

LÄHILIIKUNTAPAIKKAOPAS LAPSIPERHEILLE VUOKATIN ALUEELLA

Marjo Moilanen & Jenny Määttä

Opinnäytetyö

Kevät 2017

Diakonia ammattikorkeakoulu

Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) +

Lastentarhanopettajan kelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Marjo Moilanen & Jenny Määttä. Lähiliikuntapaikkaopas lapsiperheille Vuokatin alueella. Pieksämäki, kevät 2017, 33 sivua, 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan kelpoisuus

Päivittäinen liikkuminen on lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja kasvun perusta. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia muun muassa perhesuhteiden lähentymiseen, lapsen vuorovaikutustaitoihin ja fyysiseen kehitykseen. Alle kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus on nykypäivänä varsin kevyttä, kun sen tulisi olla osaltaan myös reippaasti rasittavaa. Tähän ovat syynä lasten elinpiiriin vaikuttaneet yhteiskunnalliset muutokset, kuten teknologian kehittyminen ja tietoteknisten laitteiden lisääntyminen alle kouluikäisten lasten perheissä.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä lähiliikuntapaikkaopas Vuokatin alueen perheiden ja matkailijoiden käyttöön. Oppaan on tarkoitus toimia välineenä, kun perheet tarvitsevat neuvontaa yhteiseen liikkumiseen ja vapaa-ajan viettoon liittyvissä asioissa kyseisellä alueella. Oppaan tavoitteena on tukea perheiden liikuntaaktiivisuutta ja motivoida vanhempia liikkumaan lastensa kanssa monipuolisemmin.

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Sotkamon kunta, Päiväkoti Satuvakka ja yhteyshenkilönä opinnäytetyössä toimi Päiväkoti Satuvakan lastentarhanopettaja ja Sotkamon kunnan liikuntatoimen johtaja. Opinnäytetyön pohjalta syntyi kaksi tuotosta: Kirjallinen raportti ja sähköinen, sekä painettu opas liikuntapaikoista.

Teoreettinen viitekehys opinnäytetyössämme koostuu varhaiskasvatuksen liikunnan viitekehuksesta, perheliikunnasta ja siihen liittyvistä ajankohtaisista asioista. Teoriaosuudessa tuodaan esille liikuntapaikkojen ja liikunnan merkitys lapsen elämässä. Oppaan sisällöstä käy ilmi liikuntapaikkojen kohdekuvaukset ja alueen kartta. Lisäksi siinä on liikunta- ja leikkiesimerkkejä yhteiseen ajanviettoon. (Opas julkaistaan teoriaosuuden yhteydessä.)

Avainsanat:

Liikunta, liikuntapaikka, varhaiskasvatus, perhe, perheliikunta, fyysinen aktiivisuus, leikki.

ABSTRACT

Daily movement is the basis of the child's holistic well-being and growth. Exercise has a positive impact on, inter alia, convergence of family relationships, the child's interaction skills and physical development. Children under school age do physical activity that is relatively light today, when it should be strenuous. This is due to social changes affecting the children's bodily habits, such as developments in technology and the increase in IT equipment in families with under school age children.

The thesis's aim was to make a local sports venues guide for the Vuokatti area families and tourists. The guide is intended to serve as a tool when families need advice on common matters related to mobility and leisure activities in the region. The guide aims to support families in physical activity and motivate parents to move with their children in more ways.

The thesis contacts are the municipality of Sotkamo, Nursery Satuvakka and the contact persons for the thesis work are from Nursery Satuvakka kindergarten and the municipality of Sotkamo Recreation Department, the director. On the basis of the thesis two outputs were born: a written report and electronic and printed guide to sports facilities.

The theoretical framework of the thesis work consists of a frame of reference for early childhood physical activity, family physical activity and current issues related to it. The theoretical part highlights the importance of sports facilities and exercise in the child's life. A show the contents of the guide concerns target exercise facilities descriptions and a map of the area. In addition, it describes sport and play examples of common leisure facilities. (The guide will be published in connection with the theoretical part.)

Keywords:

Exercise, sports facilities, early childhood education, family, family sports, physical activity, play.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 LIIKKUMINEN LAPSEN HYVINVOINNIN PERUSTANA	6
2.1 Lapsen motorinen kehitys	8
2.2 Lapsen kognitiivinen, psyykinen ja sosioemotionaalinen kehitys	9
3 LAPSET ELÄVÄT RAKENNETUISSA YMPÄRISTÖISSÄ	10
4 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	11
4.1 Ympäristö- ja luontokasvatus	13
4.2 Liikuntakasvatus	14
5 PERHELIKUNTA	15
5.1 Omaehtoinen leikki ja ulkona leikkiminen	17
5.2 Lähiliikuntapaikat	17
6 LIIKUNTAPAIKKAOPAS	18
6.1 Opinnäytetyön tavoitteet	19
6.2 Tuotteen ideavaihe	19
6.3 Luonnostelu ja kehittäminen	20
6.4 Aineistonkeruumenetelmät	21
6.5 Viimeistely	23
6.6 Arviointi ja palaute	25
7 POHDINTA	26
7.1 Luotettavuus ja eettisyys	27
7.2 Jatkoaiheita	28
7.3 Ammatillinen kasvu	29
LÄHTEET	31
LIITTEET	34
Liite 1	34
Liite 2	34

1 JOHDANTO

Lasten liikkumiseen ja sen lisäämiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota, koska alle kouluikäisten lasten liikkuminen on vähentynyt viime vuosina. Varhaiskasvatusikäisille lapsille on ilmestynyt opetus- ja kulttuuriministeriön toimesta uudet liikuntasuositukset vuonna 2016. Liikuntakasvatuksen kehittäminen on hyvin tärkeä ja ajankohtainen aihe, koska liikunnan merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ei voi koskaan korostaa liikaa. Pienten lasten oletetaan olevan luonnostaan liikkuvaisia ja toistaiseksi on vielä vähän kansainvälisesti vertailukelpoista suomalaista tutkimustietoa päiväkotikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta (Soini 2015.)

Anne Soinin (2015) tutkimuksessa kolmevuotiaiden päiväkotilasten fyysisestä aktiivisuudesta nähdään, että yksikään tutkimukseen osallistuneista lapsista ei täyttänyt Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) määrällistä tavoitetta liikkua reippaasti kaksi tuntia päivittäin. Ihan uusimpien varhaisvuosien suositusten (2016) mukaan lasten päivään pitäisi sisältyä kevyttä ja reipasta ulkoilua sekä erittäin fyysistä aktiivista liikuntaa vähintään kolme tuntia päivässä. Osa liikunnasta toteutuisi varhaiskasvatuksessa, osa kotona. Suosituksissa korostetaan myös terveellistä ravintoa ja riittävää unta ja lepoa. Suositukset ovat osa opetus- ja kulttuuriministeriön koordinoiman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten 2020 toimeenpanoa. Se on tehty YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksien pohjalta. Meillä kaikilla aikuisilla niin varhaiskasvatuksessa kuin kodeissa on vastuu siitä, että lapset liikkuisivat riittävästi. Annetut liikuntasuositukset kulkevat uuden varhaiskasvatuksen perusteiden kanssa käsi kädessä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Lapsen liikuntatottumuksien kehittymistä tukee koko perheen yhdessä liikkuminen. Puuhastelu erilaisissa toimintaympäristöissä perheen kesken on hyötyliikuntaa, aina ei tarvitse lähteä varta vasten lenkille tai ohjattuun liikuntatuokioon. Esimerkiksi metsäretket, leikkipuistossa kiipeily ja pallolla leikkiminen kehittävät lapsen motorisia taitoja ja samalla vanhempikin saa liikuntaa. Vauvaikäisen kanssa voi myös harrastaa, sopivia

liikuntamuotoja ovat muun muassa, vauvauinti, vaunulenkkeily ja vauvajumppa. Alle kouluikäisen lapsen elämäntapoihin voi vielä vaikuttaa, mutta kouluikässä se voi olla jopa liian myöhäistä.

Valitsimme opinnäytetyön aiheeksi varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnan lisäämisen liikuntapaikkaoppaan avulla ja työmme on kehittämispainotteinen opinnäytetyö. Kehittämisprosessiin on kuulunut uusien toimintatapojen ja tuotteiden arvioimista sekä kehittämistä. Lisäksi olemme toteuttaneet uuden tuotteen, jollaista ei aikaisemmin ole ollut olemassa, liikuntapaikkaoppaan. Yhtenä aineistonkeruumenetelmänä olemme käyttäneet ryhmähaastattelua. Pidämme erittäin tärkeänä sitä, että saamme kehitettyä Vuokatin lähiliikuntapaikoista oppaan, jonka avulla voidaan lisätä koko perheen yhdessä liikumista.

Opas on tuotettu lapsiperheiden tarpeisiin. Monelle lapselle lähiympäristö voi olla vieras, lähiympäristöä ja mahdollisia leikkipaikkoja ei välttämättä tiedetä tai niissä ei liikuta. Luonnon eliöstä parhaiten tunnetaan median kautta tutuksi tulleet leijonat, tiikerit ja krokotiilit. Teimme opinnäytetyöprosessin ajan yhteistyötä Satuvakan päiväkodin kanssa Vuokatissa, josta saimme arvokkaita ideoita oppaan tarpeen selvittämiseen ja sen työstämiseen.

2 LIIKKUMINEN LAPSEN HYVINVOINNIN PERUSTANA

Lapsiperheiden arki on usein kompromissien tekemistä ja aikatauluttamista. Kotitöiden lisäksi vanhemmilla on toiveita omasta ajasta ja omista harrastuksista. Erilaisia mahdollisuuksia ja ratkaisuja perheen yhdessä liikkeelle lähtemiseksi kannattaa miettiä, sillä jos jokainen tulee ja menee aina erikseen, syntyy helposti ongelmia ajankäytön kanssa. (Arvonen 2007, 21.)

Vuonna 2013–2015 Suomessa vapaa-ajalla liikuntaa harrastamattomien osuus oli 21,9 % ja Kainuun mittakaavassa liikuntaa harrastamattomien osuus oli 23,4 %, eli noin viidennes väestöstämme ei harrasta liikuntaa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos 2015.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön uusien tutkimusten mukaan alle kouluikäisten lasten liikuntasuosituksat ovat vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Liikunta alle 8-vuotiaalla lapsella muodostuisi tässä tapauksessa kevyemmästä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja erittäin vauhdikkaasta fyysisestä touhuamisesta. Lapsen päivästä riippuen osa liikunnasta toteutuu varhaiskasvatuksessa ja osa vapaa-ajalla tai perheen kesken.

Järvinen, Laine & Hellman-Suominen (2009) toteavat, että lapsi on luonnostaan innostunut liikkumisesta. Liikkuminen on lapsen kannalta paljon muutakin, kuin vain ohjattua liikuntaa. Lapsi hahmottaa elinympäristöään liikkumalla paikasta toiseen. Lisäksi lapsi tutustuu liikkumalla oman kehonsa rajoihin; mihin on kykenevä ja pystyvä. Leikkimisen ja tutkimisen lisäksi, liikkuminen on lapselle luontainen tapa oppia uusia asioita. Kasvattajina, ammattilaisina ja vanhempina meidän tuleekin antaa lapselle mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen, sekä mahdollistaa se liikkumaan kutsuvalla ympäristöllä. (Järvinen, Laine, Hellman-Suominen 2009, 132.)

Nuoren Suomen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan; 3–6-vuotiaista lapsista 87 % harrastaa urheilua tai liikuntaa. Vapaa-ajalla omatoimisesti, urheiluseurojen sijaan liikkui kuitenkin vain 37–48 % lapsista. Lasten urheilun ja liikunnan harrastaminen on vuosien mittaan yleistynyt, koska vuonna 1995 liikuntaa oman ilmoituksen mukaan alle kouluikäisistä lapsista harrasti vain 59 %. Samanaikaisesti lasten ja nuorten on arvioitu kuitenkin olevan huonokuntoisempia kuin ennen. Ristiriita voidaan selittää sillä, että peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, jota tiettyjen urheilulajien harrastamisen yleistyminen ei pysty paikkaamaan. Lasten hyötyliikunta ja liikkuminen päivittäin pihalla ja lähialueilla, leikkien ja pelaten on vuosien saatossa vähentynyt. Vapaa-aikaa vietetään enemmän pelikonsolien ääressä. (Lasten ja nuorten liikunta 2014.)

Lovsinin ym. (2010) mukaan lapsen liikunnallisuuden määrää lisää vanhempien aktiivisuus. Tukeminen ja kannustaminen ovat television katselun rajoittamisen ohella hyviä keinoja lisätä lasten päivittäistä aktiivisuutta. Vanhemmat luottavat usein lasten liikkuvan päiväkodissa päivittäisen liikuntasuosituksen verran, mutta siellä tapahtuva liikunta on usein lapsille helppoa. Lapset saavat päiväkodissa paljon vähemmän liikuntaa, kuin heidän vanhempansa kuvittelevat, luottaessaan lapsen liikuntakasvatuksen tapahtuvan varhaiskasvatuksessa. Vanhempien oma innostus ja lapselle antama tuki lii-

kuntaan ja liikunnan harrastamisen määrään vaikuttavat suoraan lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen.

2.1 Lapsen motorinen kehitys

Lapsen motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehitystä. Se jaetaan karkeaan ja hienomotoriikkaan. Nämä sisältävät kävelyn ja juoksemisen oppimisen, sekä kädentaitojen kehittymisen. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 47–48.) Vauvan liikunta on lähinnä lapsen omaehtoista liikkumista, mutta vauvainti on yksi suosituimmista perheiden harrastuksista Suomessa. Liikkumisella on jo tässä ikävaiheessa tärkeä rooli lapsen kannalta, kun puhutaan aikuisten ja vauvojen yhteisistä jumpparyhmistä. Tällöin lapsen sensomotoriikka ja refleksit kehittyvät. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 145.) Tässä ikävaiheessa lapsi reagoi ympäristöstään tuleviin ärsykkeisiin aistiensa avulla, puhutaan sensomotorisesta kehityksestä. Lapsella on syntyessään monia refleksejä eli automaattisia liikkeitä ja niiden toimimisen varmistaa aivorunko ja selkäydin. Valtaosa vastasyntyneen reflekseistä häviää ensimmäisten elinkuukausien aikana. Suojelurefleksit tulevat esiin vasta puolen vuoden iässä. (Järvinen ym. 2009, 47–48.)

Kun lapsen aivot kehittyvät, useat heijasteet eli refleksit häviävät ja lapsi oppii uusia asioita. Jotta lapsi voi oppia uutta, tuleeikin heijasteiden hävitä. 1–3-vuotias lapsi oppii kävelemään, juoksemaan, nousemaan portaita, hyppimään ja pukemaan itse itsensä, eli karkea- ja hienomotoriikka alkavat kehittyä. Monet kulttuuriset tai perhekohtaiset erot voivat kuitenkin vaikuttaa tähän kehitysvaiheeseen; lasta voidaan kuljettaa pitkään reppussa ja rattaissa tai sitten lapsi voi oppia kävelemään, jopa aikaisemminkin. (Järvinen, Laine, Hellman-Suominen 2009, 47–48.) Pidettyjä liikuntamuotoja ja harrastusmahdollisuuksia tässä iässä ovat aktiivinen leikkiminen, vauvauinnit, -jumpat ja -muskarit. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 145.)

Kolmen ikävuoden jälkeen lapsi alkaa käyttää leikkiessä ja liikkuessa enemmän lihaksiin, koska hänelle tulee lisää pituutta ja painoa. Perusmotoriikan taitoja harjoitellaan nyt aktiivisesti: kävely, juoksu, hypyt, tasapaino, konttaus, pyöräily, uinti, hiihto ja luis-telu, luetaan tällaisiin. Kasvattajan tehtävä lasten kanssa on kannustaa ja rohkaista sekä

tarjota turvalliset ja hyvät puitteet. Liikkumisesta tulee muodostua osa lapsen päivittäistä arkea. (Järvinen ym. 2009, 47–48.)

Suomalaiset lapset alkavat harrastaa jo hyvin varhain, noin kolmen vuoden iässä. Ulkoleikkien ja fyysisesti aktiivisten leikkien merkitys kasvaa suureksi. Myös perheiden yhteinen liikunta on tärkeää, mutta sen määrä toki vaihtelee paljon, osa perheistä liikkuu paljon ja osa ei ollenkaan. 4–7-vuotiaana lapset harrastavat aktiivisesti erilaisissa urheiluryhmissä, kuten liikuntaleikkikouluissa, ratsastuskerhoissa tai tanssi- ja jumppakerhoissa. Osalla alle kouluikäisistä lapsista kilpaurheiluun tähtäävä harrastus voi jo tässä vaiheessa alkaa. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 146.)

2.2 Lapsen kognitiivinen, psyykkinen ja sosioemotionaalinen kehitys

Ensimmäisten ikävuosien aikana lapsen kehitys perustuu lapsen havainnoimiseen ja liikkumiseen. Lapsi ei opi ajattelemalla tai kuvittelemalla, vaan aistiensa ja kehon avulla, eli ympäristöä tutkimalla ja liikkumalla. Lapsen fyysiset ja liikunnalliset kokemukset ovat yhteydessä kokemuksiin asioista ja esineistä, joiden mukana ja joiden avulla hän liikkuu. Tekojen kautta tutkimalla ja kokeilemalla materiaaleja ja esineitä lapsi oppii ymmärtämään ympäristöään ja teon kohteiden ominaisuuksia, että lainalaisuuksia. (Zimmer 2002, 33.)

Lapsen toimiessa muiden ihmisten kanssa yhteistyössä, alkaa 2-7-vuotias lapsi ymmärtää omia tunteitaan. Samalla lapsen empatiakyky ja itsesäätely kehittyvät. Lapsi tarvitsee kuitenkin vielä aikuisen tukea, kiinnittyessään sosiaaliseen ympäristöönsä tunteidensa avulla. Lapsen sosioemotionaalisia taitoja, joita hän voi liikunnan ja liikkumisen avulla harjoitella ovat esimerkiksi: kuuntelu, kontaktin ottaminen, yhteistyö ja ryhmäytyö, toisen auttaminen, toisen tunteisiin samastuminen, pettymysten sietäminen ja oman vuoron odottaminen. Se, että 3-4-vuotias lapsi osaa päiväkodin leikkitilanteissa osoittaa ja ilmaista tunteita, sekä säädellä niitä on osoitettu ennustavan lasten paria vuotta myöhempää hyvää sosiaalista kanssakäymistä. (Takala 2014, 15–16.) Psyykkisiä ja sosioemotionaalisia taitoja on mahdollista kehittää liikunnan avulla, erilaisten leikkien, pelien ja sääntöjen avulla. Alle kouluikässä opitut käyttäytymissäännöt, hyvät hienomo-

toriset taidot ja vähäinen aggressiivisuus ovat yhteydessä lapsen myöhempään koulu-
menestykseen ja käyttäytymiseen luokassa, sekä ryhmässä. (Takala 2014, 19.)

3 LAPSET ELÄVÄT RAKENNETUISSA YMPÄRISTÖISSÄ

Suurin osa suomalaislapsista asuu nykyään kaupungissa tai taajamassa, “maaseudun”
sijaan. Kaupunki ja taajama-alueita suunniteltaessa on osittain onnistuttu tekemään
myös lapsiystävällisiä ympäristöjä, kuten: leikkipuistoja, urheilukenttiä ja metsäreittejä.
Toisaalta kaupunkimaisista ympäristöistä voi puuttua kokonaan monipuoliset leikkialu-
eet, tiiviin kaupunkirakentamisen vuoksi. Kaupungeista puuttuvat myös lasten mahdol-
lisuudet leikkiä, liikkua ja tutkia luonnonmukaisissa ympäristöissä, kuten metsissä, kal-
liolla tai soilla. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 65.)

Kaiken aikaisen kehityksen myötä, lapsille ja perheille suunnatut leikkipuistot ja leikki-
paikat on rakennettu yhä turvallisemmiksi, niistä on pyritty tekemään monipuolisia ja
houkuttelevia lapsia ja perheitä leikkimään. Joskus aikuiset voivat olla liian ylihuoleh-
tivaisia ja esimerkiksi retkiä metsään ei toteuteta, koska pelätään kompastumisia tai
muuta, mikä on aivan turhaa. Voi olla myös niin, että aikuiset eivät anna lapsien kiipeil-
lä puihin, koska pelätään sieltä putoamista. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 70, 72.)

Ulkona olemisella, lähiympäristössä leikkimisellä ja liikkumisella, sekä kaikella muulla
toimimisella on lapsen kehityksen kannalta monia positiivisia vaikutuksia. Luonnossa
liikkuessa liikunnan määrä jopa kaksinkertaistuu huomaamatta, sekä lapsen karkeamo-
toriikka ja keskittymiskyky paranevat. Itsenäisyys sekä oma-aloitteisuus lisääntyvät ja
lapsi oppii huolehtimaan itsensä lisäksi myös toisista ihmisistä. Pettymyksen sietokyky
ja sinnikkyys paranevat myös. Lapsi saa lähiympäristössä liikkuessaan ja leikkiessään
elinikäisiä elämyksiä ja kokemuksia, joita kantaa mukanaan. (Parikka-Nihti & Suomela
2014, 69.) Metsässä liikkuessa lapselta edellytetään hyvää tasapainoa, kun taas tasai-
semmassa maastossa enemmän lihasten voiman käyttöä. Kivillä kiipeileminen ja hyp-
piminen ja käpyjen heittäminen ovat kaikki toimintoja, joissa lapsi pääsee käyttämään

kaikkia kehon lihaksia ja näin ollen energiaa kuluu enemmän ja fyysinen aktiivisuus kasvaa. (Sääkslahti 2015, 134.) Lapsuus on herkintä aikaa oppia liikkumaan luonnossa ja arvostamaan suhdetta ympäristöön. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 69.)

Lasten leikit ja liikunta muodostuvat aina ympäristön olosuhteiden mukaan. Kaikki mitä ympäristössä on käytettävissä niin fyysisesti, kuin sosiaalisesti vaikuttavat leikin muodostumiseen. Nykyään leikkipaikkojen ja -puistojen rakennelmat lapsille ovat rakennettu niin, että niissä on valinnanvaraa monenlaiselle touhuilulle. Erilaisten rakentelumateriaalien ja mielikuvituksen käyttö jää silloin kuitenkin vähemmälle, kun mennään “valmiiseen pöytään”. Ulkoleikkivälineiksi voidaan luokitella kuuluvan hiekka, vesi, puut, kolot, mäet, kivet, kepit ja muut osat, kuten kasvit ja puut, joita lapset käyttävät rakentelu-, keräily- ja mielikuvitusleikkeihin. Majojen rakentaminen on edelleen yksi lasten suosituimpia toimista. Lasten leikkialueet ja -kentät voidaan luokitella siis luonnonmukaisiin, “teollisiin” ja erilaisiin seikkailualueisiin. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 73.)

Päiväkotien ja lähiliikunta-alueiden tyypillistä välineistöä ovat hiekkalaatikot, kiipeilytelineet, liukumäet ja keinut. Lähiliikuntapaikkojen tavoitteena on vaikuttaa lasten ja nuorten liikuntaolosuhteiden kohentamiseen erityisesti heidän välittömässä asuin- ja elinympäristössään, koska leikkipaikat ovat lähellä. Suomessa on toteutettu erilaisia liikuntapaikkojen parannusprojekteja ja kaikkia yhdistää havainto siitä, että lapset eivät viihdy parhaiten aikuisten suunnittelemissa pihoiilla. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 74, 75.) Lapset viihtyvät myös tasaisella asfaltoidulla alueella, jos läheisyydessä ei ole mitään luonnonmukaisia materiaaleja tai seikkailualueita. Se houkuttelee erilaisiin juoksuleikkeihin, mutta myös palloilupeleihin. Liikkumisympäristön suhteen ei siis kannata olla liian vaativa. (Sääkslahti 2015, 134.)

4 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) sanotaan, että päiväkodissa lapsia tulisi innostaa monipuolisesti liikkumaan sekä antaa mahdollisuus kokea liikunnan iloa kaikkina vuodenaikoina. Ohjatun liikkumisen lisäksi huolehditaan, että päivittäiseen

omaehtoiseen liikuntaan, sekä sisällä että ulkona on mahdollisuuksia, koska lapsen terveille kasvulle ja kehitykselle on tärkeää riittävä fyysinen aktiivisuus. Fyysisen aktiivisuuden tulee olla luonteva osa lapsen päivää. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan erilaisia leikkejä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 46.) Motorisia perustaitoja tulisi saada harjoittaa monipuolisesti eri ympäristöissä. Varhaiskasvattajien tehtävänä näin ollen onkin järjestää ja suunnitella monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Muutaman ohjatun liikuntatuokion lisäksi lasten omaehtoista liikuntaa tuetaan sillä, että lapsille pyritään luomaan liikuntaan houkuttelevat olosuhteet ja ympäristö sekä liikunnallisia leikkejä tukevat välineet. Huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön myötä myös lasten vanhemmille tulee saada tietoa lapsen liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvistä asioista. Fyysisen kehityksen tukeminen on tärkeä varhaiskasvatuksen osa-alue. (Sääkslahti 2015, 147–148.)

Takala (2014) toteaa väitöskirjassaan, että varhaiskasvatuksen liikunnan ilmapiiriin vaikuttavat opettajien pedagogiset ja didaktiset ratkaisut. Tärkeää olisi saada lapsille onnistumisen kokemuksia. Tutkimuksessa ilmapiirillä tarkoitetaan varhaiskasvatuksen liikuntatuokioilla vallitsevaa ilmapiiriä, joka on havaittavissa lasten toiminnassa. Päiväkodissa vallitsevan ilmapiirin on katsottu vaikuttavan lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen. Sosioemotionaalisia taitoja parantavien interventtioiden avulla voidaan luoda ilmapiiri, joka auttaa ja edistää lapsen kehitystä ja oppimista (Takala 2014, 20.) Lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys. Oppimisympäristö tulee olla sellainen, että liikuntavälineet ovat lasten käytettävissä myös omaehtoisen leikin ja liikunnan aikana. (Opetushallitus 2016, 46.)

Päiväkodissa lapselle välitetään liikuntaan ja liikkumiseen liittyviä arvoja, asenteita, odotuksia, taitoja, tietoja sekä kokemuksia. Kaikki nämä vaikuttavat siihen, millaiseksi lapsen mielikuva liikunnasta ja itsestään liikkujana muodostuu. Varhaisilla vuosilla on suuri merkitys liikunnallisen elämäntavan rakentumisessa. Kasvattajan toiminta vaikuttaa siihen, millaisia mahdollisuuksia lapsella on löytää itselleen ominaisimmat tavat liikkua ja leikkiä. Jokainen lapsi on yksilö. Jotta lapsen kokemukset liikunnasta olisivat mahdollisimman monipuolisia, niin liikunta tarjonnan pitäisi sisältää mahdollisimman monipuolisesti sekä vapaata, että ohjattua toimintaa. (Sääkslahti 2015, 151–152.)

Piagetin kehitysteorian mukaan liikkuminen on lapselle tärkeä portti maailmaan. Avoimet ja vapaat liikuntatilanteet tarjoavat lapselle mahdollisuuden kehittää ja tyydyttää uteliaisuutta ja kiinnostusta kokeilla ja löytää uutta. Vapaan liikunnan ohella lapsi tarvitsee myös ohjattua liikuntaa. Liikunnallista osaamista lisätään esimerkiksi antamalla tarkoin harkittuja tehtäviä. Lapsi tietoisesti asennoituu uusiin ohjattuihin tilanteisiin ja sopeuttaa jo olemassa olevia käyttäytymismalleja uusiin kokemuksiin. Ohjatut oppimisprosessit ovat varsin hyviä lapsille, jotka syystä tai toisesta eivät kykene hankkimaan itsenäisesti uusia kokemuksia saati osaa työstää niitä. (Zimmer 2002, 40–41.)

4.1 Ympäristö- ja luontokasvatus

Lapsi viettää suuren osan päivästänsä päiväkodissa, onkin selvää, että lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttaa myös ympäristö. Sotkanetin tilastojen mukaan vuonna 2014 kunnan kustantamassa päivähoidoissa olleiden määrä Suomessa oli yli puolet lapsista, 58,2 %. Tilastoista näkee myös sen, että kokopäiväiset hoitopäivät vuositasona lisääntyvät vuosi vuodelta. Lapset viettävät siis suuren osan päivästänsä päiväkodeissa. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on yhdistää fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö yhdeksi kokonaisuudeksi, jossa lapsen on hyvä kasvaa ja kehittyä omana persoonanaan. Lasten kohdalla puhutaan ympäristö- ja luontokasvatuksesta, kun herätetään lapsen herkkyyttä ja kiinnostus luontoa ja rakennettua ympäristöä kohtaan. Toiminta lasten kanssa voi olla hauskoja ja toiminnallisia leikkejä, luontoretkeä ja -polkuja, sekä liikkumista alueen lähiliikuntapaikoissa. Lapsi saa tutkia, kokeilla ja havainnoida luonnossa tapahtuvia asioita ja ihmetellä luonnon ilmiöitä. Kun lapset ja aikuiset yhdessä tekevät ja kokevat, opitaan nauttimaan luonnosta, siellä liikkumisesta ja kunnioittamaan luontoa. (Järvinen ym. 2009, 131.)

Lapsen mielenkiinto lähiympäristöä kohtaan ei tarvitse erikseen herättää, lähiympäristö ja luonto herättävät lapsessa automaattisesti tutkivan mielenkiinnon. Lapsi on luonnossa aktiivinen toimija, kun hän pääsee liikkumaan, kokeilemaan ja toimimaan. Kuntatason varhaiskasvatussuunnitelmissa onkin nykyään otettu enemmän huomioon ympäristökasvatus ja kestävä kehitys. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 63.) Luontoliikunta kehittää erityisesti lapsen tasapainoa ja liikkumistaitoja. Mikään muu liikuntamuoto ei myöskään terästä lapsen aisteja havainnoimaan ja aistimaan ympäristöä yhtä hyvin, kuin

luonnossa liikkuminen. Myös tuoksujen ja äänimaailmojen kohtaaminen on luonnossa muita liikuntamuotoja parempaa. Luonnosta lapsi voi löytää houkuttelevia koloja, monttuja, kuoppia ja mäkiä, joissa mielellään leikitään ja liikutaan. Kasvattajan tulee ymmärtää tämä ja antaa lapsen hyödyntää niitä. Liian usein kuullaan lauseita: “Älä kiipeä sinne!” tai “Älä hyppää sinne monttuun!”. Luontoliikunnassa korostuvat tietysti turvallisuustekijät, joten kasvattajan on tärkeää säilyttää lapsiin hyvä kuulo- ja näköetäisyys (Sääkslahti 2015, 204.)

Leikit ulkona auttavat lasta ymmärtämään realistisesti fyysiset olosuhteet. Vuodenajat vaikuttavat ulkona toimimisen mahdollisuuksiin, mutta jokaiselle säälle löytyy toimivia leikkejä ja tekemistä. Leikkeihin ja liikkumismahdollisuuksiin vaikuttavat suunnitellut leikkipaikat ja ympäristön vapaat alueet. Suunnittelemattomat leikkipaikat voivat olla lapsen mielikuvituksen kannalta rikastuttavampia, kuin suunniteltu leikkiympäristö, josta löytyy välineet, telineet, kentät ja leikkipuistot. Kuitenkin alle kouluikäisten lasten kannalta rakennetut leikkipuistot, kuten keinut, kiikut, telineet ja hiekkalaatikot ovat parhaita tyydyttämään lasten kehityksen kannalta tärkeitä toimintatarpeet. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 71.)

4.2 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksella on kaksi tavoitetta: tukea lapsen kehitystä ja pyrkiä luomaan lapselle liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Lapselle on tärkeää saada myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja omasta kehostaan, koska kaikki toiminta vaikuttaa siihen millainen käsitys lapselle liikkumisesta ja itsestä liikkujana muodostuu. Alle kouluikäisessä tahtuvalla toiminnalla on suuri merkitys liikunnallisen elämäntavan rakentamisessa (Sääkslahti 2015, 151.). Anne Soinin väitöskirjassa puhutaan, että päiväkotipäivästä vain noin 2 % koostuu intensiteetiltään vähintäänkin kohtuullisesti kuormittavasta leikistä tai liikunnasta. Päiväkodilla on iso rooli lasten fyysiseen aktiivisuuteen kannustamisessa ja liikuntatottumusten vahvistajana. Lapsia tulisi kannustaa ulkoiluun ja fyysisesti aktiivisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikana. Pitkäkestoinen paikallaanolo ja istuminen tulisi minimoida (Soini, 2015).

Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla. Pyritään luomaan edellytyksiä omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Lapselle se on aktiivisten toimintatapojen omaksumista, terveyden ja päivittäisen hyvinvoinnin huolehtimista, tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista. Kasvattaminen liikuntaan nähdään fyysisesti aktiivisten toimintatapojen omaksumisena, sekä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamisena. Näihin tavoitteisiin pyrkiminen edellyttää kasvattajalta liikkumiseen mahdollistavien ja innostavien oppimisympäristöjen ja -tilanteiden luomista, joissa lapsella on mahdollista saada myönteisiä kokemuksia liikkumisesta ja omasta kehostaan. (Sääkslahti 2015,151.)

5 PERHELIIKUNTA

Alle kouluikäisen liikunta on yleensä yhdessä perheen kanssa harrastamista tai ohjattuun toimintaan osallistumista. Perheen kanssa tehtävät yhteiset retket, uinti, hiihto- ja laskettelureissut luetaan perheliikuntaan. Perheliikunnassa koko perhe pääsee pitämään yhdessä hauskaa ja yhteiset kokemukset ovat korvaamattomia muistoja. (Suomen NMKY.) Ohjattua liikuntaa lapsille tavallisesti järjestävät kunnan liikuntatoimi ja urheiluseurat, mutta myös kansalaisjärjestöt ja seurakunnat. (Sääkslahti 2015, 145.)

Jotta liikunnasta tulisi osa lapsen arkea, sen pitäisi olla osa perheen yhteistä arkea. Liikunta koko perheen kesken on arvokas pohja lapselle, kohti liikunnallista elämäntapaa. Perheliikunnassa kaikki liikkuvat ja sitä voidaan harrastaa niin sisällä kuin ulkona, palloilla tai leikkien, arkiaskareissa tai ohjatusti. Liikunta kuuluu koko perheelle ja samalla lapset ja vanhemmat saavat osan viikoittaisesta liikunta-annoksestaan. Tällöin vanhemman esimerkki ja heittäytymiskyky ovat avainasemassa, kun lapsi omaksuu asenteita liikuntaa kohtaan. Lapset seuraavat tarkkaa aikuisten antamaa esimerkkiä. (Suomen NMKY.) Yhden lapsen perheissä 33 % äideistä ja 25 % isistä liikkuu liikuntasuosittelun kannalta riittävästi ja kahden lapsen perheissä 24 % äideistä ja 25 % isistä on fyysisesti aktiivisia. ”Mitä aikuiset edellä, sitä lapset perässä.” (Lasten ja nuorten liikunta, Suomen tilannekatsaus 2014.)

Aikuisten tehtävänä on mahdollistaa turvallinen ja virikkeellinen liikunta. (Järvinen ym. 2009, 47.) Curnow, Golley, Magarey, Sawyer & Spurrier (2008) tutkimuksen mukaan perheen kotiolot, elämäntavat ja tottumukset, vaikuttavat suuresti lasten suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Lapset omaksuvat vanhemmiltaan mallin liikkumiseen seuraamalla heidän vapaa-ajan viettoaan. Ympäristön tarjoamat mallit ovat suuressa osassa lapsen liikunnallisuuden kehittämisessä.

Ympäristö vaikuttaa lasten kehitykseen positiivisesti. Monipuolinen fyysinen ympäristö tarjoaa erilaisia haasteita motoristen taitojen harjoitteluun, tukien lapsen fyysistä ja psyykkistä kehitystä. Lapsen minäkuvan kehitystä tukee omaehtoisen liikkumisen mahdollistava ympäristö antaen lapselle onnistumisen kokemuksia. Vanhempi voi ohjata lasta tutustumaan ympäristöön käyttämällä valmiita materiaaleja toiminnan rikastuttamiseen. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 77, 80). Lapsi kyllä tutkii, kokeilee ja leikkii, niin kauaa, kuin vanhempi tai muu aikuinen ei sitä kiellä (Sääkslahti 2015, 135).

Perhe-elämä voi joskus olla hyvinkin kiireistä. Perheen aikuisten on hyvä suhtautua liikkumiseen luontaisena osana vuorokauden muita toimia. Sen ei tarvitse olla erillinen tai erityinen osa elämää, vaan kiinteästi sidoksissa perheen arkeen. Perheen on hyvä muodostaa esimerkiksi elämäntapa, jossa päiväkotiin tai harrastuksiin on luonnollista mennä välillä pyörällä auton sijaan. Jos väsyttää, perheen tulee huolehtia myös riittävästä unesta ja ravinnosta. Monipuolinen ruokavalio ja riittävä lepo vaikuttavat koko perheen terveyteen liikkumisen lisäksi. (Neuvokas perhe.)

Myös sisällä voi liikkua huonolla säällä, silloin vain mielikuvitus on rajana. Netistä löytyy paljon ohjeita yksinkertaisiin ja helposti toteutettaviin kotijumppiin. Lasten kanssa voi leikkiä sisäleikkejä tai perustaa vaikka sirkuksen. Toisaalta sateeseen voi suhtautua myös erilaisena elämyksenä, silloin ilmassa on paljon raikkautta ja happea. Perheen kanssa liikkuminen tarjoaa lapselle oivallisen ympäristön kokeilla rohkeasti uusia liikuntamuotoja. Tutussa ympäristössä ja seurassa lapsen on turvallista onnistua tai vastaavasti epäonnistua. (Neuvokas perhe.)

5.1 Omaehtoinen leikki ja ulkona leikkiminen

Monet tutkimukset osoittavat, että lapset jotka viettävät ulkona enemmän aikaa kuin sisällä, ovat myös fyysisesti aktiivisempia. Ulkona leikkiessä lapsen ei tarvitse varoa, että rikkoo jotain tai törmää vahingossa johonkin. Lisäksi ulkona liikkueensa lapsi voi käyttää sellaisia välineitä, joita sisätiloista ei löydy, kuten kiipeilytelineitä, kovia palloja, kääryjä, "mopoja", laudan- ja puunpätkiä sekä ulkotrampoliineja. Vapaa ja omaehtoinen leikki houkuttelee lapsia olemaan fyysisesti aktiivisempia. Vaikka liikkumiseen ja leikkimiseen ei aina tarvita erillisiä välineitä tai rakennelmia, ne innostavat ja piristävät lapsia kokeilemaan uutta. Telineillä kiipeily edellyttää lapselta koko vartalon lihasten aktivointia, eli oman kehon kannattelua ja nostelua (Sääkslahti 2015, 132–135)

5.2 Lähiliikuntapaikat

VALO:n mukaan lähiliikuntapaikat voidaan määritellä sellaisiksi, jotka ovat saaneet lähiliikuntapaikkahankkeisiin valtionavustusta eri puolilla Suomea. Erilaisia lähiliikuntapaikkoja on suunniteltu esimerkiksi ala- ja yläkoulujen pihuille, puistoihin ja muihin kohteisiin, kuten palloilu- ja yleisurheilukentille. Kaikille lähiliikuntapaikoille on yhteistä hankkeella rahoitetut välineet ja kalustot, lähiliikuntapaikan läheisyydessä sijaitsee päiväkoteja, kouluja, palvelutaloja tai muuta asutusta, sekä paikat ovat tarkoitettu lapsesta vaariin. Lähiliikuntapaikat.fi sivuston mukaan lähiliikuntapaikkoja pitäisi olla ympäri Suomen, mutta esimerkiksi Kainuun alueelle on sivuille merkitty vain yksi lähiliikuntapaikka ja se sijaitsee Kajaanissa. (Valo.)

Suurituloisten raportoidaan harrastavan enemmän liikuntaa kuin pienituloisten, osoittaa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimus (2015). Tässä oppaassa määrittelemme lähiliikuntapaikoiksi Vuokatin alueen yleiset leikkipuistot, jotka ovat joko koulujen tai asuinalueiden yhteydessä. Kun puhumme opinnäytetyössämme lähiliikuntapaikoista, tarkoitamme kaikille perheille suunnattuja matalan kynnyksen paikkoja, joissa ei ole aukioloaikoja tai erillisiä maksuja, paikkoja joihin kaikkien tuloista riippumatta on helppo mennä. Myös erilaiset puistojen tai metsäalueiden tarjoamat viherym-

päristöt tarjoavat toiminnallisuutta ja ne ovat avoimia, viihtyisiä ja liikunnallisia olohuoneita meille kaikille.

6 LIIKUNTAPAIIKKAOPAS

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, joka sisältää tuotoksen, tässä tapauksessa liikuntapaikkaoppaan lapsiperheille ja raporttiosan. Toiminnallisten opinnäytetöiden tavoitteena on kehittää jotain uutta, ja ne voidaan jakaa tuotekehittelyyn ja kehittämishankkeisiin. Tuotekehittelyssä eli produktiossa syntyy aina uusi tuote tai palvelu, jollaista ei aikaisemmin ole ollut saatavilla. Produktio on yleensä kertaluontoinen ja palvelu suunnataan tietyille käyttäjäryhmille, meidän tapauksessamme lapsiperheille. (Diakonia ammattikorkeakoulu. 2010, 33–34.)

Hyvä ulkoasu palvelee oppaan sisältöä (Torkkola ym. 2002, 53). Oppaan tarkoituksena on auttaa ja innostaa vanhempia liikkumaan lastensa kanssa yhdessä sekä tekemään ja oppimaan uutta. (Rentola 2006, 92). On tärkeää, että lasten vanhemmat saisivat lisää ideoita ja mahdollisuuksia liikkua lastensa kanssa yhdessä. Lapset voivat liikunnan avulla harjoitella motoristen taitojen lisäksi monia muita taitoja, esimerkiksi vuorovaiikutustaitoja. Liikunnan avulla voidaan harjoitella myös luontevasti käsitteitä ja niiden ymmärtämistä sekä tuottamista. Lisäksi lapsi oppii värejä, suuntia ja määriä, sekä yhteistyötaitoja. Davison, Edmunds, Wyker, Young, Sarfoh & Sekhobo (2011) ovat tutkimuksessaan todenneet, että asuinalueen liikuntapaikkoja kartoittavan oppaan avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti lasten fyysisen aktiivisuuteen, jos opas otetaan käyttöön.

Osallistuimme oppaan tekovaiheessa myös päiväkotit Satuvakan vanhempainryhmän kokoukseen, jossa haastattelimme lasten vanhempia oppaan tarpeellisuudesta ja sen sisällöstä. Huomioimme liikuntapaikkaoppaassa parhaalla mahdollisella tavalla perheiden ja päiväkodin toiveet oppaan sisällöstä. Tavoitteemme oli luoda informoiva, tiivis ja helppokäyttöinen opas lapsiperheille.

6.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Liikuntapaikkaoppaan tavoite on mahdollistaa omaehtoinen liikunta varhaiskasvatuskäisille lapsille ja heidän perheilleen. Oppaan avulla jaetaan tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle. Sen on tarkoitus toimia välineenä, kun perheet tarvitsevat neuvontaa yhteiseen liikkumiseen ja vapaa-ajan viettoon liittyvissä asioissa. Liikuntapaikkaopas tavoittaa paikalliset perheet, mutta myös ulkopaikkakuntalaiset lapsiperheet ja näin saadaan tietouteen Vuokatin alueen matalan kynnyksen liikuntamahdollisuudet. Opinnäytetyön tavoitteena on tukea perheiden liikunta-aktiivisuutta ja motivoida vanhempia liikkumaan lastensa kanssa monipuolisemmin, sekä tuoda ilmi liikunnan merkitys alle kouluikäisen lapsen kehitykselle. Liikuntapaikkaopas on hyvä työväline varhaiskasvatuksen henkilöstölle.

6.2 Tuotteen ideavaihe

Perehdyimme lasten liikunnan lisäämiseen jo ammattialan kehittämistyön välineet 1 ja 2 opintojaksossa, jolloin kiinnostuimme kyseisestä aiheesta. Tuolloin päiväkoti Satuva-kasta nousi esille tarve lapsiperheille suunnatusta oppaasta, jossa olisi tietoa alueen lähiliikuntapaikoista. Päiväkodin henkilökunta oli sitä mieltä, että liikuntatuokioiden suunnitteluun liittyviä oppaita on olemassa jo lukuisia määriä. He kuitenkin uskoivat tarvitsevänsä tukea siihen, miten innostaa perheitä liikkumaan lastensa kanssa myös vapaaajalla. Työntekijät kokevat usein, että vastuu sysätään liikaa päiväkodille ja liikuntakasvatus kotona voi jäädä.

Perheet odottavat lastensa saavan päivän liikunnan päiväkodista, ja omatoiminen liikkuminen jää vähiin. Usein myös unohdetaan, miten tärkeää ja mukavaa yhdessä tekeminen ja perheen kesken liikkuminen on. Edelleen on perheitä jotka liikkuvat todella paljon, mutta sitten on myös toinen ääripää, perheet, jotka eivät liiku juuri lainkaan. Tämän jälkeen jatkoimme liikuntapaikkaoppaan ideointia, ja oppaan tarve korostui enti-

sestään, kun olimme yhteydessä Sotkamon kunnan liikuntatoimen johtajaan ja Vuokatin koulun rehtoriin.

6.3 Luonnostelu ja kehittäminen

Oppaan sisältö koostuu Vuokatin alueen lähiliikuntapaikkojen esittelystä ja liikuntavinkeistä koko perheelle. Tämä edellytti sitä, että meidän tuli konkreettisesti käydä tutustumassa oppaaseen tuleviin liikuntapaikkoihin. Tällä varmistimme sen, että lähiliikuntapaikat ovat toimintakunnossa ja kartoitimme paikkojen kaluston, välineistön ja sijainnin. Rajasimme alueeksi Vuokatin alueen, koska jos olisimme ottaneet oppaaseen koko Sotkamon kunnan liikuntapaikat, olisi oppaasta tullut liian pitkä ja koimme, että se olisi ollut meille liian suuri alue. Liikuntapaikat oppaassa ovat alueella Tenetti-Urheiluopisto-Katinkulta-Härkökivi. Kaikki oppaan liikuntapaikat (12 kpl) sijaitsevat siis Vuokatissa ja alle 5 km päässä toisistaan.

Kun mietimme millaisen oppaan tekisimme, meidän tuli ensisijaisesti ottaa huomioon liikuntapaikkaoppaan asiakaskunta, eli lukijat. Tulevaan lukijakuntaan on hyvä tutustua ennakkoon, keskustelemalla ja kyselemällä. Heistä on hyvä olla kiinnostunut. Yleensä ikä ja sukupuoli jakavat oppaan lukijakunnan. (Rentola 2006, 92–93). Meidän tapauksessa lukijakunta tulee olemaan laaja, koska kyseessä on koko perhe. Kullakin ihmis- ja ammattiryhmällä on oma kielensä. Kun kirjoittaja itse tuntee kirjoittamansa asiansa tärkeäksi ja uskoo siihen, saa siitä hyvän pohjan oppaan kirjoittamiseen. (Rentola 2006, 94.)

Työtämme varten hankimme tutkimusluvan Sotkamon kunnan varhaiskasvatuksesta. Lisäksi kysyimme luvat käydä kuvaamassa oppaaseen tulevia leikkipuistoja yksityisiltä tahoilta, kuten Vuokatin urheiluopistolta ja Katinkullasta, jotka eivät kuulu Sotkamon kunnan vastuulle. Noudatimme koko prosessin ajan salassapitovelvollisuutta, ettei käydyissä keskusteluissa tullut ilmi kenenkään henkilöllisyys. Liikuntapaikkaoppaasta tulee verkkoversio PDF-muodossa, linkki laitetaan Sotkamon kunnan ja Sotkamon varhaiskasvatuksen sivuille, mutta mahdollisesti myös Vuokatin sivuille, jotta tavoittaisimme myös matkailijat.

6.4 Aineistonkeruumenetelmät

Lasten ja nuorten liikkumisesta kouluikäisenä löytyy paljon tutkittua tietoa ja tilastoja, mutta lasten fyysisestä aktiivisuudesta ennen kouluikää tietoa löytyy paljon vähemmän. Viime aikoina kuitenkin varhaiskasvatusikäisten lasten liikunta on ollut puheenaiheena useaan otteeseen. Hyödynsimme työssämme Sotkamon päiväkotien kirjallisuutta ja etsimme kirjastoista alakohtaista kirjallisuutta, unohtamatta ajankohtaisten uutisten seuraamista mediassa. Lisäksi saimme paljon apua oppaan työstämisessä Sotkamon kunnasta, kun olimme palaverissa liikuntatoimen johtajan kanssa.

Keräsimme aineistoa myös haastattelemalla, teimme ryhmähaastattelun Satuvakan päiväkodin vanhempainryhmälle. Haastatteluun osallistui viisi henkilöä. Aineistonkeruuta varten sovimme haastattelulle ajankohdan ja paikan. Haastatteluajankohdan sopiminen oli helppoa, koska vanhempainryhmä kokoontuu pääsääntöisesti kerran kuukaudessa. Ennen haastattelua pyysimme täyttämään kirjallisen sopimuslomakkeen (Liite 1), jossa kerroimme itsestämme, opinnäytetyön tavoitteesta, luottamuksellisuudesta ja vapaaehtoisuudesta. Haastattelun tallentamiseen käytimme nauhuria. Haastattelun ohjasimme sisällöllisesti etukäteen laadituilla kysymyksillä (Liite 2), mutta itse haastattelun kulku ei noudattanut etukäteen laadittua järjestystä.

Teemahaastattelulle on ominaista, että kysymykset esitetään kaikille haastateltaville, vaikka haastattelun kulku voi muuttua teeman ja kysymysten käsittelyn järjestyksen ennakoimattomaksi. Tämän kaltaisessa avoimessa haastattelussa lähtökohtana on ennalta määrätty tutkimusteema, mutta itse haastattelu etenee avoimesti muistuttaen vapaampaa keskustelua, kuin kysymys-vastaus rakennetta. Haastattelu oli vapaamuotoinen myös siten, että haastateltavat saivat vastata kysymyksiin haluamallaan tavalla (Kuula 2006, 128–129.) Tämän kaltaisessa avoimessa haastattelussa tilanne muistutti kaikkein eniten tavallista keskustelua. Keskustelimme aiheesta, mutta kaikkien haastateltavien kanssa ei käyty läpi kaikkia teema-alueita. Tämänkaltaisen haastattelu oli niin avoin, että siinä vastaajat pääsivät halutessaan puhumaan varsin vapaamuotoisesti, jolloin kerätyn materiaalin katsoimme edustavan vastaajien puhetta itsessään. Jokaisen vastaajan

kanssa puhuimme edes jossain määrin samoista asioista (Eskola & Suoranta 2008, 86–87.)

Ryhmähaastattelussa henkilöt innostivat toinen toisiaan puhumaan aiheesta. Tässä haastattelussa haastateltavia yhdisti vanhempainryhmän jäsenyys; Yhteiset kokemukset tekevät käyttäytymisestä julkista ja näin ollen unohtaminen ja väärinymmärtäminen on vähäisempää. Tutussa ryhmässä henkilöt voivat kertoa joistakin asioista hyvinkin eri tavalla, kuin haastattelijalle kahden kesken. Pidimme ryhmähaastattelua tehokkaana menetelmänä, koska yhdellä kerralla saa haastateltua useita ihmisiä. Ryhmässä tulee esille erilaisia mielipiteitä ja asiat tulevat esille toisella tavalla, kuin yksilöhaastatteluisa. Ryhmähaastattelu ei ollut strukturoitu, vaan pääsimme tavoitteeseen eli vapaamuotoiseen, mutta kuitenkin asiassa pysyvään keskusteluun. (Eskola & Suoranta 2008, 96–97.)

Analysoimme ryhmähaastattelun tulokset nauhoitetun haastattelun pohjalta ja käytimme haastattelun tulokset lähes sellaisenaan. Vaikka kaikki osallistujat vastasivat eri sanoin, eivät vastaukset poikenneet pääpiirteittäen toisistaan, vaan vastaajat olivat samaa mieltä asioista. Aineiston analysoiminen oli siis helppoa, koska haastateltavilla ei ollut suuria erimielisyyksiä asioista. Haastattelun tulosten analysointiin meidän ei tarvinnut käyttää ryhmittelyä tai teemoittelua. Jos ryhmähaastattelun tulokset olisivat olleet heterogeeniset, niin vastaustulosten jäsentely olisi tuonut niiden analysoimiseen mielekkyyttä ja selkeyttä.

Vanhempainryhmän haastattelusta saimme ideoita liikuntapaikkaoppaaseen. Vanhemmat toivat esiin haastattelussa sen, että on hyvin tärkeää, että oppaaseen tulevat liikuntapaikat ovat kunnossa ja siellä on asianmukaiset varusteet. Vanhempainryhmä myös kehui Vuokatin alueen leikkipuistoja ja lähiympäristöä, se soveltuu heidän mielestään hyvin liikkumiseen. On hyvä, että liikuntapaikoissa on valinnanvaraa, paikat on kunnostettu, eikä niissä ole lahonneita laitteita. Kuitenkin, kaikista lähiliikuntapaikoista ei silti tiedetä, vaan perheet ovat jääneet samoihin leikkipaikkoihin, joten olisi mukava tietää mitä muita mahdollisuuksia on. Vanhemmat kertovat, että haluaisivat liikkua lastensa kanssa vapaa-ajalla, mutta joskus työpäivien jälkeen yhdessä liikkumiseen ei ole aikaa tai energiaa. Leikkipuistojen toivotaan sisältävän telineitä, kiikkuja, liukumäkiä, mutta tärkeintä on, että paikat ovat kunnostettu ja turvallisia. Vanhempainryhmässä koettiin

myös, että kaikki perheet eivät välttämättä tiedä mistä liikuntatiloja voisi varata, olisi siis hyvä tietää muistakin perheliikuntamahdollisuuksista, esimerkiksi yleisistä liikuntavuoroista koulun saleissa.

Haastattelun yhteenvedona voi todeta myös sen, että olisi hyvä, kun kaikki liikuntapaikat ja -mahdollisuudet löydettäisiin yhdestä, samasta paikasta. Liikkumista yhdessä lasten kanssa pidetään tärkeänä ja opas onkin mainio väylä tavoittaa myös liikkumattomat perheet. Oppaan avulla liikuntapaikat saadaan kaikkien tietouteen, ja perheet ymmärtävät, että liikuntapaikat ovat sallittuja ja avoimia kaikille.

6.5 Viimeistely

Oppaan rakenteen on oltava selkeä. Oppaan alussa esittelemme esipuheen muodossa ongelman ja myös kerromme miten aiomme lukijoita auttaa sen ratkaisemisessa. Oppaan sisältö koostuu siitä, kun kerromme miten ratkaisuun päästään. (Rentola 2006, 98.) Oppaassa on myös sisällysluettelo, se auttaa lukijaa löytämään oppaasta asioita yksityiskohtaisemmin, mutta se auttoi myös meitä tekijöitä jäsentämään tekstiä ja oppaan rakennetta sen tekovaiheessa. Tekstin ulkoisen muodon on hyvä olla selkeä, looginen ja palveleva. Oppaassa ei kannata käyttää liian monimutkaisia elementtejä, kuten lihavointia, kursivointia, väripohjia, tähtiä tai muuta sellaista (Rentola 2006, 101.). Värimaailma ja sivujen rakenne toistuu koko oppaan ajan samanlaisena.

Liikuntavinkit keräsimme oppaaseen niin, että ne olisivat helposti toteutettavissa koko perheen kesken. Lisäksi niiden tulisi olla sellaisia, että ne innostaisivat jo nimensäkin puolesta lapsia liikkumaan, eli niissä on käytetty mielikuvitusta. Liikuntavinkkejä on myös valittu niin, että suurin osa onnistuu toteutettavaksi ilman mitään ylimääräisiä välineitä. Osaan leikeistä voi tarvita jotain ylimääräisiä välineitä, leikkipuistoihin kuuluvien kalusteiden lisäksi, mutta se tuo liikuntavinkkien välille vain lisää vaihtelua. Lukijat voivat valita itselleen omaan tilanteeseen sopivan pelin tai leikin. Liikuntavinkit on kerätty internetistä Nuoren Suomen, voimisteluliiton, Suomen mielenterveysseuran ja hengitysliiton sivuilta. Ne ovat siellä yleisesti kaikkien saatavilla.

Oppaan lopusta löytyy myös kartta ja muutamia tärkeitä yhteystietoja, kuten linkki Liikaha.fi nettisivustoon, josta kaikki paikkakuntalaiset voivat varata liikuntatiloja käyttöönsä. Kartan avulla paikkojen sijainti on helpompi hahmottaa ja niihin on helpompi suunnistaa. Karttaan lähiliikuntapaikat on merkitty numeroin ja nimin. Kartan saaminen oppaaseen meinasi aluksi olla hieman haastavaa, mutta saimme apua Sotkamon kunnasta, koska he tekivät meille oman kartan liikuntapaikoista.

Opasta tullaan ensisijaisesti jakamaan lapsiperheille yhteistyökumppanimme päiväkoti Satuvakan toimesta. Se painetaan A5 kokoiseksi vihkoksi. Lisäksi oppaasta tulee verkoversio ja linkki laitetaan alustavasti Sotkamon kunnan varhaiskasvatuksen sivuille. Sotkamon kunta saa myös päättää oppaan mahdollisesta jatkopäivityksestä. Työstimme oppaan Microsoft Wordilla, koska koimme sen itsellemme kaikista helpoimmaksi työvälineeksi. Ongelmia tuli kuitenkin sivun asettelujen kanssa, koska opas piti pystyä tulostamaan myös paperiversioksi. Useilta sivuilta piti poistaa asioita tai laittaa ne useammalle sivulle, koska ne kaikki eivät olisi mahtuneet tulostusasetelun myötä samalla sivulle, niin kuin olisimme halunneet. Emme halunneet oppaasta A4 kokoista vihkoa, koska silloin se olisi heti vaikeampi ottaa matkaan mukaan, isomman kokonsa vuoksi.

Halusimme lisätä oppaaseen kuvia ja värejä, koska näiden avulla myös lapset, jotka eivät osaa lukea voivat kiinnostua oppaasta ja näyttää vanhemmilleen, että: "Tuonne minä haluaisin mennä!" Kuvien käytön tulee olla perusteltua ja niille tulee jättää oma osuutensa (Rentola 2006, 102.). Ajattelimme, että kuvien avulla liikuntapaikat saattaisivat kiinnostaa perheitä enemmän, kuin pelkkä luettelo paikkojen nimistä yhteystietoineen. Kuvilla tavoitetaan asiakasryhmä paremmin, koska sen vastaanottamiseen ei tarvitse käyttää yhtä paljon energiaa, kuin sanalliseen ja kirjoitettuun viestiin. Joskus kuva voi kertoa enemmän, kuin tuhat sanaa. Useimmiten kuitenkin viesti ja sanoma menevät parhaiten perille kuvan ja tekstin yhteisvaikutuksesta, jolloin teksti liittyy kuvaan ja päinvastoin. (Loiri & Juholin 2006, 52.).

6.6 Arviointi ja palaute

Lähetimme oppaan ja opinnäytetyön raakaversioon sähköpostitse päiväkotia Satuvakan yhteyshenkilölle maaliskuun 2017 alussa. Jouduimme odottamaan kommentteja oppaasta jonkun aikaa, koska hän oli lomalla. Halusimme kysyä mahdollisia muutosehdotuksia ja mielipidettä työstämme. Emme laatineet oppaan arvioinnin tueksi erillistä kyselylomaketta. Saimme palautteen pääasiallisesti kirjallisesti. Lisäksi arviointia ja palautetta keräsimme jo työmme tekovaiheessa omalta ohjaavalta opettajalta. Muiden ihmisten arviot ja palaute oli meille tärkeää, koska omalle työlle voi helposti sokaistua ja mahdollisia kirjoitusvirheitä ja muutosehdotuksia ei niin herkästi huomaa. Opinnäytetyön teoriaosuudesta saimme positiivista palautetta, koska se on selkeä ja hyvin rajattu.

Muokkasimme kirjallista raporttia ja opasta saadun palautteen perusteella moneen kertaan. Päiväkoti Satuvakasta saatu palaute oli positiivista ja he odottavat omin sanoin suurella riemulla, että saavat oppaan käyttöönsä ja jaettavaksi päiväkodissa. Liikuntapaikkaopas oli heidän mielestään selkeä kuvineen, välinetietoineen ja sisällysluetteloineen. Sen lisäksi liikuntavinkit olivat hyvä lisä, tehden oppaan rakenteesta kevyemmän. Kartan sanottiin tukevan opasta mainiosti.

Esitimme opinnäytetyön huhtikuussa 2017 ja saimme tilaisuudessa arvokasta palautetta opiskelutovereilta ja opettajilta. Teimme korjauksia raportin kieliasuun ja sisältöön myös tämän palautteen pohjalta, ennen lopullista julkaisua. Esiin nousi se, että on hyvä, kun opinnäytetyön aihe on työelämälähtöinen ja kehitetty työelämän tarpeista.

Mahdollista palautetta emme tässä vaiheessa saaneet itse kohderyhmältä, eli lapsiperheiltä, koska opas otetaan käyttöön keväällä 2017. Tulemme kuitenkin varmasti keräämään palautetta esimerkiksi kesän jälkeen, kun liikuntapaikkaopasta on ehditty jo jonkin aikaa käyttää.

7 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä. Lisäksi pohdimme mitä olemme oppineet tehdessämme opasta, asiantuntijuuden kehittymistä opinnäytetyöprosessin aikana ja ideoimme kuinka opasta voisi laajentaa myöhemmin. Meillä täällä Sotkamo-Vuokatti alueella on mahtavat liikuntamahdollisuudet, kaikilla lapsiperheillä ei vain välttämättä ole tietoa minne mennä perheen kesken liikkumaan.

Opinnäytetyöprosessimme alkoi toukokuussa 2016, kun yhteistyö opinnäytetyön tilaajan Sotkamon kunnan kanssa käynnistyi. Heinäkuussa 2016 löysimme muutamia aiheeseen liittyviä kirjoja. Elokuussa aloimme syventyä aiheeseen syvemmin ja päätimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, oppaan Vuokatin lähiliikuntapaikoista lapsiperheille, yhteistyössä päiväkotia Satuvakan ja Sotkamon kunnan kanssa. Tavoitteenamme oli antaa lapsiperheille tietoa lähiliikuntapaikoista, perheliikunnasta ja liikkumisen hyödyistä alle kouluikäisenä. Tästä lähti liikkeelle meidän opinnäytetyöprojekti.

Oppaan tekeminen oli meille molemmille aivan uutta, joten oppaan tekemiseen piti erikseen perehtyä ja etsiä tietoa siitä, millainen olisi hyvä opas. Meillä oli opasta varten sanoma, suunniteltu rakenne ja työsuunnitelma, enää tarvitsi vain miettiä, miten saisimme liikuntapaikkaoppaasta myös vaikuttavan. Yleisiä vaikuttavan kirjoittamisen keinoja ovat reportaasit, sadut ja tarinat (Rentola 2006, 103.). Me emme kuitenkaan pystyneet sijoittamaan oppaan sisältöön tällaista, joten mietimme muita keinoja. Esimerkki vaikuttaa, toteaa Marketta Rentola. Ihmiset haluavat oppia toisilta ihmisiltä, tieteilijöiltä, taiteilijoilta tai julkkiksilta. Myös tästä syystä halusimme oppaaseen liikuntavinkkejä ja lainauksia, koska ne tekevät oppaasta merkitsevän. Tästä syystä laitoimme myös oppaan takakanteen lainauksen entisen jääkiekkoilijan Teemu Selänteen haastattelusta: “Lasten liikunta on aikuisen vastuulla.”

Varhaiskasvatuksen tärkeitä osa-alueita, jotka liittyvät opinnäytetyöhömmö ovat ympäristö- ja luontokasvatus, sekä liikuntakasvatus. Yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä on

myös luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle, sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia kokemaan liikunnan ilo monipuolisesti kannustamalla ulkoiluun ja leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.). Lapsuuden kasvuympäristö ja opitut elämäntavat näkyvät myös myöhemmin, nuoruudessa ja aikuisuudessa tehtävissä elämäntapavalinnoissa. Joihinkin asioihin lapsen kouluikä voi jopa olla liian myöhäinen aika vaikuttaa, niinpä varhaiskasvatusikäisen lapsen elämäntapavalinnoilla on suuri merkitys lapsen elämässä myöhemmin tapahtuviin valintoihin.

Oppaaseen perehtymisen jälkeen lukijat, eli vanhemmat tulevat tietoisemmaksi liikunnan merkityksestä ja toivottavasti kiinnittävät enemmän huomiota lapsen liikuntaan ja siten muuttaisivat myös omaa toimintaansa perheen lasten liikuntamahdollisuuksia lisääväksi, jos on tarvetta. Suotava vaihtoehto on sekin, että luettuaan opaslehtisen vanhempien jo ennalta liikuntamyönteiset käsitykset vahvistuisivat. Lisäksi tämän opinnäytetyön kautta voimme tulevassa työssä hahmottaa laajemmin myös sen, mikä perheen merkitys on lapsen liikuntaan. Lapsen hyvinvointi ja tarve liikkua voivat motivoida myös vanhempia omien elämäntapojen muuttamiseen. On hyvä muistaa, että liikkuva vanhempi jaksaa ja voi paremmin, keskittymiskyky on hyvä ja kärsivällisyyttä riittää (Arvonen 2007, 9.).

Opinnäytetyön myötä olemme oppineet sisäistämään sen, että pienen lapsen liikunta on oikeasti aikuisen vastuulla ja tähän ongelmaan aiomme tulevaisuuden työssä keskittyä entistä enemmän huomioimalla lapsen lisäksi koko perheen. Varhaiskasvatuksen henkilökunta voi hyödyntää opasta myös omassa työssään. Esimerkiksi kannustamalla sen avulla vanhempia liikkumaan lastensa kanssa tai ottaa sen avulla puheeksi asioita lapsen Vasu-keskustelussa.

7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeet hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattamiseen. Hyvään käytäntöön kuuluu rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus opinnäytetyön kaikissa vaiheissa, sekä opinnäytetyön yksityiskohtainen suunnittelu,

toteutus ja raportointi. Opinnäytetyön tekemisessä noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä kunnioittamalla tekijänoikeuksia ja muiden tutkijoiden saavutuksia tarkoilla lähdemerkinnöillä. Hyvää tieteellistä käytäntöä noudatimme toimimalla rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti kaikissa opinnäytetyön vaiheissa. (Hirsjärvi ym. 2009, 24.; Kuula 2006, 34–35.)

Opasta tehdessä meidän tuli huomioida monia eri asioita, samaan aikaan. Kaiken teorian ja materiaalien valinnassa tarvittiin kriittistä medianlukutaitoa. Alkuperäisen tekstin tunnettavuuteen, arvostettavuuteen, julkaisuajankohtaan ja puolueettomuuteen on hyvä kiinnittää huomioita, kun valitsimme aineistoa. Hyvä sääntö aineiston hankkimisessa on se, ettei käytä yli 10 vuotta vanhoja lähteitä. Poikkeuksen tietenkin sellainen tieto, joka ei uusiudu, vaan pysyy suurin piirtein samana. Tekstin oikeellisuuteen vaikuttaa myös se, miten aihe on kirjoitettu; onko siinä virheitä, miten hyvin se on perusteltu ja onko teksti asiallinen. (Hirsjärvi ym. 2009 112–114.) Opinnäytetyössä olennaisinta ei ole lähteiden lukumäärä, vaan opinnäytetyön arvon on todettu ratkeavan aiheen soveltuvuuden ja työn laadun perusteella (Vilka & Airaksinen 2003, 76).

Eettisyys on opinnäytetyön kannalta merkittävä asia, koko työskentelyn ajan tulee pyrkiä oikeudenmukaisiin ja vastuullisiin ratkaisuihin. Kuulan (2006) mukaan etiikka moraalisisina valintoina ja päätösinä kattaa koko opinnäytetyöprosessin, aiheen valinnasta lopputuloksiin asti. Eettistä puolta piti miettiä silloin, kun teimme työtä koskevia erilaisia valintoja ja, kun toimimme erilaisten yhteistyötahojen kanssa. Olemme kunnioittaneet muiden henkilöiden yksityisyyttä, esimerkiksi kertomalla haastatteluissa käyttävän siitä saatuja tietoja vain opinnäytetyömme kehittämiseen ja pitämällä haastateltavien henkilöllisyyden salassa. Lisäksi olemme merkinneet kaikki lähteet ylös, viitaten muihin teksteihin. Lähdeviitteissä on käytetty Diakin yleisiä merkintätapoja. Tutkimus- ja haastatteluaineisto säilytetämme opinnäytetyön hyväksymiseen saakka, jonka jälkeen hävitämme sen.

7.2 Jatkoaiheita

Opinnäytetyöprosessin aikana on noussut esiin useita mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita. Opinnäytetyön tuloksiin perustuen jatkotutkimusaiheena voitaisiin selvittää, miten

opas vaikutti perheiden kiinnostukseen käyttää lähiliikuntapaikkoja ja leikkipuistoja vieläkin enemmän. Toisena jatkotutkimusaiheena voitaisiin selvittää, miten lähiliikuntapaikkoja ja leikkipuistoja tulisi kehittää, jotta ne vastaisivat paremmin lapsiperheiden tarpeita. Lastentarhanopettajan näkökulmaan liittyen mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe voisi olla; Miten opas otettiin päiväkotit Satuvakan hoidossa olevien vanhempien kanssa puheeksi ja kokevatko vanhemmat tai päiväkodin työntekijät oppaan hyödylliseksi.

Vuokatin alueen matkailijoiden ja varhaiskasvatuksen ulkopuolella olevia perheitä on Sotkamossa paljon, joten opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää joustavasti kehitettäessä Sotkamon kunnan liikuntapaikkoja ja liikkumisen kannustamiseen kunnassa yhdessä. Samalla eriarvoisuutta voidaan vähentää tuomalla tunnettavuutta kaikille ilmaisille ja matalankynnyksen liikuntapaikoille. Oppaan voisi tehdä myös koko Sotkamon kunnan alueen lähiliikuntapaikoista, koska meidän oppaassa käsitellään vain Vuokatin alue. Tiedämme, että Sotkamossa on paljon liikuntapaikkoja, osa aivan uusia tai vasta kunnostettu kuntalaisten käyttöön.

Sotkamossa riittää myös erilaisia maisemia sekä tilaa luonnossa liikkumiseen. Ulkoilureiteillä ja ympäristössä on useita laavuja, jotka palvelevat luonnossa liikkujia tauko- ja makkaranpaisto paikkoina. Hiihtokaudella samoilla ulkoilureitistöillä hiihdetään. Luonnossa liikkuminen on suomalaisille tuttu juttu, aina ei kuitenkaan liikuta tutussa maastossa. Retkeilykartta, joka on suunnattu lapsiperheille ja mihin on merkattu kaikki taukopaikat, voisi tässä tapauksessa olla myös hyödyllinen.

7.3 Ammatillinen kasvu

Omaa ammatillista kasvua olemme kehittäneet koko tämän prosessin ajan. Olemme ajatelleet kriittisesti perehtyessä perusteellisesti työtämme koskeviin lähteisiin. Muodostuneesta materiaalista olemme muodostaneet syvällisen kokonaiskuvan. Kehitymme ammatillisesti vuosi vuodelta, kun pääsemme työelämään, mutta pidämme tätä opinnäytetyöprosessia oman ammatillisen kasvumme lähtökohtana. Olemme oppineet tuottamaan laadukasta aineistoa ja tätä taitoa voimme hyödyntää tulevaisuuden työelämässä, toimiessamme sosionomin ammatissa tai lastentarhanopettajina. Opinnäytetyöprosessis-

sa omaksuimme Diakin yhteisöllistä näkemystä tutkiessamme ja kehittäessämme opasta, jonka uskomme lisäävän oman kylämme elinvoimaisuutta (Diakonia ammattikorkeakoulu 2010, 21.). Ammatillinen kasvu oli suurta koko opinnäytetyöprosessin ajan. Lisäksi opinnäytetyöprosessi opetti meille lisää vuorovaikutustaitoja, koska sen tiimoilta piti olla yhteydessä erilaisiin yhteistyötahoihin, pitää palavereita ja ratkaista mahdolliset ongelmat. Tämä prosessi on opettanut tulevassa työssämme varhaiskasvatuksessa ottamaan huomioon lapsen lisäksi koko perheen hyvinvoinnin tukemisen.

Merkittävin oppimiskokemus tapahtui tiedon lisääntymiseen lasten kasvuun ja kehitykseen liittyvissä asioissa. Meitä molempia aihe kiinnosti alusta alkaen paljon, ja molemmilla on riittänyt aiheeseen mielenkiintoa. Oli mielenkiintoista tutustua alle kouluikäisten lasten liikkumisen ja leikkiin tutkimusten avulla, sekä uusien liikuntasuosittelun kautta. Prosessin aikana olemme hyödyntäneet omaa osaamistamme, esimerkiksi toteutukseen liittyvissä asioissa. Jenny on aiemmalta ammatiltaan liikuntaneuvoja ja Marjo puolestaan lastenohjaaja.

Näiden lisäksi olemme sisäistäneet tiedonhaun prosessin ja kehittyneet siinä jatkuvasti. Opimme arvioimaan lähteitä ja tutkimuksien sisältöä kriittisesti ja valikoimaan joukosta aiheeseen parhaiten liittyvät aineistot. Yhdessä työskentely auttoi aihekokonaisuuden sisäistämässä, ja kaverilta pystyi aina kysymään apua, mutta yksin työskennellessä saimme enemmän aikaiseksi. Olimme sisällöstä pääsääntöisesti yksimielisiä, mutta pieniin näkemuseroihin löysimme keskustelemalla yhteisen linjan. Mielestämme vahvuutenamme on koko prosessin aikana ollut samankaltainen ajattelutapa sekä yhteisistä tavoitteista kiinni pitäminen. Mietimme sopivan aikataulun valmiiksi suunnitteluvaiheessa, ja tavoitteenamme oli saada työ valmiiksi kevääseen 2017 mennessä. Opimme myös pitkäjänteisyyttä ja aikataulun noudattamista, kun työskentelimme saman tehtävän parissa reilun vuoden. Tämä työ osoittaa työhön sitoutuneisuutta sekä halua että kykyä saattaa asiat loppuun.

Mielestämme saavutimme tämän opinnäytetyön tekemisen aikana tavoitteet valtioneuvoston asetuksesta ammattikorkeakouluista (2003/352, 7§), joka määrittelee opinnäytetyöprosessin tavoitteeksi osoittaa opiskelijan valmiuksia soveltaa tietojaan ja taitojaan, luoden samalla pohjaa asiantuntijuuden kehittymiselle. Opinnäytetyön tekeminen on ollut haastavaa, mutta myös hyvin mielenkiintoinen ja opettavainen prosessi.

LÄHTEET

- Arvonen, Sirpa 2007. Meidän perhe liikkuu: Vanhemman vinkit. Jyväskylä: WSOY.
- Curnow, F. & Golley, R. & Magarey, A. A. & Sawyer, M. G. & Spurrier, N. J. 2008. Relationships between the home environment and physical activity and dietary patterns of preschool children. A cross-sectional study. Flinders University. Department of Paediatrics and Child Health, Nutrition and Dietetics. University of Adelaide. Research and Evaluation Unit. Viitattu 25.01.2017. <http://www.ijbnpa.org/content/5/1/31>
- Davison, Kirsten K. & Edmunds, Lynn S. & Wyker, Brett A. & Young, Laurie M. & Sarfoh, Vanessa S. & Sekhobo, Jackson P. 2011. Feasibility of increasing childhood outdoor play and decreasing television viewing through a family-based intervention in WIC, New York State, 2007-2008. Viitattu 25.01.2017. http://www.cdc.gov/pcd/issues/2011/may/10_0119.htm
- Diakonia ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Verkkojulkaisuna: http://www.diak.fi/tyoelama/Julkaisut/Documents/C_17_ISBN_9789524930994.pdf
- Diakonia ammattikorkeakoulu 2016. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas: Opin- näytetyön raportin rakenne. Verkkojulkaisuna: <http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=3997431>
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi. 15. uudistettu painos.
- Järvinen, Mervi, Laine, Anne & Hellman-Suominen Kirsi 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Vastapaino.

- Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Viitattu 3.11.2016.
https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus/at_download/file
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämistä. Liikkuvatko suurituloisemmat enemmän kuin pienituloiset? Viitattu 3.11.2016.
<http://www.likes.fi/ajankohtaista/income-and-physical-activity>
- Loiri, Pekka & Juholin, Elisa 2006. Huom!: visuaalisen viestinnän käsikirja. Helsinki: Infoviestintä.
- Lovsin, T. & Michel, L. & Tremblay, L. & Zecevic, CA. 2010. Parental Influence on Young Children's Physical Activity. Department of Human Kinetics, Laurentian University, Sundbury, ON, Canada. Viitattu 25.01.2017.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2909717/?tool=pubmed>
- Neuvokas perhe. Liikunta. Viitattu 24.10.2016. <http://www.neuvokasperhe.fi/>
- Nuori Suomi. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Viitattu 3.11.2016.
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkvMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcvV0XzIwMDI1fMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf
- Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.
- Parikka-Nihti, Mari & Suomela, Liisa 2014. Iloa ja ihmettelyä: Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä : PS-kustannus.
- Pulli, Elina 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Helsinki: Tammi.
- Rentola, Marketta 2006. Hyvä opas. Teoksessa Raimo Jussila; Eero Ojanen & Taija Tuominen (toim.) Tieto kirjaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura. 92-107.
- Routio, Pentti i.a. Teemahaastattelu. Tuotetiede. Taideteollisen korkeakoulun virtuaaliyliopisto. Viitattu 5.2.2016.
http://www2.uiah.fi/virtu/materiaalit/tuotetiede/html_files/1364_empiir.html#teemahaastattelu
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. Haastattelu. KvaliMOTV. Viitattu 5.2.2016. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html
- Soini, Anne 2015. Always on the move? Measure physical activity of 3-year-old pre-school children. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 11.1.2017.

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1

Sotkanet. Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Viitattu 3.11.2016.

<https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?g=354>

Suomen NMKY. Perheet, perheliikunta. Viitattu 24.10.2016.

<http://www.ymca.fi/liikunta/perheliikunta/>

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

Takala, Katri. 3–4-vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Verkkojulkaisu. Viitattu 15.11.2016.

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45012/978-951-39-5915-9_vaitos24012015.pdf?sequence=1

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Lastenneuvolakäsikirja. 14.9.2015.

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Terveysimme. Atlas – Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus 2013-2015. Viitattu 3.11.2016.

http://www.terveytemme.fi/ath/2013-2015/raportti_html/atlas.html?select=1001&data=ath_phexcer_freetime_not_cr

Torkkola, Sinikka, Heikkinen, Helena & Tiainen, Sirkka. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi – opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.

Valo. Lähiliikuntapaikat.fi. Viitattu 17.10.2016.

http://www.lahiliikuntapaikat.fi/lahiliikuntapaikat/puistot/perustiedot_puisto?id=12542381

Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 2003/352. FINLEX® - Valtion säädöstietopankki. Viitattu 25.1.2017

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030352>

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1–2 painos. Helsinki: Tammi.

Zimmer, Renata 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: Lastenkeskus.

LIITTEET

Liite 1

Haastattelulupa aineistonkeruuta varten

Ryhmäkeskustelu Vuokatin alueen liikuntapaikkaoppaasta pidetään Satuvakan vanhempainneuvoston Vinkkilinkin kokouksessa Amarillossa Vuokatissa 22.11.2016. Keskustelu nauhoitetaan tutkimuksen luotettavuuden vuoksi. Nauhoitusta käytetään ainoastaan aineiston analysointiin. Keskusteluun osallistuneiden henkilöllisyys ei selviä tutkimuksesta.

Annan luvan Jenny Määtälle ja Marjo Moilaselle käyttää ryhmäkeskustelussa tiistaina 22.11.2016 antamiani tietoja opinnäytetyössä ja sen raportoinnissa.

Kiitos osallistumisesta!

Liite 2

Hei vanhemmat!

Olemme sosionomi (AMK)-opiskelijoita Diakonia- ammattikorkeakoulusta ja teemme lastentarhanopettajan kelpoisuutta.

Tämän syksyn ja ensi talven aikana teemme opinnäytetyötä Vuokatin alueen lähiliikuntapaikoista yhteistyössä Satuvakan päiväkodin ja Sotkamon kunnan kanssa. Tarkoituksenamme on tuoda tietoisuuteen alueen matalan kynnyksen liikuntapaikat/leikkipuistot, joissa lapset yhdessä perheen kanssa voivat touhuta.

Tutkimustehtävänämmä on selvittää, miten te Satuvakan päiväkodin lasten vanhemmat koette liikuntakasvatuksen ja mitä odotatte oppaan sisällöstä ja onko sille mielestänne tarvetta? Opinnäytetyö toteutetaan vaiheittain. Ensimmäisessä vaiheessa olemme keränneet liikuntakasvatuksesta teoriatietoa. Nyt tässä toisessa vaiheessa keräämme tietoa Teiltä vanhemmilta ennen kuin alamme koota opasta.

Pyydän Teitä ystävällisesti kertomaan mielipiteenne ja keskustelemaan kanssamme avoimesti. Käsittelemme kaikki tässä tulleet asiat ehdottoman luottamuksellisesti ja käytämme niitä ainoastaan opinnäytetyöhön.

Osallistumalla keskusteluun pääsette vaikuttamaan liikuntapaikkaoppaan kehittämiseen. Lupa oppaan tekoon on saatu varhaiskasvatuksen päälliköltä Heikki Niskaselta ja liikuntatoimen johtaja Helka Leimu-Pelkoselta. Idean opinnäytetyön aiheesta saimme ammattialan kehittämistyön opiskelutehtävän kautta ja sen oppimistehtävän kautta opinnäytetyön ohjaajamme Jaana Ronkainen ehdotti opasta matalankynnyksen liikuntapaikkojen esittelystä perheille.

Jotta voimme käyttää vastauksianne oppaan tekemiseen, tarvitsemme Teiltä siihen luvan.

Kysymyksiä:

1. Millaisia mahdollisuuksia näette lasten kanssa liikkumiseen Sotkamossa/Vuokatissa?
2. Miten haluaisitte lastenne kanssa liikkua vapaa-ajalla?
3. Pidättekö liikkumista lasten kanssa yhdessä tärkeänä osana vapaa-aikaa?
4. Soveltuuko mielestänne lähiympäristönne lasten kanssa liikkumiseen?
5. Miten lähiympäristöänne voisi mielestänne kehittää paremmin liikuntaan innostavaksi?
6. Millaisia asioita haluaisitte liikuntapaikkaoppaan sisältävän?

