

Ella Suontausta

ESIKOULUIKÄISEN LAPSEN LIIKUNTAKASVATUKSEN TUKE-  
MINEN PERHELIKUNNAN KEINOIN

Sosiaalialan koulutusohjelma

2017



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

## ESIKOULUIKÄISEN LAPSEN LIKUNTAKASVATUKSEN TUKEMINEN PERHELIKUNNAN KEINAIN

Suontausta, Ella  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Varhaiskasvatuksen koulutusohjelma  
Maaliskuu 2017  
Ohjaaja: Suontausta, Ella  
Sivumäärä:40  
Liitteitä:8

Asiasanat: arkiliikunta, perheliikunta, varhaiskasvatus

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lapsiperheiden liikunta-aktiivisuuden lisääminen perheliikunnan keinoin. Keskeisiä tutkimuskysymyksiä työssä olivat kuinka paljon tutkimukseen osallistuvat perheet harrastavat yhdessä liikuntaa, lisääntykö perheiden yhteinen arkiliikunta tutkimuksen aikana, mitkä ovat perheen yhteisen liikkumisen haasteet sekä voidaanko perheiden yhteiseen liikkumiseen vaikuttaa varhaiskasvatuksen ja kodin yhteistyöllä. Tutkimuskysymyksiin haettiin vastauksia perheille asetettujen liikunnallisten haasteiden avulla, joiden teemat olivat luonto, lähiliikuntapaikat, kilometrihaaste sekä siivoaminen. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Huittisten kaupungin Sammun esikoulun perheiden kanssa. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmiä olivat päiväkodin henkilökunnan avoin haastattelu, päiväkirjan pito koko opinnäytetyöprosessin ajan, vanhemmille suunnattu kyselylomake sekä loppupalautekysely päiväkodin henkilökunnalta. Perheille tarkoitettuun palautelomakkeeseen vastasi neljätoista perhettä kahdestakymmenestä (7 %). Palautelomakkeesta kävi ilmi, että perheillä oli erilaiset lähtökohdat arkiliikkumisen suhteen ja siksi lisääntyminen haasteen myötä vaihteli vastanneiden kesken. Kymmenen neljästätoista vastasi, ettei arkiliikunta lisääntynyt haasteen myötä, kolmessa perheessä arkiliikunta lisääntyi jonkin verran ja yhdessä perheessä arkiliikunta lisääntyi. Yhdeksän vastanneen perheen käsitys arkiliikunnasta säilyi samana, mitä se oli ennen haastetta. Neljä perhettä kiinnittää jatkossa enemmän huomioita arkiliikkumiseen ja yksi perhe innostui haasteen myötä yhteisestä arkiliikunnasta. Osa lomakkeeseen vastanneista perheistä harrasti liikuntaa aktiivisesti ennen haastetta, eikä haaste näin ollen lisännyt liikuntaa näissä perheissä. Muutamat perheet liikkuivat jonkin verran, mutta haaste ei lisännyt perheen arkiliikuntaa aiempaan verrattuna. Suosituin vastaus kysymykseen mikä lisäsi perheen yhteistä arkiliikuntaa oli lapsen kiinnostus perheen liikkumista kohtaan. Vastausten perusteella kaikki perheet kokivat olevansa kiinnostuneita heille asetetuista haasteista. Suurin osa vastanneista koki, että teemoja oli helppo toteuttaa ja vastaavasti loput kokivat haasteita teemojen toteuttamisessa kuten sopivan aikataulun löytymisen. Liikuntahaasteista lähiliikuntapaikkateema oli perheiden keskuudessa suosituin. Opinnäytetyön myötä liikuntahaasteet tuotiin mukaan myös esikoulun arkeen. Teemat olivat samanlaisia niin esikoulun kuin perheiden haasteissa. Haasteiden toteuttaminen esikoulun arjessa onnistui hyvin. Esikoulun henkilökunta koki, ettei haaste häirinyt esikoulun toimintaa, vaan toteutus tapahtui sujuvasti arjessa. Haasteet toivat liikettä esikoulun arkeen ja lapset olivat innokkaasti mukana touhuamassa. Tulevaisuudessa tärkeää olisikin, että varhaiskasvattajat haastaisivat niin itsensä kuin perheet kiinnittämään huomioita lasten liikkumiseen. Erilaiset haasteet, yhteiset liikuntatapahtumat, toiminnallinen oppiminen ovat esimerkkejä asioista, joiden avulla voidaan saada lisää motivaatiota niin lasten kuin perheiden liikkumiseen.

## SUPPORTING PRESCHOOLERS PHYSICAL EDUCATION THROUGH FAMILY SPORTS

Suontausta, Ella

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

March 2017

Supervisor: Karinharju, Kati

Number of pages: 40

Appendices: 8

Key words: daily exercise, family sports, early childhood education

---

The purpose of this thesis was to increase families' physical activity by giving to the children physical activity challenges as a home work. The main research questions were how much families who took part to the research were interested to move together as a family, did families moving time increase during the research, what were families challenges to move and is it possible to increase families moving time together by doing cooperation between families and early childhood education. Answers to research questions were search by the sports challenges which families received. Physical activity challenges consisted of four different kinds of themes: nature, nearby sports facilities, kilometer challenge and cleaning challenge. This thesis was carried out together with city of Huittinen and with Sammu preschools families. Research methods in this thesis were open interview to the preschool workers, keeping a diary during the whole thesis proses, feedback questionnaire form for parents and feedback questionnaire form for preschools workers. Fourteen from twenty (7%) responded feedback questionnaire. Feedback questionnaires showed that families had different kinds of starting point to physical activity. Ten out of fourteen responded that family's physical activity didn't increase by the challenges. Physical activity increased some in three families and one family felt that their activity increased. Nine families answered that their thinking about physical activity remain the same what it was before the challenge. In future, four families are aiming to pay more attention to physical activity and one family reported to become more inspired to activity because of the challenge. Part of the answered families was interested to physical activity before the challenge. For that reason challenge didn't increase activity in these families. The most popular answer to question what increased families physical activity was children interest to family's activity. Based on the replies all families felt interested by the challenges they were giving. Most of the answered felt that themes were easy to achieve and rest of the answered felt difficult to achieve themes because of the time for example. Most popular physical activity theme was nearby sports facilities. The sport challenge was also brought to the preschools every day. Themes were similar which it were in families challenges. Challenges carried out as a part of preschools daily activities succeed well. Preschools people felt that challenge didn't disturb preschools activities. The challenges brought move to preschools every day and children were eagerly involved. In future it would be important t early childhood educators as well as parents to challenges themselves to pay more attention to children's activity. Different kinds of challenges, sporting events to families, functional learning is examples of things which can increase motivation to both children and families activity.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 LASTEN LIIKKUMINEN.....	8
2.1 Leikki ja liikunta .....	9
2.2 Motorinen kehitys ja motoriset perustaidot.....	9
2.3 Kehon hermostollinen kehittyminen .....	10
3 LIIKUNTA OSANA VARHAISKASVATUSTA .....	11
3.1 Liikunnan merkitys kognitiiviselle ja psyykkiselle kehitykselle .....	12
3.2 Liikunnan merkitys sosioemotionaalille ja sosiaaliselle kehitykselle .....	12
3.3 Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys .....	13
3.4 Varhaiskasvatuksen liikunta ja sen tavoitteet .....	14
3.5 Arki päiväkodissa.....	15
4 PERHE VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN EDISTÄJÄNÄ.....	18
4.1 Perheliikunta .....	18
4.2 Aikuisen rooli lapsen liikkumisessa.....	19
4.3 Päiväkodin ja vanhempien yhteistyö varhaiskasvatuksen liikunnassa.....	20
5 TUTKIMUSOSA .....	21
5.1 Opinnäytetyön tavoitteet .....	21
5.2 Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmät .....	22
5.3 Opinnäytetyön toimeksiantaja ja yhteistyötahot .....	24
5.4 Suunnitelma opinnäytetyön etenemisestä .....	24
6 OPINNÄYTETYÖN RAPORTOINTI.....	25
6.1 Aineiston keruu palautelomakkeella .....	25
6.1.1 Palautelomakkeen kysymyskohtaiset vastaukset .....	26
6.1.2 Perheen aikaisemman liikunta-aktiivisuuden vaikutukset haasteen toteutumiseksi .....	28
6.1.3 Palautelomakkeen vapaamuotoiset vastaukset.....	29
6.2 Henkilökunnalle suunnatun avoimen haastattelun vastaukset .....	30
6.3 Havainnot päiväkirjamerkintöjen pohjalta .....	31
6.4. Yhteenvedo opinnäytetyön tuloksista .....	33
7 POHDINTA .....	35
7.1 Perheiden arkiliikunta opinnäytetyön aiheena .....	36
7.2 Oma ammatillinen kasvu.....	38
7.3 Mitä tekisin toisin?.....	39
LÄHTEET.....	40
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

*”Lapsella on tarve ja oikeus liikkua joka päivä” (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 16).*

Uusien lasten liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2016). Vähintään kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suositus koostu kuormittavuudeltaan vaihtelevasta liikkumisesta, jota ovat kevyt liikunta, reipas ulkoilu sekä erittäin vauhdikas fyysinen aktiivisuus. Liikunnasta osan tulisi toteutua varhaiskasvatuksessa, osan kotona. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 9.)

Varhaiskasvatuksessa tapahtuva liikunta tulisi suunnitella oman lapsiryhmän tarpeiden mukaan. Lapsen ikä ja kehitysvaihe tulee huomioida, kun suunnitellaan liikuntaa. Tavoitteena on, että lapsi kehittyisi taidoissaan, mikä vaatii aikuiselta kykyä tunnistaa lapsen motorisen kehityksen vaiheet. Yhtä tärkeää kuin liikunnan mahdollistaminen varhaiskasvatuksessa on myös lapsen kannustaminen ja rohkaisu. Kun lapsi kokee tulevansa huomioiduksi ja saavansa apua ja kannustusta aikuiselta, uskaltaa hän kokeilla omia taitojaan ja rajojaan.

Lasten liikkumisesta on aina puhuttu, mutta viime vuosina on saatu lukea, kuinka lasten liikkuminen on vähentynyt huomattavasti. Eri tutkimukset ovat osoittaneet, että yli puolet lapsista ja nuorista eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Vaikka liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa ei ole vähentynyt kahdenkymmenen vuoden aikajänteellä, ovat lapset ja nuoret lihoneet ja heidän fyysinen kuntosensa on heikentynyt. (Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret 2010, 5.)

Vanhempien rooli lapsen liikuntaharrastuksessa on perinteisesti keskittynyt kuljettamiseen, kustantamiseen ja kannustamiseen. Vanhempien tavat tukea lapsen liikuntaaktiivisuutta ovat kuitenkin hyvin moniulotteiset. He muun muassa rohkaisevat, toi-

mivat liikunnallisina malleina, opastavat ja harrastavat liikuntaa yhdessä lapsen kanssa. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2015, 66.)

Lapset oppivat liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään, kun perheen kanssa liikutaan, ulkoillaan ja touhutaan yhdessä. Lapsi oppii, että liikkuminen kuuluu arjen rutiineihin kun malli tulee kotoa. Perheet käyttävät yhteiseen aktiiviseen tekemiseen aikaa keskimäärin alle puoli tuntia arkipäivisin. Lapsiperheistä alle puolet liikkuu yhdessä 1-2 kertaa viikossa. Suurin osa vanhemmista kannustaa lastaan fyysisesti aktiivisiin leikkeihin tai liikuntaan vain muutaman kerran viikossa. Vanhemmat voivat olla roolimalleina lapsilleen. Fyysisesti aktiivisten vanhempien lapset ovat yleensä muita lapsia aktiivisempia. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016, 16.) Vanhempien tulisi leikkiä, liikkua ja touhuta yhdessä lasten kanssa. Juuri oikeanlaisista liikuntaa ovat tavalliset, fyysisesti aktiiviset leikit. Perheiden tulisi luoda yhteisiä, päivittäisiä liikunnallisia rutiineja. Lapsen kannustaminen liikuntaan, kehuminen ja tukeminen liikunnassa ovat lähtökohtia liikkumiselle. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016, 17.)

Omalla opinnäytetyölläni haluan tuoda esille sen, miten pienillä jutuilla voidaan tuoda liikettä koko perheeseen. Perheiden arjessa tapahtuva aktiivinen tekeminen on pientä. Helposti löydetään tekosyyt ja usein vedotaan kiireeseen. Alle kouluikäiset lapset tarvitsevat aikuisen läsnäoloa ja sitä heille tulee myös antaa. Yhdessä olemiseen voi siis hyvin yhdistää liikkumisen joka tekee hyvää kaikkien terveydelle.

Uskon ja toivon, että varhaiskasvattajat päiväkodeissa kantavat kortensa kekoon ja haastavat lapsia liikkumaan mahdollisimman monipuolisesti. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksissa on kohta, jossa sanotaan varhaiskasvattajien velvollisuudesta suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.) Lasten fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus on alhainen opettajanjohtoisten ryhmätuokioiden aikana. Aikuisilla on siis taipumus ohjata lapsi toimintatapoihin, joissa ollaan paljon paikoillaan. Oppimista edistää kuitenkin lasten runsas liikkuminen. Fyysinen aktiivisuus virkistää, herkistää kaikki aistit opeteltavaan asiaan, parantaa keskittymistä ja lisää myös lasten sitoutuneisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016, 29.)

Ensiarvoisen tärkeää on, että lapsi pääsee liikkumaan muutenkin kuin vain ohjattujen liikuntatuokioiden avulla. Lapselle tulisi mahdollistaa omaehtoinen liikkuminen, eli tarjota tila, välineet ja mahdollisuus liikkua silloin kun hänestä itsestä siltä tuntuu. Iso osa lapsen liikkumista tapahtuu osana leikkiä. Nykyään niin alkuopetuksessa kuin varhaiskasvatuksessa halutaan painottaa toiminnallisuutta, koska on todettu lasten jopa varhaiskasvatuksessa istuvan liikaa. Varhaiskasvattajat pystyvät tuomaan päiväkodin ja samalla lasten arkeen liikettä monella tapaa. Lapsia istutetaan ja rajoitetaan päivän aikana useampaan kertaan aivan turhaan. Päivään kuuluu tärkeänä osana ruokailut ja lepo, joiden aikana ei olekaan tarkoitus olla jatkuvassa liikkeessä. Päiväkoti arjessa on kuitenkin useita hetkiä, joiden aikana lapsi voi tehdä jotain pientä liikunnallista kuten nousta seisomaan tai hyppiä. Ohjattu liikunta on tärkeää, ja sitä tulee sisällyttää lasten viikko-ohjelmaan. Joka päivä ei luonnollisesti ole mahdollisuutta päästä jumppasaliin, vaan silloin tuodaan liikettä muihin päivän askareisiin. Kun tuodaan toiminnallisuutta piiri tilanteisiin, leikkeihin tai toimintatuokioihin kiinnostuu lapsi opeteltavasta asiasta aivan eri tavalla.

Liikuntakasvatuksella halutaan kasvattaa lapsi liikkumaan eli tuoda liikunta osaksi lapsen arkea. Liikuntakasvatusta on myös liikunnan avulla kasvattaminen, jolla tarkoitetaan sitä, miten lapselle opetetaan asioita liikunnan avulla. Varhaiskasvatuslain mukaan liikunta kuuluu osana lapsen varhaiskasvatukseen.

Aikuisen esimerkki on monelle lapselle lähtökohta liikkumiselle. Kun aikuinen on valmis tekemään lapsen kanssa asioita ja heittäytymään lapsen maailmaan saadaan juuri sitä liikettä arkeen, jota sekä lapsi että aikuinen tarvitsevat. Jotta saadaan liikettä arkeen, ei tarvitse lähteä ohjattuihin harrastuksiin, vaikka ne erinomainen vaihtoehto ovatkin. Oma kotipiha, läheiset maastot ja lenkkikentät riittävät pitkälle yhdessä tekemiseen. Meidän kaikkien, vanhempien ja varhaiskasvattajien, tulisi tehdä ryhti liike ja kiinnittää huomioita siihen, annammeko ja tarjoammeko lapselle mahdollisuuden liikkua, siihen jokaisella lapselle on oikeus.

## 2 LASTEN LIIKKUMINEN

*”Lapsen hyvinvointi edellyttää sopivaa levon ja rasituksen suhdetta, säännöllistä ja monipuolisesti terveellistä ravintoa sekä päivittäistä ulkoilua” (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10).*

Lapsen tulisi kansainvälisiin suosituksiin pohjautuen liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia riittävän kuormittavasti eli hengästyttävästi. Edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle on, että hän voi liikkua. Lapsen normaali motorinen kehittyminen edellyttää päivittäisiä mahdollisuuksia harjoitella liikkumista. Toisin sanoen lapsen tulee saada kokeilla ja opetella uusia taitoja sekä toistaa aikaisemmin oppimiaan taitoja erilaisissa ympäristöissä, erilaisten välineiden kanssa. Kun lapsi liikkuu ja leikkii, on hän fyysisesti aktiivinen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia 2005, 10.)

Lapset tarvitset nykyistä enemmän liikettä, jonka vuoksi asiantuntijat valmistelevat lasten uusia liikuntasuosituksia. Asiantuntijoiden mukaan lasten liikuntataidot ovat heikentyneet muuttuneen arjen takia. Uudessa liikuntasuosituksessa ehdotetaan, että alle 8-vuotiaiden pitäisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Edellisessä suosituksessa määrä oli kaksi tuntia. Uusissa suosituksissa reippaan liikunnan lisäksi ollaan ottamassa mukaan rauhallinen, lasten taitoja kehittävä liikunta. Uusia suosituksia tekevä asiantuntija työryhmä ehdottaa kolmen tunnin liikunnan koostuvan monipuolisesta ja eri tavoin kuormittavasta liikunnasta. Päivän tulisi siis sisältää kuormittavaa liikuntaa kuten juoksua, hyppimistä ja uintia, keskiraskaasti kuormittavaa liikuntaa kuten kävelyä ja pyöräilyä sekä kevyttä ja rauhallista liikuntaa kuten tasapainoilu ja pallonheittoa. (Kallunki 2016)

Päivittäisen liikuntamäärän väheneminen yhdessä ravinnosta saadun energianmäärän lisääntymisen kanssa on johtanut ylipainoisten lasten määrän jatkuvaan lisääntymiseen. Kun omaksutaan liikunnallinen elämäntapa jo varhain ja päivittäinen fyysinen aktiivisuus on riittävää, vähenee monien terveyttä heikentävien tekijöiden ilmeneminen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)



Nykypäivänä lasten liikkumiseen vähentymiseen ovat vaikuttaneet useat tekijät. Rungas virike- ja tavaramäärä sekä median ja tietokonepelien käytön lisääntyminen vaikuttavat lapsen mieleen, liikkumiseen ja leikkimiseen. Tietokone ja muut virikkeet eivät tue lapsen liikkumista ja leikkimistä, jotka kehittyäkseen vaativat tukeen rauhaa, aikaa ja tilaa. Hoitopaikoissa ja kodeissa valmiiksi rakennetut ympäristöt, kiire, halu olla tehokas sekä elämän tiukka ohjelmointi haittaavat lapsen liikkumista ja leikkimistä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 14.)

## 2.1 Leikki ja liikunta

Lapsen ensimmäisten vuosien aikana liikkuminen ja leikki ovat hyvin kiinteästi yhteydessä, koska lapsi luo spontaanisti liikkumisestaan leikin. Lapsen kehitykseen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti leikki. Leikkiin sisältyy iloa, riemua ja jännitystä, johon jokainen lapsi haluaa osallistua. Leikissä lapsen perusliikuntataidot, kestävyys, voima nopeus ja liikkuvuus paranevat. Juoksuleikeissä lapsi voi itse säädellä nopeutta liikkuessaan sekä pitää taukoja jos haluaa. Lisäksi leikkiin voi sisältyä tasapainon, reaktiokyvyn ja kehontuntemuksen harjoitusta. Leikissä lapsi oppii käsitteitä, sääntöjä, vuoron odottamista, yhteistyötä. Leikissä lapsi saa itse toteuttaa paljon omia ideoitaan. Havainnoimalla lapsen toimintaa aikuinen näkee lapsen sen hetkisen kehityksen vaiheen ja kiinnostuksen kohteet, joita hän voi sopivalla tavalla tukea ja ohjata sekä suunnitella uusia leikkejä lapselle. (Karvonen ym. 2003, 137–138.)

## 2.2 Motorinen kehitys ja motoriset perustaidot

”Motorinen kehitys on kehitysprosessi, joka johtaa aluksi lapsen tahdonalaisen liikkumisen oppimiseen ja myöhemmin motoristen taitojen laadulliseen kehittymiseen” (Sääkslahti 2015, 51). Kehitykseen vaikuttaa osin geeniperimä, mutta ympäristöllä ja sen sallimilla harjoittelu- ja liikkumismahdollisuuksilla on suuri vaikutus siihen, millaisen taitotason lapsi kussakin motorisessa taidossa saavuttaa. Motorisessa kehityksessä on jaksoja, jolloin kehitys näyttää jääneen paikoilleen tai jopa taantuvan. Tämä on osa motorisen kehityksen luonnetta, sillä muiden alueiden kehittyminen ja kypsyminen luovat edellytyksiä seuraaville taidoille lapsen motoriikkaan. (Sääkslahti 2015, 51.)

Käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaisu-  
minen ja lyöntiliike ovat motorisia perustaitoja. Ensimmäisessä vaiheessa kun taidon  
oppiminen näyttää vielä hyvin alkeelliselta, puhutaan alkeismallivaiheesta. Kun tai-  
dosta on jo toistoja takana, on lapsen muistissa taitoja kuvaava sisäinen malli suhteel-  
lisen vakiintunut ja suoristustekniikka saavuttanut toisen vaiheen, eli perusvaiheen.  
Kolmas vaihe on hyvin kehittynyt, optimaalisen suoritustekniikan vaihe, jossa suori-  
tustoistoja on takana tuhansia. Monien suoritustoistojen ansiosta suoritustekniikka on  
hyvin pitkälle automatisoitunut ja sitä voidaan toistaa hyvin erilaisissa ja vaihtelevis-  
sa tilanteissa. (Sääkslahti 2015, 56–55.) Kun lapsi saa runsaasti ja monipuolisesti  
liikkua erilaisissa maastoissa kehittyvät lapsen taidot edelleen, jolloin lapsi saavuttaa  
automatisoituneen vaiheen eli taidon ihannemallin. Ihannemalli vaiheessa lapsen ei  
enää tarvitse miettiä liikkumistaan, vaan hän voi siirtää huomionsa ympäristön ha-  
vainnoimiseen. Motoristen perustaitojen ihannemallit tulisi saavuttaa ennen kou-  
luikää. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13.)

Motoristen perustaitojen lisäksi on muita motorisia taitoja, joita arkielämä edellyttää.  
Taitojen taustalla on ajatus siitä, että ihminen pyrkii pääsemään paikasta toiseen  
mahdollisimman nopeasti. Näitä taitoja ovat muun muassa uiminen, hiihtäminen,  
luistelu ja pyöräily. Kasvattajan tehtävä on tukea lapsen kasvua ja kehitystä ja luoda  
lapselle mahdollisuuksia opetella edellä mainittuja taitoja. (Sääkslahti 2015, 73.)

### 2.3 Kehon hermostollinen kehittyminen

Tahdonalainen liikkuminen vaatii lapselta aktiivista vastavuoroista toimintaa ympä-  
ristön kanssa, mikä tarkoittaa sitä, että lapsi reagoi ympäristönsä ärsykkeeseen liik-  
kumalla ja ympäristö taas reagoi siihen takaisin. Kun toistoja syntyy, tulevat hermos-  
tolliset prosessit nopeammiksi ja sujuvammiksi. Hermostollinen kehittyminen johtaa  
myös kehonhahmotuksen ja – puolisuuden oppimiseen. Kehonhahmotus on taitoa  
tunnistaa ja nimetä kehon eri osia, taitoa tunnistaa kehon eri puolet ja ylittää kehon  
oletettu keskilinja. Hermostolliset prosessit kehittävät kehon hallintaa ja liikkumisen  
tarkoituksenmukaista ohjaamista, joka kehon aktiivisen käytön myötä harjaantuu.  
Hyvä kehonhallinta näkyy hyvinä motorisina perustaitoina ja niiden sujuvana muun-

teluna ympäristön vaatimuksia vastaaviksi. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13.)

Lapsen tiedolliseen eli aistihavainto-, ajattelu- ja muistitoimintojen kehitykseen liittyy kiinteästi hermostollinen kehittyminen. Uusien asioiden oppiminen ja erilaisiin ilmiöihin tutustuminen edellyttää tiedollisten toimintojen kehitystä. Havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen avulla lapsi etsii merkityksiä ja vastauksia erilaisiin asioihin ja kysymyksiin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.)

Perusta kehonkuvan syntymiselle luodaan, kun oma keho hahmotetaan. Yksi keskeinen tekijä myönteisen minäkuvan kehittymiselle on hyvä kehonkuvan syntyminen, joka taas luo edellytyksiä terveen itsetunnon kehittymiselle. Lapsi, jolla on myönteinen minäkuva ja terve itsetunto, oppii muiden kanssa leikkiessään huomioimaan muita osallistujia säätelemällä sekä omaa toimintaa että tunteidensa ilmaisua. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.)

### 3 LIIKUNTA OSANA VARHAISKASVATUSTA

*”Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46).*

Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista sekä säännöllistä. Liikuntakasvatuksen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. Aikuinen kannustaa lasta liikkumaan, tekee ratkaisuja ja aktiivisia tekoja liikkumiseen houkuttelevien oppimisympäristöjen luomiseksi sekä tukee ja monipuolistaa lapsen minäkuva. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016, 32.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteita ovat kasvattaminen liikuntaan sekä kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntymistä jo varhaislapsuudessa, mikä on tärkeää, koska lapsuudessa

omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvä. Kasvattamisella liikunnan avulla tarkoitetaan liikuntakasvatusta, jonka tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.)

### 3.1 Liikunnan merkitys kognitiiviselle ja psyykkiselle kehitykselle

”Lapsen aktiivinen ja vastavuoroinen toiminta muokkaa myös kognitiivisia taitoja” (Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa 2013, 464). Havaitsemiseen liittyvillä prosesseilla on keskeinen rooli niin tietojen, taitojen kuin motoriikankin oppimisessa. Puutteellisilla liikuntataidoilla on todettu olevan yhteys erilaisiin oppimisen ongelmiin, kuten heikkoon tasapainoon, puutteelliseen kehon kehohahmotukseen, vaikeuksiin hahmottaa tilaa. Monipuolisella liikunnalla varhaisvuosien aikana voidaan parantaa aistitoimintojen yhteistyötä ja yleisiä oppimisen edellytyksiä. Lapsi oppii sanojen merkityksiä toiminnan ja kehollisten kokemusten yhteydessä, jonka vuoksi liikunnalla on suuri merkitys abstraktien käsitteiden konkretisoinnissa. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464–465.)

Lapsen fyysistä pätevyyden tunnetta eli sitä, miten hyväksi ja taitavaksi lapsi kokee itsensä kehittää tyytyväisyyden tunne siitä, että lapsi on oppinut uutta, hän on kehittynyt omissa taidoissaan, saavuttanut tavoitteensa ja saanut tehdä parhaansa. Lasta voi tukea näiden tunteiden syntymisessä antamalla jokaiselle lapselle mahdollisuuden tehdä omia edellytyksiään vastaavia tehtäviä. Tällöin jokainen voi saada onnistumisen kokemuksia. Käsitys itsestä liikkujana muodostuu liikuntatilanteista saaduista kokemuksista, viihtymisestä sekä palautteesta itsestä liikkujana. Lasta voidaan auttaa arvioimaan itse itseään, motorisia taitojaan ja jaksamistaan sekä auttaa tunnistamaan itselleen mieluisia tapoja liikkua. Nämä kaikki lisäävät lapsen henkisiä voimavaroja selvitä uusista haasteista, ja samalla kannustavat omaksumaan fyysisesti aktiivisen elämäntavan. (Sääkslahti 2015, 107–108.)

### 3.2 Liikunnan merkitys sosioemotionaalille ja sosiaaliselle kehitykselle

Sosiaaliemotionaalisen kehityksen osa-alueeseen kuuluu tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen (Sääkslahti 2015, 113). Ryhmään kuulumisen lisää yhteenkuu-

luvuuden tunteita sekä harjaannuttaa tunteiden ilmaisun säätelyyn. Kun lapsi kokee olevansa hyväksyty ja sopivasti ihailtu, lapsi pystyy tasapainoiseen vuorovaikutukseen. Aikuisen tehtävä on tukea lapsen kokemusta hyväksytyksi tulemisesta. (Pönkkö & Sääsklahti 2013, 465.) Hyvin suunniteltu liikunta voi vahvistaa lapsen liikuntaan liittyvää myönteistä minäkuva, joka edellyttää kuitenkin hyvien kokemusten ja palautteen saamista liikunnasta (Fogelholm 2011, 84).

”Sosioemotionaalinen kehitys johtaa tietoisuuteen itsestä ja toisista, vastuulliseen päätöksentekoon sekä itsen ja ihmissuhteiden hallintaan” (Sääsklahti 2015, 113). Joukkuepelit ja yhdessä leikkiminen antavat mahdollisuuksia yksilöiden väliseen vuorovaikutukseen ja opettavat toisten huomioon ottoa (Fogelholm 2011, 84).

### 3.3 Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys

Terveyttä edistävän liikunnan keinoin voidaan saada aikaan merkittäviä yhteiskunnallisia vaikutuksia. Tällaisia ovat suorat säästöt, terveydenhuoltomenojen kasvun hillitseminen, sosiaalisen syrjäytymisen vähentyminen sekä työvoiman parempi saavutettavuus ja tuottavuus. Myös yksilön näkökulmasta liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi elämänlaatuun, koettuun terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut, 2017.)

Väestön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan vähäisyys aiheuttaa merkittäviä ja yhä kasvavia haasteita suomalaiselle yhteiskunnalle. Liikkumaton elämäntapa lisää monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kansantalouden kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin. Ihmiset harrastavat melko aktiivisesti liikuntaa vapaa-ajallaan. Muu osa päivästä on kuitenkin paljolti istumista varhaiskasvatuksessa, koulussa, työssä, laitoksissa, kulkuneuvoissa ja kotona. Varhaiskasvatuksessa lapset ovat paikallaan 60 prosenttia ajastaan ja aikuisilla vastaava luku on 80 prosenttia. Suomalaisessa yhteiskunnassa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle sekä istumisen vähentämiselle on siis suuri tarve. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 2013, 4.)

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseksi on 2000-luvun alussa saavutettu tiivis ja toimiva poikkihallinnollinen yhteistyö. Hyvänä pohjana valtakunnalliselle terveysliikunnan edistämistyölle ovat toimineet terveyttä edistävän liikunnan periaatepäätökset. On valittu neljä linjausta, jotka kehittävät terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Linjaukset ovat arjen istumisen vähentäminen elämäntilassa, liikunnan lisääminen elämäntilassa, liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta sekä liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2013, 4.)

### 3.4 Varhaiskasvatuksen liikunta ja sen tavoitteet

Varhaiskasvatuksessa lapsia tulee innostaa liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa, joka on varhaiskasvatuksen tavoitteena. Lapsilla tulee olla riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sekä ulkona että sisällä ohjatun liikkumisen lisäksi. Varhaiskasvatuksessa tapahtuvan liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Fyysinen aktiivisuus, joka on erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, on tärkeää lapsen terveille kasvuun, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Lapsia innostetaan liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa tiloissa ja ulkona erilaisissa olosuhteissa yhteistyössä huoltajien kanssa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on Varhaiskasvatustilain perusteella Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, jonka mukaan paikalliset ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmat laaditaan ja varhaiskasvatus toteutetaan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8). Jokaisen varhaiskasvatuksessa työskentelevän tulisi siis noudattaa näitä määräyksiä työssään.

”Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 3).

Varhaiskasvatus on lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä tukevaa toimintaa. Monipuolisuus sekä lapsilähtöisyys tulee varmistaa huolellisella suunnittelulla, jotta lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista sekä sosiaalista kehitystä voidaan tukea.

Liikunnan suunnitteleminen varhaiskasvatuksessa jaetaan kolmeen eri vaiheeseen; vuosisuunnitelmaan, kausisuunnitelmaan sekä tuokiosuunnitelmaan (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 21). Lapselle tulee antaa mahdollisuus osallistua ohjattuihin liikuntatuokioihin, joita järjestetään sisällä ja ulkona. Ohjatuissa liikuntatuokiossa aikuinen seuraa, tarkkailee, tarttuu tilanteisiin oikeaan aikaan, kannustaa, rohkaisee sekä ohjaa yksilöllisesti. Liikuntaympäristön tulee tarjota monipuolisesti vaihtelevia mahdollisuuksia harjoitella motorisia perustaitoja. Aikuisen tehtävänä on varmistaa, että ympäristö on monipuolinen, turvallinen sekä ohjata liikuntaa monipuolisesti eri ympäristöjä vaihdellen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18–27.)

Aikuisen tehtävänä on luoda mahdollisuuksia, jossa lapsi saa harjoitella monipuolisesti eri aistien kautta tulevan tiedon vastaanottamista ja käsittelyä. Omalla toiminnallaan aikuinen auttaa lasta aistitiedon merkityksen oivaltamisessa eli auttaa lasta suuntaamaan huomiota kohti oleellista aistitietoa. Aikuinen luo lapselle tilanteita, joissa hän voi opetella liikuttamaan kehoaan itsenäisesti. Lasta kannustetaan ja rohkaistaan kokeilemaan ja tekemään. Aikuinen hyödyntää arkipäivän tilanteita siten, että lapsi saa samalla harjoitella oman kehon hahmottamista ja – hallintaa, pyytämällä lasta osoittamaan tai näyttämään eri kehonosia. Lapselle tulee luoda mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen, jotka lisäävät lapsen normaaliin arkipäivään liikuntaa. Lapsen rohkaiseminen muiden lasten kanssa liikkumiseen ja leikkimiseen kuuluu myös aikuisen tehtäviin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 15.)

### 3.5 Arki päiväkodissa

Päiväkotien päivittäinen ohjelmarunko, jota rytmittävät ruokailuhetket, päivälepo sekä niiden ympärille rakentuvat ulkoiluhetket, ohjatut toimintatuokiot ja vapaat leikkihetket, on suhteellisen vakiintunut. Siihen millaiseksi päivärytmi muodostuu vaikuttaa, päiväkodin fyysiset tilat, henkilökunnan sosiaaliset suhteet sekä yhteiskunnassa vallitsevat arvotkin. Se kuinka paljon päiväkodissa ollaan valmiita pohtimaan erilaisia ratkaisuja ja millainen arvo annetaan lasten kehityksen ja oppimisen tueksi sisä- ja ulkoiluhetkien monipuolistamiseksi ja aktivoimiseksi, vaikuttaa lapsen toiminnallisuuteen ja fyysiseen aktiivisuuteen. (Sääkslahti 2015, 215–216.)

Liikuntakasvatus on varhaiskasvatuksen perusosa, jonka tavoitteena on lapsen persoonallisuuden terve ja harmoninen kehitys. Liikunta- ja aistikokemuksiin sekä oman kehon käyttämiseen tulee lapsella olla runsaasti mahdollisuuksia. Päivän aikana lapselle tulisi olla tarjolla monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, joita he voivat hyödyntää milloin vain. (Karvonen ym. 2003, 95.)

Päiväkodissa varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää liikuntakasvatusta päivittäin. Se edellyttää lasten päivän aikatauluttamista ja toiminnan organisointia niin, että lapsella on mahdollisuus liikkua päivittäin. Liikunta voi olla ohjattua, jota toteutetaan kaksi kertaa viikossa tai omaehtoista, jolloin lapsille tarjotaan sopivia liikuntavälineitä. Aikuiset kannustavat ja tarvittaessa ovat mukana leikeissä ja peleissä. (Hujala & Turja 2016, 144.)

Liikuntatilanteet varhaiskasvatuksessa tarjoavat mahdollisuuksia integrointiin, joka parhaimmillaan on tilannesidonnaista, ympäristöön luontevasti soveltuvaa ja liittyy lapsen konkreettisiin kokemuksiin ja tunteisiin. Esimerkiksi matemaattisia orientaatioita, joita ovat vertaamiseen, päättelyyn ja laskemiseen liittyvät asiat, ovat liikuntatilanteet täynnä. Kun liikuntaan otetaan mukaan välineet, mahdollistuu laskeminen, ominaisuuksien vertailu ja luokittelu. (Hujala & Turja 2016, 144.)



Ajankohta/ noin kello	Toiminta	Esimerkkejä liikunnan kokonaismäärän lisäämiseksi:
> 8	Vapaata leikkiä sisällä	Sisäliikuntaleikkivälineitä vapaasti lasten valittavana
8	Aamupala	Odottelu- ja siirtymätilanteet: hyppelyruudukko
8.30	Aamukokoontuminen	Aamujumppa
9	Ohjattu toimintatuokio	Vähintään 1 krt viikossa ohjattu liikuntatuokio sisällä Fyysistä aktiivisuutta integroituna eri sisältöihin kuten esimerkiksi matemaattiseen ja luonnontieteelliseen orientaatioon
10	Vapaa ulkoilu	Ulkoliikuntaleikkivälineitä vapaasti lasten käytettävissä Vähintään 1 krt viikossa ohjattu liikuntatuokio
11	Ruokailu	Odottelu- ja siirtymätilanteet: esteradan ylitys ja alitus
12–14	Päiväunet/ lepoaika	
14.30	Välipala	Odottelu- ja siirtymätilanteet: Kulminen teippisiltaa pitkin jalkapohjan eri osilla
15	Vapaata leikkiä sisällä	
15.30 >	Vapaata leikkiä ulkona	Aikuisen ohjaama ulkoliikuntaleikki niille lapsille, jotka haluavat osallistua yhteisleikkiin

Kuvio 1 Lapsen tavallinen päiväkotipäivä 3–6-vuotiailla lapsilla (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 39.)

## 4 PERHE VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN EDISTÄJÄNÄ

*”Perheliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa, jota koko perhe ja lähipiiri – lapset, nuoret, vanhemmat, isovanhemmat ja ystävät – voivat harrastaa yhdessä” (Arvonen 2007, 7).*

”Ihmiset määrittelevät perheensä itse, ja yhä useampi ajattelee, että jokaisella on myös oikeus määritellä oma perheensä” (Faurie & Kalliomaa-Puha 2010, 28). Vanhempi kasvattaa lapsiaan tietoisesti tai tiedostamattaan arjessa, joka monen asian hallitsemista yhtä aikaa. ”Kasvatusta on kaikki se toiminta, jolla vanhempi vaikuttaa lapseensa” (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2017). Yksi tavoite kasvatamisessa on tukea lasta selviytymään elämästään itsenäisesti. Lapsi vaikuttaa vanhempaansa siinä missä vanhempi vaikuttaa lapseensa. Kasvatus on vuorovaikuttamista lapsen ja vanhemman välillä. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2017.)

### 4.1 Perheliikunta

Perheliikunta on arkiliikuntaa lähiympäristön mahdollisuuksien rajoissa niin sisällä kuin ulkona. (Hautala 2016.) Perheliikunta koostuu perheen aktiivisesta yhdessäolosta kodissa, eri ympäristöissä, eri vuodenaikoina, eri lajikokeiluissa. Perheliikuntaa on piha- ja kotityöt, perinneleikit, ulkoilu, retkeily, perheille tarkoitetut tapahtumat ja kaikki muu sen kaltainen. Liikuntahetkissä sekä aikuinen että lapsi liikkuvat omalla kuntotasollaan, luontevasti ja terveyttä edistävästi. Lapsille järjestetään päiväkodeissa ja kouluissa monipuolista liikuntatoimintaa. Näistä saatava liikuntatuntien saldo kuitenkin harvoin riittää lapsen liikuntasuosituksen määriin. Lisäksi lapsi tarvitsee reipasta pihatoimintaa, juoksentelua, hyppyjä, pallopelejä ja aktiivisia leikkejä. (Arvonen 2007, 11–12.) Perheliikunta muokkautuu ja elää hetkessä ja ajassa. Vauva kulkee kantorepussa mukana, kun taas taaperoikäisen kanssa telmitään ja esikouluikäisen kanssa voi kokeilla eri liikuntalajeja. (Arvonen 2007, 15.)

Yhdessä perheen kanssa tekeminen merkitsee lasten sosiaaliselle, psyykkiselle ja fyysiselle kehitykselle paljon sekä antaa aikuiselle unohtumattomia hetkiä. Erilaiset

tapahtumat ja ryhmät, joissa perheliikuntaa toteutetaan voivat toimia vertaisryhminä vanhemmille, jotka saavat tukea omalle vanhemmuudelle toisilta perheiltä. Perheen kanssa yhdessä puuhailu ja elämysten jakaminen ovat ehkä paljon suurempia arvoja kuin osaamme aavistaa. (Hautala, 2016.)

Liikunnassa niin kuin monessa muussakin asiassa, myönteinen ja kannustava ilmapiiri on oppimisen edellytys. Tekeminen ja kokeileminen ovat tärkeitä liikuntasuorituksen oppimiseksi. Perheliikunnassa ei haeta suoritusvirheitä, vaan ohjataan lasta kehittymään. Aikuinen keskittyy lapsen tekemiseen, katsoo ja kuuntelee lasta. Yhdessä kokeillaan ja liikutaan. Perheiden arki on usein aikatauluttamista ja kompromissien tekemistä. Perheenjäsenillä on harrastuksia ja toiveita omasta ajasta kotitöiden lisäksi. Yhdessä perheen kanssa kannattaa miettiä erilaisia mahdollisuuksia ja ratkaisuja, jotka innostavat mahdollisimman montaa perheenjäsentä. Perheliikuntaa voi harrastaa eri muodostelmissa, niin että välillä koko perhe voi mennä tai äiti ja lapset keskenään. (Arvonen 2007, 20–21.)

#### 4.2 Aikuisen rooli lapsen liikkumisessa

*”Mihin lapset tarvitsevat tässä kaikessa aikuisia? He eivät pysty omaksumaan ympäristönsä kulttuuriin kuuluvia toimintatapoja itsenäisesti, vaan tarvitsevat ympäristönsä kulttuuriin kuuluvia toimintatapoja itsenäisesti, vaan tarvitsevat aikuisia oppimisensa tueksi” (Karvonen ym. 2003, 33).*

”Koko perheen yhdessä liikkuminen tukee lapsen liikuntatottumusten kehittymistä” (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut, 2016). Lapsen oma kiinnostus liikuntaan on olennaista, mutta jos lapsi saa kannustusta liikkua ja touhuta perheeltään, kasvaa myös kiinnostus liikuntaa kohtaan. Vanhempien rooli on perinteisesti lapsen liikuntaharrastuksessa keskittynyt kuljettamiseen, kustantamiseen ja kannustamiseen. Vanhempien tavat tukea lapsen liikunta-aktiivisuutta ovat kuitenkin hyvin moniulotteiset. He muun muassa rohkaisevat, toimivat liikunnallisina malleina, opastavat ja harrastavat liikuntaa yhdessä lapsen kanssa. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2015, 66.)

Aikuiset eivät toisinaan ymmärrä tarpeeksi eivätkä syvällisesti leikin kehitystä viritävää voimaa ja sen avaamia suuria mahdollisuuksia, eivätkä näin ollen anna sille myöskään riittävästi aikaa, tilaa ja huomiota. Myös yhteiskunta on muuttunut, joka myös osaltaan on rajoittanut ja kaventanut lasten spontaanin leikin, liikkumisen ja kokonaiskehityksen mahdollisuuksia. Lasten maailma ei enää ole leikkiä varten, vaan lapsista halutaan aikuisia nopeasti sekä tehostaa heidän kehitystään. (Karvonen ym. 2003, 12–13.) Lapsen usko omaan itseensä ja mahdollisuuksiinsa on pitkälti aikuisten varassa; kannustaako, rohkaiseeko ja uskooko aikuinen heidän potentiaaleihinsa. Lasten motivaation muodostumiseen vaikuttaa paljolti aikuinen. (Karvonen ym. 2003, 33.)

Kasvattajan tulisi toimia luovasti pienissä tiloissa, jotta lapset pääsevät liikkumaan ja leikkimään pienistä tiloista huolimatta. Aikuisen tehtävä on muokata ja järjestää pieniä tiloja niin, että lapsilla on mahdollisuus saada iloa ja tyydytystä liikkumis- ja leikkimahdollisuuksista. Aikuisen jäsentynyt ja laaja-alaista ajattelutapaa ja lasten omista kehitys- ja oppimistarpeista lähteviä tilanteita, joita tarvitaan kokemusmahdollisuuksien avaamiseen ja lasten heräävän toimintahalun vahvistamiseen. Kun tavoitellaan elinikäisten liikuntatottumusten pohjan luomista, tarvitaan liikkumisen ja leikkien säännöllisyyttä ja jokapäiväisyyttä. (Karvonen ym. 2003, 15–16.) Liikunta vaikuttaa myös vanhemman jaksamiseen positiivisesti. Liikkuva vanhempi jaksaa ja voi hyvin. Omasta kunnosta huolehtiminen on osa aikuisen vastuullisuutta ja perheestä huolehtimista. (Arvonen 2007, 9.)

#### 4.3 Päiväkodin ja vanhempien yhteistyö varhaiskasvatuksen liikunnassa

Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla lasten vanhempien kanssa aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä. Vanhemmille tulee antaa tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Lapsen riittävä liikunnan saanti varmistetaan vielä päivähoitopäivän jälkeenkin, kun vanhempia kannustetaan liikkumaan ja leikkimään yhdessä lapsen kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 32.)

Lapsen kasvuprosessia tukee lapsen kodin ja päivähoidon välinen kasvatuskumppanuus, jonka kehittyminen edellyttää tutustumista, yhteisiä pedagogisia keskusteluja

sekä aikaa ja mahdollisuuksia toimia yhdessä. Säännöllisen perheliikuntaohjelman toteuttamisen, joihin koko perhe voi osallistua, on todettu lisäävän kodin ja päiväkodin vuorovaikutusta. (Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa 2013, 476.)

## 5 TUTKIMUSOSA

*Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisen kentän käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)*

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje tai ohjeistus tai tapahtuman toteuttaminen. Toteutustapana voi toimia myös kirja, opas, portfolio, kotisivut. Toteutus riippuu alasta mihin työ on suunnattu sekä kohderyhmästä. Tärkeää toiminnallisessa opinnäytetyössä on yhdistää käytännön toteutus sekä sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen, koska tavoitteena on järjestää toimintaa lapsiperheille sekä tuoda lisää liikuntaa lasten arkipäiviin. Työn toiminnallisuus näkyy siinä, että työssä yhdistyy niin käytäntö eli perheiden haastaminen arkiliikuntaan että raportointi opinnäytetyöhön.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimeksiantajan löytäminen on suositeltavaa. Toimeksiannettu opinnäytetyö ja – prosessi ovat keino näyttää osaamista laajemmin sekä herättää työelämän kiinnostusta itseesi. Samalla tutkija luo suhteita sekä pääsee kokeilemaan ja kehittämään omia taitojaan työelämän kehittämisessä. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–17.) Tämä opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Sammun esi-koulun kanssa, jossa toimeksiantajana toimii Huittisten kaupunki.

### 5.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena ja samalla tutkimusongelmana, on lisätä lasten ja koko perheen aktiivisuutta. Haastaan perheet harrastamaan yhdessä ainakin kerran viikossa

perheliikuntaa, joka myös arkiliikunnaksi voidaan mieltää. Arkiliikunnalla tarkoitetaan kaikenlaista liikuntaa ja liikehtimistä, jota tapahtuu päivän mittaa. (UKK-instituutin www-sivut, 2015.) Lapsille arkiliikunnan toteuttaminen on äärimmäisen helppoa. Annetaan lapselle mahdollisuus tehdä ja liikkua eri tavoin hänen arjessaan. Toiset tykkäävät riehua, kiipeillä ja juosta joka paikkaan. Toiset voivat olla rauhallisempia, mutta silti olla aktiivisia arjessaan. Jokaisella lapsella on hänelle itselleen luontainen tapa liikkua, jota meidän aikuisten tulee kunnioittaa ja myös mahdollistaa. Haluan osoittaa opinnäytetyön avulla vanhemmille, kuinka arkiliikunnan toteuttaminen perheissä on tärkeää ja merkittävää lapsen kehityksen kannalta. Tuon esille helppoja, halpoja tapoja toteuttaa arkiliikuntaa perheissä.

Keskeisiä tutkimuskysymyksiä opinnäytetyössä ovat: 1) kuinka paljon tutkimukseen osallistuvat perheet harrastavat yhdessä liikuntaa, 2) lisääntykö perheiden yhteinen arkiliikunta tutkimuksen aikana, 3) mitkä ovat perheen yhteisen liikkumisen haasteet sekä 4) voidaanko perheiden yhteiseen liikkumiseen vaikuttaa varhaiskasvatuksen ja kodin yhteistyöllä. Edellä mainittuihin kysymyksiin vastaus on tarkoitus löytää opinnäytetyön menetelmien avulla.

## 5.2 Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmät

Tutkimusmenetelmä tarkoittaa tapoja ja menetelmiä, joilla havaintoja kerätään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 178.) Tutkimusmenetelmän valintaa ohjaa se, minkälaista tietoa etsitään ja keneltä tai mistä sitä etsitään (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 179). Tässä työssä tutkimusmenetelminä ovat henkilökunnan haastattelu, päiväkirjan pito koko opinnäytetyöprosessin ajan sekä loppupalaute vanhemmilta ja päiväkodin henkilökunnalta.

Yksi aineistonkeruu tavoista on avoin haastattelu, joka on informaalista, ei-johdettua haastattelua. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 196.) Haastattelussa on tarkoitus keskustella esikoulun henkilökunnan kanssa arki- ja perheliikunnasta, mitä mieltä he ovat asiasta. Kysyn vinkkejä ja ajatuksia, mitä he haluaisivat minun ottavan huomioon projektissani. Tarkoitus on työntekijöitä haastatteleamalla saada heidän mielipiteensä ja ajatukset aiheesta.

Koko projektin ajan pidän päiväkirjaa, johon kirjoitan huomioita projektin eri vaiheista. ”Päiväkirja on itseohjatun kyselylomakkeen täyttö avointa vastaustapaa käyttäen” (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 205). Kirjoitan miten ohjaustuokiot lasten kanssa ovat menneet, mitä lapset kertovat päiväkodissa, tuleeko vanhemmilta jotain palautetta. Päiväkirjan avulla muistelen, mitä eri vaiheita projektissa oli, joita minun tulee raportissani huomioida.

Seuraan perheiden osallisuutta arkiliikunta haasteeseen viikoittain kuusen avulla, jonka teen yhdessä lasten kanssa esikoulun tiloihin (liite 1). Kuusen ideana on, että vanhemmat laittavat yhdessä lapsensa kanssa merkin, kun omasta mielestään ovat toteuttaneet viikon haasteen. Jokaiselle viikolle oli oma juttu, joka laitettiin kuuseen. Ensimmäisellä viikolla merkki oli lumihiihtäjä, toisella lintu, kolmannella kynttilä ja neljännellä viikolla tähti. Kuusen avulla on tarkoitus seurata, miten aktiivisesti perheet ovat mukana ja toteuttavat haasteita.

Kun kaikki teemat on käsitelty ja arkiliikuntahaaste on päättynyt, pyydän palautetta sekä vanhemmilta että henkilökunnalta. Perheille lähetän sähköisesti palautelomakkeen (liite 2) ja henkilökunnalle pidän avoimen haastattelun. Palautteen avulla pohdin raportissani, onnistuinko tavoitteessani ja millaisena he kokivat opinnäytetyön. Sainko siis vanhemmat miettimään ja ennen kaikkea lisäämään arkiliikuntaa perheissään. Päiväkodin työntekijöiden kohdalla taas haluan tietää, miten he ajattelivat koko projektista ja sen onnistumisesta ja aiheesta varhaiskasvatuksessa ylipäätään.

Raportissa käyn läpi vaiheittain opinnäytetyön kulun, sitä arvioiden ja pohtien. Raportissa kerron lähtökohdat, tietoperustan työlleni, toteutusprosessin, menetelmät, toteutusprosessin kuvauksen sekä toteutuksen johtopäätökset. Raportin kirjoittamisen tukena on päiväkirja, jota pidän ja kirjoitan koko projektin ajan. Myös saamani palautteet käsittelem raportissa.

### 5.3 Opinnäytetyön toimeksiantaja ja yhteistyötahot

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Huittisten kaupunki. Opinnäytetyösopimuksen allekirjoitettiin Huittisten varhaiskasvatusjohtajan Johanna Kortessalo-Ainasojan kanssa. Itse työ toteutetaan Sammun esikoulussa. Yhteistyötahoina tässä työssä ovat esikoulun henkilökunta sekä esikoulun lapset perheineen.

### 5.4 Suunnitelma opinnäytetyön etenemisestä

HUHTI-TOUKOKUU 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opinnäytetyöaiheen valitseminen</li> <li>- Aiheen tutkiminen ja siihen tutustuminen</li> <li>- Opinnäytetyöprosessin aloittaminen</li> <li>- Ensimmäinen yhteydenotto toimeksiantajaan</li> </ul>
KESÄ-HEINÄKUU 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aineiston kerääminen, lähteiden hakeminen</li> <li>- Teoriaosuuden kirjoittaminen</li> </ul>
ELOKUU 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teorian kirjoittaminen</li> <li>- Yhteys toimeksiantajan osoittamaan esikouluun</li> </ul>
SYYSKUU 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensimmäinen tapaaminen Sammun esikoulun henkilökunnan kanssa, haastattelut</li> <li>- Tutkimusosan kirjoittaminen</li> <li>- Pihaseikkailuun osallistuminen</li> </ul>
LOKAKUU 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teemojen suunnittelu haasteeseen</li> <li>- Liikuntatuokioiden suunnittelu</li> <li>- Opinnäytetyön kirjoittamista</li> </ul>
MARRASKUU 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Harjoittelun aloittaminen Sammun esikoulussa</li> <li>- Arkiliikuntahaasteen toteuttaminen alkaa (aineiston kerääminen)</li> <li>- Teemojen toteuttaminen liikuntatuokioissa alkaa</li> </ul>
JOULUKUU 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arkiliikuntahaaste jatkuu</li> <li>- Teemojen toteuttaminen esikoulussa jatkuu</li> <li>- Palautelomakkeen suunnittelu sekä vanhemmille että henkilökunnalle</li> </ul>
TAMMIKUU 2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tulosten kerääminen</li> <li>- Palautteen analysointi</li> </ul>
HELMIKUU 2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tulosten kirjoittaminen</li> <li>- Raportin ja pohdinnan kirjoittami-</li> </ul>



	nen
MAALISKUU 2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opinnäytetyön valmiiksi kirjoittaminen</li> <li>- Opinnäytetyön esittäminen</li> <li>- Opinnäytetyön valmistuminen</li> </ul>

Kuvio 2 Suunnitelma opinnäytetyön etenemisestä

## 6 OPINNÄYTETYÖN RAPORTOINTI

Tämän opinnäytetyön tutkimusaineisto koostuu perheille suunnatun palautelomakkeen ja päiväkodin henkilöstölle suunnatun avoimen haastattelun tuloksista. Lisäksi opinnäytetyön tutkimuksen aikana pidettiin päiväkirjaa, johon kirjattiin omia huomioita työn toteutuksesta. Palautelomake lähetettiin kahdellekymmenelle perheelle sähköisesti. Palautelomake sisälsi seitsemän kysymystä, joissa kysyin perheiden ajatuksia perheliikunnasta sekä opinnäytetyöstä. Palautelomakkeen avulla etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin. Henkilökunnalle pidetyn avoimen haastattelun avulla selvitettiin heidän ajatuksiaan, miten opinnäytetyön toteutus onnistui esikoulussa. Haastattelun avulla selvitettiin myös henkilökunnan ajatuksia arkiliikunnasta sekä esiopetuksen roolista sekä lasten että perheiden liikuttajana. Päiväkirjaan kirjasin itselleni ylös asioita, joita havainnoin esikoulun arjessa lasten kanssa tai jos vanhemmat kertoivat jotain haasteeseen liittyviä ajatuksia. Päiväkirjan avulla on tarkoitus muistella toiminnallisen osuuden vaiheita ennen raportin kirjoittamista.

### 6.1 Aineiston keruu palautelomakkeella

Pyysin perheiltä palautetta haasteen lopussa sähköisellä palautelomakkeella. Palautteen avulla tarkoitukseni on pohtia raportissani onnistuinko tavoitteessani ja millaisena he kokivat opinnäytetyön. Sain kaikkien vanhempien sähköpostiosoitteet, joihin lähetin palautelomakkeet. Palautelomakkeen lähetin vain toiselle vanhemmalle, joko äidille tai isälle. Palautelomakkeeseen vastaaminen tapahtui sähköisesti oman sähköpostin kautta. Lomakkeen toteutin Google Formsin avulla. Palautelomakkeita lähetin yhteensä kaksikymmentä kappaletta. Informoin vanhempia tulevas-

ta palautelomakkeesta etukäteen noin päivää ennen palautelomakkeen lähettämistä. Laitoin vanhemmille vielä muistutus viestin lomakkeeseen vastaamisesta, kun aikaa lomakkeen lähettamisestä oli noin viikko.

Lomakkeet palautettiin minulle anonyymisti. Palautelomakkeeseen vastasi neljätoista perhettä kahdestakymmenestä, eli vastausprosentti lomakkeissa oli 70 prosenttia.

### 6.1.1 Palautelomakkeen kysymykohtaiset vastaukset

Palautelomake koostui seitsemästä kysymyksestä, joissa vastaus tuli valita neljästä eri vaihtoehdosta. Vastausvaihtoehdot oli siis etukäteen mietittyjä. Lomakkeen lopussa vanhemmalla oli mahdollisuus kirjoittaa vapaamuotoisesti oma palaute.

**Kysymys 1: Harrastitteko perheliikuntaa jo ennen perheen arkiliikuntaa koskevaa haastetta?**

Jokainen neljätoista vastasi ensimmäiseen kysymykseen. Neljästä vastausvaihtoehdosta seitsemän perhettä liikkui jo ennen haastetta viikoittain. Kolme perhettä valitsi vaihtoehdon muu, johon perhe sai itse kirjoittaa heille sopivan vaihtoehdon. Yksi perhe kirjoitti liikkuneensa toisinaan noin 2 kertaa kuukaudessa. Toisen perheen vastaus oli satunnaisesti ja kolmas perhe kirjoitti, että he harrastivat siivousta ennen haastetta. Kaksi perhettä valitsi vaihtoehdon, emme ole ennen harrastaneet liikuntaa. Kaksi perhettä valitsi päivittäisen vaihtoehdon perheliikunnan harrastamiseen jo ennen arkiliikuntaa koskevaa haastetta.

**Kysymys 2: Mikä haasteen teemoista toteutui parhaiten perheessänne?**

Teemoja haasteessa oli neljä, jotka olivat luonto, liikuntapaikat, hyötyliikunta ja siivous. Eniten perheet valitsivat teemoista liikuntapaikat, jonka valitsi viisi perhettä. Luonto ja siivous olivat yhtä suosittuja. Molempia valitsi neljä perhettä. Hyötyliikuntateeman eli kilometrihaasteen valitsi kaksi perhettä. Yksi perheistä oli valinnut sekä liikuntapaikat että siivouksen parhaiten toteutuneeksi.

**Kysymys 3: Toteutitteko jotakin teemoista perheessänne?**

Jokainen perhe vastasi yhteen neljästä vaihtoehdosta kolmannessa kysymyksessä. Suosituin vastausvaihtoehto oli 2-3 teemaa, jonka valitsi kuusi perhettä. Neljä perhettä toteutti jokaista teemaa, eli he valitsivat ensimmäisen vaihtoehdon, jonka mukaan

he kokeilivat neljää haastetta. Kaksi perhettä valitsi vaihtoehdon, emme ehtineet toteuttaa teemoja. Kaksi perhettä valitsi vaihtoehdon muu. Toinen perhe kirjoitti vastaukseen, että perheen sairastelu haasteen aikana vaikutti teemojen vähäiseen toteutukseen. Toinen muu vaihtoehdon valinnut perhe kirjoitti toteuttaneensa siivous haastetta.

Kysymys 4: Oliko teemoja helppo toteuttaa neljän viikon aikana?

Kaikki neljätoista perhettä vastasi kysymykseen teemojen toteuttamisesta neljän viikon aikana. Kaksi vastausvaihtoehtoa, teemoja oli helppo toteuttaa ja osaa teemoista oli helppo toteuttaa, olivat yhtä suosittuja. Viiden perheen mielestä teemoja oli helppo toteuttaa ja viiden perheen mielestä osaa teemoista oli helppo toteuttaa. Kaksi perhettä valitsi vaihtoehdon, teemat olivat haastavia toteuttaa. Kaksi perhettä valitsi vaihtoehdon muu. Toinen perhe kirjoitti vastaukseksi, etteivät teemat sopineet perheen aikatauluihin. Toisen vastaus oli, että perhe teki eri viikoilla erilaisia yhteisiä juttuja, esim. he kävivät uimassa kun sillä viikolla oli joku muu teema. Vastausvaihtoehtoa, perheemme ei kiinnostunut teemoista, ei valinnut yksikään vastanneista perheistä.

Kysymys 5: Lisääntyikö perheenne arkiliikkuminen teemojen myötä?

Viides kysymys palautelomakkeessa liittyi arkiliikkumisen lisääntymiseen teemojen myötä. Kymmenen neljästätoista vastanneesta vastasi, ettei arkiliikunta perheessä lisääntynyt teemojen myötä. Kolme perhettä valitsi vastaukseksi arkiliikunnan lisääntyneen jonkin verran perheessä ja yksi perhe valitsi vaihtoehdon, jonka mukaan arkiliikunta lisääntyi perheessä.

Kysymys 6: Muuttuiko käsityksenne arkiliikunnasta lapsiperheessä?

Yhdeksän vastanneesta koki, että perheen käsitys arkiliikunnasta säilyi samana. Neljä vastasi kiinnostavansa jatkossa enemmän huomiota arkiliikkumiseen ja yksi perhe vastasi innostuneensa enemmän perheen yhteisestä arkiliikunnasta.

Kysymys 7: Mikä tai mitkä tekijät lisäsivät perheen yhteisen arkiliikunnan toteuttamista kuluneen neljän viikon aikana?

Viimeiseen kysymykseen vastasi kolmesta perhettä. Yksi perhe siis jätti vastauksensa kysymykseen. Yksi perhe taas valitsi kaksi vaihtoehtoa. Suosituin vastaus kysymykseen, jonka valitsi kuusi perhettä, oli lapsen kiinnostus lisätä perheen yhteistä arkiliikuntaa myös lisäksi perheen arkiliikuntaa. Neljä perhettä valitsi vaihtoehdon, jonka mukaan perheen arkiliikuntaa lisäsi perheen yhteisen arkiliikunnan edistämiseksi laaditut teemat. Kaksi perhettä valitsi vaihtoehdon, perheen kiinnostus liikuntaa

kohtaan lisäsi yhteistä arkiliikuntaa. Kaksi perhettä valitsi vaihtoehdon, mihin he itse saivat kirjoittaa vastauksen. Toisen perheen vastaus oli, ettei perheessä neljän viikon aikana ehtinyt muutosta näkymään ja toisen vastaus oli, ettei perheen arkiliikuntaan vaikuttanut mikään tekijä.

#### 6.1.2 Perheen aikaisemman liikunta-aktiivisuuden vaikutukset haasteen toteutumiselle

##### Päivittäin perheliikuntaa harrastaneet

Jo aikaisemmin arkiliikuntaa päivittäin harrastaneet, joita kyselyn mukaan oli kaksi, osallistuivat aktiivisesti arkiliikuntahaasteeseen toteuttamalla heille asetettuja teemoja. Suosikiksi molemmille perheille muodostui luonto teema. Molemmat perheet kokivat, että teemoja oli helppo toteuttaa, samoin kuin heidän käsityksensä säilyi samanlaisena mitä ennenkin haastetta. Toinen perhe koki, että heidän arkiliikuntansa lisääntyi jonkin verran haasteen myötä. Toisen perheen arkiliikunta taas ei lisääntynyt. Perheen arkiliikuntaa lisäsi toisella perheellä lapsen kiinnostus lisätä perheen yhteistä arkiliikuntaa ja toisen lisäsi perheille keksityt teemat.

##### Viikoittain perheliikuntaa harrastaneet

Perheitä, joiden arkeen kuului viikoittainen arkiliikunta perheen kanssa jo ennen arkiliikuntahaastetta oli puolet vastanneista eli seitsemän perhettä yhteensä. Suurin osa heistä kokeili kahta tai kolmea haastetta, ja kaksi perhettä ei ehtinyt haasteita tekemään tai perheessä sairasteltiin. Viisi perhettä koki haasteet joko helpoiksi tai osan helpoiksi. Suurin osa koki, ettei arkiliikunta lisääntynyt perheessä haasteen myötä. Viikoittain liikkuneista perheistä neljän käsitys arkiliikunnasta säilyi samana, kaksi perhettä kiinnittää jatkossa enemmän huomiota liikkumiseen ja yhden kiinnostus arkiliikuntaan kasvoi. Viiden perheen kohdalla perheen tai lapsen kiinnostus lisäsi perheen yhteistä arkiliikuntaa haasteen aikana. Kaksi perhettä koki, ettei muutosta tai vaikutusta huomannut.

##### Eivät aikaisemmin perheliikuntaa harrastaneet ja satunnaisesti harrastaneet

Perheet, joiden arkeen ei kuulunut perheliikunta päivittäisellä tai viikoittaisella tasolla lähtivät yhtä perhettä lukuun ottamatta kokeilemaan teemoja. Perheet kokivat

haasteet eri tavoin. Muutama koki haasteista osan helpoiksi ja yksi perhe haastaviksi. Neljällä perheellä viidestä arkiliikunta ei lisääntynyt haasteen myötä. Yhden perheen arkiliikunta lisääntyi. Ajatukset arkiliikunnasta lapsiperheessä säilyy suurimmalla osalla samana eli kolmella perheellä. Kaksi perhettä tulee jatkossa kiinnittämään asiaan enemmän huomiota.

### 6.1.3 Palautelomakkeen vapaamuotoiset vastaukset

*”Teemat, jotka vaativat lähtemistä omaa pihaa kauemmaksi olivat haastavia, sillä yleensä aikaa on työ- ja koulupäivän jälkeen käytettävissä niukasti, etenkin, kun toinen vanhemmista tekee töitä kotona vielä työpäivän jälkeen. Yleensä meillä on lasten kanssa kotona vain toinen vanhempi ennen seitsemää illalla, joten lähteminen liikuntapaikkoihin yhden vanhemman ja kahden alle kouluikäisen kanssa oli usein mahdotonta. Esimerkiksi uimahallissa käymistä rajoittaa paljon se, että sinne joutuu lähtemään vain jompi kumpi vanhemmista mukanaan kaksi alle kouluikäistä, uimataidottomia lasta. Leikkipuistot ja lenkkeilymaastot ovat siten helpompia liikuntapaikkoja.”*

*”Meidän perheessä kesällä mennään ja liikutaan paljon. Talvella otetaan se lepo hetki, joka sattui nyt juuri opinnäyteajanjaksoosi. Joten perheenä liikkuminen ei ajallisesti tullut meille oikeaan hetkeen. Lapsella kyllä on liikunnallinen harrastus 2-4 krt/vko, jota myös kotona toteutetaan.”*

*”Meidän perhe liikkuu paljon erikseen ja niin paljon kun kaikelta muulta riittää niin myös yhdessä. Uskon että vähemmän liikkuvassa perheessä tälläinen liikuntahaaste lisääkin liikkumista ja on hauska tapa, meillä nyt ei otettu stressiä tästä ja toteutimme vähän muita yhteisiä juttuja viikottain kuin mitä teemana juuri silloin sattui olemaan. Mukava tälläinen haastehomma kuitenkin on kun se ei sido perheitä mihinkään, mutta tulee kiinnitettyä enemmän huomiota siihen yhteiseen liikkumiseen tai sen vähyyteen kuitenkin.”*

*”Kiitos hyvistä ideoista ja hauskoista tehtävistä”*

## 6.2 Henkilökunnalle suunnatun avoimen haastattelun vastaukset

Tein Sammun esikoulun henkilökunnalle avoimen haastattelun, jossa pyysin heiltä palautetta omaan opinnäytetyöhöni. Toteutin haastattelun kaikille kolmella työntekijälle samaan aikaan.

Lasten liikkuminen on ensiarvoisen tärkeää niin varhaiskasvatuksessa kuin kotonaakin. Sammussa halutaan liikuttaa lapsia monipuolisesti sekä huomioida myös perheiden yhteinen liikkuminen. Syksyllä Sammussa pidettiin pihaseikkailu koulun pihalla, minne lapset perheineen pääsivät tekemään erilaisia liikunnallisia tehtäviä. Talvelle henkilökunta oli myös suunnitellut yhteistä liikunnallista tekemistä perheille laavupikkujoulun muodossa. Sammun henkilökunta kokee arkiliikunnassa tärkeäksi sen, että lasta innostetaan kokeilemaan ja tutustumaan asioita. Tärkeää on, että lapsi kokee liikunnan iloa ja tekee yhdessä asioita perheen kanssa.

Opinnäytetyön aihe oli henkilökunnan mielestä tärkeä ja ajankohtainen. Henkilökunta tietää oman vastuunsa lasten liikuttamisessa, mutta myös vanhempien tulisi tietää vastuunsa. Vanhempia tulisi rohkaista lastensa kanssa liikkumisessa. Auttaa ja ohjata, mikäli he sellaista tarvitsevat. Vanhemmat kuvittelevat, että he hoitavat osuutensa kun vievät lapsen ohjattuun liikuntaan. Kuitenkin perheen yhteinen liikkuminen on yksi osa sellaista liikuntaa jota niin lapset kuin vanhemmat tarvitsevat.

Teemat henkilökunnan mielestä olivat helposti toteutettavissa olevia. He kokivat teemat sellaisiksi, jotka tuovat perheille kivaa yhteistä tekemistä. Teemat eivät vaatineet rahallista panostusta, vaan ne olivat helposti arjessa toteutettavia. Erityisesti hyötyliikunnasta he kuuluivat vanhemmilta positiivisia kommentteja.

Henkilökunta ei kokenut, että arkiliikuntahaaste olisi häirinnyt toimintaa esikoulussa. Teemojen toteutus esikoulun arjessa tapahtui sujuvasti ulkoilutilanteissa tai teema muuten sopi hyvin esikoulun arkeen. Henkilökunta ei kokenut, että heille olisi koitunut lisätyötä haasteen takia. Haasteiden liittäminen esikouluun oli hyvä lisä, joka herätteli lapset aiheeseen.

### 6.3 Havainnot päiväkirjamerkintöjen pohjalta

#### Havaintoja haasteen toteutumisesta

Haaste lähti omasta mielestäni alkuun hyvin liikkeelle. Esikoulun henkilökunta oli sattumalta suunnitellut ensimmäiselle haasteviikolle laavuseikkailun, mihin lapset perheineen olivat tervetulleita viettämään iltaa. Teemana tuolla viikolla sattui juuri olemaan luonto. Miltei kaikki muutamaa perhettä lukuun ottamatta osallistuivat tapahtumaan, joka antoi hyvän startin haasteelle. Toisella viikolla perheet näyttivät vielä olevan mukana haasteessa. Kahdella viimeisellä viikolla huomasin kuitenkin innon loppuneen.

Lapset olivat heti alussa innolla mukana, kun kerroin heille haasteesta. He kiinnostuivat, kun kerroin viikon alussa teeman ja sen miten sitä voisi kotona ja esikoulussa toteuttaa. He osallistuivat ja lähtivät mukaan kaikkiin haasteisiin, kukin omalla panoksellaan. Osa nautti enemmän ulkoilusta ja liikunnasta, mutta vähemmän liikkuvia lapsia tsemppattiin tulemaan reippaasti mukaan.

Kuusen, jonka tein hyvin näkyvälle paikalle esikoulu tiloihin oli tarkoitus antaa minulle hieman osviittaa siitä, lähtevätkö perheet haasteeseen mukaan. Idea kuusessa oli siis se, että kun perhe omasta mielestään toteuttanut viikon teemaa, voi laittaa merkin kuuseen. Joka viikolle oli oma merkki. Ensimmäisellä viikolla merkki oli lumihiihtäjä, toisella lintu, kolmannella kynttilä ja neljännellä viikolla tähti. Koristeiden laittaminen kahdella ensimmäisellä viikolla onnistui hyvin. Perheiden aktiivisuus oli selvästi alussa hyvä, mutta viimeisillä viikoilla huomasin motivaation laskeneen. Toisinaan lapset tulivat minulta tai esikoulun henkilökunnalta kysymään saako hän laittaa kuusen koristeet, kun he muistivat asian keskellä päivää. Aamuisin vanhemmat ja lapset eivät välttämättä muistaneet koko asiaa, vaikka he olisivatkin haasteen tehneet. Tämän huomasin erityisesti viimeisellä viikolla. Eräs vanhempi tuli haasteen viimeisellä viikolla hakemaan lastaan, ja kysyi lapselta olivatko he laittaneet vielä mitään kuuseen. Itse en siis luottanut tähän tapaan seurata perheiden aktiivisuutta juurikaan.

## Havaintoja toiminnallisen osuuden toteutuksesta

Valitsin teemoiksi sellaisia asioita, joita olisi helppo mennä perheenä yhdessä tekemään ja kokeilemaan. Yksi perhe olikin maininnut, että he eivät suorittaneet haasteita välttämättä siinä järjestyksessä mitä annettiin. Muutamille perheille taisin mainita, ettei haasteita tarvitse suorittaa juuri siinä järjestyksessä mitä ne annetaan, vaan haasteet saa suorittaa siinä järjestyksessä mikä omalle perheelle parhaiten sopii.

Lasten kanssa teemojen toteuttaminen onnistui vaihtelevasti. Viikon alussa, kun kerroin lapsille mikä viikon teema on, kerroin myös miten meidän on tarkoitus teemaa esikoulussa toteuttaa. Ensimmäisellä viikolla oli tarkoitus mennä luontoon etsimään geokätköä, mutta tämä ei olosuhteiden vuoksi onnistunut. Pääsimme kuitenkin myöhemmin lasten kanssa etsimään kätköä. Toisella viikolla, kun liikuntapaikat olivat teemana, kävimme lasten kanssa leikkipuistossa. Hyötyliikuntahaaste kolmannella viikolla, kävelimme lasten kanssa erityisen paljon ja keräsimme metrejä juoksemalla ulkoilun loppuksi pihaa yhdessä ympäri. Viimeinen haaste oli siivous, jolloin me siivoilimme myös lasten kanssa esikoulun tiloja. Haasteiden tekeminen esikoulun arjessa ei luonnollisestikaan mennyt niin kuin oli suunniteltu. Tilanteet ja suunnitelmat muuttuvat esiopetuksessa päivittäin, joka vaikutti tavallaan myös haasteen toteuttamiseen.

Kysyin suullisesti lapsilta neljän viikon aikana heidän ajatuksiaan liikuntahaasteesta. Toiset lapset osasivat antaa vastauksen helposti, mikä haasteista oli paras ja mitä he tekivät perheen kanssa.

## Lasten kommentteja

*”Käytiin geokätköilemässä. Siellä oli kivaa.”*

*”Käytiin metsässä, missä tehtiin kirjaimia oksista.”*

*”Me käytiin luistelemassa ja Ripovuorella”*

*”Sun haasteet tuntu kivalta. Siivoushaaste oli huono.”*

*”Mukava juttu. Puisto haaste oli kivoin.”*

*”Siivous oli kivoin teema.”*



#### 6.4. Yhteenveto opinnäytetyön tuloksista

Opinnäytetyöni tavoitteena oli lisätä lasten ja koko perheen aktiivisuutta. Vastattujen palautelomakkeiden perusteella suurin osa perheistä harrasti perheliikuntaa viikoittaisella tasolla jo ennen haastetta. Muutamalla vastaus oli, että perheliikunta kuului joka päivään ja muutama perhe ei arkiliikuntaa aiemmin harrastanut. Perheillä oli siis erilaiset lähtökohdat haasteessa, kun osalle liikkuminen perheenä oli tuttua ja osalle taas hieman vieraampaa.

Päivittäin arkiliikuntaa harrastaneille perheille ajattelin haasteen olevan melko helppo ja vaivaton toteuttaa. Palautelomakkeiden perusteella tämä väite ilmeni oikeaksi. Suurin osa vastanneista olikin sitä mieltä, että teemoja oli helppo tai ainakin osaa oli helppo toteuttaa neljän viikon aikana. Uskon, että arkiliikunta haasteeni oli mukavaa vaihtelua arkeen. Heille teemojen toteuttaminen oli helppoa, koska perheen arkeen kuului liikunta muutenkin. Käsitys siitä, mitä arkiliikunta perheen kanssa on, säilyi perheillä samanlaisena kuin ennen haastettakin. Pyrkimyksenä minulla oli siis lisätä perheiden arkiliikuntaa, joten päivittäin arkiliikuntaa harrastavien perheiden kohdalla mielestäni onnistuin, koska he lähtivät toteuttamaan haastetta yhdessä perheenä. Kuiten yhden perheen kommentissa sanottiin, että haaste sai kiinnittämään lisää huomiota arkiliikuntaa vaikka sellaista perheessä jo harrastetaankin.

Teemoista suosituin oli liikuntapaikat. Suosio saattaa johtua siitä, että ohjeistuksessa annoin hyvin monenlaisia esimerkkejä perheille, joten teema ei ollut rajattu. Yhtä suosittuja olivat luonto ja siivous, jotka olivat helposti toteutettavissa koti piirissä. Lapsista huomasin hyvin, mitkä teemat olivat heille mieluisia. Kaksi ensimmäistä eli luonto ja liikuntapaikat olivat suurimman osan mielestä parhaat. Olin tyytyväinen, että lomakkeeseen vastanneet perheet olivat lähteneet kokeilemaan ainakin osaa haasteista.

Yksi perhe oli kirjoittanut kommentin, jossa he pitivät siitä, ettei haaste velvoittanut heitä millään tapaa. Itse koin tämän myös tärkeäksi suunnitellessani haastetta. Perheillä ovat usein kiireisiä ja yksi ”pakollinen” asia olisi voinut viedä motivaatiota haasteelta. Toki tässäkin on kääntöpuolena se, etteivät perheet välttämättä haastaneet itseään tarpeeksi. Välttämättä ei lähdetty tekemään sellaisia asioita, joita ei ole aikai-

semminkaan tehty yhdessä tai menty perheelle uuteen paikkaan tutustumaan. Yksi perhe koki, etteivät teemat sopineet aikatauluihin eivätkä he ehtineet kokeilemaan kuin siivoushaastetta. Vanhempien asenteeseen saattoi vaikuttaa juurikin se, ettei haaste sitonut tai pakottanut heitä mihinkään, joka taas vaikutti siihen, että haastetta lähdetty kokeilemaan.

Olen tyytyväinen siihen, että vein teemat myös esikouluun. Lapset kiinnostuivat ja innostuivat haasteesta eri tavalla kun teemat tuotiin mukaan esikoulun arkeen. Otin lapset aktiivisesti mukaan, kun kerroin heille joka viikko, mikä on viikon haaste ja mitä he voivat perheiden kanssa tehdä. Kuusen ja kaikki koristeet teimme yhdessä lasten kanssa, joka lisäsi lasten osallistumista haasteeseen. Luulen, että haasteen tuominen esikoulun arkeen oli yksi syy siihen, miksi kuusi perhettä neljästätoista oli valinnut vaihtoehdon palautelomakkeesta, jonka mukaan lapsen kiinnostus lisäsi perheen arkiliikuntaa. Kuusi, jonka tein nähdäkseni lähtevätkö perheet mukaan haasteeseen taisi innostaa lapsia lisää. He näkivät konkreettisesti, miten kuusi täyttyi koristeista ja houkutteli lapset toteuttamaan teemaa vanhempien kanssa. Lapset kyselivät ja varmistelivat minulta neljän viikon aikana erilaisia asioita haasteisiin liittyen. He kysyivät sopiiko jos he tekevät kotona tällaista tai voiko perheen koiran kanssa ulkoilla laskea haasteeseen.

Sammun esikoulun henkilökunnan panostus opinnäytetyön toiminnalliseen osuuden kanssa oli merkittävä apu. He auttoivat minua ideoimaan, millaiset teemat voisivat sopia haasteeseen. Teemojen tuominen esikoulun arkeen ei ollut ongelma, vaan he huomioivat ja miettivät, miten saamme yhdistettyä teeman parhaiten arkeen ja auttoivat minua niiden toteuttamisessa. Myös vanhempien kanssa he olivat erittäin suurena apuna. Jaoimme joka viikko uuden tiedotteen (liite 3, liite 4, liite 5, liite 6) perheille, jossa kerroin viikon haasteen ja muuta tietoa. Itse en ollut aina jakamassa tiedotteita, vaan henkilökunta jakoi niitä perheille ja kertoi tarvittavia lisätietoja vanhemmille. Henkilökunnan aktiivisuus ja kiinnostus oli olennaista sekä lasten että vanhempien motivoinnin kannalta. Sammussa niin lasten liikkuminen kuin koko perheen liikkuminen huomioitiin hyvin.

## 7 POHDINTA

*”Riittäväällä lapsuuden liikkumisella on selkeä yhteys elinikäiseen terveyteen ja liikunnalliseen aktiivisuuteen. Koko perheen yhdessä liikkuminen tukee lapsen liikuntatottumusten kehittymistä” (Muuvit-liikuntaseikkailun www-sivut 2017).*

Lapsen jokapäiväiseen arkeen tulisi kuulua liikuntaa, joka on osa lapsen hyvinvointia. Lapsella on luontainen tarve liikkua, se tulisi mahdollistaa hänelle joka päivä. Lasten liikuntasuosituksia muutettiin juuri sen vuoksi, että lasten liikkumattomuus on lisääntymässä. Lapset käyvät harrastuksissa, mutta sen ulkopuolella lapset jämähtävät televisioiden ja tietokoneiden eteen. Ennen alle 8-vuotiaiden lasten liikuntasuositus oli vähintään kaksi tuntia päivässä liikuntaa, kun nyt se on vähintään kolme tuntia päivässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2016.) Tämä kolme tuntia koostuu niin varhaiskasvatuksessa tapahtuvasta liikkumisesta kuin myös kotona tapahtuvasta liikunnasta, jonka tulisi vaihdella rauhallisesta hengästyttävään liikkumiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 9.) Lapsen ympärillä olevilla aikuisilla on vastuu tarjota ja mahdollistaa lapselle liikkuminen eri tavoin, joka tuo lapsen arkeen iloa ja onnistumisen tunnetta. Kun lapsen arkeen tuodaan liikunta varhaisessa vaiheessa, saattaa se myös helpommin jäädä osaksi lapsen elämää.

Tärkeä osa alle 8-vuotiaan lapsen liikuntaa on perheen kanssa arjessa tapahtuvat perheliikunta. Perheliikuntaa voi olla mikä tahansa, joka tuo liikettä perheen arkeen. Koti- ja ulkotyöt, siivous, retket, erilaiset liikuntatapahtumat ovat esimerkkejä, mitä perheliikunta voi olla. Pääasia perheliikunnassa on, että perhe yhdessä tekee heidän kiinnostuksensa mukaan jotain yhteistä puuhaa. Lapsille tarjotaan jo hyvin pienestä pitäen erilaisia liikunnallisia harrastuksia, joiden suosio onkin kasvanut. Vanhemmat kokevat olevansa kiireisiä, eivätkä koe ehtivänsä lapsen kanssa leikkimään. Lapselle perheen kanssa yhdessä tekeminen on kuitenkin tärkeää, sillä yhdessä saadut kokemukset ja elämykset ovat lapselle merkityksellisiä. Kun lapsi saa kotoa positiivisen mallin liikunnasta säilyy liikunta helpommin osana lapsen elämää jatkossa. Lapsen, joiden vanhemmat ovat fyysisesti aktiivisia tuovat liikunnan osaksi lapsen arkea helpommin.

## 7.1 Perheiden arkiliikunta opinnäytetyön aiheena

Opinnäytetyöni aihe on mielestäni sellainen, johon tulisi kiinnittää enemmän huomioita niin varhaiskasvatuksessa kuin kotona. Monet päiväkodit ja esikoulut tietävät omat velvollisuutensa lasten liikuntakasvatuksessa. Varhaiskasvatuksessa tulisi muistaa, ettei liikunnan tarvitse tapahtua pelkästään jumppasalissa tai pelikentällä, vaan liikettä voidaan tuoda jokaiseen päivään pieninä paloina. Opinnäytetyöni avulla halusin näyttää, miten varhaiskasvatuksen arkeen voidaan tuoda liikettä tavalla, joka ei vaadi välineitä tai suunnitelmia. Itselleni oli pettymys, etteivät haasteet tuoneet lisää arkiliikuntaa perheille, joiden arkeen perheliikunta ei kuulunut aktiivisesti. Palautelomakkeeseen vastanneista vain neljä koki, että arkiliikunta perheessä lisääntyi jonkin verran. Opinnäytetyöni tavoite oli lisätä lasten ja koko perheen aktiivisuutta, enkä saavuttanut sitä tavoitetta.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus vaati perheiltä, että he olisivat neljän viikon ajan toteuttaneet yhden teeman. Osa perheistä tarttui haasteeseen, osa ei. Halusin opinnäytetyölläni saada liikettä kaikkiin perheisiin. Ongelma lapsiperheiden vähäisessä arkiliikunnassa saattaa olla, että perheet joissa vanhemmat harrastavat liikuntaa, tekevät ja liikkuvat myös lapsiensa kanssa. Opinnäytetyöni palautelomakkeiden mukaan päivittäin arkiliikuntaa harrastaneet osallistuivat teemojen toteuttamiseen. Kaikki eivät nauti liikunnan harrastamisesta, eikä kaikkien tarvitsekaan. Liikunta on kuitenkin asia, jota meidän kaikkien, iästä riippumatta, tulisi harrastaa. Perheiden tulisi löytää heille sopiva tapa harrastaa liikuntaa. Teemat olivat sellaisia, joita jokainen perhe sai itse muokata heille sopiviksi.

Vanhempi vaikuttaa siihen, miten lapsi viettää aikaansa. Vanhemmalla on vastuu lasten hyvinvoinnista ja lapsen kasvattamisesta. Lapselle tulee antaa mahdollisuus leikkiä, liikkua ja olla aktiivinen joka päivä. Vaikka lapset voivat liikkua ja leikkiä yksin, on silti perheen yhdessä tekeminen tärkeää. Lapsi tarvitsee aikuisen huomioita ja läsnäoloa kaikessa mitä hän tekee. Juuri tämän vuoksi perheliikuntaa tulisi harrastaa jokaisessa perheessä. Miksi ei yhdistäisi kaikkien liikkumista sekä perheen yhteistä aikaa samaan pakettiin. Opinnäytetyön teemat olivat sellaisia, jotka tukevat kaikkien liikkumista ja tuovat perheelle yhteistä tekemistä arkeen.

Arkiliikunta on hyvin yksinkertaista, jonka halusin tuoda esille myös opinnäytetyössäni. Yhdessä tekemisen ei tarvitse olla puistoon tai metsään menemistä ihmeellisempää. Tärkeämpää on yhdessä asioista nauttiminen. Monet lapset harrastavat useampaa eri lajia. Harrastaminen on tärkeää, mutta alle kouluikäisten lasten liikkumisesta suurimman osan tulisi kuitenkin koostua kotona tapahtuvasta leikkimisestä.

Lasten liikkuminen on asia, johon tulisi suhtautua vakavasti niin kotona kuin varhaiskasvatuksessa. Perheet ovat kiireisiä ja lapset harrastavat paljon, mutta silti tulisi löytyä aika perheen yhteiselle liikunnalle. Perheiden motivointi haasteeseen olisi pitänyt miettiä tarkemmin. Vapaaehtoisuus oli itselleni tärkeä asia, jotta perheet eivät koe tulevansa pakotetuksi. Kuitenkin olisi pitänyt löytää keino saada heidät osallistumaan aktiivisemmin.

Liikuntakasvatusta voidaan toteuttaa sekä kotona että varhaiskasvatuksessa. Kun lasta tuetaan ja kannustetaan liikkumaan kasvaa todennäköisyys siihen, että lapsi haluaa ja myös pitää liikkumisesta. On tärkeää, että sekä kotona että päiväkodissa/esikoulussa ollaan yhtä mieltä ja pidetään tärkeänä, että lapsen arkeen kuuluu tärkeänä osana liikunta. Vanhemmille tulee kertoa, miksi lapsen on tärkeä liikkua ja erityisesti miksi koko perheen yhteinen liikunta on tärkeää. Kaikki lapset eivät leiki aktiivisesti tai ulkoile, joka lapsen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on huono asia. Lapsen kanssa tulee tehdä asioita yhdessä. Tekemisen ei tarvitse olla erikoista ja ihmeellistä, vaan arjessa helposti toteutettavia juttuja. Kun rohkeasti kokeillaan ja tehdään asioita yhdessä, saatetaan huomata, että juttujen tekeminen onkin hauskaa ja se lisää koko perheen liikkumista. Esikoulujen/päiväkotien tulisi rohkaista perheitä kokeilemaan ja haastamaan itseään. Erilaiset perheille järjestetyt liikuntatapahtumat kannustavat, ja osoittavat, että varhaiskasvatuksessa halutaan huomioida niin lapsen kuin koko perheen liikettä ja tukea vanhempia liikuntakasvatuksessa. Perheille olisi tärkeää antaa tukea ja vinkkejä, millaista liikuntaa he voivat yhdessä harrastaa. Vanhempien olisi tärkeää tietää vastuunsa lapsen kasvattajina. Heidän tulisi tietää, miksi ei riitä, että he kускаavat ja kustantavat lapsen harrastukset. Nykyään koetaan, ettei aika riitä tai ei jakseta tehdä asioita lapsen kanssa työpäivän jälkeen. Harrastukset ovat tärkeitä lapsille, mutta niin ovat myös vanhemman kanssa tehdyt asiat. Ne jäävät lapsen mieleen ja jättävät hyviä muistoja. Yhdessä tekeminen on juuri yleensä

vanhemmasta kiinni. Lapset kyllä lähtevät innokkaasti mukaan, jos vanhemmat ovat myös aktiivisia ja ehdottavat yhteistä tekemistä

## 7.2 Oma ammatillinen kasvu

Vanhempien ja varhaiskasvattajien on tärkeää tehdä yhteistyötä. Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö opinnäytetyössä oli tärkeässä roolissa. Vanhemmat ovat niitä, jotka tekevät asioita ja suunnittelevat arjen kulun. Opinnäytetyössäni tarkoitus oli saada koko perhe liikkeelle, ei vain lapsia. Annoin vanhemmille vastuun siitä, lähtevätkö he mukaan haasteeseen. Vanhempia kohtasin kyllä joka päivä esikoulun arjessa, mutta opinnäytetyöni haastoi minut uudella tavalla vanhempien kanssa.

Lasten hyvinvointi koostuu osista, jotka tulisi olla kunnossa ja tasapainossa. Yksi niistä on liikunta ja liike, jota lapsen tulisi saada riittävästi päivään. Pienten lasten kohdalla vastuu lapsen hyvinvoinnista on aikuisilla lapsen lähellä, erityisesti vanhemmilla. Itselleni lapsen hyvinvointi ja sen kokonaisuus avautui opinnäytetyöni avulla, ja se mikä minun roolini sen edistäjänä on. Varhaiskasvatuksessa voidaan vaikuttaa lapsen hyvinvointiin monella tapaa ja yksi niistä on se, että annamme lapselle mahdollisuuden liikkua monipuolisesti.

Erinomaista esimerkkiä sain Sammun esikoulun henkilökunnalta. He panostavat oman ryhmänsä perheiden kasvatuskumppanuuteen ja perheiden kanssa yhdessä tekemiseen. Tämä vaikuttaa selvästi positiivisella tavalla niin lapsiin kuin vanhempiin. Lapset pääsevät esikoulun ulkopuolella tekemään kivoja juttuja yhdessä kavereiden ja vanhempien kanssa. Vanhemmille taas on mukava päästä tapaamaan muita vanhempia. Perheet lähtevät mukaan kun tekeminen on helppoa ja mukavaa, josta hyvänä esimerkkinä olivat pihaseikkailu ja laavutapahtuma, joihin molempiin pääsin osallistumaan. Tämä antoi itselle rohkeutta järjestää tulevaisuudessa vastaavanlaisia tapahtumia perheille.

### 7.3 Mitä tekisin toisin?

Ajankohta arkiliikuntahaasteelle ei ollut paras mahdollinen. Liikunnan tulisi kuulua meidän jokaisen, erityisesti lasten elämään päivittäin, oli sitten talvi tai kesä. Itse olin aistivinani perheistä, ettei joulukuu ollut paras mahdollinen kuukausi liikuntahaasteelle. On totta, että kesällä ja syksyllä on enemmän mahdollisuuksia tehdä asioita erityisesti ulkona. Omasta mielestäni valitsin kuitenkin sellaiset teemat haasteille, jotka pystyi tekemään ulkona vaikka olikin talvi. Omat haasteensa toi lähestynyt jouluku, joka tuo usein lapsiperheille omat lisä kiireensä. Tämän huomasi perheistä, jonka he myös mainitsivat muutamaa otteeseen heidän kanssaan jutellessa. Vaihtaisin haasteen ajankohtaa syksyyn tai loppu kevääseen.

Haasteen alussa tapasin pikaisesti perheet syksyllä järjestetyssä pihaseikkailussa, missä esittelin itseni ja kerroin, miksi olen tullut Sammun esikouluun. Jaoin myös jokaiselle perheelle vielä esittelylapun (liite 7), jossa kerroin opinnäytetyöstäni sekä alustavat teemat haasteisiin. Tarkoitukseni oli herätellä perheet aiheeseen, ja saada heidät kiinnostumaan haasteesta. Tämä ei kuitenkaan onnistunut toivomallani tavalla. Ensi kosketus vanhempiin jäi hieman vajaaksi, eikä osa heistä muistanut koko haastetta kun menin seuraavan kerran esikouluun. Uskoisin, että vanhemmat olisivat läheneet paremmin mukaan jos olisin osallistunut esimerkiksi vanhempain iltaan ja kertonut heille, miksi olen valinnut tämä aiheen ja mikä heidän osuutensa työssä on. Vanhempain motiivointi jäi puuttumaan, jonka uskon vaikuttaneen lopputulokseen.

Tämän opinnäytetyön aikana on useampaan otteeseen perusteltu, miksi lasten liikunta on tärkeää. Niin varhaiskasvattajien kuin vanhempien tulee löytää keinot, jolla saadaan lapset ja perheet liikkeelle. Liikuntahaaste on yksi keino, jolla voidaan motiivoida liikkumaan, mutta vielä tärkeämpää olisi saada ihmisten tietoon, miksi meidän pitää huolehtia päivittäisestä arkiliikunnasta. Jokaiselle löytyy sopiva tapa liikkua. Toiselle se saattaa olla lenkkeily, pyöräily tai jalkapallo. Toiselle sopiva tapa voi olla pihatytöt tai metsässä kulkeminen. Pääasia on, että liikettä saataisiin lasten päivään vähintään kolme tuntia.

## LÄHTEET

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: Docendo.

Faurie, M & Kalliomaa-Puha, L. 2010. Jääkaappi, osoite vai sukuside? Perheen määritelmät sosiaalilainsäädännössä. Teoksessa U. Hämäläinen & O. Kangas (toim.) Perhepiirissä. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 28.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim. 84.

Hautala, A. 2016. Perheliikunta yhdistää. Viitattu 10.8.2016.  
<https://www.terve.fi/nuorten-ja-lasten-liikunta/perheliikunta-yhdistaa>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uud. p. Helsinki: Tammi.

Hujala, E & Turja, L. (toim.). 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Helsinki: Lönnberg Print & Promo.

Pönkkö, A & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi Ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Kallunki, E. 2016. Pikkulapsille kahden tunnin sijasta vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä – uudet suositukset valmisteilla. Viitattu 8.9.2016.  
[https://yle.fi/uutiset/pikkulapsille\\_kahden\\_tunnin\\_sijasta\\_vahintaan\\_kolme\\_tuntia\\_liikuntaa\\_paivassa\\_uudet\\_suosituksset\\_valmisteilla/8851963](https://yle.fi/uutiset/pikkulapsille_kahden_tunnin_sijasta_vahintaan_kolme_tuntia_liikuntaa_paivassa_uudet_suosituksset_valmisteilla/8851963).

Karvinen, J. Rautio, S & Rätty, K. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Lauttasaaren Reptalo Oy

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kokko, S. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvosto.



Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2016. Viitattu 10.8.2016.  
<https://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>

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

Muuvit-liikuntaseikkailun www-sivut. Viitattu 28.3.2017.  
<https://www.muuvit.com/fi/parents/113>

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere: Opetushallitus.

Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut. 2017. Viitattu 5.2.2017.  
[https://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae\\_edistaevae\\_liikunta/?lang=fi](https://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae_edistaevae_liikunta/?lang=fi)

Pönkkö, A & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi Ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

LIITE 1

Kuusi, johon perheet saivat laittaa merkin teeman suorittamisesta



## LIITE 2

### PALAUTEKYSELY PERHEILLE

Nyt on neljä haastetta annettu ja on palautteen aika. Tavoitteenani opinnäytetyössäni oli siis edistää esikouluikäisen lapsen liikuntakasvatusta perheliikunnan keinoin. Palautteidenne avulla minun on tarkoitus opinnäytetyössäni pohtia, lisäkö arkiliikuntahaaste perheiden liikkumista. Mitä enemmän saan vastauksia, sitä paremmin saan raportoitua työhöni, miten tavoitteessani onnistuin. Kiitos jo etukäteen vastauksistanne!

1. Harrastitteko perheliikuntaa jo ennen perheen arkiliikuntaa koskevaa haastetta?

Päivittäin

Viikoittain

Emme ole ennen harrastaneet perheliikuntaa

Muu:

2. Teemat neljässä haasteessa olivat luonto, liikuntapaikat, hyötyliikunta sekä siivous. Mikä seuraavista haasteen teemoista toteutui parhaiten perheessänne?

Luonto

Liikuntapaikat

Hyötyliikunta (kilometrihaaste)

Siivous

3. Toteutitteko jotakin teemoista perheessänne?

Emme olleet kiinnostuneita teemoista

2-3 teemaa

Emme ehtineet toteuttaa teemoja

Kaikki neljää teemaa

Muu:

4. Oliko teemoja helppoja toteuttaa neljän viikon aikana?

Teemoja oli helppo toteuttaa

Osaa teemoista oli helppo toteuttaa

Teemat olivat haastavia toteuttaa

Perheemme ei kiinnostunut teemoista

Muu:

5. Lisääntyikö perheenne arkiliikkuminen teemojen myötä?

Arkiliikunta lisääntyi perheessämme

Arkiliikunta lisääntyi jonkin verran perheessämme

Arkiliikunta ei lisääntynyt perheessämme

Muu:

6. Muuttuiko käsityksenne arkiliikunnasta lapsiperheessä?

Käsityksemme perheen yhteisestä arkiliikunnasta säilyi samana

Innostuimme enemmän perheen yhteisestä arkiliikunnasta

Kiinnitämme jatkossa enemmän huomiota arkiliikkumiseen

Muu:

7. Mikä tai mitkä tekijät lisäsivät perheen yhteisen arkiliikunnan toteuttamista kuluneen 4 viikon aikana?

Perheen yhteisen arkiliikunnan edistämiseksi laaditut teemat

Lapsen kiinnostus lisätä perheen yhteistä arkiliikuntaa

Perheen kiinnostus liikuntaa kohtaan

Muu:

Sana on vapaa!

## LIITE 3

Ensimmäisen haasteen tiedote

Moikka!

Marraskuun puoliväli on ohitettu ja alkamassa on teidän perheiden arkiliikunta haaste!

Ensimmäinen teema on...

### YHDESSÄ ULKOILEMAAN

Tarkoituksena on, lähdette yhdessä perheenä ulkoilemaan vaikka kodin lähimetsään tai miksei kauemmaskin liikkumaan ja tutkimaan ympäristöä. Jos tekemisen puute iskee, voitte sopia yhdessä esimerkiksi viisi asiaa, jotka yritätte löytää. Toinen kiva puuha voisi olla geokätköily. Geokätköily on helppoa, ilmaista puuhaa, jota ketä vain voi harrastaa. Netistä löytyy tietoa sekä kartta lähialueen kätköistä sivulta <http://www.geocache.fi/>.

Esikoulussa suuntaamme lasten kanssa tutkimaan, mistä löytyykään esikoulua lähellä oleva geokätkö, ja mitä sitten tehdään kun sellainen löydetään.

Mikäli ette vielä viime viikolla huomanneet, on esikoulun toimiston oveen ilmestynyt kuusi. Tämän kuusen tarkoituksena on näyttää, miten te perheet lähdette mukaan teille antamaani haasteeseen. Kuusen ympärille olisi teidän perheiden tarkoitus laittaa talvisia asioita. Nämä asiat tulevat sitä mukaan, jos ja kun te perheet olette osallistuneet teeman toteuttamiseen. Suorituksen merkkatte lisäämällä eskarissa tehdyn askartelun kuusen ympärille. Ensi viikolla tämä talvinen asia on lumihiihtale. Hiihtaleen voi lisätä samalla aamulla tai iltapäivällä, jotta tiedän, onko perheitä lähtenyt mukaan viikon haasteeseen.

Nykäiskää hihasta, mikäli kysyttävää



## LIITE 4

Toisen haasteen tiedote

Heippa!

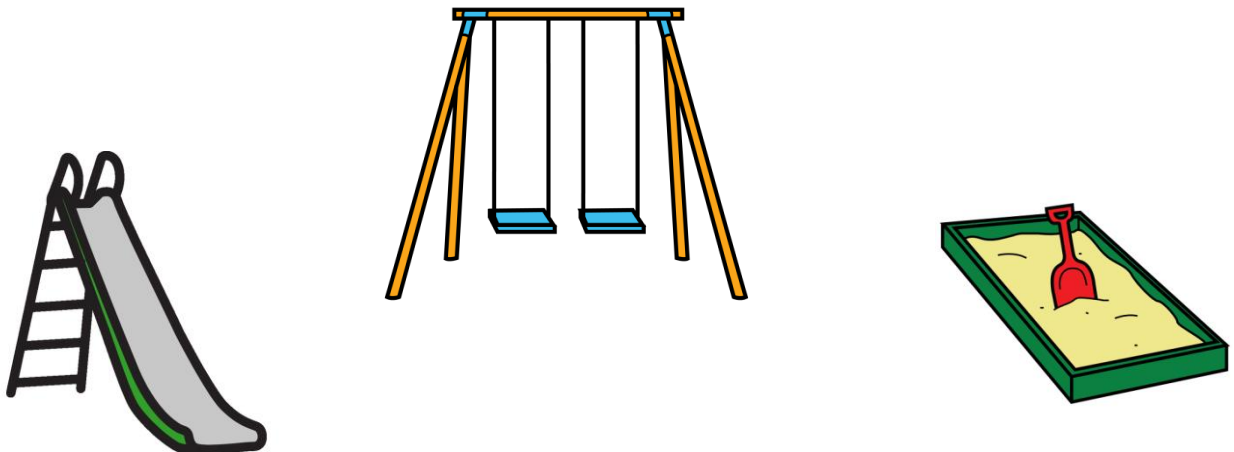
Arkiliikunta haasteen toinen teema on...

### MITÄ HUITTISISTA LÖYTYYKÄÄN?

Toisen teeman tarkoituksena on lähteä katsomaan, mitä mahdollisuuksia meidän kotikaupunki tarjoaa lapsiperheille. Tällaisia paikkoja, joissa perheet voivat yhdessä käydä liikkumassa ovat muun muassa puistot, päiväkotien pihat, jäähalli, uimahalli. Huittisista löytyy yllättävän paljon valikoimaa ja mahdollisuuksia. Vinkkejä uusista paikoista voi löytyä kaupungin nettisivuilta kohdasta lapsiperheet. Sivuilta löytyy mm. kartta kaikista kaupungin leikkipuistoista. Kannattaa lähteä leikkimään, liikkumaan sekä tutustumaan teidän perheelle uuteen paikkaan!

Kun viime viikolla kuuseen ympärille lisättiin lumihiihtale merkiksi suorituksesta, laite-  
taan tällä viikolla lintu. Jokainen lapsi on eskarissa piirtänyt oman lintunsa, jonka saa lisätä puuhun kun teema on tullut perheelle tutuksi.

Eskareiden kanssa lähdemme tutustumaan Käräjämäentien puistoon. ☺



## LIITE 5

Kolmannen haasteen tiedote

Hei kaikille!

Taas on uusi viikko alkamassa ja on jälleen aika antaa toiseksi viimeinen teema.

Kolmas teema on...

### KILOMETRIHAASTE

Kolmas tavoite on lisätä perheen askelten määrää, eli kerätä lisäkilometrejä päivän aikana. Tarkoituksena on siis miettiä, miten voidaan oman perheen arkeen tuoda lisää askeleita ja liikettä päivään. Esimerkiksi auto voidaan esimerkiksi jättää kauemmaksi ovelta, ja ottaa muutama lisäaskel kauppaan tai jonnekin muualle mentäessä. Yksi vaihtoehto on auton sijasta valita pyörä tai kävely. Vanhempi voi lähteä lenkille, ja lapsi voi tulla pyörällä tai kävellen mukaan. Tarkkoja kilometrejä ei haeta, vaan tarkoitus on lähinnä kiinnittää huomiota siihen, miten pienillä jutuilla voidaan lisätä liikettä päivään.

Viikon loppupuolella voitte taas laittaa kuuseen uuden koristeen, kun askeleita on kertynyt viikkoon. Tällä kertaa olemme tehneet itsenäisyyspäivän kunniaksi sini-valkoisia kynttilöitä koristamaan kuustamme.

Eskarissa lisäämme liikettä päivään niin, että ulkoilujen aluksi ja lopuksi kierrämme koulun kentän ympäri. Jokainen merkkää kierroksensa yhteiseen listaan ja viikon lopulla laskemme, kuinka monta kierrosta olemme ehtineet kiertää kentän ympäri.

Hyvää joulun odotusta kaikille!



## LIITE 6

Neljännän haasteen tiedote

Moikka kaikille!

Viimeistä viedään, eli neljäs arkiliikunta haasteen teema on...

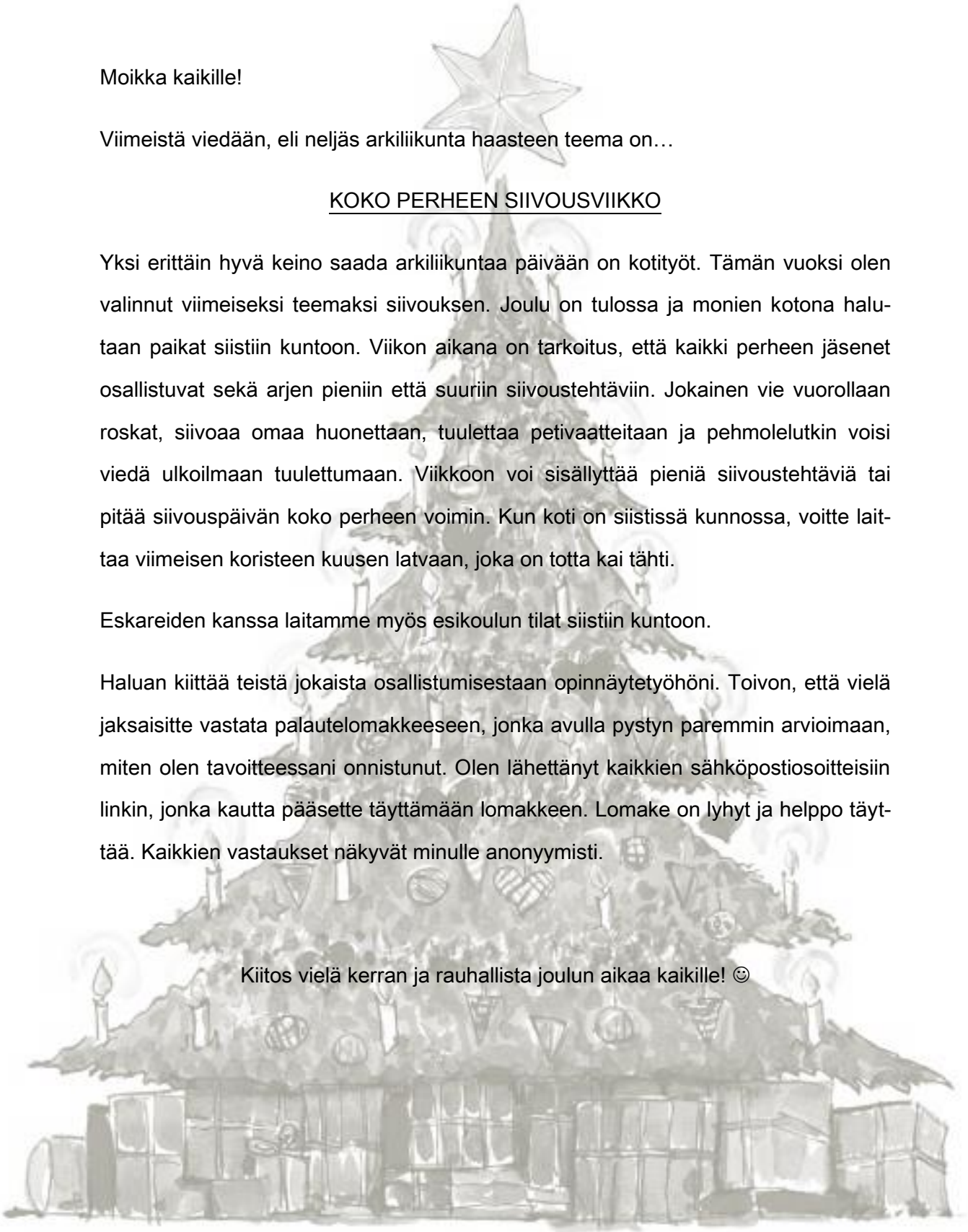
### KOKO PERHEEN SIIVOUSVIIKKO

Yksi erittäin hyvä keino saada arkiliikuntaa päivään on kotityöt. Tämän vuoksi olen valinnut viimeiseksi teemaksi siivouksen. Joulukuussa on tulossa ja monien kotona halutaan paikat siistiin kuntoon. Viikon aikana on tarkoitus, että kaikki perheen jäsenet osallistuvat sekä arjen pieniin että suuriin siivoustehtäviin. Jokainen vie vuorollaan roskat, siivoaa omaa huonettaan, tuulettaa petivaatteitaan ja pehmolelutkin voisi viedä ulkoilmaan tuulettamaan. Viikkoon voi sisällyttää pieniä siivoustehtäviä tai pitää siivouspäivän koko perheen voimin. Kun koti on siistissä kunnossa, voitte laittaa viimeisen koristeen kuusen latvaan, joka on totta kai tähti.

Eskareiden kanssa laitamme myös esikoulun tilat siistiin kuntoon.

Haluan kiittää teistä jokaista osallistumisestanne opinnäytetyöhöni. Toivon, että vielä jaksaisitte vastata palautelomakkeeseen, jonka avulla pystyn paremmin arvioimaan, miten olen tavoitteessani onnistunut. Olen lähettänyt kaikkien sähköpostiosoitteisiin linkin, jonka kautta pääsette täyttämään lomakkeen. Lomake on lyhyt ja helppo täyttää. Kaikkien vastaukset näkyvät minulle anonymisti.

Kiitos vielä kerran ja rauhallista joulun aikaa kaikille! ☺





## LIITE 7

Syksyllä annettu esittelylappu perheille

HEIPPA!

Olen Ella Suontausta, kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Satakunnan ammattikorkeasta koulusta. Olen tulossa suorittamaan toista ammatillista harjoitteluani Sammun esikouluun marraskuun puolessa välissä.

Tavoitteenani on valmistua toukokuussa 2017, joten opinnäytetyöprojekti on jo aloitettu. Juuri siihen minä tarvitsen teidän Sammun esikoululaisten perheiden apua. Opinnäytetyöni aiheena on arkiliikunta ja sen tukeminen perheliikunnan keinoin. Aion marras-joulukuun aikana haastaa teidät perheet lähtemään liikkeelle neljän eri teeman puitteissa. Tämä on tietenkin vapaaehtoista, mutta olisi erittäin hienoa jos innostuisitte haastamaan itsenne neljän viikon ajan ja miettisitte millaista teidän perheen arkiliikunta on. Joka viikon teema ilmoitetaan Wilmassa perjantaina, ja se on luettavissa myös esikoulun ilmoitustaululta. Aloitan haasteen viikolla 47 ja viimeinen haaste on viikolla 50.

Haasteiden teemoiksi olen suunnitellut seuraavia:

TEEMA 1 Luonto

TEEMA 2 Lähiliikuntapaikkoihin tutustuminen teemalla:

”Mitä Huittisista löytyykään?”

TEEMA 3 Kilometrihaaste

TEEMA 4 Koko perhe siivoamaan!

Toivottavasti kiinnostuksen kipinä syttyi ja lähdette avoimin mielin marraskuussa

koko perheen voimin haasteeseen mukaan! ☺



## LIITE 8

Juttuehdotus Lauttakylän Lehteen opinnäytetyöprojektista

### YLÖS, ULOS JA LIIKKELLE!

Liikunta on tärkeä osa lapsen hyvinvointia. Liikunta kehittää lapsen oppimista, antaa onnistumisen tunteita, opettaa sosiaalisia taitoja sekä edistää lapsen terveyttä. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksat uudistuivat syksyllä 2016. Vanhojen liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia, kun taas nykyisen suosituksen mukaan liikuntaa tulisi olla vähintään kolme tuntia lapsen päivässä. Lapset viettävät ison osan päivästä päiväkodissa, esikoulussa ja koulussa, joiden tehtävänä on huolehtia lapsen liikkumisesta päivän aikana. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksessa mainitaan varhaiskasvattajien velvollisuudesta suunnitella ja järjestää monipuolista liikuntakasvatusta.

Lapsen riittävästä liikkumisesta vastaa luonnollisesti myös vanhemmat. Perinteisesti vanhempien rooli on keskittynyt lapsen harrastuksiin kuljettamiseen, kustantamiseen sekä kannustamiseen. Vaikka nämä kaikki ovat tärkeitä, on perheen yhteinen tekeminen, liikkuminen ja leikkiminen vielä merkittävämpää lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta. Yhteinen tekeminen jättää pysyviä muistoja niin lapselle kuin aikuiselle.

Lapsen liikkumiseen on tarvetta kiinnittää huomiota yhä lisääntyvässä määrin niin varhaiskasvatuksessa ja kuin kotonakin ja siksi koin tärkeäksi liittää aiheen omaan opinnäytetyöhöni. Opinnäytetyöni aiheeksi muodostui esikouluikäisen lapsen liikuntakasvatuksen tukeminen perheliikunnan keinoin ja tavoitteena oli tukea perheiden arkiliikuntaa toiminnallisen opinnäytetyön avulla. Työ toteutettiin yhdessä Huitisten kaupungin Sammun esikoulun perheiden kanssa.

Sammun esikoululaiset ja heidän perheensä saivat neljä liikunnallista haastetta suoritettavaksi neljän viikon ajaksi. Opinnäytetyössä toteutettujen liikuntahaasteiden teemat vaihtelivat viikoittain. Teemoja olivat luonto, lähiliikuntapaikat, kilometrihaaste sekä siivous, josta suosituimmaksi valikoitui liikuntapaikkateema. Pääasia haasteessa oli, että perheet lähtisivät yhdessä tekemään helppoja juttuja esikoulu- ja työpäivän jälkeen. Liikuntahaasteen lopuksi perheet saivat palautelomakkeen täyttääkseen, jonka perusteella hain vastaksia tutkimuskysymyksiin, joita olivat muun muassa lisääntyykö perheiden yhteinen arkiliikunta tutkimuksen aikana, mitkä ovat perheen yhteisen liikkumisen haasteet sekä voidaanko perheiden yhteiseen liikkumiseen vaikuttaa varhaiskasvatuksen ja kodin yhteistyöllä.

Palautelomakkeita palautui takaisin neljätoista kappaletta kahdestakymmenestä. Arkiliikunnan määrä ennen haastetta vaihteli perheiden kesken. Osa harrasti arkiliikuntaa perheenä aktiivisesti jo ennen haastetta, osa taas ei. Kymmenen neljästätoista vastasi, ettei arkiliikunta lisääntynyt haasteen myötä, kolmessa perheessä arkiliikunta lisääntyi jonkin verran ja yhdessä perheessä arkiliikunta lisääntyi. Yhdeksän vastanneen perheen käsitys arkiliikunnasta säilyi samana, mitä se oli ennen haastetta.

Neljä perhettä kertoi kiinnostävänsä jatkossa enemmän huomioita arkiliikkumiseen ja yksi perhe innostui haasteen myötä yhteisestä arkiliikunnasta. Suosituin vastaus kysymykseen mikä lisäsi perheen yhteistä arkiliikuntaa oli lapsen kiinnostus perheen liikkumista kohtaan. Perheiden keskuudessa haasteet koettiin suurimmaksi osaksi helpoiksi toteuttaa, joskin sopivan aikataulun löytyminen osoittautui osalle haasteelliseksi.

Opinnäytetyön myötä liikuntahaasteet tuotiin mukaan myös esikoulun arkeen. Teemat olivat samanlaisia niin esikoulun kuin perheiden haasteissa. Haasteiden toteuttaminen tapahtui sujuvasti esikoulun arjessa. Haasteet toivat liikettä esikoulun arkeen ja lapset olivat innokkaasti mukana touhuamassa.

Halusin osoittaa opinnäytetyön avulla, miten pienillä asioilla voidaan perheiden arkeen tuoda lisää liikettä. Liikunnan ei aina tarvitse olla omalla pihalla leikkimistä kummempaa. Tärkeintä olisi, että perheet lähtisivät liikkeelle heille mieluuisalla sekä sopivalla tavalla. Liikkuminen on tärkeää niin aikuisille kuin lapsillekin. Kun liikkuminen vielä tehdään yhdessä perheenä, yhdistyy kaksi tärkeää asiaa yhdeksi: yhdessä olo ja liikunnan riemu.





