



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Liikkis - Liikuntaa porvoolaisille lapsiperheille

Hietanen, Ella & Nevalainen, Tiina

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Liikkis - Liikuntaa porvoalaisille lapsiperheille

Hietanen Ella & Nevalainen Tiina
Sosionomi AMK
Lastentarhanopettajan kelpoisuus
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2017

Ella Hietanen & Tiina Nevalainen

Liikkis - Liikuntaa porvooolaisille lapsiperheille

Vuosi 2017 Sivumäärä 53

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli lisätä porvooolaisille lapsiperheille mahdollisuuksia liikuntaan sekä lisätä perheiden tietoisuutta liikunnan merkityksestä lapsen hyvinvoinnille. Opinnäytetyö toteutettiin Porvoon avoimien varhaiskasvatuspalveluiden toimipisteessä Perhetupa Ilonassa kerhomuotoisena Liikkis-toimintana. Opinnäytetyön avulla kehitettiin uudenlaista toimintaa Porvoon avoimille varhaiskasvatuspalveluille, joka on usein perheiden ensimmäinen kosketus varhaiskasvatukseen. Jo varhain luodun liikunnallisen elämäntavan on todettu säilyvän pitkälle aikuisuuteen. Aikaisempien palautteiden ja kyselyiden perusteella porvooolaiset perheet olivat toivoneet liikuntatoimintaa, johon olisi helppo osallistua.

Teoria pohjautuu Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemiin uusiin varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin, joiden mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Lisäksi opinnäytetyössä tarkasteltiin lapsen motorista kehitystä ja sen tukemista eri ikävaiheissa, sekä vanhemman ja lapsen yhteisen liikkumisen merkitystä. Opinnäytetyö toteutettiin liikunnallisena, osittain ohjattuna ulkotoimintana, yhtäaikaisesti perhekahvilatoiminnan kanssa. Järjestetty toiminta oli vapaaehtoista, maksutonta eikä se vaatinut osallistujilta ennakoilmoittautumista. Toimintaan sai tulla mukaan kotona olevat perheet alle kouluikäisine lapsineen. Toiminnan yhteydessä perheille jaettiin tietoiskuja liikunnan merkityksestä sekä liikunnallisia leikkivinkkejä, joita perheet voivat toteuttaa kotona.

Jokaisen toimintakerran lopuksi perheiltä pyydettiin palautetta, jonka pohjalta toimintaa muokattiin tarvittaessa. Saatu palaute oli pelkästään positiivista ja vastaavaa toimintaa toivottiin pysyväksi osaksi avoimien varhaiskasvatuspalveluiden toimintaa. Palautteiden perusteella voitiin todeta liikunnan lisääntyneen ainakin osassa perheitä. Opinnäytetyössä luotiin kotitekoisia liikuntavälineitä, joita kenen tahansa on helppo tehdä kotona. Nämä materiaalit jäivät avoimien varhaiskasvatuspalveluiden käyttöön. Hyvän mainonnan avulla toiminta saavutti suurta suosiota ja tavoitti useita niin uusia kuin vanhojakin asiakasperheitä. On mahdollista, että toiminta jatkuu jossain muodossa myös tulevaisuudessa, osana avoimien varhaiskasvatuspalveluiden tarjontaa.

Asiasanat: Liikunta, Ulkoilu, Varhaiskasvatus, Perheliikunta, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Lapsen hyvinvointi

Ella Hietanen & Tiina Nevalainen

Liikkis - physical education for families in Porvoo

Year	2017	Pages	53
------	------	-------	----

The aim of this Bachelor's thesis was to create more opportunities for families with children to exercise and increase their awareness of the importance of physical exercise for the child's overall health. This Bachelor's thesis was executed in an open early childhood education service in a family cabin Ilona in Porvoo as a club activity called Liikkis. New kind of activities were developed for Porvoo open early childhood education services which commonly is the first contact with the early childhood education for new families. Children who learn healthy lifestyle habits during young age seem to carry these habits into their adult life. The data based on the comments and polls provided by the families in the past shows that families in Porvoo seeked physical education with easy access.

The theoretical part is based on the latest recommendations for early age physical activities published by the Finnish Ministry of Education and Culture that state that a child should exercise at least 3 hours each day. In addition, this thesis examines children's motor development and supporting this development during various stages of the child's growth as well as the impact of exercise done together by the parents and children. This thesis was executed as a functional, partly supervised outdoor activity as part of the family cafeteria programme. The participation to this event was voluntary, free of charge and it did not require prior notice from the participants. The event was exclusively for families with children who have not yet started school. Part of the event families were given bulletins about the importance of exercise and also tips about different types of playful exercises and games for families to practise at home.

After every event the families were asked to present feedback that was used to modify the activities if necessary. Received feedback was always positive. Similar activities were asked to be added as a permanent part of the activity in open early education services. Based on the feedback the authors were able to discover an increase in the daily exercise in some families. This thesis included creating pieces of exercise equipment that were easy to produce at home by anyone. Excess materials were donated for early education services to be used in the future. With successful advertising, the events increased their popularity and helped the authors to reach several new and also previous client families. It is possible that in the future activities created in this thesis will remain permanently in the early education services.

Keywords: Physical education, Outdoor activity, Early childhood education, Family activity, Recommendations for early age physical activities, Child's health

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Tausta, tarkoitus ja tavoitteet	7
3	Liikuntaa porvoalaisille lapsiperheille.....	8
	3.1 Porvoon kaupungin avoimet varhaiskasvatuspalvelut.....	8
	3.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	9
	3.3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	10
4	Liikunnan merkityksestä lapsen hyvinvoinnille	11
	4.1 Alle kouluikäisen lapsen motorinen kehitys	12
	4.2 Motorisen kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa	14
	4.3 Yhdessä vanhemman kanssa.....	16
5	Toimintakerrat	17
	5.1 Toimintakertojen suunnittelu ja rakenne.....	19
	5.2 Toiminnasta tiedottaminen.....	20
	5.3 Toteutus	20
	5.3.1 Jännittävä eka kerta.....	21
	5.3.2 Sateen sattuessa.....	23
	5.3.3 ”Vad gör dom där mjölkburkarna där?”	25
	5.3.4 Aartenmetsästystä.....	27
	5.3.5 Leikkivarjoilua ja saippuakuplia	29
	5.3.6 Viimeistä viedään	31
	5.4 Palaute	33
6	Eettisyys	35
7	Arviointi.....	35
8	Pohdintaa.....	40
	Lähteet	46
	Liitteet.....	48

1 Johdanto

Lapsen normaali kasvu ja kehitys vaativat osakseen liikuntaa. Liikunnallinen aktiivisuus on merkittävää lapsen motoristen taitojen kehittymisen kannalta. Motoristen taitojen harjoittelu puolestaan on yhteydessä oppimiseen ja taitoihin, joilla myöhemmin voidaan kehittää fyysistä kuntoa. On myös tietoa siitä, että jos lapsi liikkuu nuorena, liikkuu tämä todennäköisimmin myös aikuisena. Liikunnalla on terveyttä edistäviä vaikutuksia ja fyysisen aktiivisuuden avulla voidaan saavuttaa sellainen fyysinen kunto, joka suojaa erilaisilta sairauksilta ja vaikuttaa lapsen hyvinvointiin. Täten liikunta vähentävää erilaisten terveyspalveluiden käyttöä, jolloin sen voidaan todeta olevan myös iso yhteiskunnallinen hyöty. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6; Sääkslahti 2005, 13.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä porvoalaisille lapsiperheille mahdollisuuksia osallistua yhteisiin, ohjattuihin liikuntatuokioihin sekä lisätä perheiden tietoisuutta liikunnan merkityksestä lapsen hyvinvoinnille. Lisäksi halusimme antaa vinkkejä erilaisiin liikuntamahdollisuuksiin niin helposti hankittavien, edullisten välineiden kuin leikkien opettelunkin avulla. Järjestimme kotona oleville porvoalaisille lapsiperheille osin ohjattuja liikuntatuokioita Porvoon kaupungin avoimien varhaiskasvatuspalveluiden perhekahvilatoiminnan yhteydessä, Perhetupa Ilonan vehreällä, aidatulla pihamaalla. Toimintakertoja oli viikottain elo-syyskuun 2017 ajan. Toimintaan osallistuminen oli vapaaehtoista ja maksutonta, eikä sitonut mihinkään.

Toiminnallisen opinnäytetyömme raportissa perehdyimme lapsen motoriseen kehitykseen ja sen tukemiseen eri ikävaiheissa. Vanhemman kanssa yhdessä tekemisen tärkeyttä on mielestämme myös syytä korostaa ja avata teoreettisestakin näkökulmasta. Toiminnallisen osuuden opinnäytetyöstämme toteutimme liikunnallisena toimintana ”Liikkiksenä” lapsiperheille. Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut vuonna 2016 uudet fyysisen aktiivisuuden suositukset, jotka ovat merkittävässä asemassa varhaiskasvatuksen piirissä uuden, 2017 julkaistun, valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman rinnalla. Aihe on näin ollen hyvin ajankohtainen ja tarpeellinen.

Digitalisaation myötä erilaiset digitekniikkavälineet tulevat enenevässä määrin osaksi lasten arkea. On arvioitu, että alle kolmevuotiaat lapset viettävät arkisin ruutuaikaa noin tunnin vuorokaudessa. Mitä vanhemmaksi lapset kasvavat, sitä yleisempänä osana digitekniikka tulee olemaan heidän arjessaan. On todettu myös, että vain noin 20% lapsista saavuttaa normaalin, hyvinvointia edistävän, nykysuositusten mukaisen, päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän, joka on uusien suositusten mukaan kolme tuntia päivässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.)

Vanhemmat toimivat tärkeinä roolimalleina ja liikuntamahdollisuuksien tarjoajina lapselle. Liikkuvien aikuisten lasten on todettu liikkuvan enemmän ja olevan fyysisesti aktiivisempia ja taitavampia kuin vähemmän liikkuvien aikuisten lapset. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 16.) Siksi onkin tärkeää, että perheet saavat mahdollisuuksia ja virikkeitä yhdessä liikkumiseen jo varhaisessa vaiheessa, jolloin lapselle alkaa syntyä liikunnallisen elämäntavan malli. Mahdollisesti toimintamme voi jäädä avoimien varhaiskasvatuspalveluiden pysyväksi toiminnaksi myös opinnäytetyöprosessimme jälkeen.

2 Tausta, tarkoitus ja tavoitteet

Työskentelemme molemmat lasten ja perheiden kanssa varhaiskasvatuspalveluiden piirissä. Pidämme molemmat liikunnallisten elämäntapojen oppimisen jo varhain tärkeänä. Vuonna 2016 voimaan tulleen Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisun varhaisvuosien fyysisestä aktiivisuudesta innoittamana halusimme tehdä opinnäytetyömme toiminnallisena, lapsiperheen liikkumista aktivoivana toimintana.

Halusimme lisätä perheille mahdollisuuksia liikkua, sillä liikunnan merkitystä voi tuskin koskaan korostaa liikaa. Porvoon avoimilla varhaiskasvatuspalveluilla ei ole ohjelmassaan erillistä toimintaa ohjattua liikuntaa varten. Tavoitteenamme oli tukea ja innostaa perheitä liikkumaan yhdessä sekä antaa vanhemmille ja lapsille ideoita liikkumiseen. Pyrimme opinnäytetyöllämme lisäämään perheiden tietoisuutta liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja mahdollisesti myös liikunnan määrää perheiden arjessa. Toimme esiin myös sen, että liikunnan ei tarvitse olla vain urheiluseuroissa tai -kerhoissa tapahtuvaa ohjattua liikuntaa, vaan lasten liikkumista voi helposti lisätä pienillä, arkisilla asioilla ja liikunnallista elämäntapaa toteuttaa hyvinkin helposti päivittäisten arkiaskareiden lomassa ja yhdessä vanhemman kanssa.

Vanhemmat eivät aina välttämättä ole tulleet ajatelleeksi sitä, että liikkuminen on lapselle kehityksellinen tarve, joka on verrattavissa ravinnon ja unen saantiin. Lasten vanhempien kanssa keskustellessa on hyvä muistuttaa, että jos lapsen vaatteet likaantuvat, on se merkki siitä, että lapsi on liikkunut, leikkinyt ja oppinut. Samoin siitä, että pienet kolhut kuuluvat elämään, rupi polvessa tai naarmu kämmenessä opettaa lasta varomaan seuraavalla kerralla ja huolehtimaan itsestään myös isompana. (Pulli 2013, 17-21.)

Porvoossa käynnistyi vuonna 2016 projekti ”Porvoon varhaiskasvatuksen liikuntapolku” tavoitteenaan liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa. Projekti on osa pilottiprojektina luku-
vuonna 2014-2015 alkanutta ”Porvoon liikuntapolku” -projektia. Keskeisenä tavoitteena tässä koulutuspalveluiden ja varhaiskasvatuksen yhteistyöhankkeessa on muodostaa liikunnallinen jatkumo aina varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle. Alkuun mukana oli 9 päiväkotia, mutta

vuoden 2017 aikana on tavoitteena ollut saada kaikki Porvoon kunnalliset päiväkodit mukaan hankkeeseen. Liikuntapolun päätavoitteena on luoda pohja elinikäiselle liikunnan harrastamiselle, sosiaalisille suhteille ja terveellisille elintavoille. Vaikka liikuntapolku ei ulottunut avoimiin varhaiskasvatuspalveluihin, halusimme omalla Liikkis-projektillamme tuoda panoksen liikuntaprojektista myös avoimen varhaiskasvatuspalvelun asiakkaille.

2017 julkaistun opinnäytetyön ”Perheille tuulta purjeisiin - palvelukartoitus porvoolaisten lapsiperheiden toiveista” aiheena oli kartoittaa Porvoolaisten lapsiperheiden toiveita erilaisista lapsiperheille suunnatuista palveluista. Tutkimuksesta kävi ilmi, että perheet toivovat eniten rentoutumista ja liikunnallista toimintaa, joihin voi osallistua kertaluonteisesti ja ilman ilmoittautumista. Meidän opinnäytetyömme vastasi tähän tarpeeseen järjestämällä liikunnallista toimintaa lapsiperheille edellä mainituin kriteerein. Toimintamme oli asiakkaille maksutonta, mikä myös nousi esille vastaajien toiveissa. Toimipisteeksi valikoitui Porvoon Pappilamäellä sijaitseva Perhetupa Ilona, jonka aidatulla pihalla oli upeat puitteet liikunnalliselle toiminnallemme. Ennen toimintaan ryhtymistä haimme tutkimusluvan Porvoon kaupungilta.

3 Liikuntaa porvoolaisille lapsiperheille

Olemme molemmat suorittamassa sosionomi-tutkintoa lastentarhanopettaja-pätevyydellä, joten oli selvää, että opinnäytetyö liittyy alle kouluikäisiin lapsiin. Tiina työskentelee Porvoon avoimissa varhaiskasvatuspalveluissa, ja ne ovat tuttuja myös Ellalle aiempien projektien ja työharjoittelun myötä. Siksi oli luonnollista valita yhteistyökumppaniksi juuri nämä palvelut. Asiakaskunta koostuu pääosin melko pienistä lapsista vanhempineen, joten luonnollisesti toiminnallisen opinnäytetyömme kohderyhmäksi valikoituivat lapset vanhempineen. Teoreettisessa viitekehyksessä olemme rajanneet lapsen motorisen kehityksen tarkastelun alle kouluikäisiin lapsiin, joita asiakkainamme on.

Liikunta on meille molemmille tärkeä osa elämää ja koemme tärkeäksi, että lapset saavat positiivisia kokemuksia ja mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti jo pienestä pitäen. Liikunnan merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille puhutaan paljon ja haluamme jakaa perheille tietoutta liikkumisen positiivisista vaikutuksista. Toivomme toimintamme luoneen positiivista kuvaa yhdessä liikkumiseen ja tarjonneen uusia ideoita ja vinkkejä liikkumiseen.

3.1 Porvoon kaupungin avoimet varhaiskasvatuspalvelut

Teimme toiminnallisen opinnäytetyön Porvoon kaupungin avoimissa varhaiskasvatuspalveluissa. Porvoon avoimet varhaiskasvatuspalvelut ovat osa Porvoon kaupungin toimintaa ja nii-

den tavoitteena on perheiden tukeminen arjessa. Toiminta on tarkoitettu kotona oleville perheille, joissa on alle kouluikäisiä lapsia. Porvoon avoimet varhaiskasvatuspalvelut tarjoavat perhekahvilatoimintaa, perhepuistoja, vauvakahviloita sekä erilaisia ohjattuja vertaisryhmiä. Porvoo on kaksikielinen kaupunki ja avoin varhaiskasvatus palvelee asiakkaita molemmilla kotimaisilla kielillä. Meidän toimintamme järjestettiin suomeksi, mutta asiakkaina toki oli niin suomen-, ruotsin- kuin kaksikielisiäkin perheitä. Pääsimme siis kuulemaan ja käyttämään myös toista kotimaista kieltämme toiminnassamme.

Porvoon avoimien varhaiskasvatuspalveluiden eri toimipisteissä järjestettävää toimintaa käyttää viikottain suuri määrä porvoolaisia lapsiperheitä. Tilastoitujen kävijämäärien perusteella pelkästään Perhetupa Ilonan, jonka pihamaalle toimintamme sijoittui, keskimääräinen kävijämäärä perhekahvilapäivänä on keväällä 2017 ollut 30-40 kävijää. Näin ollen tavoitimme lukuisia perheitä tiedottaessamme toiminnastamme eri toimipisteissä ja saimme useita heistä osallistumaan toimintaamme.

Kehitimme Porvoon avoimille varhaiskasvatuspalveluille uudenlaista toimintaa, joita voidaan tarjota perheille vanhojen hyvien palveluiden lisäksi. Vaikka avoimet varhaiskasvatuspalvelut tarjoavat nykyisellään perheille mahdollisuuksia liikkumiseen, esimerkiksi perhepuistoissa ja kerran viikossa käytössä olevassa liikuntasalissa, ei varsinaista ohjattua liikunnallista toimintaa Porvoon avoimilla varhaiskasvatuspalveluilla ole erikseen tarjolla. Avoimet varhaiskasvatuspalvelut ovat usein ensimmäinen kosketus varhaiskasvatukseen ja on hyvä luoda pohja liikumiselle ja sen merkityksen ymmärtämiselle varhain. Tämän vuoksi päätimme luoda liikunta-kerho Liikkiksen osaksi avoimien varhaiskasvatuspalveluiden tarjontaa. Ohjattua liikunnallista toimintaa ovat perheet myös toiminnasta saaduissa palautteissa toivoneet.

3.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatuslaissa (36/1973) säädetään varhaiskasvatuksen valtakunnallisista tavoitteista, joista yhtenä on edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Tavoitteet ohjaavat paikallisten varhaiskasvatussuunnitelmien laadintaa ja toteutumista. Näin ollen ne ohjaavat myös avoimien varhaiskasvatuspalveluiden toimintaa.

Varhaiskasvatuksessa arvostetaan terveellisiä ja liikunnallisia elämäntapoja. Ympäristön tulee tarjota erilaisia, monipuolisia mahdollisuuksia oleiluun aina vauhdikkaasta liikkumisesta rauhalliseen lepoon. Pihat ja leikkipuistot ovat myös varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä. Niitä voi hyödyntää esimerkiksi liikuntakasvatuksessa. Kasvatusyhteistyö henkilöstön ja vanhempien kanssa tulee olla vuorovaikutteista ja henkilöstöltä edellyttään aktiivisuutta ja aloitteellisuutta. Kannustavat ja lapsen kehitystä myönteisesti kuvaavat palautteet ovat tärkeitä perheille. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 33.) Meillä olikin oivallinen tilaisuus

huomioida lapsen oppimista myönteisellä palautteella perheille, koska vanhemmat olivat mukana toiminnassa. Palautetta pääsi antamaan heti paikanpäällä. Myös perheiden verkostoituminen yhteisen tekemisen puitteissa luo myönteistä ilmapiiriä lapsen ja koko perheen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa nostetaan esiin myös osallisuuden edistäminen ja osallisuutta edistävien toimintatapojen tietoinen kehittäminen. Osallisuutta vahvistaa lasten ja huoltajien osallistuminen toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Liikkis-toiminnassamme otimme perheet osallisiksi edellä mainittuihin asioihin. Toimintamme oli myös varhaiskasvatussuunnitelman mukaisesti sukupuolisensitiivistä, eli ilman sukupuoleen sidottuja rooleja tai ennako-odotuksia. Myönteinen ja kannustava vuorovaikutus tukee lapsen itsetunnon kehitystä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 30.)

3.3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Yhtenä tärkeänä ohjenuoranamme ja toimintamme ohjaajana on ollut Opetus- ja kulttuuriministeriön 2016 julkaisema Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. YK:n lasten oikeuksien yleissopimus seisoo suositusten taustalla. Suositukset perustuvat tutkimustietoon siitä, miten liikunnalla voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä, kasvua, terveyttä ja hyvinvointia. Suositukset antavat ohjeita lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, ympäristön rooleista sekä varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen toteuttamisesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan aktiivista tekemistä tulisi olla vähintään kolme tuntia päivässä. Lasten tulisikin harjoitella motorisia taitoja monipuolisesti eri ympäristöissä ja mielestämme juurikin tällaiset avoimet kerhot ovat hyvä mahdollisuus päästä harjoittamaan näitä taitoja. Suositukset sisältävät liikunnan lisäksi myös kehotuksia siitä, että pitkäjaksoisia paikallaan istumisia tulisi välttää. Lepo, riittävä uni sekä terveellinen ravinto ja niiden merkitys nousee myös esille uusissa suosituksissa. Vanhempien rooli on myös erittäin tärkeä ja näin ollen vanhempien tulisikin tukea ja kannustaa lasta liikkumaan, sekä luoda liikumiseen kannustava ilmapiiri ja antaa tarjolle erilaisia liikuntavälineitä. Lapsen omia toiveita tulisi myös kuunnella liikunnan suhteen. (Finne 2017, 38.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme ohjattujen liikuntatuokioiden yhteydessä jaoimme asiakkaalle jokaisella toimintakerralla jonkun tietoisuuden liikunnan merkityksestä, käyttäen lähteenä juuri edellä mainittuja fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Tietoisuuden rinnalle keksimme jonkun helposti toteutettavan leikkivinkin, jota perheet voisivat yhdessä tehdä viikon aikana kotiloissa. Näin pyrimme lisäämään perheiden tietoisuutta niin liikunnan merkityksestä kuin

uusista fyysisen aktiivisuuden suosituksistakin ja tarjoamaan ideoita lapsen kanssa helposti toteutettavaan liikkumiseen.

4 Liikunnan merkityksestä lapsen hyvinvoinnille

Lapsen normaali kasvu ja kehitys edellyttää fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisellä tavalla esimerkiksi keskittymiskykyyn, vireystilaan ja muistamiseen. Näin ollen se parantaa lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä. Lisäksi se parantaa lasten motoriikkaa, ehkäisee ylipainoa, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä, ehkäisee verenkiertoelimestön sairauksia ja parantaa mielialaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.)

Samalla kun nyky maailma kehittyy ja muokkaantuu, on digitaalinen viihde tullut osaksi jokapäiväistä arkea. Ennen lapset käyttivät vapaa-aikaansa luonnollisena osana arkeaan liikkuen, nyt erilaiset laitteet, pelit ja sovellukset vievät enemmän tuota vapaa-aikaa ja näin ollen luonnollinen liikkuminen saattaa jäädä vähemmälle. (Finne 2017, 8.) Tutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, mutta arkipäivään kuuluva liikunta on vähentynyt ja samalla lasten ja nuorten fyysinen kunto on yleisesti heikentynyt. Lapsen ja nuoren hyvinvoinnin edistämiseksi on tärkeää, että liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntymistä jo varhaislapsuuden aikana tuetaan mahdollisimman paljon. Lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa on suhteellisen pysyvää. (Storvik-Sydänmaa, ym., 2013, 79.) Myös yleisten kansainvälisten arvioiden mukaan lasten eliniän ennusteet ovat laskeneet ja heillä on enemmän sairauksia kuin aikaisemmin. Aikuisina meidän tulisi kiinnittää tähän vahvasti huomiota ja pohtia keinoja, joilla voimme taata paremman ja terveemmän elämän lapsille. (Finne 2017, 10.)

Säännöllisen liikunnan on todettu terveyden parantamisen lisäksi edistävän myös oppimista. Säännöllinen liikunta parantaa aivojen verenkiertoa ja hapensaantia sekä lisää aivokudoksen tilavuutta synnyttämällä uusia hermosoluja. Näiden muutosten on todettu olevan yhteydessä muun muassa tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen, muistiin ja tunne-elämän kehittymiseen. Fyysisesti hyväkuntoiset lapset oppivat paremmin kuin huonokuntoiset. (Jaakkola 2014, 9.) Liikuntatieteiden lisensiaatti Katri Takala on tutkinut väitöstudkimuksessaan (2015) pienten lasten sosioemotionaalisten taitojen ilmenemistä ja arviointia liikunnassa. Tutkimuksen mukaan liikuntatuokiot kehittävät motoristen taitojen sekä fyysisen aktiivisuuden lisäksi myös sosioemotionaalisia taitoja, kuten tunnetaitoja ja yhteistyökykyä. Nämä taidot puolestaan luovat liikunnan ohessa perustan lapsen hyvinvoinnille.

Maaailman terveysjärjestö WHO:n mukaan liikkumattomuus aiheuttaa jopa neljänneksi eniten kuolemaan johtavia sairauksia. Yksi liikkumattomuuteen liittyvistä ongelmista on ylipaino,

joka vaikeuttaa liikuntasuorituksista selviytymistä. Fyysisen liikkumattomuuden on todettu aiheuttavan syöpäsairauksia, sydän- ja verisuonitauteja, diabetestä ja muita vakavia sairauksia. (WHO 2010, 10.) Lapsuusiän ylipainolla on yhteys aikuisiän ylipainoon, mikä taas on yhteydessä moniin sairauksiin, kuten verenpainetautiin ja diabetekseen. Herkät ikäkaudet lihavuuden kehittymisen kannalta ovat viiden-seitsemän vuoden iässä ja murrosiässä. Viimeisten vuosikymmenien aikana lasten lihavuus on yleistynyt niin Suomessa kuin muuallakin. (Storvik-Sydänmaa, ym. 2013, 79.) WHO:n lokakuussa 2017 julkaistun raportin mukaan lasten ylipaino on jopa kymmenkertaistunut viimeisen 40:n vuoden aikana. (The Lancet 2017). Lihomisen ehkäisyyn tulisikin kiinnittää huomiota jo varhaislapsuudessa ja siitä alkaen koko lapsuuden ja nuoruuden ajan. Lihavuuden ehkäisyssä ravinnolla ja fyysisellä aktiivisuudella on keskeinen merkitys ja niillä voidaan lisätä toimintakykyä, ehkäistä lihavuutta ja parantaa terveyttä. (Storvik-Sydänmaa, ym. 2013, 79.)

Kun halutaan korostaa liikunnan merkitystä nyky maailmassa, aikuisen rooli korostuu entisestään. Jokaisen vanhemman, sekä kasvattajan tulisikin pohtia, mitä on tehtävissä lasten liikkumisen eteen ja kuinka voimme siihen itse vaikuttaa. Tutkijat kehottavat kouluja ja koteja tarjoamaan lapsille terveellisempää ravintoa sekä lisäämään liikuntaa (The Lancet 2017).

4.1 Alle kouluikäisen lapsen motorinen kehitys

Lasten liikuntataidot kehittyvät kymmenen ensimmäisen ikävuoden aikana. Liikkuvuuden ja liikehallinnan kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi liikkuu monipuolisesti päivittäin. Pelkkä rauhallinen liikunta ei kehitä lapsen liikuntataitoja, vaan lapsi tarvitsee päivittäin haastavaa fyysistä tekemistä. Palloleikit, hyppely, kiipeäminen ja juokseminen kehittävät näitä taitoja erinomaisesti. (UKK-instituutti.)

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan prosessia, jonka aikana ihminen oppii erilaisia liikuntataitoja. Motorisen kehityksen prosessin kulkuun vaikuttavat niin geeniperimä kuin ympäristön vaikutukset. Lapsuudessa suurempi merkitys on geneerillä, mutta lapsen kasvaessa harjoittelun, eli ympäristön, vaikutus korostuu. Motorinen kehitys jatkuu ihmisen koko eliniän, ja opittuja taitoja voi kehittää ja hyödyntää läpi elämän. (Jaakkola 2014, 14-15.)

Indianan yliopiston emeritusprofessori David Gallahue (2012, 186-187) määrittelee motoriset perustaidot taidoiksi, joita ihminen tarvitsee selviytyäkseen itsenäisesti arkipäiväisistä motorisista haasteista. Eri elämänvaiheissa nämä haasteet vaihtelevat, mutta siitä huolimatta on olemassa ryhmä taitoja, jotka luovat pohjan kaikille motorisille perustaidoille. Nämä taidot Gallahue on jakanut kolmeen ryhmään: tasapainotaitoihin (stability), liikkumistaitoihin (locomotion) ja käsittelytaitoihin (manipulation). Tasapainotaidot luovat pohjan muille motorisille perustaidoille.

Tasapainotaidot voivat olla staattisia tai dynaamisia. Staattisia tasapainotaitoja ovat paikoillaan pysymiseen käytettävät taidot, kuten koukistus, ojennus, kääntyminen ja heiluminen. Dynaamiset tasapainotaidot ovat edellä mainitut taidot yhdistettynä liikkumiseen sekä esimerkiksi nouseminen, laskeutuminen, pysähtyminen ja törmääminen. Tasapainotaitojen kehitys on nopeimmillaan kolmen ja viiden ikävuoden välillä. (Gallahue 2012, 48-49; Sääkslahti 2015, 54.)

Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi kävely, juokseminen ja hyppääminen, toisin sanoen taidot, joiden avulla liikutaan paikasta toiseen. Ne kehittyvät tasaaisesti sen mukaan, kuinka paljon mahdollisuuksia liikkumiseen ja uusien taitojen harjoitteluun on ollut. Käsittelytaidot ovat kehon taitoja käsitellä erilaisia välineitä, esineitä tai telineitä esimerkiksi potkaisemalla tai heittämällä palloa. Käsittelytaidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotorisia taitoja ovat suurten lihasryhmien liikkeet, kuten vieritys, pyöritys, veto, työntö, kiinniottaminen, lyönti ja pukkaus. Hienomotoriset taidot ovat pienten lihasten liikkeitä, kuten kynän tai saksien käyttöä. Karkeamotoriset taidot kehittyvät ensin tietyille tasolle, jonka jälkeen hienomotoriset taidot voivat alkaa kehittyä. Käsittelytaidot kehittyvät hitaasti toisin kuin esimerkiksi tasapainotaidot. (Gallahue 2012, 49.) Karkeamotoristen käsittelytaitojen harjoittelu on tärkeää, sillä mikäli ne tuottavat suuria vaikeuksia, eivät hienomotoristen taitojen, kuten käsin kirjoittamisen tai siistin käsialan edellytykset pääse kehittymään (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 20).

Edellä mainitut tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot siis luovat pohjan motorisille perustaidoille, joita ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja lyöminen. Motoriset perustaidot tulisi oppia ennen kouluikää. (Gallahue 2012, 187.) Motoristen taitojen riittävä kehittyminen lapsuudessa on tärkeää, sillä niitä tarvitaan arkielämän fyysisistä haasteista selviämiseen ja ne mahdollistavat myöhemmän osallistumisen harrastuksiin ja arkiliikuntaan (Jaakkola 2014, 9). Esimerkiksi jalkapallon pelaaminen edellyttää liikkumistaitoja kuten juoksemista, käsittelytaitoja kuten potkaisemista tai pallon kuljettamista sekä tasapainotaitoja kuten kääntymistä tai pysähtymistä. (Gallahue 2012, 49.)

Vaikka lasten motorisessa kehityksessä varhaisvuosina on paljon vaihtelua ja yksilöllisiä eroja, on siitä huolimatta samanikäisten lasten kehityksessä myös yhteisiä piirteitä. Ensimmäisten kolmen ikävuoden aikana ihminen omaksuu lyhyessä ajassa valtavan suuren määrän uusia taitoja. Pystyasennon ja kävelyn oppimisen jälkeen lapsi oppii muita perusliikuntataitoja. 1-2-vuotiailla liikkeet ovat vielä laajoja ja esiintyy myötäliikkeitä, kuten esimerkiksi kävelyssä tasapainoa pidetään yllä kohotettujen käsien avulla. Koordinaatiokyvyt ovat vielä kehittymättömät, eikä lapsi osaa vielä ohjata fyysisiä voimiaan. Kolmannen ikävuoden loppupuolella taidot

laajenevat heittämis- ja kiinniottamisyhteyksiin. Neljävuotiaasta kuusivuotiaaksi aiemmin opitut taidot eriytyvät ja kehittyvät. Lapsi osaa jo yhdistellä eri liikkumismuotoja, kuten juoksemista ja hyppäämistä. Monet oppivat ajamaan pyörällä neljän-viiden vuoden ikäisenä tasapainotaitojen edistyessä. (Karvonen, ym. 2003, 54-56.)

Gallahuen (2012, 192) mukaan motoristen perustaitojen kehittymistä voidaan kuvata kolmen kehitysvaiheen kautta. Näistä ensimmäinen on alkeisvaihe (initial stage), jossa taidon oppiminen näyttää nimensä mukaisesti alkeelliselta. Toisena on perusvaihe (emerging stage), jolloin takana on jo useita toistoja ja taitoa kuvaava malli lapsen sisäisessä muistissa on jo vakiintunut. Kolmas vaihe on kehittynyt vaihe (proficient stage), jolloin suoritustekniikka on tuhansien toistojen ansiosta automatisoitunut.

Motoristen perustaitojen pohjalta kehittyvät liikuntataidot, joiksi kutsutaan taitoja, joita tarvitaan erilaisissa liikuntaleikeissä ja peleissä. Motoristen taitojen tasoon vaikuttavat lapsen yksilölliset ominaisuudet, kuten lapsen ikä ja sukupuoli, fyysisen aktiivisuuden määrä, etninen tausta ja fyysinen kunto sekä terveydentila. Fyysiset ominaisuudet kehittyvät monipuolisen liikunnan avulla. Lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään ja laatuun vaikuttavat luonnollisesti vanhempien arvostus motorisia taitoja kohtaan sekä kannustaminen liikunnallisten leikkien pariin. Lapsen liikkumisen rajoittaminen näkyy hänen mahdollisuuksissaan kehittyä motorisissa taidoissaan, kun taas fyysisesti aktiivisen lapsen taidot kehittyvät jatkuvasti. Motoristen perustaitojen kehittyminen taas näkyy monipuolisina liikuntataitoina. (Sääkslahti 2013, 74-75.)

4.2 Motorisen kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa

Motoristen taitojen monipuolisen kehittymisen kannalta olisi tärkeää huomioida eri ikävaiheissa erilaisia ympäristöjärjestelyitä ja virikkeitä. Ensimmäisen ikävuoden aikana vauvan tulisi päästä lattialle, jossa tulisi olla riittävästi turvallista liikkumatilaa ryömimisen, konttaamisen ja kävelyn harjoittelua varten. Ympäristössä tulisi olla kohteita, jotka kiinnostavat vauvoja ja saavat heidät harjoittelemaan liikkumista. Kolot, esteet ja portaat kiinnostavat vauvoja kovasti. Liikkumiseen liittyy lapsen kannalta kiinnostavana asiana äänien tuottaminen, esineiden kolistelu sekä tavaroiden ja pintojen koskettelu ja tutkiminen. (Karvonen, ym. 2003, 57.)

Toisella ikävuodella lapsi on vilkas liikkuja, joka tarvitsee riittävästi vapaata ja turvallista liikkumistilaa. Lapsi ei vielä hallitse kehoaan ja suunnan muutoksia, jolloin törmäyksiä sattuu usein. Kävelyn kehittymistä voi tukea antamalla lapsen kävellä erilaisilla alustoilla. Lapsen tulisi saada kävellä myös paljain jaloin, jotta jalkapohjan lihakset saavat harjoitusta. Kävelyä voi tehokkaasti tukea metsäisessä maastossa kävelemällä. Lapselle tulisi antaa mahdollisuuksia paitsi kävelyyn, myös tavaroiden vetämiseen ja työntämiseen ja esineiden kanniskeluun.

Päivittäinen ulkoilu on keskeistä toisella ikävuodella. Ulkoilu laajentaa lapsen liikkumisalaa ja vapauttaa liikeratoja. Pallot ja palloleikit kiinnostavat pieniäkin lapsia kovasti. Musiikki ja rytmi herättävät tämän ikäisissä lapsissa usein liikkumishaluja. He tapailevat tanssiliikkeitä ja liikuttavat kehoaan musiikin tahdissa. Tätä reagoititapaa kannattaa pitää yllä olemalla mallina ja leikissä mukana sekä ohjaamalla lapsia esimerkiksi kävelemään, tömistämään, taputtamaan tai heiluttamaan käsiään musiikin tahdissa. (Karvonen, ym. 2003, 57-60; Sääkslahti 2015, 58.)

Kolmannella ikävuodella lapsi edelleen useimmiten liikkuu vilkkaasti ja nauttii toiminnasta, liikkeestä ja toistosta. Aiemmin opittuja liikkumistapoja on tärkeää voida käyttää uusissa tilanteissa ja uudella tavalla. (Karvonen, ym. 2003, 60-61.) Portaiden kiipeäminen ylös ja alas kehittävät lapsen tasapainotaitoja. Tasamaalla vauhti usein kiihtyy ja alkaa muistuttaa juoksemista. (Sääkslahti 2015, 77.) Hyviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi juoksupyrähdykset ja pallon heitto ja kiinniotto. Tämän ikäinen lapsi oppii paljon toisilta katselemalla, jäljittelemällä ja vertailemalla. Lapsi harjoittelee hyppäämistä uutena perusliikuntamuotona. Hyppäämiselle korokkeelta alas sekä tasajalkahypyille niin paikallaan kuin eteenpäin tulisi antaa mahdollisuuksia ja virikkeitä esimerkiksi leikkien muodossa. Suosittuja kolmannen ikävuoden leikkejä ovat mm. palloleikit, peuhuleikit, laulu- ja piirileikit sekä välineillä ja telineradoilla liikkuminen. (Karvonen, ym. 2003, 60-62.)

Neljännestä ikävuodesta lähtien lasten tasapainotaidot kehittyvät huimasti. Lapsen kanssa voi harjoitella yhdellä jalalla seisomista ja hyppäämistä, hyppäämistä ylös, alas ja sivulle, liukumista, hiihtämistä ja luistelua. Käsittelytaitoja voi kehittää erilaisten mailojen ja pallojen käsittelyllä, joista lapsi mielellään hakeekin lisähaastetta. Leikki-ikäisen taidot kehittyvät huijaa vauhtia, mikäli hän saa luvan ja mahdollisuuksia kokeilla ja harjoitella niitä. Pyörällä ajamiseen tarvittavaa tasapainoa voi kehittää potkupyörällä. Myös uinnin alkeet ovat tärkeitä taitoja harjoitella leikki-ikäisen lapsen kanssa. (Sääkslahti 2015, 77-81.) Leikki-ikäinen lapsi nauttii erilaisista liikuntaleikeistä, luonto- ja ulkoleikeistä, satu- ja mielikuvaliikunnasta sekä välineiden ja telineiden inspiroimasta liikunnasta, johon tulisi tarjota mahdollisimman paljon tilaisuuksia. (Karvonen, ym. 2003, 63.)

Lähempänä kouluikää lapsella tulisi olla niin hyvät motoriset perustaidot, että hän voisi osallistua yhteisiin liikuntaleikkeihin ja -peleihin. Hyvät motoriset perustaidot hallitseva lapsi usein hakeutuu joko toisten lasten tai vanhempiansa innoitamana ohjattuun harrastustoimintaan. Erilaiset liikuntamuodot motivoivat lasta kehittämään motorisia taitojaan entistä pidemmälle. Perheen tai ystävien kanssa hiihtäminen, luisteleminen, pyöräileminen ja uiminen ovat iloa tuottavaa ja monipuolista liikuntaa lapselle. (Sääkslahti 2015, 83.)

Aikuisten, niin vanhempien kuin ammattikasvattajienkin, tulisi luoda ja tarjota lapsille liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä ja poistaa turhia liikkumiseen liittyviä esteitä. Lasten tulisi saada etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia liikkumistapoja. Lasten tulisi oppia hallitsemaan liikkumiseen liittyviä riskejä ilman turhia kieltoja ja nauttimaan oppimistaan taidoista. Aikuisten tulisi antaa lapselle riittävästi aikaa tehdä omaan tahtiin ja itse kokeillen. Pienet kolhut, naarmut ja mustelmat eivät ole vaarallisia. Päinvastoin, ne auttavat tunnistamaan omia taitoja ja sietämään pieniä vastoinkäymisiä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 22-24.)

4.3 Yhdessä vanhemman kanssa

Lapsella on luontainen tarve liikkua ja aikuisen tehtävänä onkin tarjota lapselle mahdollisuuksia mahdollisimman monipuoliseen liikkumiseen. Halusimme tukea vanhemman ja lapsen yhdessä tekemistä. Toiminta tehtiin Porvoon avoimille varhaiskasvatuspalveluille, jossa vanhemmat käyvät yhdessä lapsen kanssa. Tämän vuoksi halusimme ottaa osaksi pohdintaa ja teoreettista viitekehystä vanhemman ja lapsen yhteisen fyysisen aktiivisuuden.

Vanhempien merkitystä liikunnallisen elämäntavan syntymisessä ja tukemisessa puoltavat tutkimustulokset. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan (Palomäki, ym. 2017) tutkimuksessa selvitettiin, vaikuttaako vanhempien tuki lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Tulokset kertovat aktiivisesti liikkuvien nuorten saavan vanhemmiltaan enemmän tukea liikuntaharrastukseensa kuin vähemmän liikkuvat nuoret saavat. Vanhempien tuki ja myönteinen huomioiminen on tärkeää lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Vanhempien ollessa roolimalleina lapselleen ja tarjoamalla liikuntavälineitä ja -varusteita sekä mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen, lapsen fyysinen aktiivisuus lisääntyy. Arjessa liikkuvien ja fyysisesti aktiivisten vanhempien lapset liikkuvat enemmän ja ovat motorisesti taitavampia kuin vähemmän liikkuvien vanhempien lapset. On tärkeää luoda liikkuvan elämäntavan malli jo varhaislapsuudessa, jolloin liikunnallinen elämäntapa voi säilyä läpi elämän. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16.)

Jotta vanhemmat ja kasvattajat voivat vaikuttaa myönteisesti lapsen liikkumiseen, tulisi heidän tiedostaa riskejä, joita liikkumattomuus aiheuttaa sekä ymmärtää liikkumisen tärkeys lapsen hyvinvoinnin ja kasvun tukemisessa. Liikunnan jäädessä liian vähäiseksi, lapsen motoriset taidot eivät pääse kehittymään riittävästi, mikä saattaa aiheuttaa lapselle ylipainoa ja muita terveyshaittoja. (Finne 2017, 15.) Yhdessä lapsen kanssa liikkumalla vahvistetaan myös lapsen ja vanhemman välistä suhdetta ja vanhempi voi osoittaa lapselle tämän olevan yksilöllinen juuri hänelle. Tällainen yhdessä tehtävä liikunta voi olla esimerkiksi tavallista arkiliikuntaa ulkona ja sisällä sen mukaan mitä ympäristöllä on tarjota. Ulkoilun ja lähiympäristön antamat mahdollisuudet kannattaakin aina ottaa huomioon ja käyttää hyödyksi. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 65.)

Lapsi toteuttaa itseään vapaasti, jos tälle tarjotaan siihen mahdollisuuksia. Arkiympäristöllä on suuri merkitys. Ympäristö tulisi luoda sellaiseksi, joka houkuttelee ja innostaa lasta liikkumaan ja leikkimään. Vanhemmat voivat esimerkiksi luoda kotia sisustamalla lapselle liikkumiseen houkuttelevan ympäristön. (Finne 2017, 16). Nykyään on paljon erilaisia mahdollisuuksia, joilla koteihin voidaan luoda erilaisia tapoja liikkua. Markkinoille on tullut esimerkiksi erilaisia puolapuita, tankoja sekä riippuvia renkaita, joita saa lähes missä tahansa väreissä ja täten ne on helppo sisällyttää minkälaiseen sisustukseen tahansa, eikä niitä tarvitse piilotella kaapeissa. Liikuntaan kannustavasta ympäristöstä puhuttaessa myös pihaliikunta on hyvä ottaa huomioon. Ulkona on valtava, lähes rajaton määrä, erilaisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Pihalla liikkuminen voi tuoda myös sosiaalisen osan lapsen elämään, sillä ulkona lapset tapaavat myös hyvin usein naapuruston muita lapsia ja perheitä (Finne 2017, 16). Yhdessä vanhemman ja muiden lasten kanssa liikkuminen kehittää myös lapsen sosiaalisia taitoja. Kokeilemaan kannustaminen ja fyysisestä aktiivisuudesta kehuminen ja positiivisen palautteen saaminen vaikuttavat myönteisesti lapsen minäkuvaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16-17.) Vanhempien ja kasvattajien tulee muistaa, että lapsi kehittyy liikkueessaan. Pienet naarmut ja kolhut kuuluvat asiaan ja aikuisen ei kannata pelätä ja pelotella lapsia liikaa vaaroista, jotta he uskaltavat jatkossakin kokeilla omia rajojaan. Liika vaaroista varoittaminen ja pelottelu voivat heijastua pitkällekin lapsen elämään ja näin ollen rajoittaa lapsen uskallusta kokeilla erilaisia kehityksen kannalta tärkeitä asioita. Toki on muistettava, että aikuisen vastuulla on, että ympäristö, jossa lapsi liikkuu ja leikkii on yleisesti turvallinen. (Finne 2017, 21.)

Vanhemman ja lapsen yhteinen liikunta voi olla ohjatun toiminnan lisäksi kotona tapahtuvaa peuhaamista, leikkiä ja pelaamista. Tällainen iloinen ja mielekäs toiminta on erittäin arvokasta vanhemman ja lapsen välisen suhteen kehittymiselle. Liikkueessaan ja peuhatessaan yhdessä lapsen kanssa vanhempi mahdollistaa lapsen onnistumisen kokemukset ja rohkaisee tarpeen tullen uusiin yrityksiin. Tämä vaikuttaa lapsen myönteisen minäkuvan kehittymiseen ja edistää luottamuksen lisääntymistä. (Karvonen, ym. 2003, 294.) Jaoimmekin jokaisella toimintakerralla perheille lappusen, jossa on jokin liikuntavinkki tai leikki, jota lapset ja vanhemmat yhdessä voivat tehdä kotona ilman erikoisempia välineitä.

5 Toimintakerrat

Lapsen tulisi saada positiivisia kokemuksia ja hyvää palautetta liikkumisesta. Hyvin suunniteltu liikuntahetket voivat vahvistaa lapsen myönteistä minäkuva. Ikävät kokemukset taas voivat estää lasta osallistumasta ja nauttimasta liikunnasta. Yhteisten leikkien ja pelien avulla lapsen vuorovaikutustaidot kehittyvät ja lapsi oppii liikuntataitojen lisäksi ottamaan muita huomioon. Joukkuepeleissä opitaan myös sääntöjä ja reilua peliä. Perheliikunta voi vahvistaa vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. (UKK-instituutti.) Lapselle on hyvin

olennaista minäkeskeinen ajattelu. Ohjaustilanteet ovat aina samalla myös vuorovaikutustilanteita. On tutkittu, että jopa 90% viestinnästämme on sanatonta viestintää. Tuokiota ohjattaessa tai vanhemman siihen osallistuessa, tulisikin muistaa, että lapsi saattaa ajatella, että ympärillä oleva ilmapiiri on esimerkiksi heistä johtuvaa. (Autio & Kaski 2005, 77.) Vanhempien ja ohjaajien tulisikin kiinnittää huomiota siihen, miten itse viestii ohjaus- ja liikuntatilanteissa.

Liikuntatuokioita suunnitellessa toiminnan sisältö tulee rakentaa niin, että kaikki pääsevät osallistumaan toimintaan. Ohjaajan tulee huomioida eri oppijoiden taitotasoa ja muokata ympäristö sellaiseksi, että kaikki pääsevät harjoittamaan taitojaan taitotasosta huolimatta. (Jaakkola 2016, 24.) Myös aikaisemmin liikuntaa harrastamattomien tai taidoiltaan heikompien tulee päästä mukaan toimintaan. Lasten toiveita ja huomioita otetaan huomioon toiminnan suunnittelussa. Ohjatun liikuntatuokion tavoitteena on tarjota kaikille yhdenvertainen mahdollisuus yhteisiin kokemuksiin, huolimatta lapsen perhe-, kieli- tai kulttuuritaustasta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27.)

Kun yhteen ryhmään tulee useita lapsia, tulisi miettiä kuinka liikuntatuokion saa pysymään mielekkäänä ja näin ollen osallistujat viihtymään tuokion alusta loppuun saakka. Tuokiossa tulisikin välttää erityisesti turhaa odottamista ja jonottamista. Ohjaavalla aikuisella olisi myös hyvä olla takataskussa aina jokin varasuunnitelma, ja jos kesken tuokion tuleekin huomioita siitä, että joku osa ei toimi, voi toimintaa vaihtaa kesken kaiken. (Autio & Kaski 2005, 63.)

Tunteet ovat myös isossa osassa oppimis- ja ohjaamistilanteissa. Aikuisen tulisi tunnistaa lapsen tunteita ja osata ja auttaa lasta myös tunnistamaan omia tunteita. Jos lasta pelottaa tai jännittää joku tilanne, tulee aikuisen kannustaa lasta rakentamaan toinen tunne, esimerkiksi turvallisuus, ja näin ollen auttaa lasta selviämään tilanteesta. Tällainen tilanne voisi olla esimerkiksi tasapainoilu korokkeen päällä. Se saattaa pelottaa lasta, mutta aikuinen voi olla vierellä rohkaisten ja kannustaen. Vaikka lapsi ei onnistuisi ensin tasapainoilemaan, aikuinen pitää huolen, ettei lapsi loukkaa itseään ja auttaa lasta sietämään myös pettymyksen tunteita. Näin ollen liikunta ei pelkästään kehitä lapsen motorisia taitoja, vaan samalla myös tunnetaitoja. (Autio & Kaski 2005, 80.)

Koska vaikuttamisen mahdollisuutta pidetään yleisesti hyvin tärkeänä sekä tavoittelemisen arvoisena asiana, halusimme antaa myös vanhemmille mahdollisuuden vaikuttaa toiminnan sisältöön arviointikyselyn avulla (THL 2015). Arviointikysely oli myös tärkeässä osassa toimintaamme siksi, että toimintamme oli muokattavissa tulevia toimintakertoja varten. Kun osallistujien mielipiteitä kuunnellaan ja otetaan huomioon, luo se myös osakseen luottamusta ja vaikuttavuutta. Luottamus taas edesauttaa hyvän vuorovaikutuksen ja turvallisen ilmapiirin

syntyä, turvallisuuden tunne puolestaan auttaa hyvin toimivan ryhmän luomisessa. Palauteen pyytäminen ja sen saaminen auttoi myös meitä ohjaajina kehittymään. (Autio & Kaski 2005, 82.)

Koska toiminta oli täysin vapaaehtoista ja ennakoilmoittautumisia ei tarvittu, loi se omanlaisensa haasteen toiminnallemme. Toimintakerran suunnitelman täytyi olla muunneltavissa nopeasti senhetkisen asiakaskunnan mukaan ja meidän oli otettava huomioon muuttuvat tilanteet ja toimittava joustavasti ja avoimin mielin. Kävijämäärät saattoivat vaihdella laidasta laitaan, samoin lasten iät voivat vaihdella taaperosta viisivuotiaaseen.

5.1 Toimintakertojen suunnittelu ja rakenne

Järjestimme avoimien varhaiskasvatuspalveluiden toimipisteessä, Perhetupa Ilonassa, ulkotoimintaa kuusi toimintakertaa. Kertoja oli kerran viikossa elo-syyskuussa, aamupäivällä klo 10-11. Suunnittelimme toimintakerroille erilaisia aktiivisen liikkumisen pisteitä, joissa oli kuvien avulla kerrottu, mikä liikunnallinen tehtävä tai toiminta on kyseessä. Näitä pisteitä perheet saivat kiertää itsenäisesti. Toivoimme tämän luovan mukavaa yhdessäolon tuntua ja kiireetöntä yhteistä tekemistä vanhemmille ja lapsille. Kuvalliset liikuntakortit saimme käyttöömmä Porvoon avoimilta varhaiskasvatuspalveluilta. Lisäksi jokaiselle toimintakerralle oli suunniteltu yhteinen, ohjattu liikuntatuokio. Ohjattuihin tuokioihin suunnittelimme erilaisia yhteisleikkejä, kuten laululeikkejä, hippaleikkejä ja muita pihaleikkejä. Päädyimme sijoittamaan yhteisen ohjatun liikuntatuokion aina toimintakerran keskivaiheille, sillä se loi asiakaille vapautta tulla toimintaan mukaan myöhemmin ja poistua aikaisemmin, mikäli se oli tarpeellista. Ajattelimme tämän tekevän myös palautelomakkeiden täyttämistä joustavampaa, kun kaikkien ei ole tarpeen rynnätä pöydän ääreen yhtä aikaa toiminnan loputtua, vaan jokainen saa mahdollisuuden täyttää sen omaan tahtiinsa toimintapisteiden kiertelyn lomassa. Toimintakertojen lopuksi suunnittelimme jakavamme jokaiselle perheelle lappusen, joka sisälsi jonkun liikkumisvinkin tai -leikin, jota voi tehdä itsenäisesti kotiooloissa. Liikuntatuokioiden suunnittelussa käytimme apuna Nuoren Suomen Suunnittelen liikuntaa - palvelua.

Toiminnan aikana Perhetupa Ilonan sisätiloissa toimi perhekahvila. Toimintamme oli tuvan pihalla, jossa on hienot puitteet liikunnalliselle toiminnallemme. Pystyimme hyödyntämään pihalla olevia välineitä ja tarvikkeita. Toiminnan jälkeen perheillä oli mahdollisuus siirtyä Perhetuvan sisätiloihin ruokailemaan tai leikkimään, mikä oli mielestämme valtavan iso lisä toiminnallemme. Monelle pienen lapsen vanhemmalle oli helpotus, ettei heidän tarvinnut kiirehtiä kotiin ruokailemaan, vaan he voivat syödä ruoan paikan päällä. Ajatuksenamme oli järjestää toiminta ennen pienten lasten päiväuniaikaa mutta ei liian aikaisin aamulla, jotta perheet ehtivät rauhassa saapua paikalle. Toimintojen yhtäaikaisuuden avulla perhekahvilan asiakasperheitä oli helppo rohkaista mukaan liikkumaan ja meillä oli mahdollisuus saada lisää asiakkaita toimintaamme.

Halusimme jakaa vanhemmille tietoa liikunnan tärkeydestä ja sen merkityksestä lapselle. Kehitimme pieniä lehtisiä, joissa oli jokin aiheeseen liittyvä tietoisku, sekä yksi leikki tai peli, jota vanhemmat voivat tehdä kotona yhdessä lapsen kanssa. Näin ollen pystyimme jakamaan tietoutta ja antamaan vanhemmille konkreettisesti ehdotuksia siitä, mitä lapsen kanssa voi tehdä jatkossa kotioloissa.

5.2 Toiminnasta tiedottaminen

Toiminta Perhetupa Ilonassa jatkui kesätaun jälkeen elokuun puolivälissä. Aloitimme toimintamme elokuun toiseksi viimeisellä viikolla. Näin ehdimme tiedottamaan toiminnasta asiakkaille ennen sen alkamista.

Tavoitteenamme oli tiedottaa toiminnastamme mahdollisimman suurelle joukolle kotona olevia porvoollaisia lapsiperheitä. Luonnollisesti toiveenamme oli, että osallistujia olisi myös runsaasti. Päädyimme jakamaan paperisia mainoksia toiminnastamme avoimien varhaiskasvatuspalveluiden eri toimipisteisiin, perhekahviloihin ja puistoihin. Lisäksi ilmoitimme avoimien varhaiskasvatuspalveluiden facebook-sivuilla toiminnastamme. Pidimme kynnyksen osallistua toimintaan matalana. Tiedottamisessa huolehdimme siitä, että ilmoituksista kävivät ilmi seuraavat asiat: osallistua voivat kaikki alle kouluikäisten lasten perheet, toiminta on maksutonta eikä ennakoilmoittautumista tarvita. Toimintaan sai tulla kerran tai vaikka joka kerta.

5.3 Toteutus

Aloitimme toimintakertojen suunnittelun ja materiaalien keräämisen jo hyvissä ajoin ennen ensimmäistä toimintakertaa. Ensimmäisen kerran valmistelu vei selvästi eniten aikaa pohtiesamme erilaisia toimintoja ja vaihtoehtoja välineiden sijoittelulle. Kerta kerran jälkeen suunnittelu, valmistelu ja toteutus sujuivat jouhevammin, kun kokemusta toiminnasta karttui. Otimme tavaksemme suunnitella heti jokaisen toimintakerran jälkeen valmiiksi seuraavan toimintakerran, kun kokemukset ja palautteet olivat vielä tuoreessa muistissa. Parin ensimmäisen kerran jännityksen jälkeen aloimme pelkästään nauttia toiminnan järjestämisestä ja se alkoi sujua jo sopivasti rutiinilla. Kertoja oli kuusi, joten niitä oli ihan mukavasti, mutta koimme toiminnan niin mielekkääksi ja tärkeäksi, että olisimme mielellämme jatkaneet sitä vieläkin pidempään.

5.3.1 Jännittävä eka kerta

Ensimmäisellä toimintakerralla aloitimme pihan valmistelut hyvissä ajoin ennen toiminnan alkua. Liikuntapisteet ja leikit oli mietitty ennalta, mutta niiden sijoittelu pihamaalle vaati hie- man aikaa ja harkintaa. Ensimmäisen kerran liikuntavälineinä käytimme Perhetupa Ilonan va- rastosta löytyvistä materiaaleista palloja, maaleja, koripallokoria, potkumopoja ja ”norsun jalkoja”. Lisäksi käytimme itse tekemiämme välineitä joka kotoa löytyvistä materiaaleista, kuten häntäpalloja parittomista sukista ja miekkoja sanomalehdistä. Vanha muovimattokin pääsi käyttöön kuperkeikka- ja kierimisalustaksi. Halusimme osoittaa perheille, ettei välinei- den tarvitse olla kalliita ja hienoja, vaan yksinkertaisista kodin materiaaleista voi hyvin sovel- taa erilaisia leikki- ja liikuntavälineitä. Mopojen lisäksi suosituimmat toimintapisteet taisivat kuitenkin olla saippuakuplien metsästys ja onnenpyörä-tyyppinen eläinpyörä, joka innosti liik- kumaan eri eläinten tavoin. Pyörän olimme itse valmistaneet kartongista ja eläinten kuvista. Joka toimintapisteelle kiinnitettiin kuvallinen ohje, josta kävi ilmi, mitä toimintapisteellä oli tarkoitus tehdä.



Ensimmäisellä kerralla osallistujia oli noin 17 aikuista lapsineen. Lapsia oli paikalla yli kaksi- kymmentä, joista nuorimmat olivat vielä sylivauvoja, joilla oli isompi sisarus mukana. Van- himmat olivat viisivuotiaita. Onnistuimme saamaan myös toimintaan mukaan muutaman per- heen, jotka eivät käy Perhetupa Ilonassa, mistä voimme päätellä, että mainontamme avoi- mien varhaiskasvatustilaisuuksien toimipisteissä ja facebookissa oli ollut onnistunutta.

Toiminnan alkaessa kerroimme itsestämme ja tiedotimme vanhempia opinnäytetyöstämme ja siihen liittyvästä dokumentoinnista ja raportoinnista. Selvensimme myös toimintakerran ra-

kenteen, johon oli suunniteltu pidettäväksi yhteinen, ohjattu leikkituokio suunnilleen puolivälissä toimintaa. Alussa ja lopussa oli mahdollista kierrellä vapaasti toimintarasteja. Rakenne osoittautuikin jo ensimmäisellä kerralla oikein hyväksi, koska perheitä saapui paikalle eri aikoihin. Osa perheistä oli tullut jo aamulla perhekahvilan sisätiloihin, josta tulivat ulos pikku hiljaa toimintamme alkupuolella. Emme halunneet aiheuttaa perheille kiireen tuntua, joten alun vapaa kiertely osoittautui oikein hyväksi ratkaisuksi. Kuljimme eri pisteillä perheiden kanssa ja olimme apuna etenkin monilapsisten perheiden liikkumisessa, jotta vanhempi sai keskittyä yhteen lapseen kerrallaan.

Noin tunnin puolivälissä aloitimme yhteisen liikuntatuokion ja pyysimme perheitä kokoontumaan pihan keskelle sopivaksi katsomaamme paikkaan. Painotimme yhteiseen leikkiin osallistumisen vapaaehtoisuutta ja lapsen jaksamisen huomioonottamista, olihan suuri osa osallistuvista lapsista iältään yksi-kaksivuotiaita. Tämä loikin rennon tunnelman ja riemunkiljahdukset kiirivät pitkin Porvoon Pappilanmäen pihamaita. Suurin osa jaksoi noin 20:n minuutin mittaisen ohjatun toimintahetken alusta loppuun, mutta pienimmät luonnollisesti poistuivat välillä palatakseen taas takaisin. Rakentamiemme toimintapisteiden lisäksi pihan upeat viinimarjapensaat houkuttelivat perheen pienimpiä ja toki aikuisiakin nauttimaan välillä herkullisesta sadostaan.

Ohjattu liikuntahetki koostui alkulämmittelystä, jonka aikana piirissä seisten leikimme pari laululeikkiä, Fröbelin palikoiden Jumppalaulun sekä Käkikello- nimisen leikin, jossa vanhempi nostaa lapsen ilmaan käkikellon kukkuessa. Ensimmäisessä leikissä opetellaan kehon osia ja hahmottamista, toinen soveltuu erinomaisesti niin pienille kuin isoillekin ja kirvoittaa naurun pyrskähdyksiä lähes väistämättä sekä opettaa matemaattisia taitoja ja rytmin tuntemusta.

Alkulämmittelyn jälkeen oli yhteisleikkien vuoro. Olimme valinneet ensimmäiselle kerralle kolme leikkiä, jotka olivat monelle vanha tuttu ”Kuka pelkää mustekalaa?” -leikki, perinteinen hippaleikki ”Kettu ja kanat” sekä ”Lapset, tulkaa kotiin!” -leikki. Kaksi ensimmäistä ovat juoksuleikkejä, joissa on kiinniottaja ja -otettavat. Pienimmille hippaleikit saattoivat olla hieman haastavia ja jännittäviä, kun kiinniottajat olivat osin vieraita aikuisia. Tosin turvallista aikuista kädestä pitäen leikit sujuivat varsin mukavasti. Ehdottomasti suosituin yhteisleikeistä oli viimeinen ”Lapset, tulkaa kotiin!” -leikki, jonka tarkoituksena on liikkua käskystä monin eri tavoin, kuten pomppien, hiipien, takaperin kävellen ja pyörien. Pienimmät eivät luonnollisesti osanneet kaikin tavoin, mutta tärkeintä oli liikkumisen riemu, yhteinen tekeminen ja toisten kannustaminen, mikä näkyikin lapsissa varsin hyvin. Tällaisten monipuolisten liikuntaleikkien ja -harjoitusten avulla voidaan erittäin hyvin tukea lapsen kehontuntemusta ja itsetuottamuksen vahvistumista, mikä on erittäin tärkeää lapsen varhaisvuosien kehityksessä (Karvonen 2002, 15).

Ohjatun tuokion loppuksi keräännymme jälleen piiriin ja leikimme ”Pikkuiset kultakalat” -leikin Fröbelin palikoiden säestyksellä. Tähän kerääntyivät loppuksi nekin lapset vanhempineen, jotka olivat jo edellisten leikkien aikana siirtyneet loitommas leikkikentältämme. Musiikin tahdissa liikehdintä näyttäisi innostavan suurinta osaa lapsista, ja päätimmekin lisätä musiikkiliikunnan osuutta seuraavilla kerroilla.



5.3.2 Sateen sattuessa

Liikuntatoimintaa markkinoidessamme lupasimme järjestää toimintaa säällä kuin säällä. Niin myös teimme. Niin asiakkailta kuin avoimien varhaiskasvatuspalveluiden työntekijöiltä saamamme palautteen mukaan oli hyvä, että olimme maininneet tämän niin paperisissa mainoksissamme kuin facebook-sivuillakin. Näin ollen asiakkaiden ei tarvinnut arpoa, järjestetäänkö toimintaa huonolla säällä vai ei. Tarkoituksenamme oli tällä viestiä vanhemmille, että liikkuminen tai ulkoilu ei ole säästä kiinni. Sadevarusteet ylle ja ulos, mikäli mieltä liikkuu. Tosin huono sää ja alkanut flunssakausi verottivat asiakkaitamme sateisella säällä, mutta aina riitti kuitenkin useita innokkaita ulkoilijoita sateesta huolimatta.

Toisella toimintakerrallamme oli lämmintä, mutta sateista. Jouduimme muuttamaan alkuperäistä suunnitelmaamme leikkivarjosta ja muista vedelle aroista materiaaleista sateenkestäviin tai helposti kuivattaviin materiaaleihin. Sukista tehdyt häntäpallot vaihtuivat vintiltä löytyneisiin muovipalloihin ja hernepussien kanssa tasapainoilu lapioihin ja muoviankkoihin. Kekseliäisyyttä ja luovuutta käyttäen materiaaleja voi tehdä ja löytää missä ja milloin vain.



Suosituin toimintapiste toisella kerralla oli ehdottomasti vanhasta lakanasta tehty heittoseinä. Sidoimme lakanan leikkimökin ja valopylvään väliin, leikkasimme siihen erikokoisia reikiä, joiden läpi sai heittää erivärisiä ja -kokoisia palloja. Tästä nauttivat niin isot kuin pienetkin. Vanhemmatkin antoivat palautetta kekseliäästä ratkaisusta. Lakanan sai toiminnan loppuksi nopeasti kuivaksi Perhetupa Ilonan kuivauskaapissa, joten sade ei estänyt käyttämästä lakanaa ulkona. Pallonheitto lakanan läpi on erinomainen ja hauska keino harjoitella silmä-käsikoordinaatiota.



Toisen kerran ohjattu toimintahetki alkoi iloisissa merkeissä, kun edelliselläkin kerralla mukana ollut kaksivuotias juoksi riemuissaan kokoontumispaikalle tietäen mitä tuleman pitää kutsuttuamme perheet piirileikkiin. Aidompaa palautetta tuskin saa keneltäkään muulta kuin suoraan lapselta.

Mukana oli tällä kertaa kahdeksan perhettä, joista suurimmalla osalla oli useampi kuin yksi lapsi mukana. Mukana oli niin edellisellä kerralla mukana olleita kuin uusiakin tuttavuuksia. Ohjatun toimintahetken aloitimme uudella nimipiiri-leikillä. Ensimmäisellä kerralla jätimme nimipiiri-leikin pois suuren osallistujamäärän takia, koska leikissä joutuu omaa vuoroaan odottamaan aina kauemmin, mitä useampi leikkijä on mukana. Pyrimme toiminnassamme välttämään pitkiä odotteluajoja. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksenkin mukaan liian pitkiä paikallaolojaksoja tulisi välttää, sillä lapsi oppii parhaiten tekemällä, kokemalla ja yrittämällä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Nimipiirissä jokainen lapsi juoksee vuorollaan piirin ympäri muiden selän takaa palaten lopuksi omalle paikalleen muiden taputtaessa ja kannustessa juoksijaa nimellä. Kokemuksemme mukaan lapset nauttivat juoksukierroksestaan, vaikka se saattoi jollekulle hieman jännittävä ollakin. Lapset palasivat kierroksiltaan hymyssä suin ja saivat mahdollisesti kokea olevansa aktiivisia osallistujia. Tarkoituksenamme oli luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kannustavaa ilmapiiriä, josta jokainen voisi nauttia. Kukaan ei näyttänyt kokevan huomion saamista epämiellyttävänä asiana ja kaikki jakoivat olla mukana koko leikin ajan, mistä päättelimme, että osallistujamäärä tähän leikkiin oli juuri sopiva.

Nimipiirin jälkeen leikimme pari laululeikkiä Fröbelin Palikoiden tahtiin jälleen kehonosia nimen Jumppalaulun raikuessa ja uutena Taputuslaulu, jonka tahtiin niin taputellaan kuin napsutellaan, tömistellään ja irvistelläänkin. Edellisellä kerralla suosiota saanut Käkikelloleikki leikittiin myös. Laululeikkien jälkeen leikimme perinteisen ”Karhu nukkuu” -leikin, jossa pyöritään piirissä nukkuvan karhun ympärillä. Laulun loputtua karhu herää ja alkaa ottaa karhuun juoksevia piirileikkijöitä kiinni. Tämän jälkeen leikimme vielä ”Lapset, tulkaa kotiin!” -leikin ja liikennevaloleikin, jossa lapset kaahasivat kuvitelluilla autoilla ympyrää vihreällä valolla, pysähtyivät punaisella ja poliisin sinisen valon vilkkuessa aikuiset ”tarkistivat” auton renkaat heiluttelemalla lapsen jalkoja ja käsiä. Tässä harjoiteltiin värien tunnistamista ja ohjeiden ymmärtämistä ja noudattamista. Loppuleikkinä leikimme vielä monelle tutun ”Leipuri hiiva” -leikin jälleen Fröbelin Palikoiden tahtiin.

Toisen toimintakerran osallistujamäärä oli huomattavasti alhaisempi kuin ensimmäisen, johon tuen suurelta osin säästä. Emme kokeneet tätä kuitenkaan pelkästään huonoksi asiaksi, vaan koimme sen myös mahdollisuudeksi kohdata perheitä yksilöllisemmin ja huomioida niin lasta kuin koko perhettäkin paremmin.

5.3.3 ”Vad gör dom där mjölkburkarna där?”

Kolmannen toimintakerran vetonaulana olivat maitopurkkikeilat, joita sai kaataa palloa potkaisemalla. Hieman haastetta saimme täyttämällä purkkeja pienillä määrillä hiekkaa. Näin ne pysyivät myös paremmin pystyssä. Muut toimintapisteet olivat pääosin vanhoja tuttuja, suosituiksi havaittuja toimintapisteitä. Uutuutena oli myös tunneli, jonka löysimme sattumalta

Perhetuvan leluvarastosta. Rataa kierreltiin molemmilla kotimaisilla kielillämme ja jo ennen toiminnan varsinaista alkua pihalle oli kertynyt puolenkymmentä perhettä. Ihmetteleviä kommentteja kuului ohikulkevilta, perhekahvilaan matkalla olleilta pienokaisilta ja heidän vanhemmiltaan, etenkin maitopurkkien osalta. Mitä ihmettä maitopurkit tekivät keskellä pihaa?



Tällä toimintakerralla ihmiset olivat lähteneet ajoissa liikkeelle, toisin kuin aikaisemmillä kerroilla. Monet olivat kiertäneet toimintapisteet jo ennen kymmentä, jolloin Liikkiksen oli varsinaisesti määrä alkaa. Emme halunneet lannistaa heidän innostustaan, vaan toimintamme venyi lopulta lähes 1,5-tuntiseksi. Sään ollessa viileähkö ja ulkona jo pidempään oleskelleiden vanhempien toiveesta päätimme aloittaa ohjatun toimintaosuutemme aiempaa aikaisemmin, kuitenkin varmistaen, että perhekahvilan sisällä olevat mukaan tahtovat perheet ehtivät mukaan. Onneksi emme olleet mainoksissamme tarkentaneet yhteisen toiminnan kellonaikaa, niin pystyimme aloittamaan yhteisleikit jo pian kymmenen jälkeen. Osa perheistä oli suunnitellut poikkeavansa ensin perhekahvilan sisällä ennen ulkoilua, mutta lapsen nähtyä kaikki ulos asettamamme houkuttelevat välineet ja materiaalit, kuten mopot, pallot, maitopurkit ym., eivät tohtineet viedä innokasta lasta sisään vastoin tahtoaan. Tämän huomioon ottaen suunnittelimmekin seuraavaksi kerraksi tulevamme ulos valmistelupuuhiin vasta hieman myöhemmin, niin perheetkin pääsisivät halutessaan ensin sisälle hyvillä mielin. Kiinnostavimmat liikuntapisteet ehdimme hyvin laittaa vasta vähän ennen kymmentä seuraavalla kerralla. Tämä mahdollistaa myös sen, että perheet tulevat suunnilleen yhtä aikaa paikalle. Aikataulun yllättävästä venymisestä ja perheiden paikallaolon eriaikaisuudesta huolimatta toimintamme sujui mukavasti. Yhteisen osuuden aikana perheitä oli paikalla 11, joista osa ensimmäistä kertaa ja osa jo toisen tai kolmannen kerran.

Aloitimme leikkimällä edelliseltä kerralta tutun nimipiirin. Leikkijöitä oli tähän leikkiin ehkä hieman liian monta, mikä aiheutti pitkäkököä odottelua ja saattoi jollekin käydä pitkästyttäväksi. Lapset jaksoivat kuitenkin hienosti olla mukana loppuun saakka, niin että kaikki pääsivät vuorollaan juoksemaan. Ihanteellisin edellä mainittu leikki on kuitenkin hieman pienemmällä porukalla, alle kymmenen perheen osallistuessa. Seuraavaksi leikimme vanhan tutun

Fröbelin Palikoiden Jumppalaulun ja uutena leikkinä samaisen orkesterin Letkujumpan. Olimme jo edellisellä kerralla hauskuuttaneet vanhempia ottamaan tälle kerralle haasteen vastaan, pitihän tässä leikissä aikuisen tunnistaa kehon osien lisäksi myös oikea ja vasen!

Edellisellä kerralla sateen vuoksi käyttämättä jäänyt leikkivarjo pääsi tällä kertaa näyttämään monipuolisuutensa. Tosin avoimien varhaiskasvatuspalveluiden kahdesta erikokoisesta leikkivarjosta olimme vahingossa valinneet pienemmän, vaikka tarkoituksemme oli ottaa suurempi käyttöön, olihan meitä yhteensä leikkimässä yli 20. Emme antaneet tämän häiritä, vaan leikimme varjon kanssa leikkejä, jotka onnistuivat pienelläkin varjolla. Seuraavalla kerralla voimme sitten käyttää suurempaa. Leikkivarjon avulla harjoiteltiin tunnistamaan värejä, juostiin ringissä pitäen varjosta kiinni, piilouduttiin sen alle ja heilutettiin häntäpalloja sen päällä ja sieltä pois keräten ne taas takaisin. Lopuksi leikimme vielä suunnittelemamme ”Pikkuiset Kultakalat”-leikin Fröbeleiden tahtiin ja yleisön pyynnöstä vielä viimeiseksi ”Leipuri Hiiva” -leikin.

Tuokion loputtua olimme aikeissa alkaa jakaa tuttuun tapaan leikkivinkkejä, kun niitä jo tulitiin vanhempien toimesta pyytämään. Saimme iloksemme kuulla niiden olleen suosittuja ja hyödyllisiksi koettuja yhteisen tekemisen tapoja kotioiloissa ja uusien vinkkien saamista odotettiin jo innolla.

5.3.4 Aartenmetsästystä

Neljännän toimintakertamme alkuvalmistelut alkoivat tihkusateessa. Tulimme ulos valmistelemaan ratoja vasta puolisen tuntia ennen toiminnan alkua, eikä tällöin pihalla vielä näkynyt ketään. Kaksi perhettä saapui paikalle vähän ennen kymmentä sadevaattein varustautuneena. Varaudimme siihen, että tällä kerralla osallistujia tulisi olemaan todella vähän. Toisin kuitenkin kävi. Hieman kymmenen jälkeen sade lakkasi, aurinko pilkisti pilvien raosta ja perheet uskaltautuivat liittyä seuraamme. Keskustelimme perheiden kanssa säästä ja ulkoilun merkityksestä. Kotimaassamme kun säät ovat hyvin vaihtelevia, on vaara, että ulkoilu jää syys- ja talvikautena liian vähäiseksi, jos on turhan arka ulkoilemaan vähän huonommassa säässä. Annoimme positiivista palautetta perheille, jotka sateen vaarasta huolimatta ulkoilivat kanssamme. Lopulta paikalle tuli yhdeksän perhettä, joista kolme oli mukana ensimmäistä kertaa. Tämän kerran toimintapisteet olivat vanhoja, tuttuja, hyviksi havaittuja pisteitä mopoineen, reikälakanoineen, maitopurkkikeiloineen ja saippuakuplineen. Reikälakana innosti erään lapsen, joka ei äidin mukaan ole aikaisemmin ollut lainkaan kiinnostunut palloista, heittelemään erivärisiä palloja rei’istä. Osallistuvien perheiden lapsista suuri osa oli tällä kertaa hieman vanhempia kuin aikaisemmin, noin kolme-neljävuotiaita. Halusimmekin panostaa yhteiseen leikkituokioon hieman enemmän.

Aluksi leikimme nimipiirin, mikä sujuikin tällä porukalla maanmainiosti, olihan leikki jo useimille tullut tutuksi aikaisemmin. Nimipiirin jälkeen leikimme perinteisesti Fröbeleiden Jumpalaulun, mikä kirvoitti taas naurunpyrskähdyksiä tempon nopeutuessa. Tämän jälkeen leikimme vielä musiikin tahdissa Fröbeleiden ”Sutsi satsi” -laulun, joka oli meidän toiminnasamme ensimmäistä kertaa mukana, mutta vaikutti olevan joillekin tuttu entuudestaan.

Musiikkileikkien jälkeen leikimme ensin vanhan tutun Käkikello- leikin, jonka jälkeen lapsista aina niin hauskan ”Lapset tulkaa kotiin” - leikin. Tiinan ohjatessa edellä mainittua leikkiä, Ella kävi valmistelemassa seuraavaa ohjelmanumeroa, joka oli aarteensintä! Ella levitti kymmeniä muoviämpäreitä ylösalaisin pitkin pihaa piilottaen joidenkin alle pieniä, erivärisiä palloja. Kolme hulavannetta toimivat leikissä kotipesinä, joihin lapset aarteita (eli palloja) ämpäreiden alta löytäessään kantaisivat ne yksi kerrallaan. Kerrottuamme leikin säännöt, lapset lähtivät liikkeelle juoksujalkaa. Innokkaat huudahdukset raikuivat pihamaalla aarteiden löytyessä ämpäreiden alta. Olimme varanneet niin palloja kuin ämpäreitäkin niin paljon, että varmasti jokainen lapsi ehtisi löytää aarteen, eikä kukaan jäisi ilman. Kaikkien aarteiden löydyttyä laskimme, kuinka monta palloa kunkin hulavanteen sisällä oli. Tutkimme pallojen ja kotipesien avulla käsitteitä enemmän - vähemmän, lajittelimme värien mukaan ja lopuksi innostimme lapset ämpäreiden keräyskilpailuun. Tämä paitsi kannusti lapsia yhteiseen jälkien korjaamiseen, myös helpotti meidän siivousurakkaamme ohjaajina. Voittajiksi kisassa julistettiin tietenkin lapset, heidän ehdittyään kerätä kaikki ämpärit ennen kuin Ella ehtisi laskea viiteenkymmeneen. Aarrejahdin jälkeen leikimme ”Karhu nukkuu” -leikin, jossa olikin innokkaita karhuja tällä kertaa.

Aikaisempaa pidemmästä ohjatusta toimintahetkestä huolimatta lapset olisivat jaksaneet vieläkin enemmän. Päätimme kuitenkin lopettaa tuokion Fröbeleiden tuttuun laululeikkiin Taputan. Osallistujien hieman aikaisempaa korkeamman keski-ikänsä lisäksi jaksamiseen vaikuttivat varmaankin toiminnan ja leikkien jo tutuksi tuleminen. Leikeistä on helpompi nauttia ja niitä on vaivattomampi ohjata, kun ei tarvitse kuluttaa aikaa sääntöjen tai ohjeiden miettimiseen. Koimme myös, että leikkihetki on hyvä lopettaa silloin, kun toiminta on vielä mielekästä, eikä kyllästymistä vielä ehdi tulla. Näin mielenkiinto säilyy seuraavallekin kerralle.

Lasten ja perheiden ilon sekä onnistumisen kokemusten näkemisen lisäksi yksi tämän kerran parhaista anneista oli nähdä, kuinka eräs pieni lapsi, joka osallistui jo kolmatta kertaa toimintaan, oli tällä kertaa aikaisempiin kertoihin nähden huomattavan innokas ja osallistuva edellisten kertojen tarkkailun sijaan. Tästä voimmekin huomata, että lapsen on saatava rauhassa tutustua uusiin asioihin luontaisen temperamenttinsa vaatimalla tavalla. Liika painostus ja houkuttelu eivät välttämättä saa lasta osallistumaan. Siksi onkin tärkeää, että toimintamme

on usean kerran toistuvaa ja mukana on niin uusia virikkeitä kuin vanhoja tuttujakin toimintoja. Ilo yhteisestä osallistumisesta näkyi myös vanhemman kasvoilla ja kuului hänen puheeseensa.

5.3.5 Leikkivarjoilua ja saippuakuplia

Toiseksi viimeisellä, eli viidennellä, toimintakerralla paikalla ei ollut hieman ennen kello kymmentä vielä ketään. Kellon lyödessä kymmenen paikalla oli ainoastaan kaksi perhettä, joiden lisäksi muutama perhekahvilaan matkalla ollut perhe, jotka pysähtyivät ulos hetkeksi ennen sisälle menoaan. Ohikulkevia lapsia houkuttelivat selvästi saippuakuplat, joita paikalla olijat ahkerasti puhaltelivat. Varauduimme siihen, että tämän kerran ohjattuun toimintahetkeen osallistuisi vain kourallinen väkeä.

Tämän kerran toimintapisteet olivat osin vanhoja tuttuja, osin tutuista välineistä uudelleen toiseen käyttötarkoitukseen tuunattuja. Uutena pisteenä olivat eriväriset muotolaatat, joiden päälle sai hyppiä samalla tutustuen eri väreihin ja muotoihin. Ehdoton suosikki reikälakana oli vanhalla, tutulla paikallaan leikkimökin ja tolpan välissä. Maitopurkit olivat päässeet uuteen käyttöön pujotteluradaksi ja häntäpalloja heiteltiin sateenvarjon sijaan ämpäreihin. Harvinaisen kestäväällä koostumuksella varustetut saippuakuplat liitelivät pitkin pihamaita laskeutuen nurmikolle ja jääden siihen pitkäksi aikaa ehjinä säilyen.



Perheitä saapui paikalle pikkuhiljaa kymmenen jälkeen, ja lopulta aloittaessamme ohjatun tuokiomme, paikalla olikin jo seitsemän perhettä. Näin ollen käsityksemme siitä, että ohjattu tuokio on perustellusti hyvä sijoittaa toimintatunnin keskivaiheille, sai vahvistuksen.

Ohjattu tuokio käynnistyi tällä kertaa taas jo tutuksi tulleella nimipiirillä. Leikki oli lähes kaikille mukana olleille entuudestaan tuttu ja olikin ihana nähdä, kuinka moni lapsi oli saanut rohkeutta juoksuun ja osa rohkeni juosta piirin ympäri jopa yksin, ilman vanhempaa. Seuraavaksi leikimme jokakertaisen Jumppalaulun, jonka jälkeen uutena laululeikkinä Fröbeleiden Huugi Guugin, joka olikin jo melko haastava vartalonosien ojennuksineen ja pyöryksineen, mutta samalla valtavan hauska ja viihdyttävä tanssileikki. Yllätyimme, kun haastavuudestaan huolimatta leikki sujui hienosti niin pieniltä kuin isoiltakin. Tämän jälkeen kukuimme vielä käkikelloina, kuten useilla aikaisemmilla kerroilla olimme tehneet.

Alkuverryttelyn jälkeen siirryimme vauhdikkaampiin leikkeihin. Ensimmäisenä leikimme musiikkileikin, jossa musiikin soidessa juostiin piirissä ja musiikin tauotessa jokin nimetty kehonosa kosketti maata. Vuorotellen maahan kosketti käsi, peppu, polvet, kyynärpää, pää ja selkä. Vanhemmat auttoivat pienimpiä osallistujia löytämään ja nimeämään kehon osat, kun isommat lapset selviytyivät tehtävästä itsenäisesti tai katsomalla muilta mallia. Toiseksi leikimme vanhan tutun ”Kuka pelkää mustekalaa” ja tällä kertaa innokkaita kiinniottajia olikin useita. Eräs pieni osallistuja oli jopa saanut rohkeutta niinkin paljon, että uskaltautui jäädä leikkimään meidän kannsamme kädestä kiinni pitäen, äidin siirtyessä lohduttamaan vaunuissa itkevää pikkusisarusta.

Vihdoin saimme suuren leikkivarjon käyttöömmek. Heiluttelimme valtavaa varjoa ylös ja alas, kovaa ja hiljaa. Lapset halusivat mennä varjon alle piiloon ja me aikuiset heilautimme varjon korkealle ilmaan, jonka jälkeen kiepautimme sen selkämme taakse ja menimme itsekkin varjon alle piiloon varjon jäädessä yllemme suureksi kuplaksi. Leikkivarjoilun lopuksi leikimme vielä popcorn-konetta, jossa pallot laitetaan varjon päälle ja niitä heilutellaan edestakaisin ja lopuksi pois kydistäkin.



Varjoilun jälkeen tutustuimme vielä eri väreihin Satu Sopasen ja Tuttiorkesterin esittämän Värilaulun avulla. Laululeikissä kysytään, kenellä on päällä jotakin tiettyä väriä, saa liikkua laulussa mainituin tavoin, kuten pomppia, taputtaa, pyöriä tai vilkuttaa. Lopetusleikkinä toimi ennestään tuttu ”Pikkuiset kultakalat” -leikki. Lopettaessamme kello olikin jo yksitoista ja perheet siirtyivät palautelomakkeet ja leikkivinkit noudettuaan sisätiloihin syömään ja leikkimään. Ohjattu toimintakertamme oli suunniteltua pitempi, mutta onnistunut ja mielekäs niin osallistujille kuin ohjaajillekin.

5.3.6 Viimeistä viedään

Tähänastiset toimintakerrat olivat sujuneet ilman suurempia kimmelluksia tai yllätyksiä. Viimeinen kerta alkoi kuitenkin hieman toisin. Aamulla saimme tietoomme, että Tiinan työpari perhetupa Ilonasta on sairastunut, mikä tarkoitti käytännössä sitä, että Tiinan ollessa vetämässä Liikkis-toimintaa ulkona, sisällä kahvilassa ei olisi työntekijää lainkaan. Koska työelämässä vaaditaan joustavuutta ja luovaa ongelmanratkaisukykyä, emme tästä lannistuneet, vaan teimme pikaisen uudelleenjärjestelyn tälle toimintakerralle. Onneksi olimme suunnitelleet toimintamme rungon jo edellisen kerran lopuksi saamiemme palautteiden ja käytännön kokemusten pohjalta. Päädyimme ratkaisuun, jossa Ellan kontolle jäisi Liikkisen alku- ja loppuvalmistelut ja Tiina toimisi perhekahvilan puolella osallistuen ainoastaan ohjattuun liikuntahetkeen.

Liikkikseen osallistui tällä, eli viimeisellä kerralla, yhdeksän perhettä, joista kaksi oli täysin uusia, muut vanhoja tuttuja. Uudet perheet olivat olleet puistoilemassa avoimien varhaiskasvatuspalveluiden puistossa sen toiminta-ajan ulkopuolella, mutta olivat nähneet puiston rakennuksen ikkunassa Liikkis-mainoksen, jonka innoittamana saapuivat paikalle. Saimmekin heiltä positiivista palautetta toimivasta mainonnastamme.

Ella oli valinnut tämän kerran liikuntapisteiksi aikaisimpien kertojen suosituimmat pisteet, maitotölkkeilat, reikälakanan, saippuakuplat, muotopalat, häntäpallot sateenvarjoineen, eläinpyörän, mopot, kuperkeikkamaton, tunnelin sekä sanomalehtimiekat. Paikalle oli tullut tällä kerralla monilapsisia perheitä, joissa lapset olivat noin kolmesta viiteen -vuotiaita. Osallistujakunta vaikutti siis varsin otolliselta toimintaamme ajatellen.

Ohjattuun toimintahetkeen alun perin suunniteltu nimipiiri jätettiin yhteistuumin pois, sillä paikalla olevien perheiden sopivasta määrästä huolimatta koimme, että lasten lukumäärä tällä kerralla oli niin suuri, että oman vuoron odotus olisi tullut liian pitkäksi tässä leikissä. Aloitimme siis suoraan Fröbelin palikoiden musiikkileikeillä, joista jälleen kerran ensimmäisenä vanha tuttu Jumppalaulu. Seuraavana soivat Taputan-laulu sekä Letkujumppa. Laululeikit rentoutuivat tunnelman mukavasti ja uudetkin osallistujat pääsivät vauhtiin.

Yhteisleikeistä aloitimme suositulla ”Lapset, tulkaa kotiin” -leikillä, jossa lapset saivat liikkua eri tavoin, pomppien, hiipien, juosten ym. Koska osallistuvat lapset olivat tällä kerralla hie-
man vanhempia kuin aikaisemmin, keksimme haastavampiakin tapoja liikkumiseen kuin en-
nen, esimerkiksi yhdellä jalalla hyppely. Vaikka kilpailutilanteesta ei ollutkaan kyse, ei petty-
myksiltä aina lasten kanssa työskennellessä voi välttyä. Joku osallistujista pahoittikin mie-
lensä, kun pomppiminen ei sujunut toivotusti. Seuraavan leikin alkaessa mielipaha oli jo väis-
tynyt ja osallistuja oli valmis uusiin haasteisiin.

Seuraava leikki oli musiikkileikki, jossa musiikin tauotessa jokin nimetty kehonosa koskettaa
maata. Leikki toimi hyvin tämän ikäisten lasten kanssa. Seuraavana leikimme uuden juoksu-
leikin, jota varten olimme tulostaneet ja laminoineet kuvat kolmesta eri kulkuvälineestä; lai-
vasta, autosta ja junasta. Sijoitimme kuvat pihamaalle sopivat etäisyyden päähän toisistaan.
Kuullessaan tietyn kulkuvälineen nimen, tuli osallistujien juosta kulkuvälineen kyytiin. Lei-
kissä sai tosiaankin juosta ja kaikki lapset olivat varsin innoissaan, kun taas hämmästykse-
ksemme kaikki vanhemmat siirtyivät sivummalle, eivätkä osallistuneet tähän leikkiin, paitsi
kannustaen lapsiaan sanallisesti. Hikoilun jälkeen otimme esiin vielä suuren leikkivarjon,
jonka alle piilouduimme ja poksauttelimme popcornia.



Loppuleikkinä leikimme useaan otteeseen leikityn Huugi-Guugin, jonka jälkeen kiittelimme
osallistujia mukanaolosta ja jaoimme vielä viimeiset tietoiset leikkivinkkeineen. Moni perhe
harmitteli toiminnan päättymistä ja ilmassa oli aistittavissa pientä haikeutta sekä toivonki-
pinä siitä, että samantyyppinen toiminta mahdollisesti jatkuisi tulevaisuudessakin jossain
muodossa.

Tämä torstai oli tosiaan saanut ihmiset liikkeelle, sillä kävijöitä Liikkiksessä ja perhekahvi-
lassa oli yhteensä ja yhtä aikaa yli 50. Huolimatta Tiinan työparin poissaolosta, useista uusista

asiakkaista ja toimintojen yhtäaikaaisuudesta, päivä sujui hyvin, vaikkakin vauhdikkaasti. Näihin tunnelmiin oli hyvä päättää Liikkis tältä erää. Liikkistä varten hankkimamme ja tekemämme materiaalit jätimme avoimien varhaiskasvatuspalveluiden sekä samoissa tiloissa toimivien kerhojen käyttöön.

5.4 Palaute

Ensimmäisellä kerralla toiminnan lopuksi sai jälleen lähteä kiertelemään toimintapisteitä ja täyttämään kehittämämme palautelomakkeen, joka sisälsi muutamia kysymyksiä, joihin vastaaminen tapahtui värittämällä hymynaama. Tilaa palautelomakkeessa oli myös avoimelle palautteelle. Lapsille oli oma hymynaama-palautelomake. Lisäksi jaoimme perheille tietoiskuja leikkivinkin sisältämän lappusen. Palautteen saaminen mahdollisimman monelta osoittautui kuitenkin melko haastavaksi, sillä perheet olivat jo levittäytyneet pitkin pihaa ja osa sisätiloihinkin heti ohjatun hetken jälkeen, eikä tieto näin tavoittanut kaikkia yhdellä kertaa. Toisaalta ohjatun hetken jälkeinen vapaa kiertely mahdollisti palautteen antamisen omaan tahtiin, eikä näin aiheuttanut tunkua palautepöydän läheisyydessä. Toinen kehittämiskohde seuraavalle kerralle oli kävijämäärien tarkempi kirjaus. Koska osa osallistujista oli jo ollut perhekahvilan sisätiloissa ennen toimintaamme, olivat he jo kirjanneet nimensä siellä olevaan kävijälistaan. Osa taas tuli paikalle nimenomaan ulkoilemaan ja liikuntatoimintaamme varten. Toisesta kerrasta lähtien otimmekin toisen kävijälistan ulos, niin saimme tarkemman määrän osallistujista.

Valitsemistamme leikeistä saadun palautteen mukaan myös aikuiset kokivat esimerkiksi Jump-palaulun, jossa nimetään kehonosia, mielekkääksi. Eräsikin vanhempi kertoi nauraen toiminnan jälkeen keskittyneensä kieli keskellä suuta toimimaan laulun sanojen mukaisesti jatkuvasti nopeutuvan musiikin myötä.

Niillä kerroilla, joilla osallistujamäärä oli pienempi, saimme suhteessa enemmän palautteita kuin suurten kävijämäärien kansoittamilla kerroilla. Pienemmät määrät luonnollisesti mahdollistavat yksilöllisemmän kohtaamisen ja tekevät asioista tiedottamisen helpommaksi. Tietois-
kut ja leikkivinkit otettiin kenties paremmin vastaan näillä kerroilla, olihan meillä ohjaajilla paremmin aikaa keskusteluun perheiden kanssa ja mahdollisuus jakaa niitä jokaiselle osallistujalle.

Haasteista huolimatta saimme kuitenkin suhteellisen monelta perheeltä palautetta, joka oli ensimmäisen kerran jälkeen pelkästään positiivista. Osallistajat mielsivät toimintamme tarpeelliseksi toiminnaksi, johon on helppo osallistua, kokivat ilmapiirin hyväksi ja tulevat mielellään uudestaan ja voisivat suositella muillekin. Myös ohjaajien innostuneisuus oli mainittu ensimmäisen kerran palautteissa. Toisella kertaa palaute oli niin ikään pelkästään positiivista.

Kolmannen kerran palautteissa saimme iloksemme hymynaama-rastien lisäksi runsaasti kirjallista palautetta. Vanhemmat kiittelivät siitä, että jaksomme järjestää mukavaa, mielekästä ja monipuolista tekemistä, jota vanhemmat eivät itse ehdi tai jaksaa järjestää kotioloissa arjen tiimellyksessä. Palautetta tuli myös jollekin hieman sopimattomasta kellonajasta sen kummemmin sitä perustelematta kuitenkaan. Pohdimme, että aloituksemme voisi tietysti olla aikaisempikin, mutta se toisi taas kenties haasteita niille perheille, joilla aamut käynnistyvät myöhemmin tai hitaammin. Perheitä ja tarpeita kun on kovin erilaisia ja -rytmisiä. Olisipa ihanaa, kun kaikille löytyisi omiin tarpeisiin ja aikoihin sopiva toiminta. Uskomme kuitenkin, että suurelle osalle toiminnan aikataulutukset sopi melko hyvin.

Neljännän tai viidennen kerran palaute ei juuri poikennut edellisistä. Monet vanhemmat varmistelivat, kuinka monta toimintakertaa vielä on jäljellä, tavoitteenaan osallistua kaikkiin. Leikkivinkkejä keuhuttiin ja uusia sellaisia odotettiin jo innolla. Vitsailimme tuttujen perheiden kanssa siitä, onko läksyt tehty?, viitaten juurikin noihin leikkivinkeihin. Tuntui hienolta huomata, että moni vanhempi kuului keskustelemaan lapsensa kanssa näistä leikkivinkeistä ja ne tuntuivat olevan molemmille mukava, odotettu hetki, joka kotona taas odottaisi. Tarvinneko edes mainita, että tällaisen palautteen perusteella opinnäytetyömme on ainakin vinkkien osalta osunut maaliinsa. Mikä sen ilahduttavampaa olisikaan!

Viimeisen kerran palaute oli pelkästään positiivista ja toiminnan päättymisen aiheuttamalta harmiltakaan ei vältytty. Moni vanhempi nosti esiin toiveensa siitä, että toiminta saisi jatkoa, edes pienemmässä mittakaavassa, mikä tarkoitti lähinnä ohjattua toimintaa. Yhteisleikkejä ja yhteistä tekemistä perheet tuntuivat nimenomaan kaipaavan.



”Minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa” toteaa vanha suomalainen sananlasku. Saamiemme palautteiden ja tekemiemme havaintojen perusteella onnistuimme ainakin tuottamaan liikunnan iloa niin lapsille kuin aikuisillekin. Myönteiset asenteet liikuntaa kohtaan vaikuttavat terveellisen, liikunnallisen elämäntavan syntymiseen. Positiiviset kokemukset syntyvät siitä, että lapsi saa riittävästi huomiota ja häntä ohjataan rohkaisevalla tavalla. Mitä pienemmästä lapsesta on kysymys, sitä suurempi merkitys toiminnassa on emotionalisuuden korostamisella. Pieni lapsi saattaa kielteisen tunteen ollessa voimakas, jopa kieltäytyä liikkumasta. (Karvonen 2002, 26.) Esimerkiksi hippaleikissä pelko kiinnijäämisestä voi lamauttaa pienen lapsen ja estää näin osallistumasta. Liikuntaa suunniteltaessa ja ohjatessa onkin oltava tarkkana siitä, ettei lapselle tulisi liiaksi kokemusta voimakkaista ulkopuolelta tulevista kielteisistä tunteista herättävistä ärsykkeistä.

6 Eettisyys

Toimintamme itsessään oli liikunnallista toimintaa ja täten se kunnioitti eettisiä periaatteita siitä, että lapsilla on oikeus liikkua ja leikkiä. Liikunta on arvokas ja erittäin tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Liikunta itsessään voi edistää lapsen sekä fyysistä-, että henkistä hyvinvointia. Liikunta kehittää myös lapsen sosiaalisia taitoja sekä itsetuntoa. (Autio & Kaski 2005, 106.) Toimintamme oli eettisesti myös huomioitu siten, että toimintaamme osallistuminen oli vapaaehtoista. Lisäksi toiminnastamme tiedotettiin etukäteen, eikä ennakoilmoittautumista vaadittu. Toiminta ei vaatinut sitoutumista, vaan osallistua sai kerran tai useammin. Toiminnassa oli mahdollista olla mukana nimettömänä ja huomioimme anonymiteettisuojaan myös raporttia kirjoittaessamme, sekä palautetta pyytäessämme.

Toiminnan tarkoitus oli tuottaa iloa ja hyvinvointia osallistujille. Emme kilpailleet, vertailleet tai arvostelleet toimintaan osallistujia. Tärkeintä oli vapaaehtoinen osallistuminen ja mukava yhdessäolo. Pyrimme kannustamaan ja antamaan positiivista palautetta mahdollisimman monelle lapselle ja vanhemmalle jokaisella kerralla. Huomioimme kaikki osallistujat omina itsenäisinä yksilöinä, annoimme lapselle oikeuden omiin mielipiteisiin ja ajatuksiin ja osallistujat saivat edetä toiminnassamme omassa tahdissa. Ohjaavina aikuisina otimme myös vastuun järjestämästämme toiminnasta. (Autio & Kaski 2005, 106.) Vaikka varhaiskasvatuksen ammattilaisina pystymme melko nopeasti tekemään karkean arvion lapsen mahdollisesta kömpelyydestä tai taitavuudesta vain nähdessämme lapsen liikkuvan, vaatii motoriikan tarkempi arviointi tiedon lisäksi erilaisten motoristen testien käyttöä, jonka perusteella rakentuu yksilöllinen liikuntasuunnitelma. (Karvonen, 2002, 9.) Omassa toiminnassamme emme havainnoineet tai arvioineet lasten motorisia taitoja vaan keskityimme järjestämään mielekästä, liikunnallista toimintaa kaikille ja kaikentasoisille liikkujille.

Lapset eivät osallistuneet toimintaan ilman vanhempiaan, joten lupa-asiat hoituivat jokaisella kerralla. Mahdollisesta valokuvaamisesta pyysimme vielä erikseen luvan lasten vanhemmilta. Emme kuvanneet, emmekä julkaisseet tunnistettavia kuvia ilman suostumusta.

7 Arviointi

Arviointimenetelminä käytimme oppimispäiväkirjaa, jota kirjoitimme jokaisen toimintakerran jälkeen, jotta meillä oli mahdollisuus muokata toimintaamme asiakaslähtöisempään suuntaan jokaisella toimintakerralla. Oppimispäiväkirjaa pitämällä meillä oli toiminnan jälkeen huomattavasti helpompi palauttaa mieleen toimintakerroilla tapahtuneet asiat, mikä helpotti lopullisen raporttimme kirjoittamista ja toimintakertojen avaamista suuresti. Toimintakertojen jälkeen vanhemmat saivat täyttää arviointikyselyn ja lapsilta pyydettiin palautetta hymynä-

moin. Näin pystyimme reagoimaan asiakkailta tulleeseen palautteeseen nopeasti ja pystyimme muokata toimintaa seuraaville kerroille. Halusimme, että asiakkailla on mahdollisuus vaikuttaa toimintaamme ja kyselyn avulla tämä toteutui. Myös toiminnasta ottamiemme kuvien avulla oli toiminta helppo palauttaa mieleen ja muistella tekemiämme havaintoja.

Jokainen toimintakerta suunniteltiin edellisen toimintakerran palaute huomioiden, toki tavoitteemme ja tarkoituksemme mielessä pitäen. Alustava runko jokaiselle toimintakerralle oli sama, mutta yksityiskohdat tarkentuivat käytännön kokemusten ja palautteen myötä.

Ensimmäisten kertojen kävijämäärällisesti suurempi suosio selittyy osin sillä, että aloittaessamme toimintakerrat elokuun lopussa, eivät muut kaupungin liikunta-, musiikki- ym. kerhot olleet vielä alkaneet. Useat taaperoiden liikuntakerhot sekä muskarit alkoivat syyskuun puolivälin tienoilla, ja monet niistä sattuivat osumaan vielä torstai-aamupäivälle. Tämä luonnollisesti verotti kävijämääriämme viimeisillä toimintakerroillamme. Toisaalta osallistujia riitti jokaiselle kerralle riittävästi ja ohjaaminen oli kenties mielekkäämpääkin pienemmälle porukalle ja niin lasten kuin aikuistenkin yksilöllisempi kohtaaminen mahdollistui pienemmässä ryhmässä paremmin.

Tiinan asema osana varhaiskasvatuspalvelujen henkilökuntaa, oli otollinen palautteen vastaanottamisessa myös muina aikoina kuin varsinaisen liikuntatoiminnan yhteydessä. Asiakkaat, jotka käyttävät avoimia varhaiskasvatuspalveluita, toivat huomioitaan esiin ja antoivat palautetta myös esimerkiksi perhekahvilassa. Muulta työyhteisöltä tulleissa palautteissa korostui aiheen ajankohtaisuus ja perheiden toiveiden huomioiminen. Avoimien palveluiden asiakkaat olivat jo pidemmän aikaa toivoneet ohjattua liikuntatoimintaa ja sitä nyt myös saivat. Työyhteisön kesken käytyjen keskustelujen pohjalta on syytä pitää mahdollisena, että vastaavanlainen toiminta jatkuu avoimissa varhaiskasvatuspalveluissa pysyvästi. Perhekahvilan yhteydessä järjestettävä ulkotoiminta ei vaadi suuria resursseja, kuten ylimääräistä vuokrattavaa tilaa tai henkilöstöä, mutta uudelleenorganisointia kyllä. Toiminta on toteutettavissa jo olemassa olevilla materiaaleilla ja tiloilla. Tosin toiminnan yhtäaikaisuus perhekahvilan kanssa vaatisi tiettyjä järjestelyjä työntekijöiden suhteen. Kahdella työntekijällä kahden yhtäaikaisen toiminnan pyörittäminen on haavoittuvaa ja käy pidemmän päälle kuormittavaksi. Tämän pystyimme toteamaan varsinkin viimeisen toimintakerran myötä, kun toinen perhekahvilan vetäjistä oli sairaana. Perhekahvilassa tarvitaan kahta työntekijää, jolloin kolmas voisi olla kiinni ulkotoiminnassa.

Varhaiskasvatuksessa liikuntatuokioiden avulla pyritään tarjoamaan lapselle onnistumisen kokemuksia, kehittää hänen liikunnallisia valmiuksiaan ja herättää lapsen kiinnostus liikunnan harrastamiseen. Liikuntatuokioiden tehtävänä on motoristen valmiuksien kehittäminen, kehon

hahmotuksen edistäminen sekä itseluottamuksen, sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen. (Autio & Kaski 2005, 57.) Onnistuaksemme näissä tavoitteissa ja pyrkimyksissä pyrimme itse ohjaajina olemaan innostavia ja suunnittelemaan liikuntatoimintamme huolellisesti ja käyttämään välineitä monipuolisesti.

Toimintaamme osallistuvat lapset olivat kaikki alle kouluikäisiä, jolloin he olivat ns. motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheessa. Jokainen toimintakertamme koostuikin motoristen perustaitojen harjoitteista, juoksemisesta, heittämisestä, hyppäämisestä ja kiinni ottamisesta, jotka lapsen tulisi oppia ennen kouluikää. Lasten parissa työskentelevien ammattilaisten kokemusten mukaan esimerkiksi lasten ja nuorten juoksemisen taito on viime vuosien saatossa heikentynyt. Lähes jokainen liikuntalaji puolestaan sisältää juoksemista paikasta toiseen. Juoksutaidon ollessa heikko lajitaitojen oppiminen voi koitua lapselle tai nuorelle haastavaksi, ellei mahdottomaksi. Juoksemisella on myös sosiaalinen merkitys ja sen on todettu vaikuttavan myös kognitiiviseen kehitykseen. Lapset tutustuvat ympäristöönsä juostessaan ja heidän ajattelunsa kehittyy. Leikkeihin ja peleihin osallistuminen mahdollistuu lapsen hallitessa juoksemisen taidon. Niin sanotun kehittyneen juoksun tulisi olla havaittavissa noin seitsemänvuotiaalla lapsella. Lohdullista on, että lapsen juoksutaito kehittyy itsestään, mikäli hän osallistuu riittävästi esimerkiksi ulkoleikkeihin. (Jaakkola 2016, 39-40, 47.)

Toimintaan osallistuvien varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa juokseminen on luonnollinen osa lasten liikkumista, ja saimmekin oivan mahdollisuuden tuottaa sitä jokaisella toimintakeralla. Useisiin toteuttamiimme leikkeihin, kuten hippaleikkeihin, sisältyi juoksemista. Hieman lisähaastetta juoksuun toi esimerkiksi maitopurkeista koottu pujottelurata. Tämän lisäksi kiersimme eri toimintapisteillä auttamassa ja kannustamassa perheitä. Saippuakuplia puhallettiin ensin paikallaan, mutta meidän kehotuksesta ja kannustuksesta kuplia lähdettiinkin jahtaamaan juosten. Tämä on mielestämme hyvä esimerkki siitä, että ohjaajina meidän tulee olla valppaina siitä, mitä toiminnassa tapahtuu, ja ohjata osallistujia oikeaan suuntaan tekemisessä.

Lapsen opittua kävelemään ja taitaessaan juoksun alkeet, hän alkaa kokeilla erilaisia ponnistuksia ja hyppyjä. Varhaiskasvatusikäisen lapsen hypyt ovat vielä suhteellisen yksinkertaisia, tasajalkahyppyjä eteen ja paikallaan sekä loikkia. Motoriikan kehittyessä yhdistyvät juoksu ja ponnistus, esimerkiksi esteen yli hyppy yhdellä jalalla ponnistaen. (Jaakkola 2016, 117.) Tällaisia harjoitteita käytimme paljon, erilaisissa laulu- ja yhteisleikeissä sekä omatoimipisteissä, kuten muotopalojen avulla. Pystyimme myös hyppyyttämään lapsia esimerkiksi ”Lapset tulkaa kotiin” -leikin avulla, sillä välillä kutsuimme lapsia liikkumaan yhdellä jalalla hyppien tai loikkia ottaen.

Heittotaitoa, mikä on myös yksi keskeinen perusliikuntataito, harjoittelimme Liikkiksessä paljon. Monet lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset ovat ilmaisseet huolensa myös heittotaidon heikentymisestä lasten ja nuorten parissa. Tosiasiassa lasten mahdollisuudet harjoitella heittotaitojaan ovat vähentyneet merkittävästi. Aikuiset valitettavan usein kieltävät lapsilta heittämisen, vedoten turvallisuuteen tai muihin seikkoihin. Kieltämisen sijaan lapsille tulisi tarjota mahdollisuuksia harjoitella heittotaitojaan ja kehittää virikkeitä ja tarjota välineitä siihen. (Jaakkola 2016, 163.) Tässä Liikkiksemme onnistui mielestämme erinomaisesti. Toteuttamastamme reikälakanasta tuli osallistujien ehdoton suosikki, ja monen kuulumme toteuttaneen saman kotonakin. Reikälakana innosti niitäkin lapsia, jotka eivät aikaisemmin olleet olleet kiinnostuneita heittelystä. Perinteisten pallojen lisäksi heittelimme sukista tehtyjä hantäpaloja, jotka olivat etenkin pienimpien lasten suosiossa helpon tarttumaotteen saamisen ja rauhallisemman lentovauhdin ansiosta. Myös ylösalaisin roikkunut sateenvarjo innosti useita lapsia heittelyyn. Koimmeikin antaneemme hyviä, yksinkertaisia ja helposti toteutettavia virikkeitä niin koteihin kuin varhaiskasvatuspalveluiden toimipisteisiin.

Toisella ikävuodella musiikki ja rytmi herättävät lapsissa myönteisiä tunteita ja virittävät heidän haluaan liikkua. Tämän ikäisen lapsen motoristen taitojen tukemisessa onkin hyvä vaalia tätä luontaista reagoititapaa musiikkiin ja rytmin aikaansaamiin liikkeisiin. Kolmannella ikävuodella toistot ja jäljittely korostuvat. (Karvonen, ym. 2003, 60.) Tämän huomioiden sisällyttimme jokaiselle toimintakerralle runsaasti musiikkiliikuntaa, josta lapset vanhempineen silminnähdessä nauttivat. Musiikkiliikuntaa toivottiin myös useassa saamassamme palautteessa ja näin ollen vastasimme entistä enemmän perheiltä lähteneeseen toiveeseen. Samoin juoksupyrähdykset, liikkeiden toistaminen ja niiden jäljittely yhdessä vanhemman kanssa sisältyivät joka kerralla toimintaamme.

Pienet lapset tarvitsevat motorisia taitoja harjoitellessaan paljon toistoja. Opetellessaan uusia liikkeitä, lapsi keskittää huomionsa täysin tekemiseen, eikä pysty samanaikaisesti keskittymään muuhun. Taidon kehittyessä liike tulee tutuksi ja siihen voi liittää esimerkiksi laulun samanaikaisesti. (Karvonen 2002, 14.) Toimintamme koostuikin samankaltaisista harjoitteista. Joka kertaan sisällyttimme jotain vanhaa ja tuttua sekä jotain uutta. Näin lapset pääsivät harjoittelemaan lisää jo oppimaansa ja opettelemaan jotain uutta, kuitenkin samankaltaista, motoristen perustaitojen kehitystä tukevaa, toimintaa. Toimintakertojen aikana olikin hienoa huomata, miten jotkut lapsista kehittyivät tai uskaltoutuivat osallistumaan entistä enemmän eri liikuntapisteillä. Saattoi olla että joku lapsi tutkaili ensimmäisellä kerralla sivusta eri toimintapisteitä, kun taas viimeisellä kerralla kyseinen lapsi kiersi pisteillä jo erittäin reippaasti ja kokeili eri välineitä.

Juoksemisen, heittäminen ja hyppäämisen lisäksi jokaviikkoiseen toimintaamme sisältyi harjoituksia myös pallon potkaisemisesta ja kiinni ottamisesta, joka on jo hieman monimutkaisempi havaintomotorinen taito, joka vaatii näköaistin ja motoriikan yhteistoimintaa (Jaakkola 2016, 227). Tämä oli huomattavasti helpomaa hieman isommille kävijöille joita Liikkiksessä vieraili. Pienemmille lapsille jo pallon potkaiseminen saattoi olla hankalaa, kun taas jo hieman vanhemmat lapset pystyivät syötellä palloa vanhemman kanssa. Vaikka olimme laittaneet myös näitä vaativampia liikuntapisteitä, emme koe sen olleen ongelma. Mielestämme on hyvä, että pienemmät lapset, joilla havaintomotoriset taidot eivät ole vielä kehittyneet, pääsivät silti tutustumaan ja kokeilemaan tähän tarvittavia liikuntavälineitä. Tavoitteellisesti ohjattu liikunta mahdollistaa lapselle myös käsitteiden opettelun sekä havaintojen ja päätelmien tekemisen. Lapsen ongelmanratkaisukyky kehittyy ja omatoimisuus lisääntyy hänen saadessaan mahdollisuuden itse valita tehtäviä, jotka häntä kiinnostavat. (Autio & Kaski 2005, 62.)

Toimintamuotona tämän tyyppinen toiminta avoimissa varhaiskasvatuspalveluissa otettiin hieman vastaan. Toiminta on sovellettavissa helpohkosti nykyiseen avoimien varhaiskasvatuspalveluiden tarjontaan. Samaa toimintarunkoa voisi käyttää niin ulkona kuin sisällä ja helposti toteutettavat välineet ja materiaalit voidaan säilyttää vaivattomasti pienissä tiloissa. Toiminta sopii hyvin avoimien varhaiskasvatuspalveluiden järjestettäväksi, sillä tässä varhaiskasvatusmuodossa vanhemmat ovat yhdessä lapsen kanssa, toisin kuin esimerkiksi päiväkodissa. Lasten liikunnallisuuteen ja terveellisiin elämäntapoihin päästään vaikuttamaan vanhempien kautta, ja tällaiset palvelut tarjoavatkin siihen hyvin otolliset mahdollisuudet. Toiminnan saavuttamat hyödyt ovat verrattain merkittävät suhteessa toiminnan järjestämisestä ja toteutuksesta aiheutuneeseen vaivannäköön.

Saamiemme palautteiden ja niin asiakkaiden kuin työyhteisön kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta voimme todeta, että tavoitteemme tukea ja innostaa perheitä liikkumaan yhdessä toteutui varsin hyvin. Saimmehan jokaiselle toimintakerralle useita perheitä mukaan. Karkean arvion mukaan Liikkikseen osallistui kaiken kaikkiaan noin 30 eri perhettä. On mahdotonta sanoa, lisääntyikö liikunta näiden perheiden arjessa, mutta mielenkiintoa ja innokkuutta löytyi jokaiselta osallistujalta ainakin toimintamme ajaksi. Saimme jaettua tietoisuuksia ja leikkivinkkejä ainakin suurimmalle osalle perheitä, joten tietoisuuden liikunnan merkityksestä voidaan todeta lisääntyneen ainakin jonkin verran. Suuri osa perheistä toivoi jatkoa liikunnalliselle toiminnalle, joten senkin voidaan todeta merkitsevän onnistumistamme työssämme tavoitteidemme suuntaisesti.

8 Pohdintaa

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda perheille mahdollisuuksia yhteiseen liikuntaan ja lisätä perheiden tietoisuutta liikunnan merkityksestä arjessa. Halusimme korostaa myönteisten kokemusten merkitystä liikunnallisen elämäntavan syntyemisessä ja tarjota ideoita ja vinkkejä erilaisten liikuntamahdollisuuksien toteuttamiseen pienellä vaivalla ja edullisesti. Toiminnallisen opinnäytetyömme käytännön osuus, liikuttava liikuntakerho Liikkis, toteutui syksyllä 2017, mutta sen prosessointi ja ajatustyö alkoivat jo paljon aikaisemmin, edellisenä talvena. Meille molemmille tämän opinnäytetyön tekijöille liikunta kuuluu luonnollisena osana arkeen ja alusta alkaen olikin selvää, että työmme liittyy liikuntaan ja lapsiperheisiin. Matka ideointivaiheesta suunnittelun ja toteutuksen kautta maaliin on ollut pitkä, mutta hyvin antoisa.

Suunnittelimme toimintakerrat huolellisesti, perheiden toiveet ja tarpeet huomioon ottaen. Onnistuimmekin tavoittamaan suuren määrän porvooolaisia lapsiperheitä, jotka osallistuivat innostuneesti toimintaamme. Perheiden kanssa käytyjen keskusteluiden ja saamiemme palautteiden mukaan moni vanhempi pysähtyi pohtimaan liikunnan merkitystä lapselle ja sai vinkkejä ja uusia ajatuksia liikkumiseen yhdessä lapsen kanssa.

Toiminnan suunnittelulle ja toteutukselle aiheutuvista lisähaasteista huolimatta halusimme pitää Liikkis-toimintamme avoimena, matalan kynnyksen toimintana, jonne olisi helppo tulla ilman sitoutumista tai ennakko-ilmoittautumista. Emme halunneet rajata toimintaa tietynikäisille lapsille, vaan halusimme, että kaikenikäiset alle kouluikäisten lasten perheet saavat osallistua toimintaamme. Suurin osa osallistujaperheiden lapsista oli alle kolmevuotiaita. Onnistuimme lasten ikähaarukasta huolimatta toiminnassa melko hyvin. Omalla kannustavalla asenteellamme saimme melko hyvin kaiken ikäiset lapset vanhempineen sisällytettyä kaikkeen toimintaan. Tärkeää oli se, että painotimme vapaaehtoisuutta ja sitä, että ei ole oikeaa tapaa tehdä, vaan jokainen tekee omalle ikä- ja kehitystasolleen sopivalla tavalla. Näin jälkikäteen ajateltuna, oli todella hienoa, kun yhteisissä ohjatuissa toiminnoissa esimerkiksi kahden lapsen vanhempi pystyi osallistua kahden eri ikäisen lapsen kanssa. Isompi lapsi pystyi tehdä jo paljon itse sanallisen ohjauksen avulla, kun taas pienempi lapsi tarvitsi enemmän vanhemman fyysistäkin tukea ja kontaktia.

Toiveenamme oli lapsiperheiden liikunnan lisääntyminen toimintamme avulla. On kuitenkin mahdotonta arvioida liikunnan todellista lisääntymisen määrää tällaisen prosessin jälkeen. Saamamme palautteen perustella voimme kuitenkin olettaa tietoisuuden liikunnan merkityksestä lisääntyneen ja asenteiden muutoksen liikuntaan suhtautumisessa. Asiakkailta saaduissa palutteissa kävi ilmi, että monet olivat saaneet ideoita ja vinkkejä arkiseen liikkumiseen lasten kanssa ja joka kerran lopulla jakamiamme liikuntavinkkejä jopa odotettiin ja pyydettiin. Palautelomakkeiden kommentteissa todettiin muun muassa: ”Lisää tällaista toimintaa!”

”Meille tulee ainakin reikälakana!”, ”Hauskaa oli, taas kerran!”, ”Hyvä että toimintaa on saiteisellakin säällä!” ja ”Ihan parhaita saippuakuplia!”. Myös me ohaajat saimme osamme palautteista: ”Tosi innostuneet vetäjät!”

Vanhemmat saattavat usein ajatella, että tukeakseen lapsen liikunnallisuutta, tämä on hyvä viedä kodin ulkopuoliseen liikuntakerhoon tai muuhun ohjaukseen. Näin ei kuitenkaan välttämättä ole, vaan arkinen hyötyliikunta ja vanhemman kanssa peuhaaminen kotioloissa voi antaa lapselle paljon syvällisemmän tunteen lapsena olemisen tärkeydestä vahvistaen samalla lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Perheliikunta on tärkeänä vastapainona lasten omille liikuntaryhmille. (Karvonen 2002, 30.) Halusimmekin Liikkis-toiminnallamme tarjota perheille hyödyllisiä esimerkkejä liikkumisen mahdollisuuksista ja tähdentää, että tavalliset, helposti toteutettavat asiat lapsen kanssa voivat olla hyvinkin merkityksellisiä lapselle ja tukea tämän liikunnallisuutta erinomaisesti. Maitopurkit, parittomat sukat, lakanat ja monet muut joka kodista löytyvät tarvikkeet olivat päässeet monessa perheessä uuteen käyttöön.

Halusimme tarjota Liikkis-toimintaa kaikille kotona oleville perheille, rajaamatta kohderyhmää iän tai muun seikan perusteella. Käytännön toteutuksessa kuitenkin havaitsimme, että otollisin kohderyhmä tämän kaltaiselle toiminnalle ovat perheet, joissa on lähemmäs kolmevuotias tai sitä vanhempi lapsi. Toimintaamme osallistui myös paljon yksi- ja kaksivuotiaita, ja vanhemman omasta aktiivisuudestaan riippuen lapsen kanssa pystyi osallistua erilaisiin järjestämiimme toimintoihin ja leikkeihin. On toki täysin hyväksyttävää ja luonnollista, että yksivuotiaan keskittyminen hippa- tai muihin leikkeihin on rajallinen eikä verrattavissa esimerkiksi neljä- tai viisivuotiaan keskittymiskykyyn. Koimme kuitenkin toimintamme onnistuneeksi ja koimme sen mahdollistaneen kaiken ikäisten lasten perheille miellyttävän, yhteisen, liikunnallisen toimintahetken raikkaassa ulkoilmassa yhdessä muiden perheiden kanssa. Ennen kaikkea koimme, että saimme sytytettyä tai ainakin vahvistettua liikunnan kipinää useiden perheiden arjessa.

Liikunnallinen toiminta kokonaisuudessaan otettiin hyvin vastaan, niin avoimien varhaiskasvatuspalveluiden työyhteisössä kuin asiakkaidenkin keskuudessa. Toiminta herätti huomiota myös joissakin päiväkodeissa. Perhekahvilan ikkunoihin liimaantui pieniä ja vähän isompiakin neniä toimintamme aikana, ja naapuripäiväkodin lapsia ja aikuisia kerääntyi toisinaan aidan vierustalle meidän leikkiessämme ja kiljahdellessamme riemukkaasti.

Liikkis-tyyppistä toimintaa voisi avoimissa varhaiskasvatuspalveluissa kehittää vielä hieman pidemmällekin. Toimintaa voisi kenties olla paitsi perhekahviloiden piholla ja puistossa, miksei myös esimerkiksi ympäröivää luontoa hyödyntäen, esimerkiksi metsäretkien muodossa. Porvoossa luontoon pääsee helposti jalkaisin lähes kaikkien toimipisteidemme läheisyydestä. Palveluita käyttää varsin moni uusi, Porvooseen vastikään muuttanut perhe, jolloin hekin oppisivat tuntemaan lähimetsiä ja luontoa ympärillään. Luonnossa liikkuminen tulisi tutuksi niin

lapsille kuin vanhemmillekin. Toisaalta joskus toimintaa voitaisiin järjestää myös mahdollisuuksien mukaan sisätiloissa, jossakin liikuntasalissa. Sisätiloissa järjestetty liikunta saattaisi houkutella paikalle hieman enemmän kävijöitä, sillä sää tai ulkovaatteet eivät olisi esteenä. Näin mahdollistuisi monipuolinen liikuntatoiminta, joka varmasti innostaisi perheitä liikkumaan itsenäisesti. Lisäksi itsenäisesti kierrettävissä toimipisteissä voisi mahdollisesti käyttää apuna tarra- tai leimasysteemiä, joka usein saa lapset herkästi innostumaan. Jokaisessa pisteessä käytyään lapsi saisi tarran tai leiman paperiin tai korttiin, jonka on toiminnan alussa saanut itselleen. Tämä saisi lapset innostumaan kiertelystä ja erityyppisistä toimintapisteistä entistä enemmän. Jos olisimme keksineet tämän aiemmin, olisimme halunneet jakaa tarroja myös Liikkiksessä.

Liikkikseen osallistui monia perheitä, jotka todennäköisesti liikkuvat muutenkin mielellään ja riittävästi. Heille ei tuottanut vaikeuksia saapua paikalle sadevaatteisiin varustautuneena tai lämpimästi pukeutuneena pienenkin lapsen kanssa. Oli ilo huomata, että sellaisia perheitä on paljon. Mietimme kuitenkin, miten mukaan liikkumaan saisi myös ne perheet, jotka eivät mukavuus- tai muista syistä osallistu toimintaan, vaikka toisaalta tuntuvat suhtautuvan siihen myönteisesti. Kuten teoretietoa tutkiessamme tulimme havainneeksi, perheiden arkipäiväinen liikkuminen on vähentynyt ja lasten ylipaino lisääntynyt viime vuosina. Väkisim tulimme miettineeksi, oliko kuitenkin niin, että ehkä juuri ne perheet, jotka vähiten muutoinkin liikkuvat ja siitä eniten hyötyisivät, jäivät kuitenkin Liikkis-toimintamme ulkopuolelle. Jotkut vanhemmat kokivat yksi-kaksivuotiaan lapsensa liian pieneksi osallistumaan Liikkis-toimintaan, kun taas jotkut samanikäisten lasten vanhemmat kokivat, että on tärkeää, että pienikin lapsi näkee yhteistä liikuntatoimintaa ja pääsee kokemaan osallisuuden ilon, edes pieneksi hetkeksi, vaikka viideksi minuutiksi. Moni vanhempi oivalsi, että tässä kohtaa kylvetään siemen lapsen mieleen liikunnan positiivisista vaikutuksista ja myönteisyydestä liikkumista kohtaan.

Perhekahvilan yhteydessä toimivana toimintamuotona Liikkis toimi mielestämme hyvin. Huolimatta siitä, että perhekahvilan yhtäaikaisuus mahdollisti sisälle menemisen ulkoilun sijaan, esimerkiksi huonommalla säällä, se myös keräsi paikalle kenties enemmän väkeä kuin pelkkään ulkotoimintaan olisi tullut. Osa perheistä tuli paikalle perhekahvilaan tietämättä Liikkiksestä tai perehtymättä sen enempää Liikkisen toimintaan. Toiminnan nähtyään tai siitä kuultuaan perheet saattoivat kuitenkin osallistua siihen, vaikka eivät alun perin näin olleet suunnitelleet. Myös sisätiloihin siirtyminen toiminnan jälkeen havaittiin hyväksi ratkaisuksi monelle perheelle. Keittiössä olikin ruuhkaa aina Liikkiksen päätyttyä kello yhdentoista aikaan. Tavoittemme pitää toimintamme matalan kynnyksen palveluna, johon olisi helppo osallistua ilman etukäteisilmoittautumista tai muita järjestelyjä, toteutui mielestämme oikein hyvin.

Tänä syksynä avoimien varhaiskasvatuspalveluiden toimipisteissä on havaittu Liikkiksen pyörivän useiden asiakkaiden huulilla, niin lasten ja vanhempien välisissä keskusteluissa kuin vanhempien toistensa tai työntekijöiden kanssa käydyissä keskusteluissa. Erään vanhemman kertoman mukaan hänen pieni lapsensa oli jo kotoa lähtiessään muistuttanut vanhempaa: *”Entin ulot, titten titään!”* Tästäkin voimme tehdä tulkinnan, että tavoittemme luoda positiivisia kokemuksia ja myönteistä suhtautumista liikkumiseen, on ainakin jonkun perheen kohdalla toteutunut loistavasti.

Olemme molemmat erittäin tyytyväisiä ja iloisia siitä, että pääsimme järjestämään Liikkis-toimintaa. Viimeisen kerran jälkeen olo oli jopa hieman haikea ja mielessä pyöri ajatus siitä, että tätä olisi ollut kiva tehdä pidempäänkin. Onnistuimme mielestämme varsin hyvin niin toimintakertojen sisällöissä kuin palautteiden huomioinnissa seuraavia toimintakertoja ajatellen. Koimme tärkeäksi sen, että todella toteutimme niitä asioita, joita vanhemmat ja lapset olivat palautteissa ilmaisseet. Onnistuimme saamaan jokaiselle kerralle sopivan määrän kävijöitä, keleistä riippumatta. Uskalsimme myös päästää mielikuvituksemme valloilleen, kun keksimme erilaisia kotitekoisia liikuntavälineitä.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä, mutta erittäin kiinnostava ja opettavainen prosessi. Teoriatieto on syventänyt ammatillista osaamistamme ja olemme oppineet paljon uutta liikunnan merkityksestä ja sen kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta hyvinvointiin. Lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa kantaa pitkälle aikuisuuteen, on tärkeä oivallus, jonka toivomme tulleen välittyneeksi myös Liikkiksen kävijöille. Teoriatiedon pohjalta opimme sekä useita käytännön asioita liikuntatuokioiden järjestämisestä, että eri tapoja perusliikuntataitojen tukemiseen. Opinnäytetyö syvensi tietoaamme erilaisista liikuntamuodoista ja niiden hyödyistä. Saimme hyviä vinkkejä liikuntatuokioiden ohjaamiseen ja ymmärryksemme erilaisten leikkien ja toimintojen hyödyllisyydestä laajeni huomattavasti. Omassa lapsuudessamme leikit pihaleikit, kuten kirkonrotta tai purkkis, ovat paljon enemmän, kuin pelkkää ajanvietettä. Ne kehittävät monipuolisesti niin motorisia taitoja kuin sosioemotionaalisia taitoja. Jatkossa työelämässämme varhaiskasvatuksessa aiomme kiinnittää huomiota ohjattujen liikuntatuokioiden lisäksi vapaamuotoisempiin pihaleikkeihin, joita voi leikkiä suunnittelemattakin.

Pääsimme toiminnallisessa opinnäytetyössämme käyttämään luovuuttamme monipuolisesti. Ennen opinnäytetyöprosessia emme olleet edes tulleet ajatelleksi, kuinka monipuolisesti aivan tavallisia, arkisiakin välineitä voi käyttää hyödyksi esimerkiksi juuri liikuntatoimintaa toteutettaessa. Kehitimme erilaisia, monipuolisia välineitä ja opimme hyödyntämään ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia luovasti. Materiaaleja voi löytää mistä vaan. Nämä käytännölliset välineet jätimme myös Perhetupa Ilonan käyttöön. Opinnäytetyön ansiosta olemme molemmat huomanneet tarkkaavaisuutemme lisääntyneen ympäristön liikkumismahdollisuuksien

havainnoinnissa. Kulkiessamme eri ympäristöissä, niin ulkona kuin sisällä, huomaamme kiinnostavammekin ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin entistä enemmän. Luomillamme liikuntavälineillä pystyimme myös näyttämään vanhemmille ja herättelemään heidän ajatuksia siitä, ettei liikuntavälineiden tarvitse olla kalliita, vaan niitä voi myös itse kukin tehdä kotona. Moni kävijä antoi palautetta tekemistämme välineistä, ja kertoi kokeilevansa samoja kotona.

Liikuntatuokioiden ohjaaminen opetti sen, että hyvä suunnitelma tai runko on sujuvan toiminnan kannalta erittäin tärkeää. Suunnitelma ei saa olla kuitenkaan liian sitova, vaan sitä täytyy osata muuttaa tilanteen mukaan ja osallistujien tarpeiden, toiveiden ja mielenkiinnon kohteiden suuntaisesti. Tämän mahdollistaa myös esimerkiksi palautteen pyytäminen. On hyvä, että takataskussa on varasuunnitelmia tai lisäleikkejä, joita voi tarpeen vaatiessa ottaa esiin. Perheliikuntaa järjestettäessä, kun lapset voivat olla hyvinkin eri ikäisiä ja kävijämäärät eri suuruisia, tulee toimintaa ja leikkejä osata muokata ja vaihtaa ”lennossa” tilanteeseen sopivaksi. Toiminta on tärkeää lopettaa silloin, kun se on vielä mielekäs, etteivät osallistujat ehdi kokea kyllästymisen tunnetta. Tällöin leikistä jää positiivinen kokemus ja usein leikki on odotettu myös seuraavalla kerralla.

Uutena kokemuksena ja oppimisen paikkana meille molemmille tuli perheliikunnan ohjaaminen, vaikka perheiden kanssa työskentely itsessään olikin meille jo tuttua. Perheliikunnan ohjaaminen poikkeaa lapsiryhmän ohjaamisesta siten, että perheliikunnassa myös aikuisen innostamisella ja osallistumisella on suuri merkitys. Vanhemman asenteet ja innostus tarttuvat helposti lapseen, niin myönteisessä kuin kielteisessäkin mielessä. Jotta perheliikunta palvelisi mahdollisimman hyvin osallistujiaan, on ohjaajien tehtävänä saada niin aikuiset kuin lapsetkin innostumaan ja motivoitumaan tekemisestä. Mielestämme onnistuimme siinäkin melko hyvin. Tarjontamme oli monipuolista, erilaisine leikkeineen, toimintapisteineen, tietoisuutteen ja leikkivinkeineen. Uskomme, että pystyimme tarjoamaan jokaiselle jotakin mieluista ja hyödyllistä. Liikunnan merkityksestä tiedottaminen toimintakertojen jälkeen paperilappujen muodossa tuntui herättävän aikuisia ajattelemaan, samoin leikkivinkit. Kenties vanhemmat eivät arjen tiimellyksessä tule keksineeksi ideoita leikkimiseen tai muuhun touhuun. Toiminnallamme saimme herätettyä ”nukkuvan ideapankin” monen vanhemman kohdalla ja silminnähtävän ilon ja innostuksen herääminen niin lapsissa kuin aikuisissakin lämmitti kovasti meidän mieliämme.

Opinnäytetyön raportoinnin näkökulmasta erityisen tärkeäksi asiaksi nousi toimintakertojen jälkeinen oppimispäiväkirja. Heti toimintakertojen jälkeen kirjoitettuna pinnassa olivat vielä kaikki tunteet, kokemukset ja asiat, jotka myöhemmin kirjoitettuna eivät olisi välittyneet tekstiin samalla tavalla.

On ollut ilo tehdä opinnäytetyötä yhdessä. Toiminnallisen osuuden kannalta oli erittäin hyvä, että tekijöitä on kaksi. Käytännön toiminta olisi helpommin haavoittuva, mikäli tekijöitä olisi vain yksi. Yhdessä tekemällä vastualueet jakautuvat, esimerkiksi toisen vastatessa toimintatuokion aikana musiikista toisen toimiessa leikin ohjaajana tai esimerkkinä. Toimintaa havainnoitaessa kaksi silmäparia näkee aina paremmin kuin yksi. Niin toiminnassa kuin raportoinnissa yhdessä tekemällä saa toisesta hyvän vertaisarvioijan ja pohdintaa tulee laajemmin eri näkökulmista. Raportoinnissa yhteistyömme on toiminut hyvin ja olemme päässeet hyödyntämään molempien osaamisalueita, sillä omaamme sopivasti erilaisia vahvuuksia, jotka tukevat toinen toisiaan kirjoitusprosessin edetessä.

Kaiken kaikkiaan Liikkis kokonaisuutena ja opinnäytetyönä toteutui paremmin kuin osasimme odottaakaan. Aiheesta löytyi suhteellisen helposti monipuolista, ajankohtaista tietoa luotettavista lähteistä. Tiedon löydettyämme osasimme hyödyntää ja soveltaa sitä käytännössä. Tavoitimme sopivasti asiakkaita, jotta saimme toimintamme toteutettua. Opinnäytetyölle asettemamme tavoitteet toteutuivat ja koko prosessi oli opettavainen ja mielenkiintoinen. Opinnäytetyö oli molemmille erittäin positiivinen kokemus. Niin oma ammatillinen kasvumme, kuin avoimet varhaiskasvatuspalvelut ovat hyötynneet prosessista ja aikaansaannoksiamme voidaan hyödyntää jatkossakin.

Saamiemme palautteiden perusteella useat ideamme ovat päässeet käyttöön myös perheissä. Monet perheet myös toivoivat Liikkiksen rantautuvan osaksi avoimien varhaiskasvatuspalveluiden pysyvää toimintaa. Saammekin kiittää yhteistyökumppanimme Porvoon avoimia varhaiskasvatuspalveluita toimintamme mahdollistamisesta ja sen lämpimästä vastaanotosta. Olemme käyneet työntekijöiden kanssa keskustelua Liikkiksen mahdollisesta jatkamisesta esimerkiksi keväisin ja syksyisin, eikä sitä pidetä mitenkään mahdottomana seikkana suunnitelmassa kevään tai seuraavan lukuvuoden toimintasuunnitelmaa.

Lähteet

- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Fast, T. & Mölsä, P. 2017. Perheille tuulta Purjeisiin - palvelukartoitus porvoolaisten lapsiperheiden toiveista. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra.
- Gallahue, D., Ozmun J. & Goodway, J. 2012. Understanding motor development. Infants, Children, Adolescents, Adults. Seventh Edition. McGraw-Hill Companies, Inc.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois!: lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tammi.
- Karvonen, P., Vuorinen, R., Siren-Tiusanen, H. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Kullström, M. & Ruotsalainen S-M. 2014. Lasten liikuntakirja. Yhdessä tehden kiukunpuuskasta riemurumba. Helsinki: Readme.fi.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.
- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Lasten keskus. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Uotila, N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Opetushallitus. Tampere: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino.

Sähköiset lähteet

- Global Recommendations on Physical Activity for Health. 2010. World Health Organization (WHO). Verkkojulkaisu. Viitattu 10.10.2017. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
- Nuori Suomi. 2017. Suunnittelen liikuntaa. Viitattu 10.5.2017. <http://suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>
- Palomäki S., Huotari P. & Kokko S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunta & Tiede 54 (2-3), 83-90. Viitattu 10.10.2017.

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-317_tutkimusartikkelit_palo-maki_lowres.pdf

Takala, K. 2015. 3–4-vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa. Väitöskirja. Viitattu 10.10.2017.

<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2015/01/tiedote-2015-01-13-15-07-45-367119>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2015. Hyvinvointi- ja terveyserot. Osallisuus. Viitattu 5.5.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

The Lancet. 2017. World Health Organization (WHO). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. Viitattu 13.10.2017

[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32129-3/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32129-3/fulltext)

UKK instituutti. Viitattu 10.5.2017. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen

Varhaiskasvatuslaki 36/1973. 2 a § (8.5.2015/580). Viitattu 13.5.2017 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Välikangas, T. & Sormunen, L. Porvoon liikuntapolku. 2016. Viitattu 23.10.2017.

<https://peda.net/porvoo-borg%C3%A5/mytagv/lp/kick-off-26-9-2016/plmib:file/download/ee2eb2d838165339b608a032265b8aa4d142e4e6/Porvoon%20liikuntapolku%20-%20Moti-onsstigen%20i%20Borga.pdf>

Liitteet

Liite 1: Mainos	49
Liite 2: Tietoiskut ja leikkivinkit	50
Liite 3: Palautelomake	51
Liite 4: Tiedote toiminnasta	51

Liite 1: Mainos

LIKKIS

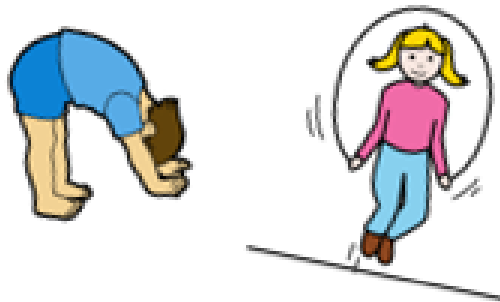
Liikuttavaa toimintaa lapsiperheille

Torstaisin klo 10-11

(24.8 - 28.9.)

**Perhetupa Ilonan pihalla, säällä kuin
säällä!**

Vanha Kuninkaantie 27, puh 0400 793922



**Ohjattuja liikuntaleikkejä ja vapaamuotoisia
toimintapisteitä alle kouluikäisille lapsille
vanhempineen**

**Ei ennakkoilmoittautumista! Maksuton!
Tervetuloa mukaan!**

Liikkis -liikuntakerho on Laurean sosionomiopiskelijoiden toiminnallinen opinnäytetyö yhteistyössä Porvoon avoimien varhaiskasvatuspalveluiden kanssa.

Lisätietoa: ella.hietanen@student.laurea.fi tai tiina.nevalainen@student.laurea.fi

Liite 2: Tietoiskut ja leikkivinkit

Lapsi oppii asioita toiminnallisesti: kokeilemalla, tutkimalla, yrittämällä ja erehtymällä. Siksi istuminen ja paikallanolo eivät ole hänelle ominaisia tapoja toimia ja liian pitkiä paikallanolojaksoja tulisikin välttää. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, Opetus- ja kulttuuriministeriö)

Yhdessä aikuisen kanssa tehdessä lapsi oppii vuorovaikutustaitoja ja myönteistä suhtautumista toisiin. Yhdessä koettu onnistumisen ilo auttaa lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. Ne ovat tärkeitä askeleita kohti terveyttä ja hyvinvointia edistävää sekä fyysisesti aktiivista elämäntapaa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, Opetus- ja kulttuuriministeriö)

Lapsen motoriset taidot kehittyvät monipuolisesti, kun lapsi pääsee leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä ja kaikkina vuodenaikoina. Pienet kolhut ja naarmut eivät ole vaarallisia, ne auttavat omien taitojen tunnistamisessa ja pienten vastoinkäymisten sietämisessä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, Opetus- ja kulttuuriministeriö)

Lapsi näkee ympäristönsä, niin sisällä kuin ulkona, kiinnostavaksi paikaksi liikkumiseen. Anna lapsen kokeilla ja keksiä eri liikkumistapoja. Kävele, juokse, hyppää, heitä, ota kiinni, kiipeä, tanssi ja hassuttele yhdessä lapsen kanssa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, Opetus- ja kulttuuriministeriö)

LEIKKIVINKKI

Höyhenen saalistus

Leikissä toisella on ensin kädessä höyhen. Se kummalla on ensin höyhen, lähtee juoksemaan edeltä, pitäen höyhentä korkealla. Toinen juoksee perässä. Edellä juokseva tiputtaa höyhenen yllättäen ja toisen tulee saada höyhen kiinni. Vaihtakaa vuoroja.

LEIKKIVINKKI

Peilitalo

Lapsi ja aikuinen tekevät saman liikkeen tai ilmeen vastakkain yhdessä. Toinen aloittaa ja toinen matkii liikettä perässä. Peilitalossa voidaan myös tehdä liikkeitä peilin edessä ja matkia niitä.

LEIKKIVINKKI

Labyrintti

Tehkää lapsen kanssa yhdessä saatavilla olevista välineistä labyrintti. Käyttäkää mielikuvitusta välineiden valinnassa! Tämän jälkeen seikkailkaa labyrintin läpi yhdessä. Voitte myös kokeilla erilaisia tapoja millä liikutte labyrintissa esim. hiipien, juosten, kontaten!

LEIKKIVINKKI

Tarkkuusheitto

Tehkää esim. ämpäristä kori ja koittakaa saada pallo tai muu väline heitettyä ämpäriin!

Erilaiset liikuntavälineet kannustavat lasta liikkumaan ja monipuolistavat lapsen kehollisia kokemuksia. Kunnollisten liikuntavälineiden ei tarvitse olla kalliita, eikä aina uusia. Lainaamalla, kirpparilta ostamalla tai vaihtokauppoja tekemällä voi tehdä löytöjä. Myös digitaalisia mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden edistämisessä kannattaa kokeilla: [geokätköilyä](#), askelmittareita ja videotointia. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, Opetus- ja kulttuuriministeriö)

Päivittäinen liikunta on lapselle yhtä tärkeää kuin terveellinen ravinto ja riittävä uni.

Nykysuositusten mukaan lapsen tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia. Tehkää asioita yhdessä lapsen kanssa, leiki, retkeile, ulkoile. Myös kotiaskareita tekemällä saa huomaamatta luonnollista liikuntaa. Kehu lasta ilman kilpailullisuuden korostamista. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, Opetus- ja kulttuuriministeriö)

LEIKKIVINKKI

Eläintarha

Mainitkaa molemmat vuorotellen eri eläin. Tämän jälkeen yrittäkää liikkua aina mainitun eläimen tavoin. Esimerkkejä: Jäniksen loikkia, elefantin tömistelyä, hevosen laukkaa. Viimeisellä kerralla molemmat voivat itse päättää minkä eläimen tavoin haluaa liikkua.

LEIKKIVINKKI

Muistirata

Lapsi keksii aikuiselle muistiradan. Tehtävänä voi olla esimerkiksi koskea puuta, kiivetä kivelle ja ryömiä liukumäen alta mahdollisimman nopeasti ja palata tämän jälkeen lähtöviivalle. Kokeilkaa muistirataa myös niin, että aikuinen luo radan lapselle!

Liite 3: Palautelomake

Palautelomake

Mielipiteesi on meille tärkeä. Vastaathan alla oleviin kysymyksiin valitsemalla mielestäsi paras vaihtoehto. Lopussa on vielä tilaa avoimelle vastaukselle.

Oliko toimintamme mielestäsi mielekäästä?



Saitko ideoita liikkumiseen lapsesi kanssa?



Oliko toimintaamme helppo tulla?



Koitko ilmapiirin avoimeksi ja hyväksyväksi?



Osallistuisitko uudestaan tai voisitko suositella toimintaamme ystäville?



Muuta?

Liite 4: Tiedote toiminnasta

Olemme Laurea-ammattikorkeakoulun sosionomi-opiskelijoita. Suoritamme opinnoissamme myös lastentarhanopettajan pätevyyden.

Teemme toiminnallisen opinnäytetyön Perhetupa Ilonan pihalla tarjoamalla lapsiperheille liikunnallista toimintaa kuutena torstaina elo-syyskuussa 2017. Toiminta sisältää omaan tahtiin kierrettäviä toimintapisteitä sekä ohjattuja liikuntaleikkejä. Osallistuminen toimintaan on vapaaehtoista, maksutonta eikä vaadi ennakoilmoittautumista.

Opinnäytetyöprosessiin kuuluu toiminnan järjestämisen lisäksi kirjallinen raportti, jossa raportoimme jokaisen toimintakerran antia ja leikkien sujuvuutta kuitenkin mainitsematta ketään osallistujaa tunnistettavasti. Palautetta keräämme nimettömänä jokaisen toimintakerran jälkeen ja kokoamme niistä niin ikään kirjalliseen raporttiimme. Otamme saamamme palautteet huomioon myös suunnitellessamme seuraavia toimintakertoja.

Valokuvaamiseen ja videointiin kysymme erikseen luvan tarvittaessa jokaiselta vanhemmalta.

Tervetuloa mukaan!

Ella Hietanen ella.hietanen@student.laurea.fi

Tiina Nevalainen tiina.nevalainen@student.laurea.fi