaminen ja tietoisuus ovat tärkeä tekijä varhaiskasvatuksen laadun kannalta. Varhaiskasvatusta järjestetään päiväkodeissa, perhepäivähoidossa, sekä erilaisissa avoimissa yksiköissä, kuten esimerkiksi kerhoissa. Näitä varhaiskasvatuspalveluita tuottavat kuntien lisäksi erilaiset järjestöt, yksityiset palveluntuottajat, sekä seurakunnat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11.)

Suomessa varhaiskasvatuksen arvot perustuvat kansainvälisiin lapsen oikeuksia koskeviin sopimuksiin, joista keskeisin on lapsen ihmisarvo. Varhaiskasvatuksen keskeisimpiä periaatteita ovat lapsen oikeudet muun muassa turvallisiin ihmissuhteisiin, sekä turvattuun kasvuun, kehittymiseen ja oppimiseen ja turvattuun, sekä terveelliseen ympäristöön. Jokaisella lapsella on myös oikeus tulla ymmärretyksi ja kuulluksi ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti, sekä saada tarvitsemaansa erityistä tukea. Jokaisella lapsella on myös oikeus omaan kulttuuriin, äidinkieleen ja uskontoon. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 12.)

2.1 Varhaiskasvatuksen tavoitteet

Varhaiskasvatuksessa pääasiallisena tavoitteena on aina lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen. Tämä käsittää lapsen perustarpeista huolehtimisen lisäksi myös hänen terveytensä ja toimintakykynsä vaalimisen. Tämä kasvatuksen, opetuksen ja hyvän hoidon kokonaisuus luo perustan koko varhaiskasvatukselle.

Lapselle päivä varhaiskasvatuksessa on täynnä tuttuja arkisia rutiineja, jotka kaikki tapahtuvat vuorovaikutuksessa muiden lasten ja aikuisten kanssa. Päivittäiset tehtävät, leikki ja muu lapselle ominainen toiminta, kuten esimerkiksi

liikunta, ovat tärkeitä kasvun ja oppimisen tilanteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15.)

Tutkiminen ja taiteellinen ilmaisu ovat lapselle ominaisia tapoja toimia, mutta yhtä tärkeitä ovat liikkuminen ja leikkiminen. Tästä johtuen varhaiskasvatuksen tavoitteena on myös toteuttaa mahdollisimman monipuolista pedagogista toimintaa ja tällä tavoin mahdollistaa jokaiselle lapselle myönteisiä oppimiskokemuksia.

Varhaiskasvatus toimii yhteistyössä lapsen sekä vanhemman tai muun huoltajan kanssa tukien heitä kasvatustyössä, jotta lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi toteutuisi. Tätä kutsutaan kasvatuskumppanuudeksi. (Varhaiskasvatuslaki 8.5.2016/580.)

2.2 Kasvatuskumppanuus

Kasvatuskumppanuus tarkoittaa sitä, että varhaiskasvatuksen ammattilaiset sitoutuvat lapsen huolenpidon, edun ja oikeuksien edistämiseen yhteistyössä vanhempien kanssa. Vanhemmilla on lastensa ensisijainen kasvatusoikeus ja -vastuu, he ovat myös oman lapsensa parhaita asiantuntijoita. Kasvatuskumppanuudessa yhdistetään vanhempien ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten lasta koskevat tiedot ja kokemukset. Henkilöstöllä on koulutuksensa antaman ammatillisen tiedon lisäksi myös vastuu tasavertaisen yhteistyön edellytysten luomisesta, jotta kasvatuskumppanuus voisi toteutua parhaalla mahdollisella tavalla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 32.)

Kasvatuskumppanuuden tavoitteena on edistää vanhempien osallisuutta. Tasavertaisuuden lisäksi tämä edellyttää varhaiskasvatuksen ammattilaisten ja vanhempien välistä keskinäistä luottamusta ja toisen kunnioittamista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 32.)

Kasvatuskumppanuus lähtee aina lapsen tarpeista ja se on kaikkien lasten oikeus. Sen yhtenä erityisenä tehtävänä on tunnistaa mahdollisimman varhain lapsen erityisen tuen, avun ja suojelun tarve, jotta tukemiseksi voitaisiin luoda yhteinen toimintasuunnitelma vanhempien kanssa. Sen toinen tärkeä tavoite on edistää vanhempien ja varhaiskasvatuksen välisen yhteistyön muotoja ja tapoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 32.)

Vanhemman varmuutta kasvattajana tulee vahvistaa. Vanhemmat siirtävät omaa kasvatusvastuuta pois perheeltä ja asiantuntijoiden rooli on keskeisempi kuin koskaan aiemmin. Vanhempien kasvatuskulttuuri muuttuu epäroimattömästä epäroiväksi. Toteama vanhemmat ovat lastensa parhaita asiantuntijoita, ei välttämättä riitä antamaan varmuutta vanhemmuuteen, kun ympärillä on odotusajasta lähtien joukko asiantuntijoita seuraamassa, neuvomassa ja ohjaamassa. Lasten hyvä on kuitenkin viime kädessä vanhempien vastuulla – asiantuntijoista huolimatta. (Kalliala 1999, 26; Huttunen & Hämäläinen 1993, 109.)

Vanhempia osallistavassa yhteistyössä kasvattajat kannustavat vanhempia yhteistyöhön luomalla siihen edellytykset. Vanhempien ja kasvattajien välinen yhteistyö sisältää päivähoitossa kaikenlaisen vanhempien ja kasvattajien välisen vuorovaikutuksen ja toiminnan. Päivähoitossa puhutaan myös jaetusta kasvatusvastuusta, mutta kuitenkin vanhemmat ovat viimekädessä vastuussa lapsensa kasvatuksesta. Varhaiskasvattajat ovat vastuussa siitä kasvatuksesta, jota lapsi saa ollessaan päivähoitossa. Lapsen kasvatusvastuun jakautuminen vanhempien ja kasvattajien kesken edellyttää hyvää yhteistyötä ja tiivistä ja toimivaa vuorovaikutusta. (Koivunen 2009, 151–152.)

3 LIIKKUVA LAPSI

Liike on läsnä, kaikissa meissä jatkuvasti. Vaikka olisimme aivan paikallaan, liikettä meissä tapahtuu siltikin. Esimerkiksi sydän sykkii koko ajan, vaikka emme tekisi mitään. Samoin toimii aineenvaihdunta soluissa ja osa lihaksistakin työskentelee koko ajan, vaikka emme liikkuisi lainkaan, ihan vain pitääkseen asentomme paikallaan. Liikunta, on tarkoituksellista liikkumista, johon liittyy fyysisen tekemisen lisäksi myös mielikuva hiestä ja hengästymisestä. Osa meistä on luonnostaan liikunnallisia, toiset taas eivät niinkään. (Tiainen & Välimäki 2015, 7.)

Meille aikuisille liikkuminen tarkoittaa yleensä paikasta toiseen siirtymistä, lapselle se on paljon muutakin. Liikkuminen on lapselle luontainen ja sisäsyntyinen tapa tutustua niin omaan itseensä kuin myös toisiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Lapsi oppii ja kehittyy tutkimalla ja kokemalla asioita omalla

kehollaan. Kaikenlainen touhuaminen, liikkuminen ja leikkiminen ovat lapselle täysin normaali tapa elää ja olla.

Koska jo lapsen leikkiminen itsessään sisältää lähes aina liikkumista, lasten leikeille tulee antaa tilaa. Lapsilla on oikeus toteuttaa itseään, niin lähimetsässä, kuin varta vasten rakennetussa puistossakin. Puut ovat mahtavia kiipeilypaikkoja, jotka eivät ihan vähästä hajoa ja mattojen tamppaustelineet suorastaan kutsuvat lapsia leikkimään ja samalla liikkumaan. (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 7–8.)

Tiainen ja Välimäki kirjassaan (2015) toteavat, että lapset rakastavat kaikenlaista liikkumista. Tästä johtuen he etsivät koko ajan uusia mahdollisuuksia testata taitojaan, esimerkiksi tasapainoilemalla, kiipeämällä, pomppimalla ja pyörimällä. Mahdollisuus toteuttaa kaikkea tätä, on erittäin tärkeätä, koska lapsen fyysinen ja motorinen kehitys on nopeinta elämän ensimmäisinä elinvuosina. (Tiainen & Välimäki 2015, 10.)

3.1 Liikunnan yhteys lapsen fyysiseen ja motoriseen kehitykseen

Kuten jo aiemmin on todettu, lapsella on sisäsyntyinen tarve liikkua. Lapsi tarvitsee liikuntaa ja se on edellytys hänen fyysiselle kasvulleen ja kehitykselleen. Esimerkiksi lapsen lihasten kasvu ja voiman lisääntyminen edellyttävät oikeanlaisen ravinnon ja levon lisäksi lihasten säännöllistä ja jatkuvaa käyttämistä. Liikkuminen muun muassa kuormittaa kehon eri osia ja vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta. Jotta lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyisi, hänen tulisi liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka. Lisäksi lapsen motorinen kehitys vaatii jokapäiväistä liikkumista. Motoriset taidot kehittyvät, kun lapsi saa riittävästi kokeilla ja opetella uusia taitoja sekä toistaa oppimiaan taitoja. (STM 2005, 10.)

Lapsen aistit ja motoriikka kehittyvät käsi kädessä, kokonaisvaltaisena sensomotorisena prosessina, jolloin lapsi tulee tietoiseksi omasta kehostaan ja ympäristöstään, juuri liikkumisen ja leikin avulla. Sensomotorinen kehitys on aivojen aistihavaintojen ja kehon toimintojen yhteispeliä, ja se on kaiken varhaiskehityksen perusta. Se vaikuttaa liikkumistaitojen lisäksi niin kognitiivisten kuin sosiaalistenkin valmiuksien ja taitojen kehittymiseen. Jo elämän ensi het-

kistä alkaen erilaisten aistimusten myötä, alkaa kehittyä tahdonalainen liikkuminen. Aistimukset alkavat yhdentyä ja saavat merkityksen lapsen mielessä. Tätä prosessia kutsutaan sensoriseksi integraatioksi. Lapsen tahdonalainen liikkuminen on vastavuoroinen prosessi, koska lapsi reagoi ympäriltään tuleviin aistimuksiin. Varhaisimpina elinvuosina lapsen kehitystä tukee vuorovaikutus, yhdessä oleminen ja tekeminen aikuisen kanssa. (Sääkslahti 2007, 33–34, 40.)

Lapsen liikesuoritukset kehittyvät kasvun, kypsymisen ja oppimisen yhteisvaikutuksesta. Motorinen eli liikkeiden kehitys on sidoksissa keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehitykseen. Motorinen kehitys voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: karkeaan motoriikkaan, johon kuuluvat suuret lihakset, kävely ja juoksu, sekä hienomotoriikkaan, joka pitää sisällään käden taitojen kehityksen.

Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen sekä lyöminen ja ne kaikki automatisoituvat toistojen myötä. Lapsi oppii uudesta taidosta aina ensin alkeismallin, jonka aikana hän käyttää kaiken keskittymiskykynsä ja kiinnittää kaiken huomionsa ainoastaan kehonsa liikuttamiseen. Tarpeeksi harjoiteltuaan lapsi saavuttaa perusmallin vaiheen, jolloin hänen ei tarvitse enää koko ajan miettiä liikkumistaan, vaan hän pystyy sopeuttamaan liikkumisensa esimerkiksi erilaisten maaston muotojen mukaan. Monipuolinen liikkuminen kehittää lapsen taitoja ja lopulta hän voi saavuttaa automatisoituneen vaiheen eli ihannemallin, tällöin ei tarvitse enää lainkaan miettiä liikkumistaan, vaan hän voi kääntää kaiken huomionsa ympäristön havainnoimiseen. Tästä johtuen hyvien motoristen perustaitojen on todettu vähentävän lasten tapaturmia. Motoristen perustaitojen ihannemallit olisikin hyvä saavuttaa ennen kouluikää. (STM 2005, 12–13.)

Lapsen hermostollinen kehittyminen johtaa lopulta myös kehonkuvan hahmottamiseen eli omien kehonosien tunnistamiseen. Kun hermostolliset prosessit harjaantuvat tarpeeksi pitkälle, vahvistuu myös lapsen kätisyys oikeatai vasenkätiseksi. Tämä on myös edellytys monien hienomotoristen taitojen oppimiselle. (STM 2005, 14.)

Alle kouluikäisen lapsen motoristen perustaitojen harjaantumiseen riittää kuitenkin jokapäiväisissä leikeissä liikkuminen ja erilaisissa ympäristöissä tou-

huaminen. Aikuisten tehtäväksi jää tämän mahdollistaminen ja mielekkäiden, asteittain vaikeutuvien oppimisympäristöjen luominen. (Sääkslahti 2007, 33–34, 40.)

Monipuolinen ja hyvin suunniteltu liikuntakasvatus on hyvä tapa ennaltaehkäistä mahdollisten oppimisen ongelmien syntymistä. Lapsen havaintomotorisia ja motorisia taitoja ajatellen suunniteltu toiminta tuottaa lapselle onnistumisen kokemuksia ja nämä kokemukset taas pitävät yllä lapsen omaa motivaatiota liikkumiseen. Liikunta- ja leikki-tilanteissa lapsi saa luontevasti harjoitella myös sosiaalisia taitoja vuorovaikutuksessa toisten lasten ja aikuisten kanssa. (STM 2005, 14.)

3.2 Liikunnan yhteys lapsen kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen

Kognitiivisia toimintoja ovat esimerkiksi havaitseminen, muistaminen ja kieli. Nämä kaikki vaikuttavat lapsen motoristen taitojen oppimiseen, sekä hänen tapansa liikkua ja aistia, sekä kokea kehollisia tuntemuksia. (Sääkslahti 2015, 91.)

Liikunta tukee lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti, eivätkä sen positiiviset vaikutukset rajoitu ainoastaan motoristen taitojen kehittymiseen. Liikunnalla voidaan vaikuttaa niin lapsen fyysiseen kasvuun ja motoriseen kehitykseen, kuin myös oppimiseen ja tunne-elämän kehitykseen. (Rinta ym. 2008, 9.)

Liikunta on oppimisen väline, jolla voidaan helpottaa asian tai tehtävän ymmärtämistä soveltamalla sitä jo olemassa oleviin tietoihin ja taitoihin. Liikunta tukee muun muassa lapsen kielen kehitystä. Vaikka liike ei opetakaan sellaisenaan kieltä, on monille lapsille liikkeen käyttö paras mahdollinen tapa oppia uusia asioita, koska lapset oppivat enimmäkseen aistiensa ja motoristen toimintojensa kautta. Liikunnallisia opetusmenetelmiä onkin ruvettu käyttämään entistä enemmän, usein juuri siitä syystä, että liikunnallinen leikki on lapselle mieluisampi tapa oppia, kuin paikallaan istuminen. (Pulli 2006, 8.)

Tutkittaessa motorisen ja kielellisen kehityksen yhteyttä on todettu, että varhaisen motoriikan hallinnalla on merkitystä myöhempään kielelliseen kehitykseen. Merkittävä havainto on myös se, että tukemalla motorisia taitoja, voidaan ehkäistä viiveiden päällekkäistymistä. Taaperoikäisen lapsen onkin hyvä

antaa tutkia ympäristöään itsenäisesti, sillä se kehittää paitsi motorisia taitoja, myös havainnointi ja tiedonkäsittelytaitoja, joita tarvitaan mm. kielen kehittymiseen. Motorinen ja kielellinen kehitys harppoo suuria askelia varhaislapsuudessa ja molemmat osa-alueet kehittyvät limittäin ja kehityssaavutukset tukevat toisiaan. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2007, 32–43.)

Tutkimusten mukaan lapsuusajan motorisilla taidoilla ja fyysisellä aktiivisuudella on yhteys lapsuus- ja nuoruusiän koulusuoriutumiseen. Mikäli lapsella on puutteita motorisessa kehityksessä, saattaa se suunnata lapsen harrastamaan vain vähän fyysisesti aktiivista toimintaa ja on näin riski ylipainolle. Nämä tekijät taas voivat olla yhteydessä lapsen kognitiivisten toimintojen kehittymiseen ja koulumenestykseen. (Nurmi ym. 2007, 87–88.)

Kielenkehityksen lisäksi liikunta auttaa lasta esimerkiksi erilaisten käsitteiden hahmottamisessa, lisäksi se myös suorastaan pakottaa pohtimaan ja päättelämään. Erilaisissa ympäristöissä toteutettu liikunta voi auttaa oppimaan tilaan, määrään ja laatuun liittyviä käsitteitä. Jos liikunnassa on välineet mukana, se mahdollistaa myös niiden määrien laskemisen, luokittelun ja vertailun. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 144–145.)

Liikunta vaikuttaa monin tavoin myös lasten sosiaaliseen kehitykseen ja se on hyvä keino harjoittaa vuorovaikutustaitoja. Erilaiset pelit ja liikuntaleikit sääntöineen ovat oiva keino harjoitella neuvottelutaitoja ja sopimista, sekä opetella hyväksymään myös häviämisen aiheuttamat tunteet.

3.3 Istuva yhteiskunta

Suomalaiset kaikissa ikäryhmissä istuvat liian paljon. Tämä näkyy myös varhaiskasvatuksen arjessa. Dosentti Jyrki Reunamon (2015) mukaan *lapset liikkuvat ohjatussa toiminnassa vain kolme minuuttia päivässä, vaikka mukaan lasketaan myös erilaiset liikuntatuokiot* (Reunamo 2015, 8). Useat muutkin viime vuosina tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet liiallisen istumisen olevan liikunnan harrastamisesta riippumaton terveyden riskitekijä. Luontainen paikasta toiseen liikkuminen, niin sanottu arki- tai hyötyliikunta, on vähentynyt todella paljon, hissien ja liukuportaiden käytön sekä autolla paikasta toiseen siirtymisten vuoksi. (STM 2013, 21.)

Samaan aikaan, kun työtehtävät ovat keventyneet, myös ”koulun penkillä” istutaan entistä pidempään. Kaikenlaiset istualtaan tehtävät työt, ruudun ääressä istuminen niin kotona kuin työpaikoillakin on lisääntynyt, ja vain harvat tekevät enää fyysisesti raskasta työtä. Ihmiskunnan historiassa tämä on uusi tilanne, meidän on mahdollista säilyä hengissä rasittamatta itseämme fyysisesti. (Lintunen 2007, 25–26.)

Vaikka suomalaisten terveys ja hyvinvointi ovat kehittyneet myönteisesti viime vuosikymmeninä, on tulevaisuudessa kuitenkin nähtävissä suuria haasteita. Yhteiskuntamme liikkumattomuuden ratkaisemisen kannalta tärkeimpiä ovat paikat, joissa ihmiset suurimman osan päivästä viettävät. Päiväkohteissa, kouluissa ja työpaikoilla sekä kulkumatkoilla näihin ja ikääntyneiden palveluasumisessa ja laitoshoidossa, tulisi olla enemmän mahdollisuuksia liikkumiseen. (STM 2013, 10.)

Lasten ja nuorten terveys, liikkumisen määrä ja fyysisen aktiivisuus ja sen yhteys terveyteen, on puhuttanut hyvin paljon lasten parissa työskenteleviä ammattilaisia, vanhempia, päättäjiä ja tutkijoita viime aikoina. Monissa kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu lasten ylipainon lisääntyminen. Lapsuus ja nuoruusiän ylipaino on yleensä pysyvää ja sen on osoitettu olevan yhteydessä useisiin sairauksiin. Lihavuus on myös sosiaalinen ja psykologinen ongelma, joka voi vaikuttaa lasten alentuneeseen elämänlaatuun ja syrjäytymiseen. (Stigman 2006, 3–4.)

Elämäntapaa tarkasteltaessa voidaan nähdä fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan kannalta erityisen tärkeitä ikä- ja elämänvaiheita sekä kohderyhmiä. Tällaisia ovat alle kouluikäiset, nuoret ja lapsiperheet, ikääntynyt työväestö ja kotona asuvat ikäihmiset. Lapsuuden ja nuoruuden myönteiset liikuntakokemukset luovat pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Esimerkiksi päiväkohteissa ja perheen kanssa koetut iloiset liikuntatuokiot ovat tärkeitä lapsille. (STM 2013, 21.)

Mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu, sitä paremmiksi hänen liikuntataitonsa kasvavat. Liikunnallinen elämäntapa on itsenäinen elämäntapa, jolloin voi huomata lapsen valitsevan mieluummin fyysisesti aktiivisen tavan toimia, aina kuin vain mahdollista. Lapsi omaksuu ympäröivältä yhteisöltä muun muassa sen asenteita, arvoja, mielipiteitä ja tietoa. Paljon liikkuvan perheen lapsi omaksuu liikunnallisen elämäntavan perheeltään, ilman että kenenkään tarvit-

see sitä hänelle opettaa. Näin ollen perheiden merkitys lasten liikuttamisessa korostuu. (Sääkslahti 2015, 142–143.)

3.4 Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset

Suomessa monitieteinen asiantuntijaryhmä kirjoitti varhaiskasvatusolosuhteisiin soveltuvat liikunnan suositukset vuonna 2005 juuri tätä tarvetta varten. Näiden suositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi saada liikkua reippaasti, vähintään kaksi tuntia päivässä, sekä harjoitella motorisia perustaitoja päivittäin erilaisissa ympäristöissä. Liikunnan ei tarvitse tapahtua yhtäjaksoisesti, vaan useissa lyhyemmissä pätkissä. (Sääkslahti 2015, 147.)

Konkreettisena ehdotuksena näissä suosituksissa mainitaan, että varhaiskasvattajien tulisi järjestää lapsille vähintään kaksi ohjattua liikuntatuokiota viikossa (yksi sisällä, yksi ulkona). Lisäksi lasten omaehtoista liikuntaa tulisi tukea poistamalla ylimääräiset rajoitukset, sekä luomalla heille liikkumaan houkutteleva ympäristö. (Sääkslahti 2015, 147.)

Nyt kun ensimmäisten kansallisten varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten julkaisusta on kulunut jo yli kymmenen vuotta, on tutkimustieto lasten liikkumisen merkityksestä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta lisääntynyt niin suuressa määrin, että suositukset on koettu tarpeelliseksi päivittää. Uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset tullaan saamaan vielä tämän vuoden aikana. Asiantuntijaryhmän kirjoittamasta luonnosversiosta on jo luetavissa päivitettyjä tietoja näihin suosituksiin. Uudet päivitettyt suositukset tulevat korostamaan entisestään lasten liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden lisäämisen tuomia terveyshyötyjä, niin henkilökohtaisella kuin yhteiskunnallisellakin tasolla, lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Niissä painotetaan myös erityisesti kaikkien lapselle läheisten aikuisten – aina varhaiskasvatuksen ammattilaisista isovanhempiin – vastuuta ja peräänkuulutetaan tekoja lasten liikkumisen mahdollistamiseksi.

Jos nämä suositukset tulevat voimaan tällaisinaan, suurimmat muutokset vanhoihin suosituksiin verrattuna koskevat liikkumiseen tarvittavaa aikaa ja sen määrää ja laatua. Siinä missä aiempien suositusten mukaan kaksi tuntia reippasta liikuntaa päivässä oli riittävää, uusien suositusten mukaan jokaisella lap-

sella on oikeus liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Tämän liikkumisen pitäisi olla kuormittavuudeltaan mahdollisimman monipuolista, aina kevyestä ulkoilusta erittäin kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen. Suosituksissa muistutetaan myös levon merkityksestä, koska se on ravinnon ja liikunnan kanssa yhtä tärkeä lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 3–4.)

Varhaiskasvatuksen osuudessa näissä päivitettyissä suosituksissa painotetaan entisestään liikuntakasvatuksen lapsilähtöisyyttä. Tällä tavalla, liikku- maan kasvattamalla, liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa olisi mahdollista is- kostaa lasten mieliin jo varhaislapsuudessa. Lisäksi suosituksissa koroste- taan aikuisen velvollisuutta luoda oppimisympäristö, joka lisäisi lapsen oma- ehtoisuutta ja osallisuutta, jotta lapsella olisi mahdollisuus uusiin oivalluksiin ja tällä tavalla, vuorovaikutusta lisäämällä voitaisiin tukea myös hänen oppimis- taan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 24–25.)

Yhteistyötä vanhempien kanssa toivotaan lisättävän entisestään. Varhaiskas- vattajilta perätään lisää panostusta keskusteluun vanhempien kanssa. Aivan samoin kuin lapsen päivän muista touhuista puhutaan hoitopäivän jälkeen, myös lapsen liikkumisesta voi ja pitääkin puhua. Myös varhaiskasvatussuunni- telmia tehtäessä keskustelussa tulisi käydä vanhempien kanssa läpi myös lap- sen liikkumista, miten siihen voitaisiin panostaa enemmän sekä päiväkodissa että kotona. Varhaiskasvattajien tulisi muistuttaa vanhempia lasten liikkumisen tärkeydestä aina kun mahdollista. Lisäksi uudessa suositus versiossa otetaan varhaiskasvatuksen ja vanhempien rinnalle lasten mahdollisina liikuttajina myös isovanhemmat. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 27.)

3.5 Perheliikunta

Perheliikunta on terveyttä edistävää aktiivista toimintaa, jota koko perhe ja lä- hipiiri voivat harrastaa yhdessä. Perheliikunta on ollut jo vuosina 2003–2005 näkyvästi esillä terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietin- nöissä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 294.)

Koko perheen yhteinen liikunta on kiva ja tehokas keino liikunnallisen elämäntavan luomiselle. Perheliikuntaa voi harrastaa kaikkina vuodenaikoina; talvella voi käydä tutkimassa metsässä eläinten jälkiä ja syksy sateessa pomp-pia yhdessä vesilätäköissä. Kaiken perustana on yhdessä tekeminen, myönteinen suhtautuminen liikkumiseen sekä mahdollisuuksien oivaltaminen. Kannustavat sanat ja muutamat pienet teot kantavat pitkälle, kun opetellaan innostumaan liikkumisesta. Perheen yhteisestä liikkumisesta ei tarvitse tehdä suurta numeroa. Yhteinen aika ilman suorituspaineita kasaa päivittäisiä liikuntamääriä aivan huomaamatta, sillä parhaimmillaan perheliikunta on perheen aktiivista yhdessäoloa ulkoilun, leikin tai muun liikunnan muodossa ja siihen voivat ottaa mukaan myös isovanhemmat, ystävät ja muut tuttavat. (Neuvokas perhe.)

Perheliikunta voi olla esimerkiksi järjestetty leikkipäivä, jolloin leikitään perinteisiä liikunta- ja laululeikkejä ja siirretään arvokasta leikkiperinnettä seuraaville sukupolville. Yhdessä liikkuminen ja leikkiminen tarjoavat mukavaa ja mielekästä toimintaa ja on erittäin arvokasta lapsen ja aikuisen välisen suteen kehittymiselle. Järjestetty perheliikunta antaa ideoita ja virikkeitä perheen arki-liikuntaan ja parhaimmillaan johdattaa lapset jo pienestä pitäen liikunnalliseen elämäntapaan. Aikuinen-lapsiliikunnan kautta saadaan iloista ja mielekästä yhdessäoloa, turvallisuutta ja luottamusta, yhteisiä kokemuksia ja muistoja, toiminnallista yhdessäoloa, sekä eri perheiden kohtaamisia yhteisissä toiminnoissa. (Karvonen ym. 2003, 293–294, 295; Suomen Voimisteluliitto.)

Yhteisillä liikuntakokemuksilla on hyvin paljon merkitystä lapsille, vanhemmille, sekä kodin ja päivähoidon kasvatuskumppanuudelle. Toiminnallinen vanhempainilta voisi tarjota tällaisen vaihtoehdon ja vanhemmille se voisi olla virkistävää vaihtelua perinteisen vanhempainillan vaihtoehtona. Vanhemmilla olisi mahdollisuus tutustua samalla lapsensa kavereihin ja heidän vanhempiinsa luonnollisissa tilanteissa. Vanhemmat oppisivat päivähoidossa leikittyjä leikkejä ja vastavuoroisesti lapset oppisivat vanhemmilta perinteisiä leikkejä, joita he ovat lapsuudessaan leikkineet. (Karvonen ym. 2003, 301.)

Perheliikunta on tarkoitettu kaikille perheille yhteiseksi iloksi ja nautinnoksi. Johanna Tuomen (2010) tekemässä pro gradu -tutkielmassa Toimintatutkimus 4–12-vuotiaiden motorisia taitoja harjaannuttavan oppaan kehittämisestä per-

heliikuntaan kohderyhmänä olivat vähän liikkuvien lasten perheet. Tätä ei kuitenkaan haluttu korostaa, etteivät perheet leimautuisi ja myös siksi, että opasta saisi mahdollisia ideoita perheliikuntaan myös paljon liikkuvien lasten perheet. Tuomi tuo teoksessaan esille sitä, että vanhempien merkitystä lasten ja nuorten liikkumiseen tulisi korostaa entisestään, sillä vanhempien vaikutus lapsen ja nuoren liikkumiseen on merkittävä. Olisi tärkeää, että vanhemmat ymmärtäisivät tämän, jotta heidän lapsensa oppisivat nauttimaan liikunnasta ja omaksuisivat liikunnallisen elämäntavan. Vanhempien tulisi toimia itse esimerkkeinä, tukijoina, rohkaisijoina ja kannustajina omille lapsilleen. Tuomen tekemä opas koettiin tarpeelliseksi, tärkeäksi ja odotetuksi ja siinä oleva materiaali oli ilmaista ja kaikkien saatavilla. (Tuomi 2010, 68–69.)

3.5.1 Erilaiset perheliikkujatyypit

Soininen & Väänänen (2011) pro gradu -tutkimuksen ”Kun ihmiset hoksais et kuin helppoa se perheliikunta on.”Perheliikunnan harrastaminen 4.-luokkalaisten perheissä, tarkoitus oli selvittää perheliikunnan harrastamista perheissä, joissa on alakoulun 4. luokalla oleva lapsi. Tutkimusaineisto kerättiin kahdella tapaa; 52 vanhempaa osallistui kyselylomaketutkimukseen ja kyselylomakkeeseen vastanneista vanhemmista vielä kuudelle tehtiin haastattelu. (Soininen & Väänänen 2011, 2.)

Kyselylomakkeiden vastausten pohjalta saatiin selville, että lähes kaikki vastaajat harrastivat perheliikuntaa. Suosituimpia yhdessä harrastettuja liikuntamuotoja olivat ulkoilu, arkityöt, talviliikuntalajit ja pyöräily. Vanhemmista suurin osa piti perheliikuntaa erittäin tärkeänä tai tärkeänä. Perheliikunnan hyödyistä merkittävin oli mahdollisuus viettää yhdessä aikaa perheen kanssa. Hyödyiksi koettiin lisäksi hyvinvoinnin edistäminen, lasten kasvattaminen sekä perheenjäsenten välisen vuorovaikutuksen ylläpitäminen. Esteiksi perheliikunnan harrastamiseen oli mainittu mm. kiireinen elämänrytmi, motivaation puute ja perheenjäsenten eriävät kiinnostuksen kohteet. Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kokivat, että perheliikunnan avulla 4.-luokkalainen voi oppia monia asioita esimerkiksi pitkäjänteisyyttä ja sosiaalisia taitoja. (Soininen & Väänänen 2011, 2.)

Saadun tutkimusaineiston pohjalta oli luotu kolme erilaista perheliikkujatyyppeä, joita erottivat toisistaan selkeimmin lapsen ohjatun liikunnan sekä perheliikkunnan määrät. Aktiiviperheliikkuja on henkilö, joka pitää perheliikuntaa erittäin tärkeänä ja harrastaa sitä niin usein, kuin vain on mahdollista. Ohjatun liikunnan rajoittaja pitää perheliikuntaa tärkeänä muiden tekemisten, kuten lasten harrastusten, ohessa. Ohjatun liikunnan painottajalla lasten ohjatut harrastukset vievät paljon aikaa, joten yhteinen perheliikkunnan määrä on vähäinen. (Soininen & Väänänen 2011, 2.)

3.5.2 Psykomotoriseen toimintaan perustuva perheliikuntaryhmä

Käenmäki (2005) on tehnyt kehittämistyön, jonka kautta hän haki vastausta sopiko psykomotoriikkaan perustuva perheliikunta yhdeksi menetelmäksi lasten käyttäytymishäiriöiden ja oppimisvaikeuksien ennaltaehkäisyyn. Työn toteutus oli tapahtunut moniammatillisena perheryhmä-interventiona, jonka sisältönä oli neljä psykomotorista perheliikuntatuntia ja kaksi vanhempainkokoontumista perheille, jossa on 3-vuotias lapsi. Ryhmän koko oli kuusi perhettä, jotta havainnointi ja liikunnallisten osuuksien pitäminen yksin olisivat helpompaa. Koko ryhmäkokeilun arviointi perustui kaikilta siihen osallistuneilta, sekä kokeilusta vastuussa olleiden, että kokeiluun osallistuneiden perheiden, kokemuksellisuuteen. (Käenmäki 2005, 6–7.)

Vanhemmat olivat havahtuneet kokoontumisten kautta huomaamaan, miten liikunnassa ja toiminnassa pienet asiat tuottavat lapsille suurimman elämyksen ja nautinnon. Vanhemmat olivat lisäksi oivaltaneet psykomotorisen toiminnan perusajatuksista sen, miten toiminta, liikunta ja siinä onnistuminen, toimivat parhaana palautteena lapsille. (Käenmäki 2005, 9.)

Perheet olivat kokeneet saaneensa kokeilun kautta vanhemmuuteensa tuntea, käytännön tukea sekä vertaistukea. Lisäksi perheet olivat saaneet käytännön vinkkejä perheen yhteisiin leikkeihin ja liikuntaan. Yhdessä palautteessa liikuntakertojen tunnelmat oli kiteytetty sanoihin; *pienillä asioilla saadaan onnistuneita hetkiä!* Kokeiluun osallistuneiden ammattihenkilöiden mielestä hyöty kokeilusta oli siirtynyt välittömästi päivittäiseen työskentelyyn perheiden kanssa. (Käenmäki 2005, 10.)

Käenmäen mielestä liikunta- ja urheiluseurojen järjestämät perheliikunnat ovat tärkeitä perheiden yhteisen liikunnan kannustajina ja ne tähtäävät lasten liikunnallisten taitojen ja liikuntatottumusten edistämiseen. Kuitenkin Käenmäen mielestä edellä mainitun toiminnan rinnalle tarvitaan myös psykomotoriseen toimintaan perustuvia perheliikuntaryhmiä, varsinkin erityistä tukea tarvitsevien lasten kohdalla. Psykomotorinen näkemys on, että leikkiessään ja liikkuessaan lapsen ei ole tarkoitus oppia mallista tiettyjä liikkeitä, motorisia suorituksia tai liikuntavälineiden tietynlaista käyttöä, vaan enemmänkin niin, että lapsi itse kokeilee ja havaitsee erilaisten välineiden ominaisuuksia ja keksii uusia tapoja käyttää niitä. Toiminta, joka tapahtuu pienryhmissä, antaa lapselle tärkeää osallisuuden tunnetta sillä, että hän saa olla itse suunnittelemassa toimintaa ja leikkejä sekä saa itse päättää toiminnan kulusta. (Käenmäki 2005, 10–11.)

4 PERINNELEIKKI

4.1 Leikin merkitys lapselle ja aikuiselle

Lapsuus lyhenee ja leikit loppuvat liian varhain. Leikkimaailma on köyhtynyt verrattuna entisajan leikkeihin, eivätkä lapset välttämättä aina osaa leikkiä, vaan riehuvat, eivät keskity ja käyvät ylikierroksilla. Monet lapset leikkivät yksipuolisia leikkejä, jotka eivät jätä tilaa mielikuvitukselle. (Leikin merkitys lapselle.)

Leikki on kuitenkin tärkeää, koska se kehittää lasten ilmaisukykyä, luovuutta ja antaa onnistumisen tunteita. Leikki on lapsille kokonaisvaltaisen kehittymisen väline, jonka avulla lapset voivat hahmottaa maailmaa ja käsitellä vaikeita asioita. Lasten leikeille tulee antaa aikaa ja tilaa, eikä niitä pidä rajoittaa liikaa, koska se voi rajoittaa leikkiin kuuluvaa luovuutta. (Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen 2004, 95, 106–107.)

Lapsi on aikuisesta riippuvainen. Lapselle on tärkeää, että aikuinen on läsnä ja saatavilla. Aikuiset tukevat omalla vuorovaikutuksellaan lasten vapaan leikin aikana lasten välisiä vertaissuhteita, leikkiä, sosiaalisia kontakteja sekä pyrkivät antamaan positiivista palautetta. Lasten leikki- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät erilaisten kokemusten kautta. Aikuisen rooli on tärkeä siinäkin mielessä, että hän rikastuttaa ja mahdollistaa näitä kokemuksia. Välittömässä

vuorovaikutuksessa lapsen kanssa voidaan tukea esimerkiksi lapsen oppimistaitoja. Yksi hyvä keino olla lapsen kanssa vuorovaikutuksessa, on yhdessä leikkiminen. Monet tutkijat painottavat, että leikkiminen on välttämätöntä myös nuorelle ja aikuiselle, koska leikki tuo heille mielihyvää ja kohentaa hyvinvointia. (Leikin merkitys lapselle; Klemettinen; Kalliala 2012, 14, 90; Ikonen 2006, 159.)

Leikkiin liittyvältä aikuiselta vaaditaan ennen kaikkea herkkyyttä, luovaa ajattelua ja avointa mieltä. Lapset eivät pyydä sellaista aikuista leikkiin, joka kieltäytyy lapsen leikkiin kutsusta, kun taasen leikkihaluiset aikuiset kutsutaan innokkaasti mukaan. (Kalliala 2012, 207–209.) Lasten ilo ja riemu on suuri, kun aikuiset heittäytyvät täysillä mukaan leikkimieliseen ja lapselliseen kisailuun. Perusarjesta hieman poikkeavat tempaukset ovat lapselle hyvin merkittävää aikaa yhdessä heille tärkeiden ihmisten kanssa. Yhteisestä leikistä saatava mukava kokemus syventää lapsen ja vanhemman välistä suhdetta. (Neuvokas perhe.)

Aikuisen osoittama kiinnostus lasten leikkiä kohtaan välittyy myös sanattomin viestein. Keskittynyt kuuntelu ja kiireettömyys rakentavat pohjaa luottamukselle ja yhdessä tekemiselle. Mikään ei ole liian mitätöntä tullakseen kuulluksi: lapsella on oikeus kiinnostua asioista ja ilmaista niistä omia mielipiteitä, vaikka ne eivät aikuisen mielestä ole kiinnostavia. Tämä tukee lasta ilmaisemaan omia ajatuksiaan, kun hänen näkemystään asioihin pidetään arvossaan. (Kalliala 1999, 68.)

4.2 Perinneleikit nykyaikana

Yhdessä leikkiminen perheen kesken sekä muiden kanssa on mukavaa ja luo pohjaa hyvälle ololle. Jokaisessa perheessä elää perheen oma perinne. Vanhemmat tuovat lapsuuden kodeistaan erilaisia perinnetapoja, jotka lasten myötä siirtyvät seuraavalle sukupolvelle. Yksi lasten kanssa toteutettava perinnetapa on perinneleikit. (Laaksonen & Salo 1983, 4–5.)

Leikki on lastenperinteen keskeinen elementti suullisen perinneaineuksen rinnalla. Tänä päivänä leikkitoiminta nähdään kehitykseen ja kasvuun kytkeytyvän käytöksen muotona. Leikin avulla lapsi saa mahdollisuuden omien tietojen ja taitojen testaamiseen. (Knuutila 2008, 69.)

Televisio ja lisääntyneet harrastustoiminnot kilpailevat tänä päivänä lasten ajasta. Rikkoontunut ja hajanainen päivärytmi estävät sen, mikä aikanaan toistui päivästä toiseen sanattoman sopimuksen perusteella; ruuan jälkeen kokoonnuttiin leikkimään pihalle yhdessä muiden kanssa. Yhä harvempia pihaleikkejä leikitään ja niitäkin yhä vähemmän. Sosiaaliset leikit kiinnostavat lapsia edelleen niin kuin ennenkin, mutta olosuhteet ovat muuttuneet leikeille epäsuotuisemmiksi. Nykyään saa pihalla odotella turhaan leikkiporukan kokoontumista. Vaikka perinteiset leikit pitävät edelleen sitkeästi puoliaan, on leikkien tunteminen huomattavasti taantunut. Monet vanhat leikit ovat kuitenkin elvyttämisen arvoisia. (Kalliala 1999, 90–91, 95–96, 279, 282; Koskimies 2000, 303.)

On tärkeää tiedostaa se, että lasten leikkikulttuuri on aina sidoksissa oman aikansa ilmiöihin ja se ilmenee historian kulussa eri tavoin (Kalliala 1999, 17; Eerola-Pennanen 2009, 47.) Vanhemmat ja päiväkodin aikuiset ovat lapsuuden vaikuttajia. Mikä koskettaa aikuista, koskettaa myös välillisesti lasta. (Kalliala 1999, 59–60.) Aikuinen voi opettaa lapselle omia lapsuudessa leikittyjä leikkejä, mutta myös lapsi voi opettaa aikuiselle omia, nyt leikkimiään leikkejä. Kukin aikuinen katselee asioita omalta paikaltaan ja tuo vuorovaikutustilanteisiin yksilöllisen henkilöhistoriansa lisäksi myös sukupolvensa näkökulman ja omat kasvatetuksi tulemisen kokemuksensa. Lapsuutta ja nuoruutta muistella samanaikäisten ihmisten on yleensä helppo jakaa muistoja. (Korhonen 2006, 52–53.)

Lastenkulttuurin tutkijat ovat havainneet, että perinteiset sääntö- ja yhteisleikit ovat huolestuttavassa määrin hävinneet lasten leikkivalikoimista. Tästä johtuen eri puolilla Suomea on järjestetty vanhojen leikkien opetus- ja oppimistilaisuuksia. Perinteisiä pihaleikkituokiota, joita pystyy leikkimään myös talvisina versioina, ovat hyviä perheen yhteisiä liikuntamuotoja. Leikkituokioissa pystyy palauttamaan mieliin itse leikkimiään sekä omien vanhempien että jo isovanhempien leikkimiä leikkien sääntöjä ja siirtää ne samalla omille lapsille. Leikki ja liikkuminen ovat tärkeässä asemassa kulttuuristen ominaispiirteiden siirtymisessä. Kansanperinneleikkien on katsottu vaikuttavan myönteisesti lapsen koulukypsyyden kehittymiseen ja niiden katsotaan vaikuttavan myös lapsen aikuisuuteen. (Knuuttila 2008, 80–81; Vanhat pihaleikit heräävät henkiin Liedossa; Talvileikkejä koko perheelle: Luistelupeili, polttopallo ja tervapata 2013; Dsupin 2010, 3.)

4.3 Liikuntaleikki

Liikuntaleikit, joihin kuuluu muun muassa toiminta- ja harjoitteluleikit, ovat hyvin tyypillisiä perinneleikkejä. Leikki eroaa muusta puuhastelusta ja tekemisestä niin, että siihen liittyy tavoitteita ja päämääriä. Leikissä päämääränä ei ole kuitenkaan voitto, vaan itse toiminta, joka tähtää voittoon ja suoritukseen. Tämä tuo leikkiin tarvittavan jännityksen ja mielenkiinnon. Leikkijä harjaantuu leikin kautta useilla eri tasoilla; sekä psyykkisesti, fyysisesti että sosiaalisesti. Leikkien sääntöihin sopeutuessaan lapsi oppii myös kunnioittamaan yhteisiä sääntöjä ja sopimuksia. (Salmi, 4; Klemettinen, 2; Neuvokas perhe.)

Liikuntaleikeissä lapsi saa purkaa toiminnan tarvetta ja oppii samalla tärkeää ryhmässä toimimista. Liikuntaleikkien avulla lapsille pystyy opettamaan yhdessä toimimisen ja toisen huomioon ottamisen taitoja. Leikeissä motoriset perustaidot, kuten kävely, juoksu, hyppiminen, kiipeäminen, heiluminen, pyöriminen, heittäminen ja työntäminen kehittyvät ja vahvistuvat huomaamatta. (Liikuntaleikit; Klemettinen; Vuorinen 2012, 2.)

Liikuntaleikeillä, kuten myös muilla leikeillä, on muutama ominainen tunnusmerkki. Leikki tuottaa mielihyvää ja jännitystä ja sillä on alku ja loppu. Leikit voi leikkiä aina uudelleen ja monet leikeistä siirtyvät sukupolvilta toisille. (Klemettinen, 3.)

Leikkiä valitessa tulee aluksi selvittää, mihin leikin avulla pyritään ja mitä tavoitteita se palvelee. Hyvän leikin tunnistaa sen toimivuudesta. Hyvässä leikissä on lisäksi seuraavia tunnusmerkkejä; leikki virkistää, antaa vaihtelua sekä luo irtioton mahdollisuuden arjesta. Hyvä leikki opettaa leikkijälle uutta. Leikin kautta voi saada itseluottamusta, purkaa aggressioita ja sen avulla voi löytää omia kykyjä ja taitoja. Hyvä leikki luo mahdollisuuden toimia yhdessä toisten kanssa, sekä leikki tarjoaa myös mahdollisimman usealla osallistumisen mahdollisuuden. Hyvän leikin tunnuspiirteisiin kuuluu myös se, että se on sekä fyysisesti että psyykkisesti turvallinen. Henkisesti turvallinen leikki on esimerkiksi sellainen, jossa kukaan ei joudu epäsuotuisaan asemaan. Fyysisesti turvallisessa leikissä ei tarvitse pelätä loukkaavansa itseään ja leikkiympäristö on turvallinen. (Klemettinen, 3.)

Hyvässä liikuntaleikissä leikin johtajalla on hyvin merkittävä rooli. Huolellinen valmistautuminen ja oma innokkuus ovat leikin johtajalle tärkeitä ominaisuuksia. Leikin johtajan on hyvä leikkiä leikittävä leikki aina ensin itse, koska hänen tulee tuntea leikin kulku ja oma osaaminen luo leikkijöille turvallisuuden tunnetta. Leikin johtajan tulee selittää leikin säännöt lyhyesti ja selkeästi ja varmistaa, että kaikki leikkijät ovat ne ymmärtäneet. Johtaja on itse paras esimerkki leikkijöille; jos hän innostuu itse leikkiin, niin muutkin innostuvat siihen. Leikin johtajan on tärkeä muistaa, että leikki on johtajan vastuulla, joten johtajan tulee valvoa leikin aikana, että leikki sujuu turvallisesti ja sääntöjen mukaisesti. Leikeillä on tarkoitus tuottaa leikkijöille nautintoa ja mielihyvää, joten leikin olisi hyvä loppua silloin, kun se tuntuu vielä hyvältä. Leikin johtajan on hyvä havaita tämä leikin ns. huippukohta ja lopettaa leikki. Ketään ei saa koskaan pakottaa leikkiin väkisin mukaan, mutta aina voi rohkaista, varsinkin ujompia ja arempia. (Klemettinen, 4–5.)

5 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU

5.1 Työn tavoitteet

Liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä yhteistyö perheiden kanssa on yhtä oleellista, kuten kaikki muukin lapsen kasvatukseen liittyvä. Etsimme tämän opinnäytetyömme avulla vastausta kysymykseen: **voisiko yhteinen perinneleikki tapahtuma olla yhteistyön innoittaja, päiväkotien ja perheiden kasvatuskumppanuuden tukijana, lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä?** (Ks. Sääkslahti 2015, 219.)

Tehtävänäimme oli suunnitella ja toteuttaa perheliikuntatapahtuma, jonka teemana oli perinneleikkien leikkiminen päiväkodin pihalla. Tapahtuman kautta oli tavoitteena lisätä sellaista yhteistyötä perheiden ja kasvattajien kesken, jolla tuetaan lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Tuokion oli tarkoitus herättää mieliin jo hieman unohduksiin jääneet perinneleikit yhtenä mahdollisena yhteisen fyysisen aktiivisuuden lisääjänä, niin lapsille kuin heidän vanhemmilleen. Tavoitteena työllämme oli myös se, että voisimme itse hyödyntää opinnäytetyöstä saatuja ideoita ja oppeja, jos aikanaan tulemme työskentelemään päiväkodissa.

5.2 Suunnitteluprosessi

Opinnäytetyömme sai alkunsa helmikuussa 2015 erään kouvolaalaisessa päiväkodissa työskentelevän lastentarhanopettajan kanssa käydystä keskustelusta. Hän kertoi halunneensa jo pitkään lisätä yhteistyötä perheiden kanssa lasten liikuttamisen puitteissa, mutta koki, ettei hänellä itsellään ollut tarpeeksi aikaa tähän. Hän esitti ajatuksensa meille ja toivoi, että ideoisimme keinoja, joiden avulla saataisiin vanhempien ja päiväkodin yhteistyöllä lisättyä lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaan. Toiveena oli, että tekisimme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden heidän päivä kotiinsa.

Kohderyhmänä oli eräs Kouvolan kaupungin päiväkotiperheineen sekä työntekijöineen. Päiväkodissa toimii kaksi eri ryhmää; pienten puoli, jossa ovat hoidossa alle 3-vuotiaat lapset, ja isojen puoli, jossa ovat 3-5 vuotiaat sekä esikoululaiset. Kyseinen päiväkotiperhe on itse aktiivinen mukana olijana Kouvolan kaupungin erilaisissa varhaiskasvatukseen suunnatuissa liikunta projekteissa- ja hankkeissa, joista yksi tällainen on esimerkiksi Liikkuva lapsuus -hanke. Liikkuva lapsuus -hankkeen yksi pääkohdista on ollut juuri lisätä vanhempien ja päiväkodin yhteistyön avulla lasten fyysistä aktiivisuutta.

Liikkuva lapsuus -hankkeen pohjalta päiväkotiperhe oli miettinyt sopivia yhteistyökeinoja vanhempien ja päiväkodin välille. Kouvolan kaupungilla lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen on varhaiskasvatuksessa toimintatapa eli sen tulee näkyä pedagogisessa varhaiskasvatustyössä ja kasvattajien toiminnoissa jatkuvasti. Kuten kaupungin *Liikkuva lapsuus -hankkeessa korostetaan, että liikkuminen on lapselle yhtä tärkeää kuin lepo ja ravinto eli liikkumisen terveydellisiä vaikutuksia lapseen. Arjen liikkumisia on myös pyritty lisäämään eli jokainen aikuinen voi mahdollistaa lapsen liikkumisen kotona ja varhaiskasvatuksessa. Jotta lasten riittävä liikkuminen päivittäin toteutuisi, on tärkeää tehdä yhteistyötä vanhempien kanssa ja aktivoida myös heitä liikuttamaan lapsiaan.* (Kouvolan kaupunki 2014.)

Saamamme aihe oli meille erittäin mieluinen. Pääsimme tekemään toiminnallisen, käytännönläheisen ja työnantajälhtöisen opinnäytetyön. Toiminnallisen opinnäytetyön kautta pääsimme kokeilemaan käytännön tasolla, voiko yhteisen leikkilisen ja liikunnallisen tuokion avulla lisätä vanhempien ja päiväkodin välistä kasvatuskumppanuutta, lasten liikunnan ja aktiivisuuden lisäämisessä. Toiminnallisella opinnäytetyöllä avautui mahdollisuus kehittää työelämää,

koska siinä tavoitellaan käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 5, 9.)

Opinnäytetyön suunnittelua

Kokoonnuimme ensimmäiseen, yhteiseen ideariihen kahdestaan helmikuussa 2015, jossa ideoimme, että toteutamme päiväkodissa toiminnallisen perinneleikki illan lapsille ja heidän vanhemmilleen. Perinneleikki aiheena toiminnan pohjaksi tuli toiselta opiskelijalta pohjautuen siihen, että perinneleikit ovat leikkejä, joita kaikenikäiset voivat ottaa edelleenkin ”uudestaan käyttöön” ja mahdollisesti välittää tulevaisuuteen jotakin, jonka haluamme säilyvän. (Piela 2001, 6–7.) Lisäksi perinneleikin pystyy tunnistamaan, vaikka kulttuuri muuttuu ja aikakausi vaihtuu (Kalliala 1999, 15).

Alustava tuokio runko oli seuraavanlainen: Perinneleikkituokio 1–6 vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen. Tuokio rakentuisi erilaisista rasteista. Tilaisuuden alussa olisi lyhyt tervetulo/alustus-rasti, jossa esittelemme itsemme ja kerromme liikunnan merkityksestä ja perinneleikkien historiasta. Ajattelimme saavamme tilaisuuteen perheille jaettavaksi esitteitä liikunnasta ja esimerkiksi heijastimet. Alustuksen jälkeen oli tarkoitus aloittaa leikit neljällä eri perinneleikki-rastilla, joilla leikittäisiin esimerkiksi tervapataa/polttopalloa, väriä, peiliä, ruutuhyppelyä. Leikkien jälkeen olisi ollut energia-rasti, joissa olisi ollut terveellistä välipalaa päiväkodin tarjoamana, esimerkiksi kasviksia ja lopuksi vielä palaute rasti, johon suunnittelimme ns. palaute taulua, johon voisi esimerkiksi postit-lapuilla antaa palautteen pitämästäämme tuokiosta.

Maaliskuun 2015 puolessa välissä lähestyimme sähköpostitse varhaiskasvatuksen palvelupäällikköä ja kysyimme yhteistä palaveri aikaa opinnäytetyömme tiimoilta. Viestissä kerroimme hänelle, että työmme keskittyy lasten fyysisen aktiivisuuden sekä vanhempien ja päiväkodin välisen yhteistyön lisäämiseen. Mainitsimme myös viestissä, että olimme halukkaita järjestämään toiminnallisen osuuden syksyllä 2015 jossain päiväkodissa, esimerkiksi perinneleikkien merkeissä perheille, yhteistyössä päiväkodin henkilökunnan kanssa.

Saimme myönteisen vastauksen ideamme suhteen ja ohjeeksi ottaa yhteyttä Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattoriin. Viestissä ollut maininta ”Minua kiinnostaa aihe kovastikin” antoi meille paljon kannustusta

ja tuki omaa näkemystämme siitä, että olimme liikkeellä tärkeälle asialla ja oikealla tavalla.

Varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattorin tapaaminen ennen kesää 2015 oli hyvin antoisa. Saimme häneltä tärkeitä käytännön vinkkejä järjestettävään tapahtumaan. Tapaamisen ideoinnissa vahvistui se, että tilaisuuteen olisi tervetulleita kaikki päiväkodin lapset perheineen. Toinen opiskelijoista ideoi tapaamisella ajatuksen siitä, että lapset leikittäisivät tilaisuudessa aikuisia omilla, heidän tämänhetkisillä leikeillä, aikuisille tuttujen perinneleikkien lisäksi. Näin tuettaisiin tärkeää lasten osallisuutta ja lasten tämänhetkisistä leikeistä voisi muodostua aikanaan uusia perinneleikkejä. Lasten osallisuus ja lasten omat leikit olivat myös varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattorin mielestä hyvä ajatus, koska lasten osallisuuden tukeminen on tärkeää. Lapset haluavat osallistua suunnitteluun ja tekemiseen, mutta kuitenkin hyvin usein päiväkodissa ohjatut tilanteet ovat aikuisten suunnitteleimia. (Lehtinen 2009,109.)

Liikuntakoordinaattorin tapaamisessa nousi esille myös liikuntapassien jako perheille tilaisuuden jälkeen kannustamaan perheiden yhteistä liikuntaa. Tapaamisen jälkeen täydensimme omaa tilaisuuteen rakentuvaa suunnitelmaamme sillä, että leikkirasteilla olisi kahdella rastilla lapset leikittämässä aikuisia omilla, tämänhetkisillä leikeillä ja kahdella taasen aikuiset leikittämässä lapsia heidän lapsuudesta tutuilla perinneleikeillä.

Liikuntakoordinaattorin tapaamisen jälkeen oli tarkoitus hakea Kouvolan kaupungilta tutkimuslupa. Hakukaavake oli meille niin haasteellinen, että opinnäytetyömme seisahtui kesän 2015 ajaksi kokonaan.

Opinnäytetyön eteneminen ja ensimmäinen suunnitelmaseminaari

Ensimmäinen suunnitelmaseminaari oli kohdallamme vasta marraskuun lopussa 2015. Tätä ennen kävimme kuitenkin syyskuussa ohjaajamme ohjauksessa. Tällöin tuli esille se, että syksyille alustavasti suunniteltu toiminnallinen osuus tulee siirtymään keväälle 2016.

Työmme jatkui niin, että teimme lokakuun alussa sopimukset (3 kpl) 26.11.2015 ollutta seminaaria varten. Seminaarissa tuokion rakennetta täydennettiin palauteosion osalta. Katsoimme hyväksi, että palautteet kerätään post it -lappujen sijasta niin, että annetaan päiväkodille vihko, jonne voi kirjata mahdollisia perheiltä ja työntekijöiltä tulleita palautteita ja esimerkiksi 3 viikon

kuluttua toiminnallisesta osuudesta pitäisimme lyhyen palaverin päiväkodin työntekijöiden kanssa. Sovimme lisäksi, että lähetämme noin viikkoa aiemmin ennen ensimmäistä henkilökunnan edustajien tapaamista sähköpostilla tutkimussuunnitelman sekä alustavan suunnitelma rungon tuokiostamme työn tilaajalle

Tutkimuslupa anomuksen lähetimme joulukuun puolessa välissä ja myönteisen päätöksen saimme jo tammikuulla 2016. Tarkoitus oli sopia tapaaminen päiväkodin henkilökunnan kanssa jo tammi-helmikuulle, jotta ehdimme hyvässä ajoin valmistella keväällä olevaa tuokiota. Yhteydenotto tapahtui ensimmäisen kerran helmikuussa, jolloin lähetimme päiväkodin johtajalle alustavan version tuokio suunnitelmastamme (liite 1).

Päiväkodin johtaja oli lukenut helmikuussa suunnitelmamme, mutta ei vielä silloin sitä ehtinyt kommentoimaan. Odottelimme kuukauden verran ja maaliskuun puolessa välissä kyselimme uudestaan mahdollisia päiväkodin johtajan ja työntekijöiden ajatuksia lähettämästämme alustavasta tuokio rungosta ja ehdotimme samalla tapaamista päiväkodin johtajan kanssa. Päiväkodin johtaja oli myös yhteisen tapaamisen kannalla, joten sovimme tapaamisen hänen kanssaan 29.3.2016.

Tapaaminen päiväkodin johtajan kanssa

Tapaaminen oli hyvin tärkeä ja saimme paljon sekä teoria- että käytännön neuvoja ja vinkkejä. Kerroimme päiväkodin johtajalle ajatuksistamme ja hän peilasi pitkän työkokemuksensa kautta, olivatko ne toimivia.

Päiväkodin johtaja painotti tapaamisellamme Kouvolan kaupungin kestävästä kehitystä, sosiaalisia suhteita (tunnetaitojen oppiminen) ja vuorovaikutusta, toiminnallisuutta ja toimintaa, oppimista ja osallisuutta sekä katsoi, että lasten sensomotorisesta kehityksestä olisi hyvä näkyä työssämme. Päiväkodin johtaja antoi myös ehdotusta v. 2017 olevasta Suomi 100 vuotta -teeman viittauksesta työhömmme. Päiväkodin johtaja toi esille, että termin "lasten liikunnan lisääminen" sijaista käyttäisimme termiä "lasten toiminnallisuuden lisääminen". Päiväkodinjohtaja ohjeisti, että tuokioon piti nimetä EA-vastaava. Kutsukirjeeseen päiväkodin johtaja ohjeisti liittämään teoria-osuutta päiväkodin ja vanhempien yhteistyöstä. Palaute olisi hyvä antaa post it -lapuilla sekä tilaisuudessa jaettaisiin liikuntapassit.

Päiväkodin johtajan kanssa sovimme, että tuokio pidetään toukokuussa ja se on kestoltaan 1,5 h ja siitä toiminnallinen osuus on 45 min. Leikkien määräksi sovittiin kolme niin sanottua leikkipistettä, joista kaksi olisi aikuisten vetämää ja yksi lasten. Leikkipisteet toimisivat koko ajan - ryhmät vain vaihtuisivat tietyn leikkiajan kuluttua. Leikit tapahtuisivat päiväkodin etupihalla ja takapihalla olisi pallonheittopaikka sekä terveelliset tarjottavat päiväkodin puolesta.

Tuokion rungon suunnittelua

Päiväkodin johtajan tapaamisen jälkeen lähetimme päiväkodin henkilökunnalle ehdotuksemme tuokion kulusta. Pyysimme heiltä kannanottoa ja kommentteja, jotta osaisimme tehdä illasta mahdollisimman hyvän ja päiväkodin tarpeisiin suunnatun. Kirjeessä (liite 2) pyysimme heidän näkemystä ajankohdasta ja tuokion kestosta, paikasta, työntekijöiden ja lasten osallisuudesta. Toivoimme saavamme tietää millaisia leikkejä lapset tällä hetkellä leikkivät, jotta he voisivat myös osallistua aikuisten ohella leikkien vetämisiin. Mainitsimme myös EA-vastaavan nimeämisestä työntekijöiden joukosta sekä terveellisestä välipalasta tuokion päätteeksi.

Saimme vastaukset nopeasti (ks. liite 3). Pienten ryhmältä tuli vastaukseksi ajankohdan suhteen joko 10.5.2016, jolloin olisi valtakunnallinen unelmien liikuntapäivätapahtuma tai mikä muu päivä tahansa. Heillä pääpainona ryhmässä oli ollut liikkumisen mahdollistaminen ja aktiivisen leikin salliminen. Retkeilyä oli ollut paljon sekä ilmapalloja ja liukumäkiä sisällä ynnä muuta selaista.

Isompien ryhmästä ajankohdaksi toivottiin 16.5.2016, koska toukokuulla oli muutoinkin jo paljon sovittua tapahtumaa; eskareiden vanhempainilta, kevätjuhliä sekä henkilökunnan työnohjausta. Tapahtuman ajaksi he katsoivat, että tunti olisi riittävä. Ehdottamamme tuokion pitopaikka (pienten puolen piha) sopi heille, jos se sopi myös pienille. Tarjoilut ja nimetty EA-vastaava järjestyi päiväkodin puolesta. Työntekijät lupautuivat toimimaan apulaisinamme leikkipisteissä ja muissa järjestelyissä ja he osallistuisivat leikkeihin.

Ohjelman sisällöstä saimme toiveen, että tapahtuman järjestäjän roolissa antaisimme heille uusia kivoja ideoita leikkeihin, mutta myös entuudestaan tutut leikit kävisivät. Työntekijöiden näkivät, että lasten osallisuus ja osallistaminen

leikkien vetäjiksi yksin isolle ryhmälle olisi ehkä vähän liikaa jopa eskarilaisille, mutta esimerkiksi lapsen ns. apulaisten rooli voisi joissain leikeissä toimia.

Arvostimme päiväkodin työntekijöiden näkemystä lapsista ja teimme uuden suunnitelman niin, että aikuiset vetävät kaikki leikit ja tuokio kestää päiväkodin toiveesta vain tunnin. Tämä sopi päiväkodin henkilökunnalle hyvin.

Tuokiomme ajankohdaksi kalenteroitiin maanantain 16.5.2016 klo 18.00 - 19.00 ja paikaksi päiväkodin pienten puolen piha-alue.

Kävimme ennakkoon tutustumassa päiväkodin piha-alueeseen, jotta saimme hahmotettua toiminnallisen tilan puitteet. Käynnillä kävimme samalla tuokiota työmme tilaajan kanssa läpi, ja jälleen tuli muutos suunnitelmiimme palauteosion osalta. Työntekijän näkemys samantien annettavasta post it -tapaisesta palautteesta oli hänen mielestään hyvä ja toimiva. Palautteet voisi antaa esimerkiksi heti suoraan tilaisuuden jälkeen, isolle, seinälle laitetulle paperille.

Kokoonnuimme tapaamisen jälkeen kahdestaan laatimaan perheille lähetettävän kutsukirjeen sekä henkilökunnalle lähetettävän uuden, heidän toiveiden ja ohjeiden pohjalta tehdyn tuokiorungon. Perheille jaettavan kutsukirjeen (liite 4) hyväksyimme ensin päiväkodin johtajalla. Päiväkoti jakoi perheille kutsukirjeen sen hyväksymisen jälkeen. Olimme samoihin aikoihin uudestaan yhteydessä Kouvolan varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattoriin ja pyysimme häneltä tilaisuuteen juliste- sekä esitemateriaalia ja mahdollisia liikuntapasseja perheille tilaisuuden jälkeen jaettaviksi.

Tuokion lopullisen rungon muotoutuminen

Tilaisuuden rungon ja kulun osalta kävimme ennen itse tilaisuutta päiväkodin välillä viestittelyä sähköpostin ja puhelimen keskustelujen välityksellä. Laadimme ja postitimme heille tuokiorungon (liite 5) sekä leikeistä ohjeet vajaa viikko ennen itse tuokiota. Alkuperäinen suunnitelmamme oli muuttunut aikarajoitteen ja saamiemme työntekijöiden näkemysten ja ohjeiden pohjalta niin, että esimerkiksi alkuun suunniteltu teoreettinen liikunta- ja perinneleikkirasti typistyi lyhyeen tervetuloesittelyyn sekä pieneen alkulämmittelyyn. Leikkien kestoiksi rajautui 10 min. / leikki.

Rajasimme leikit ns. isompien ja pienempien leikeiksi eli hyödynsimme päiväkodin etu- ja takapiha alueita. Rajauksen pohjana oli se, että halusimme turvata pienempien, alle 3 vuotiaiden leikkijöiden turvallisuutta niin, etteivät he jää isompien leikkijöiden jalkoihin. Samalla näin toimien tarjosimme isommille leikkijöille mahdollisuuden vauhdikkaaseen leikkiin ilman, että heidän tarvitsi varoa samalla pienempiä leikkijöitä.

Runkoa täydensimme vielä työntekijöiltä tulleen toiveen pohjalta sillä, että ja oimme tilaisuudessa toimiville työntekijöille leikit, joita he vetivät ja kellokallen tehtävän ja laitoimme tämän lopullisen viestin vielä tilaisuutta edeltävänä iltana sähköpostitse päiväkodille (liite 6). Palaute osion olimme vaihtaneet vihkon sijaan seinällä olevaan palaute paperiin. Ennen tilaisuutta hankimme kaikki tarvittavat materiaalit, tulostimme seinäjulisteet ja teimme leikkipisteiden leikkittäjille muovitaskutetut leikki-ohjeet.

Kouvolan kaupungin liikuntakoordinaattori oli meihin yhteydessä tuokiomme pitopäivän aamuna. Hän pahoitteli kovasti sitä, että laittamamme viestit olivat jääneet muiden viestin ”jalkoihin” ja siksi hän ei ollut ollut meihin aiemmin yhteydessä. Kerroimme hänelle, että olimme tulostaneet itse Valon sivuilta A3-kokoisia julisteita lasten liikunnasta sekä tehneet omista teoriaosuuksista julisteita, jotka kiinnittäisimme päiväkodin ulkoseinille. Liikuntakoordinaattori toivotti meille mukavaa tuokiota ja pyysi, että ottaisimme tilaisuudesta valokuvia. Tätä toivetta emme pystyneet itse toteuttamaan, koska aikataulumme oli tarkasti aikataulutettu ja olimme kiinnitetty tuokioon.

6 PERINNELEIKKITUOKION KUVAUS

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden eli perinneleikkituokion pidimme suunnitelmamme mukaan kouvolalaisessa päiväkodissa, toukokuuisena maanantai-iltana. Menimme itse päiväkodille jo aiemmin valmistelemaan tapahtumaa. Vaikka alussa suunnittelimmekin pyytävämme päiväkodin henkilökunnalta apua esimerkiksi välipalan valmistelussa, tulimme siihen tulokseen, että ehdimme laittaa ne hyvin itsekin valmiiksi, emmekä näin ollen kuormittaneet enempää päiväkodin henkilökunnan kiireistä päivää. Laitoimme välipalat tarjoiluvalmiiksi ja valmistelimme leikkipisteet pihalle. Lisäksi laitoimme palaut-

teenantopaikan valmiiksi, tyhjän paperin lisäksi kiinnitimme päiväkodin ulkoseinälle liikunta-aiheisia julisteita, joissa kerrottiin liikkumisen merkityksestä lapsen kehitykselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Tämän jälkeen kävimme vielä päiväkodin henkilökunnan kanssa työnjaon läpi ja jaoimme heille leikkipisteissä tarvittavat materiaalit ennen vieraiden tuloa. Yksi henkilökunnan jäsenistä oli valittu ajanottajaksi ja kolme oli valmistautunut isompien puolen leikkien vetämiseen toisen opinnäytetyön tekijän kanssa. Pienempien puolen kaikista leikeistä huolehti toinen opinnäytetyön tekijöistä, yhden henkilökunnan jäsenen avustuksella. Muut henkilökunnan jäsenet olivat vapaita liikkumaan joka puolella perheiden parissa, ja he viihtyivät hyvin leikkien tiimellyksessä, muun muassa valokuvaten tapahtumia. Ensivasta vastasi etukäteen sovittu päiväkodin työntekijä, koska opinnäytetyön tekijät eivät itse voineet toimia samanaikaisesti sekä tilaisuuden vetäjinä että ensivastaavaina.

Vieraita tuli paikalle sovittuun aikaan odotetun paljon, etukäteen ilmoittautuneista vain muutamat jättivät tulematta ja pääsimme aloittamaan toiminnan suunnitellusti. Alun tervetuloiltoiltojen ja alkulämmittelyn jälkeen pääsimme siirtymään leikkipisteisiin, jotka olimme jakaneet niin, että isommat leikkivät päiväkodin etupihalla ja pienemmät takapihalla. Perheet saivat itse päättää kumman puolen leikkeihin osallistuvat.

Perinneleikit pienten puolella

Pienten puolella leikkiaika eri leikkien välillä määräytyi lasten jaksamisen ja kiinnostuksen mukaan. Esimerkiksi saippuakuplien metsästystä leikittiin useaan kertaan, koska se oli lapsille mieluista. Tässä leikissä aikuinen puhaltaa saippuakuplia mahdollisimman paljon, nopeassa tahdissa ja lapset juoksevat kuplien perässä, yrittäen saada mahdollisimman monta kiinni ja rikottua. Pallonheittoa ja hippaa leikittiin vain kerran kumpaakin. Pallonheittoa varten olimme rakentaneet takapihalle hulavanteista ja ämpäreistä erikokoisia heittopaikkoja, ja pallojakin oli kolmea eri kokoa: sählypalloja ja isompia pehmopalloja, sekä itse tekemiämme häntäpalloja. Hippana leikimme ihan tavallista hippaa, jossa otimme vuorotellen toisiamme kiinni. Alunperin suunnittelemaamme halaushippaa emme voineet toteuttaa, koska meitä oli niin vähän.

Olimme suunnitelleet pienten puolen leikkihetken tarkoituksella vapaamuotoisemmaksi ja joustavaksi tilanteeksi, koska se tuntui pienemmille lapsille turvallisemmalta ja luontevammalta vaihtoehdolta. Vaikka alle 3 vuotiaat ymmärtävätkin jo sanallisia ohjeita ja myös toistavat mielellään perus liikuntaliikkeitä mallin mukaan, on kuitenkin hyvä muistaa, että pienellä lapsella tunnetila vaikuttaa suuresti liikuntahetken onnistumiseen ja saadakseensa hetkestä kaiken mahdollisen irti, on aikuisen hyvä johdatella lapsi turvalliseen ja rentoutuneeseen olotilaan ennen liikuntahetken alkua. (Sääkslahti 2007, 35–36.)

Tilanteessa joustava leikin vaihtaminen ja vanhempien läsnäolo loivat lapsille oikein turvallisen ja iloisen leikkihetken. Yhteensä näihin pienten leikkeihin meni aikaa noin puoli tuntia, jonka jälkeen he jo touhusivat omia leikkejään ja aloittelivat välipalaa.

Pienempien siirryttyä takapihalle isommat lapset perheineen siirtyivät leikinvetäjien mukana ensimmäisille leikkipaikoille. Isojen puolella leikkejä oli neljä: tervapata, väri, viimeinen pari uunista ulos ja maa-meri-laiva. Näihin perheet jakautuivat suhteellisen tasaisesti ja leikit saattoivat alkaa.

Perinneleikit isojen puolella

Tervapadassa maahan piirretyn ympyrän kehälle oli piirretty leikkijöille omat paikat. Yksi leikkijöistä oli kiertäjä ja muut asettuivat ympyrän kehälle omiin paikkoihinsa. Tässä leikissä ideana on se, että kiertäjä kulkee leikkijöiden takaa kepin kanssa ja pudottaa sen mahdollisimman huomaamattomasti jonkun leikkijän kohdalle tämän taakse. Kepin taakseen saanut leikkijä nappaa sen ja lähtee juoksemaan vastakkaiseen suuntaan kuin kiertäjä. Molemmat yrittävät päästä tyhjäksi jääneeseen paikkaan, ja se, joka ei ehdi ensimmäisenä perille, jatkaa kiertäjänä. Jos leikkiä ei huomaa taakse jätettyä keppiä ja kiertäjä ehtii kiertää koko kierroksen, joutuu kyseinen leikkijä tervapataan.

Toinen opiskelijoista toimi tervapata-rastin leikin johtajana ja leikki myös itse mukana, ennenkuin loukkasi jalkansa. Tervapataa leikki jokainen leikkipisteellä käynyt ryhmä vauhdikkaasti, naurussa suin, leikin iloon ja vauhtiin täysillä antautuen.

Värissä valitaan yksi leikkijä johtajaksi. Muut leikkijät menevät sovitun matkan päähän johtajasta. Johtaja sanoo jonkun värin ja askelmäärän. Kaikki joilla on vaatteissaan mainittua väriä, saavat lähestyä johtajaa sanotun askelmäärän

verran. Tässä johtaja voi myös keksiä erilaisia askeltapoja. Leikin tarkoituksena on katsoa, kuka ensimmäisenä pääsee johtajan luokse. Sitten vaihdetaan johtajaa.

Viimeinen pari uunista ulos -leikissä leikkijät seisovat pareittain. Pariton leikkijä seisoo jonon edessä selin toisiin ja huutaa ”Viimeinen pari uunista ulos!” Silloin viimeisenä olevat lähtevät juoksemaan omaa puoltaan eteenpäin tavoittaakseen parinsa. Edessä ollut pariton yrittää saada kiinni toisen juoksijoista. Jos hän onnistuu ennen kuin takaa-ajettavat ehtivät koskettaa toisiaan, heistä tulee uusi pari jonon etupäähän. Yksin jäänyt juoksija on uusi huutaja.

Maa-meri-laiva -leikissä leikkialue on jaettu kolmeen; Maa, meri ja laiva -alueiksi. Pelaajat asettuvat yhdelle näistä ja jäävät odottamaan huutoa. Huutaja huutaa jonkin viivoista ja kaikki juoksevat kyseiselle viivalle. Jos juoksija juoksee väärälle viivalle, tippuu hän pelistä. Se, joka on oikealla viivalla viimeisenä, tippuu myös. Jos huutaja huutaa sen viivan, jolla pelaajat jo seisovat, ja joku ottaa askeleen johonkin suuntaan, tippuu hän myös pelistä. Voittaja on se, joka on pelissä viimeisenä mukana.

Siinä missä pienempien leikit oli suunniteltu vapaamuotoisemmiksi, oli isommille valittu selkeitä sääntöjä sisältäviä perinteisiä leikkejä. Tämän ikäiset, 4 -6 -vuotiaat lapset nauttivat sääntöleikeistä ja ymmärtävät jo hyvin sanallisia ohjeita. Lisäksi he oppivat tehokkaasti ja nopeasti mallioppimisen kautta. (Sääks-lahti 2007, 37–40.)

Yhteinen kokoontuminen tuokion lopuksi

Perheet olivat innoissaan mukana kaikissa leikeissä, vanhemmat opettivat lapsilleen omasta lapsuudestaan tuttuja leikkejä ja ilonhuudahdukset raikuivat pitkin pihaa. Jotta pysyimme aikataulussa, olimme valinneet yhden henkilökunnan jäsenistä huolehtimaan ajanotosta. Hän huolehti tehtävästään erittäin hyvin ja ilmoitti pilliin viheltämällä aina, kun 10 minuuttia oli kulunut ja leikkijöiden oli aika vaihtaa paikkaa. Tällä pystyimme takaamaan sen, että jokainen pääsi kokeilemaan kaikkia leikkejä.

Kun isompien puolen leikkijät olivat päässeet käymään kaikissa pisteissä, siirtyivät hekin pienempien seuraksi päiväkodin takapihalle, jossa välipalat olivat tarjolla. Samalla välipaloja syödessään, saivat lapset sekä vanhemmat kirjoit-

taa omat terveisensä seinällä oleville papereille. Samalla suoritettiin myös luvattu yllätyspalkinnon arvonta. Keskustelu välipalan yhteydessä oli vilkasta ja antoisaa. Perheet olisivat viihtyneet paikalla paljon kauemminkin ja keskusteluissa kertoivat toivovansa tällaisia tapahtumia järjestettävän useamminkin.

Perheet viihtyivät tapahtumassa niin hyvin, että tapahtuma venyi hiukan yli annetun määrä-ajan. Heillä oli kovasti keskusteltavaa niin keskenään, mutta myös opinnäytetyön tekijöiden sekä päiväkodin henkilökunnan kanssa. Onneksi muilta tapaturmilta vältyttiin ja myös itsensä loukannut opinnäytetyön tekijä sai helpotusta kipuunsa muun henkilökunnan avustuksella.

7 PALAUTE

Palautteen saaminen on tärkeää, jotta pystyimme refleктоimaan sitä, olemmeko saavuttaneet tilaisuudelle asettamamme tavoitteet. Saimme palautetta heti tilaisuuden jälkeen seinillä oleville paperiarkeille sekä lisäksi myös suullisena että tekstiviestien välityksellä.

Seinäpalaute

Palautteissa oli kauniita piirustuksia; ”peukkuja”, ”ihmisiä”, ”sydämiä”, ”puu”, ”ilmapallo”, ”omena”, ”traktori”, ”hymynaamoja” ja ”kukka”.

Sanalliset palautteet olivat seuraavat:

Täällä oli kivaa

Kivat leikit valittu, kiitos!

Mukava muistaa miten vähällä vaivalla saatiin aikaan PALJON iloa! – kiitos

Aikuistakin alkaa lapsettaa! Mukavaa, kiitos!

Osissa palautteista oli nimetkin, mutta jätimme ne pois, suojataksemme henkilöiden yksityisyyttä.

Saimme myös useita suullisia palautteita heti leikkien pidon jälkeen ja aistimme niistä, että ilta oli ollut palautteen antajan mielestä mieluinen, kiva ja niissä toivottiin vastaavanlaista toimintaa jatkossakin lisää.

Kotiin jaettavat kirjalliset palautteet tilaisuuden jälkeen

Osa perheistä joutui lähtemään tilaisuudesta pois hieman aiemmin, kun heillä oli toiseen lasten tilaisuuteen meno heti perinneleikkituokion jälkeen. Päätimme tästä johtuen ja tilaajan antaman ehdotuksen pohjalta laittaa perheille vielä seuraavana päivänä kotiin kirjeen (liite 7), jotta kaikille tuli mahdollisuus antaa halutessaan palaute ja samalla myös kehittämistoiveita tai -ideoita päivä-kodin ja vanhempien yhteistyöhön lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen osalta. Palautuksen pyysimme antamaan 23.5.2016 mennessä.

Saamamme palautteet korostivat sitä, että tuokio oli ollut erittäin mieluinen kaikille osallistujille ja yhteinen liikunnallinen tuokio oli koettu hyväksi. Vastaavanlaista toimintaa toivottiin jatkossakin. Esimerkkinä perheiltä saaduista palautteista edellä oleviin olivat mm. seuraavat:

Kiitos mukavasta leikkituokiosta! Ainakin meidän lapsilla ja äidillä oli mukavaa ja kaikki nauttivat yhdessä touhuamisesta. Hiki tuli juostessa, ihan niinkuin piti-kin. Tämmöinen yhdessä leikkiminen ja puuhastelu voisi olla aika ajoin ihan hauskaa eli lisää vastaavanlaista toimintaa, kiitos! ☺☺☺☺

Vaikka olimme nuorimpien joukossa, oli menossa mukana olo mahtavaa ja pientä kivaa oli keksitty perheen ihan niille pikkuruisemmillekin” Oli mukava nähdä myös muita vanhempia. Tälläisiä lisää! :)

Kivaa oli palauttaa mieleen omia lapsuusajan leikkejä Hyvä juttu

Tapahtuma oli kiva ja hyvin järjestetty! Oli mukava jutella samalla rennosti muiden vanhempien kanssa. ja leikkiä toisten lasten kanssa. Hienoa, että pienet oli otettu huomioon erityisesti! Näitä voi olla jatkossakin! Ehkä huonolla säällä palloiluhallissa ja talvella Sudenpesää yms. talvileikkejä :)

Työntekijöiltä saatu palaute

Koimme, että myös työntekijöiden palaute oli tärkeä, joten viikon kuluttua perinneleikki -tilaisuuden jälkeen lähestyimme heitä sähköpostitse ja pyysimme työntekijän näkökulmasta saatavan palautteen sähköpostitse. Saimme yhden palautteen, joka oli pienten puolen henkilökunnan lähettämä.

Hei!

Tilaisuus onnistui erinomaisesti [😊]. Sää suosi, leikit olivat mukavia, sopivan haasteellisia tai helppoja. Aikataulu tiivis ja tilaisuuteen täydellisesti sopiva. Kukaan ei ehtinyt pitkästyään. Lapset ja vanhemmat olivat innolla mukava. Ja henkilökunta myös. Varsinkin pienempien touhuja seuratessa oli ihanaa huomata miten tärkeää saada toimia yhdessä vanhemman kanssa oman tutun päiväkodin pihalla. Lisää tällaisia yhteisiä leikkitapahtumia toivottiin ja leikki-illasta myös päiväkodille positiivista palautetta.

Ennakkosuunnitelmien osalta keskustelimmekin jo siitä että meitä hiukan pohditutti ennalta hiukan "kevyt" suunnitelma, jota sitten yhteistyöllä hiukan tarkennettiin ja sovittiin yhdessä menettely tavoista jne.. Esim. kutsut em. olettimme teidän työn toteuttajina valmistelevan, ja sen sitten teittekin.

Tutkimussuunnitelmaa emme (emme ainakaan me) nähneet ennalta mutta se ei liene merkityksellistä. Teidän kannattaa ehkä pohtien tutkimuksen luotettavuuteen liittyen esim. tätä palautteen saamistapaa jne..

Tsemppiä opiskeluun ja mukavaa kesää!

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Lasten liikuntaa ja liikkumista pohdittaessa, kuulee usein kommentin, että ”Kyllähän ne lapset liikkuvat – siellähän ne pihalla vipeltävät aina, kun siihen vain on mahdollisuus!” Vaan saavatko he tämän mahdollisuuden tarpeeksi usein? Tätä pohditaan varhaiskasvatusyksiköissä nykyään yhä useammin. Valitettavan usein varsinkin pienempien lasten kohdalla korostuu se, että jos lapsi ei itse keksi pihalla ollessaan tekemistä, hänet ohjataan kotona vanhempien ja päiväkodissa varhaiskasvattajien toimesta hiekkalaatikolle kakkuja tekemään sen sijaan, että alettaisiin leikkiä yhdessä esimerkiksi hippaa. Tämän on myös toinen opinnäytetyön tekijöistä omassa työssään todennut.

Sääkslahti puhuu kirjassaan (2015) siitä, kuinka nykykäytänteet niin perheissä kuin varhaiskasvatuksessa ja koulussakin ovat valitettavasti sellaisia, että ne

pyrkivät kannustamisen sijasta tukahduttamaan lasten liikuntamotiivia. *Aikuiset ovat erittäin kekseliäitä hillitsemään lasten liikkumisen halua.* (Sääkslahti 2015, 110.)

Vaikka varhaiskasvatuksen henkilökunnalla on tietoa liikkumisen merkityksestä lapsen hyvinvoinnille valtavan paljon, on tämän tiedon käytäntöön saattaminen vielä työnalla monessa päiväkodissa. Tutkimuksissa on todettu, että ohjatuissa liikunnallisissa sääntöleikeissä lasten fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan. Valitettavasti tällaisia ohjattuja tuokioita järjestetään varhaiskasvatuksen piirissä keskimäärin kuitenkin vain kerran viikossa. Tätä tilannetta on helppoa muuttaa, jos vain tahtoa riittää. Jotta jokaisen lapsen oikeus fyysisesti aktiiviseen leikkiin ja muuhun liikkumiseen voi toteutua jokaisen hoitopäivän aikana, on varhaiskasvattajien suunniteltava päivän kaikki toiminnot niin, että lapsella on mahdollisuus saavuttaa nämä suositukset. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 22–23.)

Koska lasten vanhemmilla ei aina ole riittävästi tietoa lasten liikkumisen tärkeydestä, on erittäin tärkeää, että kaikki varhaiskasvattajilla oleva tieto saavutaisi myös lasten vanhemmat. Jotta tämä toteutuisi, täytyy yhteistyötä päiväkotien ja perheiden välillä saada lisättyä. Yhteistyötä voidaan lisätä järjestämällä yhteisiä liikuntatapahtumia perheille ja käymällä Vasu-keskusteluissa läpi myös lapsen fyysisen aktiivisuuden määrää ja sen vaikutuksia hänen hyvinvointiinsa. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 150.)

Jo opinnäytetyömme alkuvaiheessa pohdimme keskenämme sitä, voisiko yhteinen perinneleikki tapahtuma olla yhteistyön innoittaja, päiväkotien ja perheiden kasvatuskumppanuuden apuna, tukemassa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä? Voisiko tällä tavalla saada lisää keinoja yhteistyön lisäämiseen? Tähän kysymykseen vastauksen saadaksemme halusimme pitää toiminnallisenä osuutena perheiden yhteisen perinneleikkituokion.

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen, ja sen pohjana oli työnantaja tahon tekemä tilaus. Noudatimme hyvää hallintokäytäntöä sillä, että olimme heti alusta lähtien yhteydessä henkilöön, kuka päätti siitä, saammeko alkaa tekemään tutkimusta. (ks. Vilka 2015, 47.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön ei kuulu tutkimuskysymysten tai tutkimusongelmien esittäminen, ellei työn toteutustapaan kuulu myös selvityksen teko.

Meillä selvityksenteko oli olennaisessa osassa työtämme ja tutkimuskysymyksen asettelu selkeytti ja auttoi meitä itseämme hahmottamaan ja täsmentämään sitä, mitä olimme tekemässä. Kysymyksen asettelu ei ollut kuitenkaan helppoa, koska siihen piti saada kiteytettyä, mitä olemme tekemässä ja miksi. (Ks. Vilka & Airaksinen 2003, 30.)

Toiminnallinen opinnäytetyö ei vaadi kerätyn aineiston analysoimista yhtä tarkasti kuin tutkimuksellinen opinnäytetyö. Käytimme aineiston keruussa ja arvioinnissa laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullista tutkimusmenetelmää käytetään myös, kun tavoitellaan ilmiön kokonaisvaltaista ymmärtämistä. Laadullisen tutkimusmenetelmän valintaa aineiston keräämiseksi ja arvioinniksi tuki lisäksi se, että halusimme työssämme toteuttaa kohderyhmän eli päiväkodin henkilökunnan näkemyksiin tukeutuvaa ideaa. Tästä johtuen haimme myös jo heti toiminnan suunnitteluvaiheessa vastausta siihen, mihin asiaan kohderyhmä haluaa toiminnallisen työmme kautta saada itselleen vastauksen. (Vilka & Airaksinen 2003, 57-58, 63.)

Päiväkodilla on keskinen rooli kasvatuskumppanuuden toteutumisessa, myös liikunnan osalta. Varhaiskasvatuksen ammattilaisen tehtäviin kuuluu kertoa lasten vanhemmille, mitä liikunta merkitsee lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja kannustaa vanhempia liikkumaan ja leikkimään yhdessä omien lastensa kanssa. Näin toimien voidaan varmistaa se, että lapsi saa liikuntaa vielä päiväkotipäivän jälkeenkin. Omat esimerkit, niin vanhempien kuin varhaiskasvattajienkin, yhteistyössä toimimisesta ja aktiivisesta elämäntavasta, ovat lapsille hyvänä esimerkkinä jaetusta kasvatuskumppanuudesta. (STM 2005, 32.)

Käytimme aluksi paljon aikaa opinnäytetyön suunnittelulle ja teimme kattavan tutkimussuunnitelman, koska se kuuluu osana hyvään, tieteelliseen käytäntöön. Merkitsimme lähdeviitteet alusta alkaen tarkasti jo tutkimussuunnitelmaan, koska suuri osa siihen kuuluvasta tekstistä siirtyi itse tutkimukseen. Toteutuksen ja raportoinnin osalta pyrimme niin hyvään tarkkuuteen, kuin vain osasimme. (Vilka 2015, 45.)

Halusimme, että tutkimuksemme on rehellinen, avoin ja siihen osallistuvien henkilöiden yksityisyyttä suojaava. Tästä syystä raportointi on yleisellä tasolla ja niin, ettei kohderyhmän eikä toimeksiantajien nimiä mainita tekstissä eikä käydyissämme viestien vaihdoissa.

Tutkijoiden asema tutkittaviin oli toisen tekijän kohdalla se, että hän toimi työntekijän roolissa samassa organisaatiossa. Toisen tekijän rooli oli opiskelijan asemasta. Koimme tämän hyväksi, koska opiskelijan roolissa pystyi katsomaan asioita niin sanotusti ” ulkopuolisen silmin” eli sai mahdollisuuden havainnoida sellaista, mikä ei ollut liian tutuksi tullutta, kun taas työntekijän roolista käsin toimiva tekijä pystyi ottamaan huomioon tutkimukseen kuuluvia ja siihen olennaisesti vaikuttavia organisatorisia tekijöitä.

Tutkimuksemme oli emansipatorinen, koska tuokiossa leikkivät ja toimivat sekä perheet, että varhaiskasvatuksen ammattilaiset samantarvoisina, yhteisesti toimien. Meille oli erittäin tärkeää se, että kunnioitimme kaikkia tutkimukseen kuuluvia tahoja eli tutkimuksemme tavoitteet eivät missään vaiheessa ylittäneet ihmisen vapauteen liittyviä oikeuksia. Perheiden luvan tutkimuksemme toiminnalliseen osuuteen pyysimme kutsukirjeiden välityksellä. Kutsukirjeissä kerroimme tarkoin, keitä olemme ja mitä tutkimme ja perheet saivat itse päättää, osallistuvatko he perinneleikki tilaisuuteen. (Ks. Vilka 2015, 46, 51.)

Opinnäytetyömme kautta oli tarkoitus selvittää, voisiko perinneleikki tapahtuma olla yksi keino tukea vanhempien ja päiväkodin välistä kasvatuskumppanuutta, lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Pitämästämme tuokiosta saatu positiivinen ja rakentava palaute antaa ymmärtää, että yhteinen toiminta oli koettu hyväksi.

Tuokiossa toteutui saatujen palautteiden pohjalta se, että saimme vähäisen oheismateriaalin ja -toiminnan kautta tuotettua paljon henkistä ja fyysistä hyvää. Oli hienoa havaita, että Käenmäen (2005) kehittämistyön yhdessä palautteessa kiteytetty tunnelma *pienillä asioilla saadaan onnistuneita hetkiä!* oli aivan samansuuntainen, kun meidän saamamme yksi palautteista: *Mukava muistaa miten vähällä vaivalla saatiin aikaan PALJON iloa! – kiitos.* Tämäkin puoltaa sitä, ettei tarvitse aina järjestää ”sirkushuveja” ja hankkia valtavia oheismateriaaleja, kun kaikki lähtee oikeastaan ihmisistä itsestään, ketkä toimintaa osallistuvat ja miten he siihen osallistuvat. (Käenmäki 2005, 10.)

Palautteista tulleet ajatukset ja toiveet vastaavanlaisesta toiminnasta jatkossakin voisivat merkitä sitä, että yhteinen liikunnallinen tuokio, jossa on joku yhdistävä tekijä, kuten meillä oli perinneleikki, voisi olla juuri yksi keino kasvatuskumppanuuden tueksi lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen osalta.

Joten, johtopäätöksenä täytyy todeta, että perinneleikkejä, kuten kaikenlaista muutakin yhdessä tekemistä, voi käyttää tukemaan perheiden ja päiväkodin välistä yhteistyötä. Kuten Arja Sääkslahti kirjassaan toteaa, on jo monissa päiväkodeissa kokeiltukin tällaisia liikunnallisia iltoja, joissa koko perhe saa toimia yhdessä ja niistä on saatu erittäin hyviä kokemuksia. (Sääkslahti 2015, 219). Lisäksi perinneleikit ovat helppoja leikkejä lasten vanhemmille, ja siksi tällainen iltatapahtuma koko perheelle tukee perheitä lastensa liikuttajina. Se muistuttaa heitä siitä, kuinka helppoa liikkuminen on.

Lisäksi niin perheiden kuin päiväkodinkin näkökulmasta tavalliset vanhempainillat, joissa käydään vuodesta toiseen läpi samoja asioita, voivat olla jo tylsiä ja tämä tuo mukavaa vaihtelua. Kuten saamastamme palautteesta kävi ilmi, monet perheet toivoivat tällaista toteutettavan useamminkin.

Yhteistyötä vanhempien kanssa voi lisätä monin eri keinoin, mutta jos katsotaan tilannetta liikunnan ja lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen näkökulmasta, tällaiset mahdollisimman toimintapainotteiset tapahtumat lienevät paras ratkaisu. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan näkökulmasta katsottuna toiminnalliset vanhempainillat saattavat vaatia ehkä enemmän resursseja ja järjestely aikaa, mutta antavat myös paljon enemmän niin perheille kuin henkilökunnallekin.

Yhteistyön lisäämisen kannalta olisi ideaali tilanne, jos lapset ja heidän perheensä saataisiin jollain keinoilla mukaan tällaisten iltojen suunnitteluun. Esimerkiksi tässä voisi toimia niin, että lapset yhdessä henkilökunnan kanssa suunnittelevat ohjelmaa vanhemmille tai niin, että vanhemmat saisivat osallistua yhdessä ohjelman suunnitteluun.

9 POHDINTA

Koimme, että saavutimme työllemme laitettun tavoitteen siitä, että liikunnallinen tuokio toimii lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä perheiden ja päiväkodin yhteisessä kasvatuskumppanuudessa. Se, että tavoite toteutui näinkin hyvin, johtui mielestämme pitkälti siitä, että olimme osanneet valita tutun, helposti toteutettavan yhteisen toiminnan, johon oli helppo kaikkien osallistua.

Tärkeä osa toiminnan onnistumista oli myös kohderyhmän, sekä perheiden että päiväkodin henkilökunnan, aito ilo ja tilaisuudessa mukana olo, joka tarttui jokaiseen paikalla olijaan. Koimme myös, että oma innostuksemme aiheesta ja vahva halu tuokion pitämiselle, olivat tärkeitä tekijöitä tavoitteen saavuttamisessa.

Itse tuokion toteutus oli meille itsellemme koko opinnäytetyö prosessin kohokohta ja onnistuminen. Nyt jälkikäteen ymmärrämme, että se olisi voinut yhtä hyvin myös epäonnistua täydellisesti. Oli asioita, jotka olisivat voineet pilata koko tuokion kulun. Yksi tällainen oli esimerkiksi vaihe, jossa perheiden piti jakaantua eri leikkipisteisiin. Emme olleet miettineet riittävästi ison ryhmän siirtymisiä ja ryhmien muodostamisia. Meitä auttoi tilanteessa eteenpäin vanhempien omatoimisuus ja itse ryhmäytyminen. Toinen niin sanottu riskivaihe oli siinä, kun toinen opinnäytetyön tekijöistä loukkasi jalkansa omaa leikkipistettä pitäessään. Emme olleet osanneet varautua ennakkoon mahdollisiin varahenkilöiden tai leikinvetäjien sijaistamis -tarpeisiin. Kyseinen tilanne saatiin eteneämään sillä, että jalkansa loukannut opinnäytetyön tekijä hoiti leikkipisteen jalka kipeänä.

Opinnäytetyön teko tuo omat haasteensa, niin yksin sitä tekeville, kuin myös pari- tai ryhmätyön tekijöille. Tekijöiden elämäntilanteiden erilaisuus, vaikka ne olisivat ennakkoon tiedossa, voivat yllättää tekijät työn edetessä ja varsinkin työn alkuperäisen aikataulutuksen muuttuessa ja pitkittyessä. Näin kävi meille, ja työssämme näkyy opinnäytetyön prosessin ajoittainen koossa pysymisen vaikeus. Yhdessä tehdessä korostuu yhteisten palaverien ja keskustelujen tärkeys, jotta kasvokkain keskustellen ja pohtien löytyy yhteinen punainen lanka, joka kantaa koko pitkän prosessin ajan. Meillä yhteisiä tapaamisia olisi pitänyt olla selkeästi tiiviimmin, jotta työ olisi paremmin pysynyt hallinnassa.

Vilka ja Airaksinen (2003) ohjaavat teoksessaan Toiminnallinen opinnäytetyö laatimaan tarkan opinnäytetyöpäiväkirjan jo aiheanalyysistä alkaen. Opinnäytetyöprosessi on pitkälle aikavälille ulottuva kokonaisuus, joten raportin teko vaiheessa ei enää välttämättä pysty muistamaan kaikkia ratkaisuja ja suunnitelmia, mitä työn alussa oli tehnyt. (Vilka & Airaksinen 2003, 19.)

Emme olleet osanneet varsinaista opinnäytetyöpäiväkirjaa kasata, mutta toinen tämän opinnäytetyön tekijöistä kirjasi lähes kaikki yhdessä suunnitellut ja

sovitut asiat Googlen Drive-pilvipalveluun tai paperille heti ensimmäisestä yhteisestä suunnittelu hetkestä lähtien. Lisäksi hän oli kirjannut paperille opettajan ohjauksien aikana esille tulleita keskeisiä asioita, sekä myös toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun eli tapaamisen päiväkodin johtajan kanssa. Vilkan & Airaksisen (2003) mukaan tällainen toimintatapa on havaittu olevan hyvä perusta onnistuneille opinnäytetyöraporteille. (Vilka & Airaksinen 2003, 19, 22.)

Se, että niin sanottuja päiväkirjamaisesti tehtyjä kirjauksia ei ollut tehty enempää, johtui pitkälti siitä, että yhteydenpito prosessin aikana tapahtui hyvin paljon sähköpostin ja tekstiviestien välityksellä, sekä tekijöiden itsensä välillä että tekijöiden ja tilaajatahon välillä. Hyvä puoli raportointivaiheessa oli se, että kaikki viestit olivat tallessa ja antoivat muistamisen tukea esimerkiksi ajankoh-tien tarkennuksissa.

Jatkossa vastaavanlaista toiminnallista työtä tehdessä kirjaisimme ehdottomasti kaiken heti opinnäytetyöpäiväkirjaan. Näin toimien raportointivaihe olisi paljon selkeämpi ja loisi myös tärkeää luotettavuutta. Raportoinnin tulee perustua tarkkoihin muistiinpanoihin; ei ole yhdentekevää mitä kirjataan ja miten. (Vilka & Airaksinen 2003, 19.)

Sarkastista näin jälkikäteen on se, että toisaalta usein huoltakin aiheuttanut tapaamisten vähyys, niin tekijöiden itsensä kuin tekijöiden ja yhteistyökumppaneiden välillä, oli raportointivaiheessa tietynlainen "pelastus". Tapaamisten vähyiden ja taasen sähköisten viestien runsauden takia niiden sisältö oli helppo muistaa.

Palautteiden keruuta emme olleet miettineet riittävän hyvin ja syvällisesti, vaikka niiden merkitys on työssä olennainen. Seinäpalaute oli siinä toimiva, että palautteen sai antaa samantien. Kuitenkin osa väestä joutui lähtemään tilaisuudesta aiemmin pois ja heille ei jäänyt siinä vaiheessa aikaa palautteen annolle. Lasten palautteen antaminen tuli osittain enemmän heidän vanhempiensa kautta.

Korjasimme tilannetta seuraavana päivänä vanhemmille jaettavilla kirjallisilla palautepyyntöillä, joilla halusimme mahdollistaa ruusujen ohessa myös risujen annon. Henkilökunnan palautteen keruusta saimme neuvoja tilaisuuden

jälkeen viikon päästä, jolloin tapasimme opinnäytetyömme ohjaajan seminaarissamme. Ohjaajamme ohjeisti meitä laittamaan henkilökunnalle sähköisen palautekyselyn tilaisuudesta.

Totesimme jälkikäteen, että osittain toimivan seinäpalautteen tilalla olisi voinut toimia kuitenkin kattavammin kirjallisena tilaisuuden jälkeen koteihin jaetut palautelaput ja henkilökunnalle olisi voinut jättää jo aiemmin suunnittelemamme vihkon, jonne he olisivat voineet tiettyyn ajankohtaan mennessä kirjata omia palautteitaan. Myös lasten palautteet olisi voinut kerätä esimerkiksi niin, että olisimme käyneet olleen tuokion jälkeen tapaamassa lapsia ja pyytäneet heiltä suulliset palautteet.

Tiedottaminen on tärkeää. Henkilökunnalle oma tiedottamisemme määrä ja yhteydenotot olivat aivan liian niukat ja vähäiset. Työntekijöiltä saatu loppupalautte tukee omaa näkemystämme; emme olleet riittävästi läsnä ja paikalla. Meidän olisi ehdottomasti pitänyt jo heti prosessin alusta lähtien sopia säännölliset tapaamiset kohderyhmän kanssa toimintaa suunniteltaessa ja yhteisiä linjoja haettaessa. Näin toimien olisimme saaneet mahdollisesti lievennettyä kohderyhmän epätietoisuutta asioiden kulun osalta.

Yhteiset tapaamiset olisivat voineet lisäksi vähentää runsaiden sähköpostien käyttöä, koska sähköpostien kautta välitetyissä viesteissä on kuitenkin edelleen se riski, että viestien sisältö voi tulla väärinymmärretyksi. Luotimme liiaksi siihen, että sähköinen viestintä on nykyaikaa ja riittävää. Kuitenkin kasvokkain keskustelu, jossa kaikki osapuolet tulevat kuulluksi, on edelleen paljon parempi toimintatapa. Kasvotusten tapaamisissa olisi lisäksi toteutunut samalla tärkeä ennakkoon tutustuminen kaikkien kohderyhmän työntekijöiden kanssa.

Liikuntapassit olisivat olleet hyvä jatko perheiden yhteiselle liikunnalle. Se, ettei meillä niitä nyt ollut, johtui siitä, että olimme olettaneet, että saamme passit muualta. Emme näinollen osanneet varautua muuttuneeseen tilanteeseen, ja aikataulu asetti omat haasteensa tilanteen korjaamiseksi. Jatkossa vastaavaan tilaisuuteen pystyisi tekemään esimerkiksi itse perheille jaettavat liikunta- / tai leikkipassit.

Opinnäytetyön teossa on tärkeää itse prosessi ja tilatun työn toteutus. Meille oli tärkeää edellä olevien lisäksi se, että opimme, miten toiminnallinen opin-

näytetyö tehdään. Prosessin tässä vaiheessa on jo helppo nähdä takana olleet kompastuskivemme. Toisaalta myös koemme ne opin paikoiksi, joita seuraavan kerran vastaavaa työtä tehdessä osaa jo ennakoida ja jopa välttää.

Mitä saimme projektista tulevaisuutta ajatellen?

Tulevaisuudessa, kun työskentelemme sosionomeina päiväkodissa, tiedämme liikunnan merkityksen ja ymmärrämme vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön tärkeyden. Tiedämme myös, miten tärkeä asia on lapsen liikuntataitojen havainnointi, koska vasta lasta havainnoituamme, pystymme tarjoamaan jokaiselle lapselle oman tasoisia harjoitteita.

Vaikka suuressa ryhmässä voisikin ajatella löytyvän enemmän kavereita leikkimistä, liikkumista ja vaikka pelaamista ajatellen, on pienessä ryhmässä hyvänä puolena se, että aikuinen pystyy havainnoimaan lapsia ja heidän liikkumistaan paremmin ja pystyy näin ollen tarjoamaan jokaisella oman kehitystasonsa mukaista liikuntaa. Tällöin jokainen lapsi voi saada liikkumisesta hyvän olon tunteita ja onnistumisen kokemuksia ja innostua näin liikkumaan jatkossakin. Tämä on erittäin tärkeää varsinkin pienempien lasten kohdalla. Isommilta lapsilta, esimerkiksi eskari-ikäisiltä leikit ja pelaaminen isommassa ryhmässä onnistuvat jo hyvin ja tällöin moni on jo ottanutkin liikkuvan elämäntavan omakseen.

Muistamme aina sen, että lapsi liikkuu leikkiessään ja näin ollen annamme lapsen leikeille tilaa. Mahdollisuuksien mukaan järjestämme perheille mahdollisimman paljon informaatiota lapsen liikkumisesta päivän aikana, ihan samalla tavalla kuin muistakin lasta koskettavista asioista vanhemmille kerrotaan. Pyrimme myös lisäämään yhteistyötä perheiden kanssa esimerkiksi yhteisillä leikkituokioilla, koska me yhdessä olemme vastuussa lapsiemme tulevaisuudessa.

Sulje tietokone ja mykistä kännykkä. Sammuta televisio ja kätke kaukosäädin.

Sulje pelikonsoli ja piilota pleikkari. Irrota piuhat ja leiki.

-Myllyneva & Nordenswan

LÄHTEET

- Dsupin, B. 2010. The relation and funktion of folk games and movement in the 3 to 7 year-old children`s personality development. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/25454/9789513939885.ppd?sequence=1> [viitattu 22.7.2016].
- Eerola-Pennanen, P. 2009. Sörnäisten kansanlastentarhan lapset – Modernin lapsuuden pioneerit. Teoksessa Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta. toim. Alanen, L. & Karila, K., 47.
- Huttunen, J. & Hämäläinen, J. 1993. Vanhempien kasvattajaominaisuuksista ja isätyypeistä. Teoksessa Suomalaista varhaiskasvatustutkimusta, toim. Ojala, M., 109.
- Ikonen, M. 2006. Lasten vuorovaikutus ja leikki yhteisöllisyyden rakentajana. Teoksessa Kasvatusvuorovaikutus, toim. Rasku-Puttonen, H., 149–165.
- Kalliala, M. 1999. Enkeliprinsessa ja itsari liukumäessä. Leikkikulttuuri ja yhteiskunnan muutos. Helsinki: Gaudeamus.
- Kalliala, M. 2012. Lapsuus hoidossa? Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoitossa. Tallinna: Gaudeamus.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kemppinen, P. & Rouvinen-Kemppinen, K. 2004. Lasten kasvatuksen aarrearkku. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Klemettinen, U. Liikuntaleikkejä. Saatavissa: http://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2014/08/Liikuntaleikkivinkkejä_SSL_Nuoriso.pdf [viitattu 31.5.2016].
- Knuutila, S. 2008. Entinen aika, nykyinen mieli. Jyväskylä: SKS.
- Koivunen, P.-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Juva: PS-Kustannus.
- Korhonen, M. 2006. Sukupolven merkitys vuorovaikutussuhteissa. Teoksessa Kasvatusvuorovaikutus, toim. Rasku-Puttonen, H., 52–53.

Koskimies, P. 2000. Lasten vanhat leikit. Teoksessa Vanhassa vara parempi. Vanhoja ja hyviksi havaittuja ohjeita nykyajan ihmisille, toim. Palmunen, R., 303.

Kouvolan kaupunki. 2014. Liikkuva lapsuus. Päivitetty 2.7.2014. Saatavissa: <http://www.kouvola.fi/index/kaupunkijahallinto/kehityshankkeet/liikkuvalapsuus.html> [viitattu 25.7.2016].

Käenmäki, M. 2005. "Äiti, tee kuperkeikka!" Psykomotorinen perheliikunta vanhemmuuden tukena. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Sarja A: Tutkimukset ja raportit. Helsinki: Yliopistopaino. Saatavissa: http://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/AvoinAMK/Taydennyskoulus/Kaenmaeki_Maarit.pdf [viitattu 9.6.2016].

Laaksonen, L. & Salo, M. 1983. Lystiä leikkiä. Perinnettä ja perinneleikkejä. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. P-julkaisusarja N:o 13. Porvoo: WSOY.

Lehtinen, A-R. 2009. Lasten toiminta, toimintaresurssit ja toimijuus päiväkotiympäristössä. Teoksessa Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta. toim. Alanen, L. & Karila, K., 109.

Leikin merkitys lapselle. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/leikin_merkitys_lapselle/ [viitattu 1.11.2015].

Liikuntaleikit. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/liikuntaleikit/ [viitattu 31.5.2016].

Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa: Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Toim. Heikinaro – Johansson, P. & Huovinen, T. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Myllyneva, M. 2010. Mymemo. 1. PAINOS. Helsinki: Kureeri.

Neuvokas perhe. Ideoita perheliikuntaan. Saatavissa: <http://www.neuvokasperhe.fi/liikkumiseen-kannustavan-vanhemman-muistilista> [viitattu 10.6.2016].

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2007. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Piela, U. 2001. Lähtisitkö leikkiin? Perinneleikkejä. Helsinki: J-Paino Oy.

Pulli, E. 2006. Tempputornissa tapahtuu – liikkumaan innostavia tarinoita ja toimintavinkkejä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa: Varhaiskasvatuksen käsikirja, toim. Hujala, E. & Turja, L., 144–145.

Reunamo, J. 2015. Orientaatioprojekti. Saatavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDUvMjYvMTJfMjVfNsi-ZiIs4X1JldW5hbW9fSn-ly2IfT3JpZW50YWF0aW9wcm9qZWt0aV9UdXJrdU81LjUuMjAxNS5wZGYiXV0/Reunamo%20Jyrki_Orientaatioprojekti_Turku_5.5.2015.pdf [viitattu 25.7.2016].

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa - Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille.

Salmi, L. Leikitään yhdessä. Saatavissa: <http://www.4h.fi/wp-content/uploads/2014/10/leikki2011.pdf> [viitattu 31.5.2016].

Soininen, S. & Väänänen, M. 2011. ”Kun ihmiset hoksais et kuin helppoa se perheliikunta on.” Perheliikunnan harrastaminen 4.- luokkalaisten perheissä 2011. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27090/URN:NBN:fi:jyu-2011052910932.pdf?sequence=1> [viitattu 8.6.2016].

Stigman, S. 2006. Lasten liikunta. UKK- instituutin terveystieteiden tutkimuslaitos. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf> [viitattu 15.10.2015].

STM. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali – ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

STM. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2013:10. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

Suomen Voimisteluliitto. Perheliikunta on yhteisiä elämyksiä. Saatavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Lapset-ja-nuoret/Lasten-voimistelu/Perheliikunta> [viitattu 10.6.2016].

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, toim. Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 33–34, 40.

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

Talvileikkejä koko perheelle: Luistelupeili, polttopallo ja tervapata. 2013. MTV-internetsivut. Päivitetty 3.1.2013. Saatavissa: <http://www.mtv.fi/lifestyle/koti/artikkeli/talvileikkejä-koko-perheelle-luistelupeili-polttopallo-ja-tervapata/3208312> [viitattu 10.6.2016].

Tiainen, T. & Välimäki, V. 2015. Lukuja liikkuen, tavuja touhuten. Jyväskylä: Ps-kustannus

Tuomi, J. 2010. Toimintatutkimus 4–12-vuotiaiden motorisia taitoja harjannut-tavan oppaan kehittämistä perheliikuntaan. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22976/URN:NBN:fi:jyu-201002191267.pdf?sequence=1> [viitattu 8.6.2016].

Vanhat pihaleikit heräävät henkiin Liedossa. 2015. Turun Sanomat 9.4.2015. Saatavissa: <http://www.ts.fi/uutiset/turun+seutu/755768/Vanhat+pihaleikit+heraavat+henkiin+Liedossa> [viitattu 10.6.2016].

Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580.

Varhaiskasvatussuunitelman perusteet. 2005. Stakesin oppaita 2005: 56. Saarijärvi: Gummerrus kirjapaino Oy.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Luonnos. Saatavissa: [fi-le:///C:/Users/annaa_000/Downloads/242148a2c41cd96aeaa3158727ce8\(1\).pdf](file:///C:/Users/annaa_000/Downloads/242148a2c41cd96aeaa3158727ce8(1).pdf) [viitattu 21.6.2016].

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

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Juva: Bookwell Oy.

Vuorinen, H. 2012. Leikkivihko. Liikuntaleikkejä koululaisille. TUKEVA2-hanke. Saatavissa: <http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/tukeva/luoteis-lapin-pilotti/leikkivihko-liikuntaleikkejä-koululaisille/Leikkivihko.pdf> [viitattu 9.6.2016].

TOIMINNALLINEN TUOKIO VANHENPAINILLASSA

Tarkoituksenamme on tulla tänä keväänä (huhti– toukokuussa?) pitämään Teidän vanhempainiltaan toiminnallinen tuokio. Tämä tuokio on tärkeä osa opinnäytetyötämme. Illan tarkoituksena on vanhempien ja päiväkodin yhteistyön lisääminen liikunnallisen toiminnan kautta ja vanhempien vanhemmuuden ja kasvattajan roolin tukeminen. Tuokion kautta pyritään myös lisäämään vanhempien ja lasten yhdessä tekemistä ja siitä hyvän olon saamista. Tuokio pitää sisällään ”tietoiskuja” (fläppitaulut/ meidän tekemät julisteet) liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle sekä perinneleikkejä yhdessä leikkien.

Toivomme, että iltaan pääsisivät mukaan kaikki perheet lapsineen!

Tuokiomme pitää sisällään:

* ”Info” taulut liikunnasta - > taulut käydään referoidusti läpi

* Neljä perinneleikkiä, joiden tarkoituksena on saada lapset ja heidän vanhempansa leikkimään yhdessä, Teidän ja Meidän avustuksella. Kaksi leikeistä olisi aikuisten vetäminä (aikuisten lapsuudessa ja nuoruudessa leikkimiä perinneleikkejä) ja kaksi lasten. Lasten vetämät perinneleikit olisivat heidän tällä hetkellä leikkimiä omia leikkejä, joista aikanaan muodostuu mahdollisesti uusia tulevaisuuden perinneleikkejä

* Illan jälkeen perheille jaettavat liikuntapassit

Mietimme, että tekisimme vanhemmille lisäksi palautekyselyn tilaisuuden jälkeen vai olisiko palautevihko tai muu vastaava parempi vaihtoehto?

KOMMENTOIKAA, KIITOS :) ! Kaikki ideat, toiveet, aatokset ovat tervetulleita.

Illoisin ja odottavin Terveisin

Anna Hakalainen ja Johanna Laakso

annamari.hakalainen@student.kyamk.fi

Moi !

Me istuttiin viime viikolla Johannan ja kanssa pohtimassa meidän opparia ja sitä siihen liittyvää perheiden liikunta/leikki iltaa. Jotta saisimme illasta mahdollisimman hyvin teidän tarpeita palvelevan, toivomme että otatte kantaa ja kommentoitte alla olevia asioita:

- Aikataulu. Meillä oli ajatuksissa toukokuun puoliväli/ loppupuoli, mutta mikä teille sopisi parhaiten? Ajattelimme, että illan kesto olisi 1-1,5 tuntia, josta toiminta-aikaa max. 45 min. ja paikaksi suunnittelimme pihaa.
- Toivomme myös, että saisimme teidät mukaan tapahtuman leikkeihin ja ehkä myös eskareista apuja leikkien vetämiseen..?
- Tässä kohtaa heitämme palloa teille ja kysymyksen: Minkälaisia leikkejä teillä tällä hetkellä leikitään? Koska illan tarkoituksena oli, että aikuisten vetämien leikkien lisäksi, myös lapset pääsisivät vetämään leikkejä aikuisille (tässä isommat tärkeässä roolissa..)
- Lisäksi tapahtumaan tarvitsee nimetä joku EA vastaava henkilö teidän joukostanne
- Puhuimme myös mahdollisuudesta tarjota perheille joku pieni välipala ennen lähtöä, esim. porkkana, mehu tai jotain muuta sellaista. Mitä olette mieltä?

Laitan tämän viestin nyt sinulle, mutta toivottavasti muutkin ottavat asioihin kantaa.

Vastaattehan mahdollisimman pian!

Terveisin Anna Hakalainen ja Johanna Laakso

Hei!

Parhaiten sopisi ti 10.5 silloin on valtakunnallinen unelmien liikuntapäivätapahtuma. Välitän tiedon naisille he ehdottanevat jotain heille sopivaa adjankohtaa.

Meille kyllä käy mikä tahansa päivä.

Pienten ryhmässä meillä pääpaino ollut liikkumisen mahdollistaminen ja aktiivisen leikin salliminen. Retkeilyä on ollut paljon. Ilmapalloja, likumäki sisällä yms.

Palataan asiaan kunhan saat vastaukset.

T.

Hei Anna ja Johanna

Kiitos sähköpostistanne.

Juttelimme väen kesken viestistänne ja laitan tähän nyt koko porukan puolesta meidän ehdotukset:

Toukokuussa tapahtuu paljon; on vanhempainilta eskarilaisille, kevätjuhlaa jokaisessa ryhmässä ja meillä henkilökunnalla vielä työnohjaustakin parina iltana, siksi sopivan päivän löytäminen vaati vähän neuvottelua. Päädyimme kuitenkin maanantaihin 16.5. – käykö se teille? Tapahtuman pituudesta tuumasimme että tunti riittänee?

Tarjoilun järjestäminen on ok, piha sopii meille paikaksi ja ilmeisesti se oli väellekin ok? EA vastaa vaksi lupautui

Mitä ohjelmaan tulee; heitämme pallon takaisin teille. Toivomme että te tapahtuman järjestäjinä annatte meille uusia kivoja ideoita leikkeihin (eikä tietenkään haittaa vaikka jotkut leikit sitten olisivatkin entuudestaan tuttuja).

Me aikuiset luonnollisesti osallistumme leikkeihin ja voitte vapaasti ohjeistaa meitä toimimaan teidän apulaisianne eri leikkipisteissä tai muissa järjestelyissä.

Meillä on reippaita lapsia osallistumaan leikkeihin mutta mielestämme 'leikkien vetäminen' noin isolle porukalle on ehkä vähän liikaa jopa eskarilaisille. Tottahan toki he osallistuvat reippaasti ja voivat joissain leikeissä toimia teidän 'apulaisianne' kun vauhtiin pääsevät J

Ystävällisin terveisin

.....

TUUTKO MUN KAA ULOS LEIKKIMÄÄN???

Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia. Liikkuminen edistää terveyttä, auttaa oppimaan sekä tukee tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Lasten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä, tämä liikkuminen voi tapahtua vaikka kymmenen minuutin pätkissä. Lapsille riittää monipuolinen liikkuminen leikeissä sekä perheen arjessa. Kannustetaan siis yhdessä lapsia liikkumaan!

Hei! Olemme Anna ja Johanna ja opiskelemme sosionomeiksi Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa, Kotkassa. Opintoihimme kuuluu opinnäytetyö, jonka teemme lasten liikunnasta ja haluamme tehdä sen yhdessä Teidän kanssanne, leikkien. Tästä johtuen järjestämme, yhteistyössä

päiväkodin kanssa, perheille yhteisen perinneleikki-illan liikuntaleikkien merkeissä.

Paikka:

Aika: Maanantai 16.5.2016

Klo: 18.00 – 19.00

Tarjoilun takia pyydämme Teitä ilmoittamaan tulostanne päiväkodille mahdollisimman pian, viimeistään 9.5.2016 mennessä.

Mukaan et tarvitse muuta kun leikkimieltä ja liikkumiseen sopivat vaatteet!

TERVETULOA!!!

Lapsen nimi: _____

Perheestämme osallistuu: _____ henkilöä

Palautus 9.5.2016 mennessä

Kaikkien osallistuneiden kesken arvotaan pieni yllätyspalkinto.

Hei

Tässä meidän suunnitelmamme ma 16.5. illan kulkua varten.

* Ensin me toivotamme väen tervetulleeksi ja esittelemme itsemme. Esittelyn jälkeen pidämme pienen alkulämmittelyn koko joukolle.

* Alkulämmittelyn jälkeen kerromme tuokion ja leikkien kulun ja jaamme leikkijät ryhmiin. Pienimillä leikkijöillä on mahdollisuus leikkiä omana ryhmänään takapihalla, jonne leikkejä menee pitämään 1-2 aikuista.

* etupihalla on neljä eri leikkiä, jotka vetää yksi aikuinen /leikki. Näistä leikeistä jokainen kestää n. 10 minuuttia ja yksi aikuisista vastaa ns. kellokallena olosta eli puhalttaa pilliin, kun leikin vaihto on käsillä. On tarkoitus, että kaikki etupihalla leikkivät pääsevät kokeilemaan kaikkia neljää eri leikkiä.

* Leikkien jälkeen kokoonnutaan yhdessä välipalalle ja palautteen antoon. Seinälle laitamme ison paperin, johon jokainen voi käydä kirjoittamassa oman palautteensa/mielipiteensä/toiveensa/riisut/ruusut.....jne. Arvonta suoritetaan välipalan ja palautteen annon yhteydessä.

* Jotta ilta sujuisi sutjakasti, toivomme teitä avuksi leikkejä vetämään. Tätä varten tarvitsisimme 3-4 henkilöä, sekä kellokalleksi 1 henkilön, loput pääsevät mukaan leikkimään perheiden pariin.

* Arvontaa varten, toivomme että voisitte kirjoittaa osallistuvien perheiden nimet ylös.

Leikit ja niiden vetäjät:

Etupihalla

Maa-meri-laiva: Johanna

Tervapata: ?

Viimeinen pari uunista ulos: ?

Väri: ?

Takapihalla

Saippuakuplien metsästys ja halaushippa, sekä pallojen heittoa: Anna

Kellokalle: ?

Koska emme tiedä ketkä kaikki teistä ovat tulossa paikalle, emme voi etukäteen nimetä kenellekään tiettyä leikkiä/ tehtävää, vaan toivomme, että te olette innolla mukana kaikessa mahdollisessa!

Laitamme tämän postin liitteeksi ohjeet leikkeihin, jos haluatte kerrata niitä jo etukäteen. Luultavasti suurin osa on teille kuitenkin entuudestaan tuttuja.

Vastaamme mielellämme kaikkiin kysymyksiin, joten laittakaa postia tulemaan tai soittakaa, jos tarvetta ilmenee.

Terveisin, Anna ja Johanna

Heipsan!

Se olisi meille tuiki tärkeä päivä käsillä ja olemmekin sitä jo kovasti odottaneet! Pyynnöstänne olemme pohjineet teille tehtäviä valmiiksi ja päätyneet seuraavaan:

Vaativan ajan vahtijan (kellokallen) tehtävän voisi ottaa ja leikkejä vetämään pääsevät muut, eli pienempien leikkejä vetämään Anna voisi huolia avukseen esimerkiksi ja Johannan avuksi isompien leikkeihin mukaan pääsevät muut, niin että *värin* voisi ottaa, *viimeinen pari uunista* ulos voisi ottaa ja *maameri-laivan* voisi hoitaakseen ottaa, jolloin Johannalle jää *tervapata* jasaa häärätä vähän joka puolella. Jos näitä tehtäviä haluatte keskenänne vaihtaa, tämä sopii meille mainiosti.

Toivomme, että pääsemme aloittamaan tilaisuuden heti klo 18 lyhyellä esittelyllä ja alkulämmittelystä, jonka jälkeen jokainen leikin vetäjä pääsee aloittamaan leikit ensimmäisen ryhmänsä kanssa. Tarkoitus on, että lapset kulkevat leikistä toiseen pääasiallisesti vanhempiensa kanssa. Kun sovittu aika on kulunut ja kellokalle antaa merkin, vaihtavat ryhmät paikkaa ja jokainen leikinvetäjä saa uuden ryhmän leikitettäväksi. Jos perheitä tulee jostain syystä odotettua vähemmän, jaamme heidät esim. vain kahteen ryhmään.

Tulemme itse päiväkodille viimeistään klo 16.30 ja huolehdimme alkuvalmisteluista. Teiltä toivomme iloista ja leikkiväistä mieltä, olemmehan yhdessä tarjoamassa lapsille ja heidän perheilleen mukavaa yhteistä iltaa liikunnan ja perinneleikkien parissa!

Terveisin Anna ja Johanna

KIVA, KUN TULITTE MEIJÄN KAA ULOS LEIKKIMÄÄN !

Kiitos vielä yhteisestä mukavasta leikkituokiosta, jonka saimme viettää Teidän kaikkien kanssa.

Seinäpalautteissa oli kauniita kuvia ja kirjallisiakin palautteita löytyi muutamia, suullista palautetta saimme myös paljon. Kaikki palautteet ovat hyvin arvokkaita, koska niiden kautta pystyy toimintaa jatkossa Teidän ja päiväkodin välillä esimerkiksi tämän kaltaisen toiminnan osalta kehittämään.

Näinollen toivoisimme Teiltä vanhemmilta, että jaksaisitte halutessanne antaa vielä palautetta näin jälkikäteen. Ruusuja, risuja, kehitettävää, mahdollisia toiveita päiväkodin suuntaan... ym. jne. Palautteet saa antaa nimettöminä.

Palaute:

HYVÄÄ KESÄÄ JA KIVOJA LEIKKEJÄ !!!!!

T: Anna ja Johanna