



SAVONIA

Perheliikunta osana 2–5-vuotiaan lapsen kehitystä -
Liikutaan ja leikitään -opas perheiden käyttöön

Emma Turunen & Evelin Vlahopoulou

Opinnäytetyö

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Fysioterapian koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Emma Turunen & Evelin Vlahopoulou	
Työn nimi Perheliikunta osana 2—5-vuotiaan lapsen kehitystä – Liikutaan ja leikitään -opas perheiden käyttöön	
Päiväys	07.03.2012
Sivumäärä/Liitteet	49/13
Ohjaaja(t) Kinnunen Anu, fysioterapeutti ft, TtM	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Siiliset-peruspalvelukeskus	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Lapsen hyvinvoinnin ja kasvun perustana on päivittäinen liikkuminen. Liikkumisen yhdistäminen toimintaan ja leikkiin lisää lapsen oppimisen mahdollisuuksia ja luo pohjaa terveelle itsetunnolle. Lasten normaali fyysinen kasvu ja kehitys on vaarantunut 2000-luvun alun vähäisten liikuntamäärien vuoksi. Tähän on syynä lasten elinpiiriin vaikuttaneet yhteiskunnalliset muutokset, kuten teknologian kehittyminen ja tietoteknisten laitteiden lisääntyminen alle kouluikäisten lasten perheissä.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena oli tehdä perheliikuntaan liittyvä Liikutaan ja leikitään -opas perheiden käyttöön. Oppaan on tarkoitus toimia Siiliset-peruspalvelukeskuksen terveyskeskusten fysioterapeuttien ja lastenneuvoloiden henkilökunnan työvälineenä, kun perheet tarvitsevat neuvontaa perheen yhteiseen liikkumiseen ja vapaa-ajan viettoon liittyvissä asioissa. Oppaan tavoitteena on tukea perheiden liikunta-aktiivisuutta ja motivoida vanhempia liikkumaan lastensa kanssa monipuolisemmin.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Siiliset-peruspalvelukeskus ja yhteyshenkilöinä opinnäytetyössä toimivat Siilinjärven terveyskeskuksen fysioterapeutit. Opinnäytetyön pohjalta syntyi kaksi tuotosta: toiminnallinen osuus ja siitä kertova raportti. Raportissa käsitellään 2—5-vuotiaan lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyviä teemoja perheliikunnan ohella. Lisäksi teoriaosuudessa tuodaan esille liikuntapaikkojen ja leikin merkitys lapsen elämässä. Oppaan sisältö pohjautuu teoriaosuuden tutkimuksiin ja kirjallisiin lähteisiin. Toimeksiantajan toivomuksesta olemme lisänneet oppaaseen Maaningan, Nilsiä ja Siilinjärven läheisyydessä sijaitsevien lähiliikuntapaikkojen yhteystiedot. Opas julkaistaan teoriaosuuden yhteydessä.</p>	
Avainsanat Perheliikunta, lapset, esikouluikä, fyysinen aktiivisuus, leikki, liikuntapaikat, perhe	
Julkinen x	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Physiotherapy			
Author(s) Emma Turunen & Evelin Vlahopoulou			
Title of Thesis Physical activity of a family as a part of 2 to 5 year-old-child's development – "Liikutaan ja leikitään" -guide for family use			
Date	07.03.2012	Pages/Appendices	49/13
Supervisor(s) Lecturer Kinnunen Anu			
Client Organisation /Partners Municipal federation of Siiliset			
<p>Abstract</p> <p>Daily physical activity is the foundation of a child's well-being and growth. Physical activity combined with other activities and play contributes to the child's learning and lays the foundation for a healthy self-esteem. Children's normal physical growth and development are in jeopardy because of the decreased amount of physical activity since the beginning of the 21st century. This is due to the social changes that have affected the children's living environment, such as the development of technology and the increased number of information technology devices in the families of pre-school children.</p> <p>The aim of our functional thesis was to create a guide to physical activity for family use called "Liikutaan ja leikitään". The purpose of the guide is to function as a tool for the physiotherapists of the health centers and for the staff of child welfare centers of the municipal federation of Siiliset whenever families need guidance in shared activities and in matters of leisure. Furthermore the aim of the guide is to support the physical activity of the families and motivate the parents to engage in more varied physical activities with their children.</p> <p>The assigner of our thesis was the center for basic health and social welfare services of Siiliset with the physiotherapists of the health center of Siilinjärvi acting as our contact persons. Our thesis consists of two parts: The functional part and the narrative report of the first one. The report deals with the matters concerning a 2—5-year- old-child's growth and development as well as the physical activity of a family. In addition the theory part shows the importance of sports facilities and play in a child's life. The content of the guide is based on the studies in the theory part and literary sources. By the request of the assigner we have added the contact information of the sports facilities located near Maaninka, Nilsjä and Siilinjärvi. The guide will be published along with the theory part.</p>			
Keywords Family exercise, children, preschool age, physical activity, play, playgrounds, family			
Public x			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	2-5-VUOTIAAN LAPSEN SENSOMOTORINEN KEHITYS	8
3	LEIKKI 2-5-VUOTIAALLA LAPSELLA.....	13
	3.1 Leikin merkitys.....	13
	3.2 Leikki eri ikäkausittain	14
	3.3 Perheen merkitys leikin ja liikkumisen tukijana.....	15
4	LIIKUNTA TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ	17
	4.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset terveyteen	17
	4.2 Liikunnan vaikutukset lapsen terveyteen	18
	4.3 Ulkona liikkuminen	18
	4.4 Leikin ja liikkumisen vähentymisen vaikutukset.....	19
5	YHDESSÄ LIIKKUEN.....	21
	5.1 Perheliikunta.....	21
	5.2 Perheliikunnan muotoja	23
	5.2.1 Omaehtoinen perheliikunta.....	23
	5.2.2 Ohjattu perheliikunta	24
	5.3 Perheliikunnan sisältö	26
	5.4 Perheliikunta ja päiväkotit.....	28
	5.5 Perheliikunnan muutos yhteiskunnassa	28
6	LIIKUNTAPAIKAT	30
7	OPPAAN LAATIMINEN	32
	7.1 Hyvän oppaan kriteerit	32
	7.2 Oppaan sisältö ja rakentuminen	32
	7.3 Oppaan ulkoasu ja tekninen toteutus.....	33
	7.4 Prosessikuvaus	34
	7.5 Arviointi ja palaute	36
8	POHDINTA.....	38
	8.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	38
	8.2 Ammatillinen kasvu ja oppimiskokemukset.....	39
	8.3 Opinnäytetyön arviointi ja jatkokehittämissideat.....	40
	LÄHTEET	41
	Liite 1 Opinnäytetyön prosessikuvaus.....	2
	Liite 2 Liikutaan ja leikitään! -opas.....	3

1 JOHDANTO

Lasten vähäisen liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden yhteys terveyteen on aiheuttanut runsaasti keskustelua viime vuosina. (Jämsä–Taskinen, +Kurvi & Nissi 2007). Liikunnan merkitystä lasten terveydelle ei voida tutkia samalla tavalla kuin aikuisilla, sillä liikunnan ehkäisemät pitkäaikaissairaudet ovat lapsilla harvinaisia eikä niiden esiintyvyydestä ole väestötason tutkimuksia. Tutkimuksissa on kuitenkin merkkejä siitä, että aikuisilla havaittuja liikunnan terveysvaikutuksia pitkäaikaissairauksien riskitekijöihin voi havaita myös lapsilla, mutta ei yhtä selvästi kuin aikuisilla. Tutkimusten mukaan lapsen aktiivisuus on verrannollinen hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan tehokkuuteen sekä suurempaan luumassan tiheyteen. Suuri luumassan tiheys vähentää esimerkiksi riskiä sairastua osteoporoosiin vanhana. (Boreham & Riddoch 2001; UKK-instituutti 2011). Sosiaali- ja terveysministeriön aloitteesta vuosina 2007–2008 toteutetun lasten terveysseurantatutkimuksen keskeisimmistä tuloksista ilmenee, että aikuisten lisäksi myös lasten lihavuus alkaa olla kansanterveydellinen ongelma teollistuneissa maissa. Jo 10 % leikki-ikäisistä ja alakouluikäisistä lapsista on ylipainoisia. (Laatikainen, Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Markkula, Ovaskainen, Råback, & Virtanen 2010, 146.)

Lapsen hyvinvoinnin ja kasvun perustana on päivittäinen liikkuminen. Liikkumisen yhdistäminen toimintaan ja leikkiin lisää lapsen oppimisen mahdollisuuksia ja luo pohjaa terveelle itsetunnolle. On tärkeää poistaa lapsen liikkumiselta esteet, ohjata lasta turvalliseen liikkumiseen sekä kannustaa vähän liikkuvaa lasta liikkumaan. Aikuisen tehtävänä on luoda lapsen arkeen leikkeihin ja liikkumiseen sopiva virikkeellinen ja houkutteleva ympäristö. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Lasten normaali fyysinen kasvu ja kehitys on vaarantunut 2000-luvun alun vähäisten liikuntamäärien vuoksi. Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa, mutta vain kolmasosa lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Liikkumisen vähenemisen syynä ovat lasten elinpiiriin vaikuttaneet yhteiskunnalliset muutokset, kuten teknologian kehittyminen ja tietoteknisten laitteiden lisääntyminen alle kouluikäisten lasten perheissä. (Arvonen 2004b, 12; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Tämän opinnäytetyön aiheena on perheliikunta osana 2—5-vuotiaan lapsen kehitystä. Työn avulla haluamme edistää perheiden liikunta-aktiivisuutta ja korostaa lasten

sekä heidän huoltajiensa viettämän yhteisen ajan merkitystä fyysiseltä ja psyykkiseltä näkökannalta katsottuna. Yhdessä liikkuminen lisää lapsen fyysistä aktiivisuutta ja arkiliikkumista sekä kannustaa lasta harrastamaan liikuntaa myös tulevaisuudessa. (UKK-instituutti 2008). Käsittelemme aihetta perheliikunnan tärkeyden kautta. Voimme vaikuttaa perheiden hyvinvointiin tämän ajankohtaisen aiheen kautta tuomalla tietoa perheliikunnan mahdollisuuksista ja positiivisista vaikutuksista kaikkien aiheesta kiinnostuneiden luettavaksi.

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Siiliset-peruspalvelukeskus, ja työ on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Ammattikorkeakoulun toiminnallisen opinnäytetyön toteutukseen sisältyy käytännön toteutus toiminnan ohjaamisen, opastamisen tai järjestämisen keinoin (opas, kansio, portfolio, kotisivut tai tapahtuma) sekä toiminnallisen osuuden raportointi. (Airaksinen & Vilkka 2004, 9). Myös meidän opinnäytetyömme pohjalta syntyi kaksi tuotosta: toiminnallinen osuus, eli opas, ja siitä kertova raportti.

Tilaus opinnäytetyömme tuotoksena syntyneelle Perheliikunnasta kertovalle oppaalle tuli Siilinjärven terveyskeskuksen fysioterapeuteilta ja lastenneuvolan henkilökunnalta. Heidän toiveenaan oli saada 2-5-vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen suunnattu materiaali, jossa käsiteltäisi lasten liikkumisen ja perheliikunnan tärkeyttä. Ikäryhmä on siinä mielessä oivallinen, että lapsen kuusi ensimmäistä elinvuotta ovat liikunnallisen kehityksen kannalta ratkaisevia. Mikäli lapsi ei saa tällöin harrasta riittävästi motiivista liikuntaa, on motoriikassa ilmeneviä puutteita myöhemmin enää vaikea korjata. (Harjuoja & Harjuoja 2000.)

Neuvoloilla on suuri rooli lapsiperheiden liikunnallisessa aktivoinnissa. (Fogelholm ym. 2007, 78). Lähes kaikki lapsiperheet ovat ilmaisen lastenneuvolajärjestelmän asiakkaina ennen kouluterveydenhuollon pariin siirtymistä. Terveystoimijat toimivat liikunnanedistäjinä neuvolatyössä, mutta usein työntekijöiltä puuttuvat yksityiskohtaiset ohjeet lapsen ja perheen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja tukemiseen. (Javanainen-Levonen 2009.) Lähtökohdana oli luoda fysioterapeuteille ja lastenneuvolan henkilökunnalle työväline, jonka tietoja he voivat hyödyntää asiakkaiden ohjaamisessa ja antaa oppaan asiakkaille jakoon. Davison ym (2011) ovat tutkimuksessaan todenneet, että asuinalueen liikuntapaikkoja kartoittavan oppaan avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti lasten fyysisen aktiivisuuden määrään ja vähentää television katselua.

Oppaassa kerromme 2-5-vuotiaan lapsen kehityksestä ja perheliikunnan ja leikin merkityksestä sekä listaamme lopuksi Siilinjärven, Maaningan ja Nilsiän alueen tärkeimmät liikuntapaikat. Oppaan tarkoituksena on korostaa liikkumisen ja leikin merkitystä jo pienellekin lapselle paikasta, välineistä tai perheen taloudellisesta tilanteesta huolimatta. Tarkoituksena on myös huomioida ja korostaa aikuisen tehtävää ja roolia lapsen liikkumisen kannustajana. Opinnäytetyön raportti kertoo työn taustoista, sen etenemisen vaiheista ja arvioinnista. Lisäksi se sisältää teorian tiedon, jonka pohjalta rakensimme tuotoksena syntyneen oppaan. Tarkoituksenamme oli tuottaa selkeää, helppolukuinen ja havainnollistava opas, jota olisi mielenkiintoista lukea. Toivomme myös, että vanhemmat saisivat oppaasta vinkkejä perheen yhteisiin liikuntatuokioihin.

Asetimme itsellemme oppimistavoitteiksi perheliikunnan merkitykseen ja lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun perehtymisen. Tavoitteenamme oli myös oppia etsimään tietoa eri tietokannoista ja lähteistä sekä arvioimaan lähteitä kriittisesti. Lisäksi halusimme oppia suunnittelemaan ja laatimaan potilaille jaettavaa terveysaineistoa. Fysioterapeuttinen neuvonta, ohjaaminen ja ennaltaehkäisy ovat tärkeitä osa-alueita myös tulevaisuuden työelämässä, ja näitä taitoja pystymme kehittämään toiminnallisen opinnäytetyön luomisen kautta.

2 2-5-VUOTIAAN LAPSEN SENSOMOTORINEN KEHITYS

Sensomotorisilla taidoilla tarkoitetaan lapsen oman kehon hahmottamista suhteessa ympäristöön, aikaan ja voimaan. Ne toimivat tiedollisen kehityksen välineenä, joiden avulla lapsi etsii merkityksiä ja vastauksia erilaisiin asioihin ja kysymyksiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.) Havaintomotoristen taitojen kehittyminen on tärkeää, jotta lapsi oppii tarttumaan tavaroihin tarkasti ja liikkumaan törmäilemättä. (Sääkslahti 2005, 24).

Motorinen kehitys ja oppiminen

Lapsen motorinen kehitys on monimutkainen ja monikerroksinen prosessi, johon vaikuttavat sekä perintötekijät että ympäristön olosuhteet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 14). Kehityksen nopeus vaihtelee yksilöllisesti kasvuympäristön, motivaatiotason ja lapsen oman geneettisen erilaisuuden eli temperamentin mukaan. Kahta samanlaista persoonallisuutta ei ole olemassa. Motorinen kehitys voi hidastua, jos lapsen kommunikointiyritykset eivät saa vastakaikua eikä elinympäristö tarjoa riittävästi kehitystä tukevia virikkeitä. Toisaalta taas suotuisa kasvuympäristö vahvistaa lapsen synnynnäistä temperamenttia. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 36; Kurvinen ym. 2007, 136; Salpa 2007, 11-13; Zimmer 2001, 50.)

Motorisiksi perustaidoiksi sanotaan taitoja ja taitojen yhdistelmiä, jotka ovat itsenäiselle selviytymiselle välttämättömiä. Niitä ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen ja potkaiseminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 13.) Ensimmäisen elinvuoden aikana tapahtuva motoristen perustaitojen kehitys on nopeaa ja osittain päällekkäistä. Yhden oppimansa taidon avulla lapsi oppii seuraavan, entistä haastavamman taidon. Uusi taito sisältää yleensä aineksia aiemmin opitusta taidosta ja luo perustaa myöhemmälle kehitykselle. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 36; Kurvinen ym. 2007, 136; Salpa 2007, 11-13; Zimmer 2001, 50.) Varsinaisten perusliiketaitojen kehittyminen tapahtuu 2-7-vuoden iässä, ja kouluun mennessään lapsi yleensä hallitsee suurimman osan näistä taidoista. (Tuomi 2010, 15). Motoriset perustaidot voidaan jakaa toiminnallisuuden perusteella tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja esineen käsittelytaitoihin. Tasapainotaidot jakautuvat vielä staattisiin ja dynaamisiin taitoihin. Staattisiin taitoihin kuuluvat raajojen koukistus ja ojennus, kun taas dynaamisia tasapainotaitoja ovat esimerkiksi kieriminen ja pyöriminen. Liikkumistaitojen avulla tapahtuu paikasta toiseen siirtyminen. Ryömiminen, käveleminen, juokseminen ja hyppiminen ovat esi-

merkkejä liikkumistaidoista. Käsittelytaitoihin kuuluvat veto, pyörytys, pompotus ja kuljetus. (Tuomi 2010, 19.)

Motoristen taitojen oppimisessa käytetään hyväksi tarkkaavaisuutta ja havaitsemista, joiden avulla aistien tuomaa informaatiota otetaan vastaan. Isojen aivojen oikea aivopuolisko toimii pääasiallisena liikkumista ohjaavana keskuksena. Sen tehtävänä on muokata aistien välittämää tietoa ja rakentaa liikekuvia. Liikkeiden oppiminen tapahtuu aivorungon ja pikkuaivojen liikekeskuksissa, mutta lopullisen suorituksen malli rakentuu oikeassa aivopuoliskossa. Tämä aivojen osa hallitsee ihmisen toimintaa ja ajatusmaailmaa liikkeen aikana. Onnistumisen kautta tulevat tunteet ja tulokset ovat tärkeitä motivaattoreita liikesuorituksille. Liikemuisti säilöo tiedot siitä, miltä liikkeen suorittaminen tuntui ja mitä sillä saavutettiin. Liikkeiden oppiminen tapahtuu kolmen vaiheen kautta:

- 1) Liikesuorituksen ymmärtäminen: mitä tehdään?
- 2) Eri liikemallien yhdistely: miten tehdään?
- 3) Automaatio: liikkeen suorittaminen onnistuu jo ajattelematta! (Arvonen 2004c, 75-76.)

Monipuolisen ja suunnitelmallisen liikuntakasvatuksen avulla on mahdollista ennaltaehkäistä lapsen motoriikan ongelmia. Ongelmia aiheuttaa yleensä hermoston puutteellinen toiminta, jota voi kehittää lapsen havaintomotorisia ja motorisia taitoja harjaannuttavan liikunnan avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 14.)

Hermoston kehitys

Ärsykkeen kulkua hermosolusta toiseen kutsutaan hermostolliseksi prosessiksi. Hermoston toimintaan kuuluu myös sensorinen integraatio eli aistien kautta tulevien ärsykkeiden välittämän tiedon yhdistäminen. Kun havaitsemme ympäristön tarjoamia ärsykeitä aistien välityksellä, siirtyy havainto hermoratojen kautta aivoihin, jossa se muuttuu liikkeen, taidon tai tunteen mielikuvaksi. Tämän jälkeen aivot aktivoivat hermoratojen avulla tarvittavat kehonosat toteuttamaan liikkeen. Esimerkiksi horjahtaessamme korjaamme automaattisesti asentoamme säilyttääksemme tasapainon. Hermostollisten prosessien kehittyminen ja kypsyminen vaatii harjoittelua, jota tapahtuu jatkuvasti lapsen liikkuesssa. Toistojen myötä hermoston toiminta muuttuu sujuvammaksi ja lapsen kehonhahmotus ja -hallinta paranevat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 12-14; Tuomi 2010, 17.)

Minäkuvan kehitys

Keho on tärkeä osa lapsen identiteettiä. Lapsen ensimmäisten elinvuosien fyysiset kokemukset vaikuttavat ratkaisevasti minäkuvan ja identiteetin kehittymiseen. Oman kehon kautta saatujen viestien ja huomioiden avulla lapsi muodostaa käsityksen itsestään ja omista taidoistaan. Lapsi alkaa pikkuhiljaa tunnistaa onnistumisen ja epäonnistumisen tunteet, ja liittää ne vahvasti omaan persoonaansa. Positiivisen palautteen kuuleminen on lapselle erityisen tärkeää, jotta hän oppii luottamaan itseensä ja suoriutumaan yhä vaikeammista haasteista. (Zimmer 2001, 21). Onnistumisten myötä itseluottamus vahvistuu ja lapsi saa positiivisia kokemuksia, joiden kautta into ja energia lisääntyvät. (Miettinen ym. 1999, 66).

Lapsen liikunnallinen kehitys ikäkausittain

Liikkuminen kuuluu elämän perusilmiöihin ja se on lapselle toimintamuoto, jonka kehitys on saanut alkunsa jo äidin kohdussa. Liikkumiseksi voidaan laskea monia asioita, kuten syöminen, käveleminen, piirtäminen tai pelien pelaaminen. Liikkumisen käsite sisältää siis paljon muutakin kuin liikuntaa urheilullisessa mielessä. Lapsuudessa liikkumisen rooli on suurempi, kuin missään muussa iässä. Lapsi löytää itsensä ja ympäristönsä liikkumisen ja aistitoiminnan kautta, omaksuen ympäröivää maailmaa jatkuvasti kehollaan. Lapsi tutkii, etsii, kokeilee ja haastaa itsensä päivittäin liikkumisen ja leikin avulla. Tasapainoinen elämä vaatii mahdollisuuksia toteuttaa suurta leikin ja liikkumisen tarvetta, siksi lapsi tarvitsee riittävästi mahdollisuuksia ja virikkeitä liikkumistarpeensa tyydyttämiseksi. Monipuolisten liikkumisen mahdollisuuksien ohella lapsi tarvitsee onnistumisen tunnetta, kannustamista ja toveruutta tekemiseen ja liikkumiseen. (Karvonen ym. 2003, 15, 41, 54; Zimmer 2001, 13-14.)

Toinen ikävuosi

Kävelemään oppiminen avartaa lapsen maailmaa aivan eri tavalla kuin aikaisemmin. Ensimmäisen ikävuoden jälkeen lapsi alkaa tutkia ympäristöään juoksemalla ja kävelemällä vahvistaen näin jo opittuja motorisia toimintoja. Kävelemisen ja juoksemisen automatisoiduttua lapsi alkaa vähitellen oppia muitakin perusliikkeitä. (Karvonen ym. 2003, 55; Zimmer 2001, 61-62.) Parivuotias lapsi on jo tottunut kävelijä. Juoksuaskeleiden ottaminen ja portaiden kiipeäminen tasajalkaa onnistuvat vaihtelevasti. Leikkikenttien kiipeilytelineet tuntuvat kiinnostavilta ja musiikin tahtiin liikkuminen tuo lapselle iloa. Kolmannella ikävuodella lapsi leikkii mielellään itseksensä omia leikkejään, mutta käy välillä hakemassa turvaa vanhemmilta tai hoitajalta. Aikuisen huolenpito ja

suojelu on lapselle hyvin tärkeää, vaikka lapsi saattaa toisinaan vaikuttaa itsenäiseltä ja päättävältä. Kolmannella ikävuodella lapselle yleensä kehittyy oma tahto, joka saattaa näkyä kiukkuna vanhempia kohtaan. Vanhempien on tärkeää asettaa lapselle rajat uhmaiässä. Myös hienomotoriset taidot kehittyvät vähitellen, ja lapsi nauttii muovailemisesta, leipomisesta ja maalaamisesta ja pitää kynästä kiinni kämmenen avulla. (MLL. Vanhempainnetti.)

Kolmas ikävuosi

Lapsi oppii ensimmäisten kolmen elinvuotensa aikana enemmän uusia taitoja lyhyessä ajassa kuin missään muussa iässä. Motivaatio harjoitella ja täydentää opittuja taitoja on suurimmillaan. Kolmevuotiaasta alkaen lapsi alkaa säädellä liikkeitään mielikuvien ja toimintasuunnitelmien avulla. Lapsi luo oppimiensa perusliikkeiden avulla itselleen liikevaraston ja liike-suoritusten laatu paranee jatkuvan harjoituksen myötä. (Karvonen ym. 2003, 55; Miettinen ym. 1999, 12-13 & Zimmer 2001, 61-62.) Tässä iässä vanhempien antaman myönteisen palautteen merkitys korostuu. Lapsen liikkeen hallinta paranee ja lapsi oppii hyppimään tasajalkaa, seisomaan yhdellä jalalla ja ajamaan kolmipyöräistä pyörää. (MLL. Vanhempainnetti.)

Neljäs ikävuosi

Neljä- ja viisivuotias lapsi osaa jo yhdistellä aiemmin oppimiaan perusliikkeitä monitukaisemmiksi liikesarjoiksi. Liikkumismuodot alkavat vähitellen eriytyä ja kehittyä. Lapsi osaa esimerkiksi ottaa pallon kiinni juostessa ja harjoittelee jo pyörällä ajamista ilman apupyöriä. (Karvonen ym. 2003, 56; Zimmer 2001, 62-63 & Kurvinen ym. 2007, 141.) Viidennellä ikävuodella oleva lapsi on innokas ja uhkarohkea liikkuja. Hän kiipeilee, painii, keinuu, harjoittelee naruhyppelyä ja käyttää liikkueessaan enemmän voimaa. (MLL. Vanhempainnetti.) Liikesarjojen oppimista avustaa myös hienomotoristen taitojen hioutuminen. Uteliaisuus, tasapainon kehittyminen sekä liikunnan ja leikin monipuolisuus ovat perustana alle kouluikäisen lapsen nopeaan tahtiin etenevälle kehitykselle. (Karvonen ym. 2003, 56; Zimmer 2001, 62-63 & Kurvinen ym. 2007, 141.) Uhmaiän alkaessa väistyä lapsi ei vaadi yhtä paljon huomiota osakseen kuin ennen, mutta vanhemmilta saatu tuki ja rohkaisu ovat lapselle kuitenkin ensisijaisen tärkeitä. Lapsi myös viihtyy muiden samanikäisten seurassa ja vertaa omia kykyjään ja itseään kavereihin. (MLL. Vanhempainnetti.)

Viides ikävuosi

5-vuotias lapsi on jo monessa asiassa itsenäinen, omatoiminen ja aloitteellinen, mutta kaipaa myös ajoittain vanhempien hoivaa. Liikkuminen monipuolistuu entisestään

ja muuttuu sulavaksi; lapsi laskee mäkeä, tanssii, jumppaa ja harjoittelee pyöräilyä ja uimista. Luova ilmaisu ja liikkuminen musiikin tahtiin viehättää lasta. Käsillä tekeminen muuttuu helpommaksi ja kynä pysyy kädessä oikein ottein. (MLL. Vanhempainnetti.)

3 LEIKKI 2-5-VUOTIAALLA LAPSELLA

Alle kouluikäiselle leikki on ensisijainen toimintamuoto ja luonteenomainen piirre lapsen käytöksessä. Leikki on lapsen luoma todellisuus, jolle he antavat oman merkityksensä ja jonka avulla he pystyvät irtaantumaan ympäristöstään. Leikkiä toteutetaan usein kuvitellussa tilanteessa ja se vaatii leikkijältä mielikuvitusta. Leikki on sidoksissa lapsen perheeseen ja kotiympäristöön, josta he usein saavat aiheet leikkeihinsä. Se on myös tapa ilmaista itseään ja käsitellä esimerkiksi television välityksellä päivittäin nähtyjä ja koettuja uusia asioita. Leikkiessään lapsi käy läpi ristiriitoja aiheuttavia tilanteita ja voi muokata loppuratkaisut omanlaisikseen. Lapsi ei välttämättä tarvitse liiallista suunnittelua tai uudenaikaisia leluja leikkiäkseen, sillä leikki kehittää luovuutta ja liiallinen suunnittelu voi tukahduttaa luovuuden ilmentymistä. (Hakkarainen 2004, 160, Helenius 2004, 14-15; Karvonen ym. 2003, 12-13; Kempainen & Rouvinen-Kempainen 2004, 95; Zimmer 2001, 69, 73-75.)

3.1 Leikin merkitys

Leikin avulla lapsi ymmärtää maailmaa, solmii suhteita muihin ihmisiin ja opettelee tuntemaan itsensä. Leikki vaikuttaa lapsen sosiaaliseen, kognitiiviseen, emotionaaliseen ja psykomotoriseen kehitykseen. Lapsi ei kuitenkaan leiki kehittyäkseen, vaan siksi, että leikki tuottaa lapselle mielihyvää ja iloa. Se kehittää lapsen ongelmanratkaisukykyä ja sen avulla lapsi opettelee kanssakäymistä sosiaalisessa ympäristössä. (Zimmer 2011, 69.)

Liikkuminen ja leikki ovat vahvasti toisiinsa sidoksissa ensimmäisten ikävuosien aikana. Lapsi luo tahtomattaan liikkumisesta leikin. Perusliikuntataidot kehittyvät leikin avulla, koska niihin sisältyy usein kävelemistä, juoksemista, heittämistä jne. Leikin avulla myös kestävyys, nopeus, voima ja liikkuvuus lisääntyvät. Erilaisten juoksuleikkien avulla lapsi parantaa tasapainoaan, reaktiokykyään ja omaa kehontuntemustaan. Perusliikuntamuotojen, kuten ryömimisen, riippumisen tai hyppimisen avulla lihaksisto saa monipuolisia kehitysärsykeitä. Kuvitteelliset tilanteet, alistuminen säännöille, vapautuminen tilanteiden rajoituksista ja roolien määrittely ovat leikin keskeisimmät ominaisuudet. Näiden ominaisuuksien avulla lapsi oppii alkeellisia sääntöjä ja käsitteitä, vuoron odottamista ja yhteistyön tekemistä muiden osallistujien kanssa. (Karvonen ym. 2003, 66, 137-138; Zimmer 2001, 48.)

3.2 Leikki eri ikäkausittain

Leikki voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri vaiheeseen, jotka ovat toimintaleikkivaihe, roolileikkivaihe ja sääntöleikkivaihe. Toimintaleikkivaiheessa lapsi keskittyy havaintojen ja liikkumisen avulla tutustumaan ympäristöön ja itseensä. Roolileikkivaiheessa matkitaan joko aikuisen tai tietyn hahmon toimintaa, jolloin toimintaleikit ja mielikuvitus yhdistyvät. Roolileikkien kautta lapsi joutuu eläytymään toisen ihmisen maailmaan, joten ne vaativat häneltä suunnittelu- ja yhteistyökykyä sekä pitkäjänteisyyttä. Aikuisen antama apu on ensimmäisissä roolileikeissä tarpeen, sillä aikuinen voi avustaa juonen etenemisessä ja ongelmien ratkaisussa. Erilaiset esineet ja rooliasut voivat monipuolistaa leikin kulkua. Sääntöleikkivaihe eriytyy pikkuhiljaa roolileikeistä, joka sisältää aluksi kätkettyjä sääntöjä ja määräyksiä, mutta muuttuu lopulta esimerkiksi kissa-hiiri-sääntöleikiksi. (Autio 2007, 16; Kurvinen ym. 2007, 162-163.)

Toinen ikävuosi

Toiselle ikävuodelle tullessaan lapsi haluaa oppia tuntemaan ympäristöään, sen tarjoamia mahdollisuuksia sekä erilaisten välineiden käyttötarkoituksia. Tällöin alkaa myös ilmetä tarve jäljitellä aikuisia ja muita lapsia. Jäljittelyn tarve, kokeileminen ja runsaat toistot laajentavat jatkuvasti lapsen osaamisen ja itsenäisen selviytymisen aluetta. Toisen ikävuotensa aikana lapsi vakiinnuttaa tasapainoan kävelyn ja pystyasennon kautta. Lapsi nauttii kiipeilystä, esineiden kantamisesta tai työntämisestä paikasta toiseen, pallon kanssa touhuamisesta sekä piiloleikeistä. Musiikki toimii usein liikkumishalua virittävänä tekijänä. (Karvonen ym. 2003, 58-60.)

Kolmas ikävuosi

Kolmannella ikävuodella lapsi pystyy jo aikuisen antaman ohjauksen avulla leikkimään itsenäisemmin. Lapsi keksii aiemmin oppimiinsa yksinkertaisiin liikkeisiin pieniä muunnoksia saadakseen uutuudenviehätystä. Tässä iässä aiemmin opitut perusliikkeet täydentyvät, ja lapset käyttävät aiemmin oppimiaan perusliikuntamuotoja uusissa tilanteissa, uudella tyyliillä yhdistettyinä. Suosittuja leikkejä kolmannella ikävuodella ovat erilaiset palloleikit, peuhuleikit, laulu- ja piirileikit ja liikkuminen välineillä ja radoilla. (Karvonen ym. 2003, 60-62.)

Neljäs ikävuosi

4-vuotias lapsi nauttii erilaisista mielikuvitus- ja roolileikeistä. Mielikuvituksen kehittymisen myötä lapsi pystyy kuvittelemaan asioita, joita ei juuri sillä hetkellä näe. 4-vuotiaasta eteenpäin lapsi osaa myös paremmin säädellä liikkumistaan tilassa ja toisten lasten seurassa, joten törmäyksiltä välttyään. Mieluisia toimintoja tässä iässä ovat liikuntaleikit, luonto- ja ulkoleikit, satu- ja mielikuvaliikunta, välineiden inspiroima liikkuminen sekä uinnin, hiihdon ja luistelun alkeet. Silmä-käsi ja silmä-jalka koordinaatio kehittyvät erilaisten pallo- ja välineleikkien avulla. Sääntöjen ja ohjeiden ymmärtäminen sujuu lapselta suhteellisen helposti ja nopeasti. Jäljittely on edelleen tärkeässä osassa leikkiä. (Karvonen ym. 2003, 63, 140-141.) Uhmaikä saattaa neljännellä ikävuodella vielä näkyä, ja vanhempien onkin hyvä asettaa lapselle rajoja ja rauhoittaa leikkiä. Sadut, lorut ja riimit ovat lapsen mielestä mielenkiintoisia. Halu itsenäiseen tekemiseen vahvistuu, mutta myös leikkiverit ovat tervetulleita mukaan leikkiin. (MLL. Vanhempainnetti.)

Viides ikävuosi

Leikki on 5-vuotiaan lapsen elämässä tärkeää, ja hän osaa erottaa leikin todellisuudesta. Leikin aiheet liittyvät usein arjen tapahtumiin ja leikin olemus muuttuu monipuolisemmaksi kuin aiemmin. Viidennellä ikävuodella lapsi leikkii mielellään muiden samanikäisten lasten kanssa. Lapsi oppii noudattamaan ja hyväksymään pelien sääntöjä ja vastaanottaa vanhemmilta ohjeita ja neuvoja. (Karvonen & Lehtinen 2009, 26.) Suosittuja leikkejä viidennellä ikävuodella ovat mielikuvitus- ja roolileikit sekä erilaisista liikuntaleikeistä pallopelit, juoksuleikit sekä kiipeily ja hyppeleyleikit. Musiikkiin, lauluun sekä tanssiin liittyvät leikit ovat myös lapsen suosiossa. Hienomotoriset taidot ovat jo kehittyneet ja askartelupuuhat sujuvat mallikkaasti. (Kahri, M. 2003, 31.)

3.3 Perheen merkitys leikin ja liikkumisen tukijana

Perhe on lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana suurin liikunnalliseen kehitykseen vaikuttava tekijä. (Zimmer 2001, 88). Perheen kotiolot, elämäntavat ja tottumukset vaikuttavat suuresti siihen, miten lapsi suhtautuu liikuntaan. Lapset omaksuvat vanhemmiltaan mallin liikkumiseen seuraamalla heidän vapaa-ajan viettoaan. Myös ympäristön tarjoamat virikkeet ovat suuressa roolissa lapsen liikunnallisuuden kehittämisessä. (Curnow ym. 2008.)

Lovsinin ym. (2010) mukaan vanhempien tuki lisää lapsen liikunnallisuuden määrää. Kannustaminen ja tukeminen ovat television katselun rajoittamisen ohella hyviä keinoja lisätä esikouluikäisen päivittäistä aktiivisuutta. Vanhemmat luottavat usein lasten liikkuvan esikoulussa päivittäisen liikuntasuosituksen verran, mutta esikouluissa tapahtuva liikunta on usein lapsille helppoa. Lapset saavat siis paljon vähemmän liikuntaa kuin heidän vanhempansa kuvittelevat, jos he luottavat lapsen liikuntakasvatuksessa vain päivähoitoon. Vanhempien lapselle antama tuki, oma innostus liikuntaan ja liikunnan harrastamisen määrä vaikuttavat suoraan lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen.

Vanhemmat ja sisarukset toimivat usein lapsille esikuvina, joista he ottavat mallia. Salliva kasvatustyyli tukee lapsen itsenäisyyttä ja antaa hänelle luottamusta liikuntamahdollisuuksien laajentamiseen, kun taas ylisuojelevuus voi rajoittaa lapsen elinympäristöä ja liikkumatilaa. Yhteiset leikit syventävät lapsen ja vanhemman välistä suhdetta ja tukevat lapsen kehitystä ensimmäisten elinvuosien aikana. (Karvonen ym. 2003, 12-13; Zimmer 2001, 88-89.)

Aikuinen voi leikin lomassa tarjota lapselle onnistumisen kokemuksia ja rohkaisua, jotka vaikuttavat lapsen myönteisen minäkäsityksen kehittymiseen. Tutun aikuisen kanssa lapsi uskaltaa yrittää liikkeitä tai leikkejä monta kertaa, mikä puolestaan edistää luottamuksen lisääntymistä. Fyysisen kontaktin avulla lapsen kehontuntemus paranee. Leikkiessään lapsen kanssa aikuinen tarjoaa hyvän pohjan motoristen taitojen kehittymiselle. Aikuisen ja lapsen yhteinen leikki ja liikunta edistävät tasapainoa, reaktiokykyä, notkeutta ja ketteryyttä, mutta erityisen tärkeitä on myös iloinen ja mielekäs yhdessäolo. (Karvonen ym. 2003, 294-295.) Aikuinen voi auttaa leikin viemisessä sellaiselle tasolle, johon lapsi ei vielä itse pysty. Alle kolmevuotiaat tarvitsevat leikkiessään ulottuvilleen konkreettisia leikkivälineitä, kun taas vanhemmat lapset käyttävät apuna mielikuvitustaan. Mielikuvituksen lisäksi heitä kannustetaan leikkiympäristön rakentamisessa ja leikkivälineiden käytössä. Aikuiselta vaaditaan aitoa kiinnostusta lapsen leikkeihin ja kykyä tukea leikkiä tarvittaessa. (Kurvinen ym. 2007, 477.)

4 LIIKUNTA TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

4.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset terveyteen

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lepotason energiankulutusta lisäävää lihastyötä. (Fogelholm, Miettinen & Paronen 2007, 21). Se voidaan jakaa työn, vapaa-ajan askareiden ja liikunnan aiheuttamaan energiankulutukseen. Liikunnalla tarkoitetaan säännöllistä ja suunnitelmallista fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoituksena on kunnon kohottaminen tai terveyden parantaminen. (Fogelholm 2011, 27.)

Liikunnan terveyttä edistävä vaikutus näkyy heti liikuntasuorituksen jälkeen ilmenevien lyhytaikaisten sekä toistuvan liikunnan seurauksena kehittyvien pysyvämpien rakenteiden ja toimintojen muutosten välityksellä. Liikunta voi tuottaa hetkessä ilon, onnistumisen ja yhdessä tekemisen kokemuksia. Liikunnan tuottamat elämykset voivat pitemmän päälle parantaa elämänlaatua, lisätä elämänhalua ja edistää terveyttä. Liikunnan jatkuvuuden turvaamiseksi tarvitaan liikunnasta saatuja positiivisia kokemuksia. Näiden kokemusten saavuttamiseksi liikunnan on vastattava osallistujan tarpeita, toiveita ja edellytyksiä. (Vuori 2004, 53.)

Liikunta tukee fyysistä terveyttä ja hidastaa iän aiheuttamia rakenteellisia muutoksia. Liikunnan vaikutukset ovat sitä suuremmat, mitä useammat elintoiminnot liikunnassa kuormittuvat, mitä voimakkaampi kuormitus on ja mitä pidempään liikunta jatkuu. Elimistössä tapahtuvat mukautumisilmiöt ovat kuntoa kehittäviä ja ne lisäävät myös päivittäistä toimintakykyä. Liikkeiden säätelystä vastaavat aivotoinnot kehittyvät taitoja vaativan liikunnan avulla. Liikunta myös ehkäisee sairauksien puhkeamista, sillä usein pitkäaikaissairauksien taustalta löytyy rakenteellista heikkoutta ja huononemista tai aineenvaihdunnan häiriöitä. Näin ollen liikunta hidastaa vanhenemiseen liittyvää lihasvoiman vähenemistä, yhteistoiminnan säätelyn huononemista sekä luumassan katoa. Myös aineenvaihdunta ja hermoston säätely tasapainottuvat liikunnan avulla ja hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta kehittyy. Kohtalaisen kuormittava ja säännöllinen liikunta ehkäisee siis toimintakyvyn alenemista, luunmurtumia, aikuisiän diabetesta, verenpaine- ja sepelvaltimotautia, aivohalvausta, paksusuolen syöpää, rintasyöpää sekä lihavuutta. (Vuori 2004, 54-55, 62-63.)

4.2 Liikunnan vaikutukset lapsen terveyteen

Liikunta edistää lapsen terveyttä, ennaltaehkäisee sairauksien ilmenemistä ja toimii lapsen motorisen kasvun ja kehityksen tukipylväänä. Liikunta tukee myös lapsen psyykkistä terveyttä, auttaa häntä arvostamaan itseään ja luomaan myönteisen minäkuvan itsestään. Liikunnan avulla lapsi kokee onnistumisen tunteita ja iloa ja oppii itsensä ilmaisun keinoja. Näiden lisäksi liikunta lisää lapsen yhteistyöhalukkuutta ja kykyä toimia yhdessä muiden kanssa laadittujen tavoitteiden sekä sääntöjen mukaan. (Vuori 2004, 57.)

Fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyminen vaatii liikunnan harrastamista useamman kerran päivässä niin, että se aiheuttaa hengästymistä. Juokseminen yhdessä muiden raskaiden toimintojen kanssa tukee kasvuärsykeitä ja vilkastuttaa sydämen toimintaa ja verenkiertoa, parantaa koordinaatiokykyä ja vahvistaa lihaksistoa. Lihassoiman lisääntyminen edellyttää terveellisen ravinnon lisäksi lihasten säännöllistä käyttämistä. Liikunnallisten leikkien avulla lapsi tutustuu myös oman kehonsa reaktioihin, kuten esimerkiksi hikoiluun. Jo lapsuusiällä opittu liikunnallinen aktiivisuus ennaltaehkäisee esimerkiksi 2-typin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä osteoporoosin puhkeamista. Hyvien motoristen taitojen on todettu vähentävän lasten tapaturmia ja erilaiset hyppyleikit vaikuttavat luuston vahvuuteen pidemmälläkin tähtäimellä. (Arvonen 2007b, 12.)

4.3 Ulkona liikkuminen

Lapsen luonnossa liikkumisen merkitystä on korostettu viime aikoina. Raikas ulkoilma nostaa aivojen vireystasoa, lisää ruokahalua, parantaa elimistön toimintakykyä ja unenlaatua. Vuodenajat tarjoavat monipuolisesti eri mahdollisuuksia liikkumiseen ulkoympäristössä. Metsässä liikkuminen tarjoaa jännitystä, ja siellä saa vapaasti toteuttaa mielikuvitustaan ja luovuuttaan. Fyysinen ponnistelu tapahtuu siellä kuin itseltään ja metsä tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia koordinaatiokykyjen kehittämiseen. (Karvonen ym. 2003, 235.) Myös karkeamotoriikka kehittyy luonnossa erilaisen ja epätasaisen maaston ansiosta. Tätä kautta tasapaino ja kestävyys parantuvat. Lapsi on luonnossa liikkeessään virkeä ja vastaanottavainen ja ylimääräisen energian purkamisen on helppoa. Lisäksi luonnonmateriaaleilla leikkiminen kehittää mielikuvitusta. (Kurvinen ym. 2007, 521-522.)

Ulkoleikit tukevat erityisesti lapsen liikkumistaitojen kehitystä. Havaintomotoriset ja motoriset taidot kehittyvät vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ympäristön tarjoamien liikuntamahdollisuuksien kanssa. Vuodenajoilla, erityisesti kesäkuukausien runsailla ulkoleikeillä, on merkittävä vaikutus lasten motoristen taitojen kehittymiseen ja aktiivisuuden määrään. Sukupuolten väliset taitoerot alkavat näkyä jo varhaislapsuudessa. Erityisesti pojilla runsas ulkona pelaaminen ja tytöillä vauhdikas leikkiminen olivat yhteydessä lapsen terveyteen. Ennaltaehkäistäkseen sydän- ja verisuonitautien vaaratekijöiden kertymistä lasten vanhempien sekä varhaiskasvatushenkilöstön tulisi kannustaa lapsia ulkoliikuntaan ja leikkien fyysisen intensiteetin lisäämiseen. Myönteiset kokemukset liikunnallisista leikeistä ja peleistä saattavat muokata liikuntamyönteisempiä asenteita nuoruutta ja varhaisaikuisuutta kohti mentäessä. (Sääkslahti 2005, 100-101.)

4.4 Leikin ja liikkumisen vähentymisen vaikutukset

Nykylapsuuteen kuuluu olennaisesti leikin siirtyminen ulkoa sisätiloihin ja luonnollisten leikki- ja liikuntapaikkojen korvaantuminen keinotekoisilla leikkipaikoilla. Liikunnalliset leikit ovat irrottautuneet arjesta ja tätä kautta järjestäytyneet urheilu on lisääntynyt. Lapsilla ei ole niinkään puutetta järjestetyistä leikki- ja liikuntapaikoista, vaan tilasta, joka antaa mahdollisuuden toimia vastuullisesti. Vapaa tila ja kokemusten hankinta oman kehon ja aistien avulla on alle kouluikäiselle ensisijaisen tärkeää. Tämän lisäksi aikuisten puutteellinen ymmärrys liikkumisen tärkeydestä rajoittaa lasten liikkumisen ja kokonaiskehityksen mahdollisuuksia. Lapsia yritetään kiirehtiä aikuisiksi ja heidän kehitystään pyritään jatkuvasti nopeuttamaan. Näiden ympäristön asettamien paineiden vuoksi varhaislapsuus on alkanut muuttua työn aikakaudeksi leikin sijaan. (Karvonen ym. 2003, 13; Zimmer 2001, 17, 19.)

Zimmerin (2001) mukaan lasten ryhti- ja liikuntavammojen lisääntyminen johtuu osittain yhteiskunnan teknillistymisestä ja sen aiheuttamista leikki- ja liikuntamahdollisuuksien hupenemisesta sekä välittömien havaintomotoristen kokemusten vähentymisestä. Nykyään lapsilla on entistä vähemmän mahdollisuuksia omaksua ympäristöään itsenäisesti aistien ja kehon avulla. Itsenäisen tutkimisen ja kokeilun sijaan lapsi tutustuu maailmaan epäsuorasti muiden kautta. Lapsi viettää runsaasti aikaa sähköisten viestimien ympärillä, vaikka ei itse sitä haluaisikaan. Tietokoneen ja videolaitteen parissa vietetty aika rajoittaa lapsen aistitoimintaa ja liikkumista. Havaintomotoristen kokemusten niukkuus ja vähäiset mahdollisuudet tutustua ympäristöön oma-toimisesti rajoittavat lapsen kehitystä. Toiminta- ja liikuntamahdollisuuksien rajoittu-

neisuus, ja se, ettei lapsi pysty käsittelemään saamaansa suurta virikemäärää aiheuttaa vaikeuksia aistihavaintojen työstämisessä. Tämä puolestaan johtaa poikkeaviin käytöshäiriöihin. Vähäisestä liikunnasta johtuvia ongelmia ovat erilaiset käyttäytymisen-, aistihavaintojen- ja kommunikaation häiriöt sekä pelot, aggressiivisuus, keskittymishäiriöt ja ylivilkkaus. (Zimmer 2001, 18, 43-45.)

Boreham & Riddoch (2001, 924) muistuttavat tutkimuksessaan, että ihminen on kehittynyt evoluution myötä fyysisesti aktiiviseksi lajiksi. Tästä huolimatta elämme nykyään ympäristössä, jossa mahdollisuudet fyysiseen aktiivisuuteen tuntuvat jatkuvasti huonevan. Sen vuoksi yhteiskunnallinen valvutuneisuus esimerkiksi liikuntapaikkojen rakentamisessa voi parantaa asioita seuraavia sukupolvia ajatellen.

5 YHDESSÄ LIIKKUEN

5.1 Perheliikunta

Käsitys perheen koostumuksesta on muuttunut niiltä ajoilta, jolloin perheellä tarkoitettiin äitiä, isää ja lapsia. Tilastokeskuksen (2005) mukaan perheeseen kuuluu kaksi yhdessä avio- tai avoliitossa asuvaa henkilöä ja heidän lapsensa. Tämän määritelmän lisäksi perheeksi voidaan luokitella toinen vanhemmista lapsineen sekä avo- ja aviopuolisot. Lapsiperhe on nimensä mukaisesti perhe, joka sisältää vähintään yhden kotona asuvan alle 18-vuotiaan lapsen. Nykyään perheet usein luokitellaan sen mukaan, miten ne ovat rakentuneet. Erilaisia perhetyppejä ovat esimerkiksi ydinperhe, uusperhe, suurperhe ja yksinhuoltajaperhe. Ydinperheeseen kuuluvat samassa taloudessa asuvat vanhemmat ja heidän lapsensa. Uusperhe on käsitteenä hyvin tuore, ja siihen lasketaan kuuluvaksi alaikäinen, toisen puolison lapsi. Suurperheen määritelmä käsittää ydinperheen rakenteen ja heidän kanssaan asuvat muut sukulaiset kuten esimerkiksi isovanhemmat. Yksinhuoltajaperheessä on usein koettu avio- tai avoero, jolloin lapset ovat jääneet asumaan toisen vanhemman luokse. (Kurvinen ym. 2007, 54-55.)

Vuosituhanne vaihteessa otettiin käyttöön perheliikunnan käsite, sillä liikunnan tärkeyden korostaminen koettiin ajankohtaiseksi lasten ja aikuisten liikunnan sekä keskinäisen yhdessäolon vähyyden vuoksi. Perheliikunnalla tarkoitetaan perheen liikunnallista yhdessäoloa ja toimintaa monipuolisten aktiviteettien parissa joko kotioloissa tai muissa ympäristöissä. Perheliikuntaa voi harrastaa kaikkina vuodenaikoina sekä ulkona että sisätiloissa. Sen eri muotoja ovat esimerkiksi ulkoilu, retkeily, perinneleikit, piha- ja kotityöt sekä osallistuminen erilaisiin liikunnallisuutta aktivoiviin perhetapahtumiin ja harrasteryhmiin. Perheliikunnan tarkoituksena on edistää terveyttä huomioiden se, että liikunnallinen toiminta soveltuu kaiken ikäisille perheen jäsenille. Koko perheen ei aina tarvitse olla mukana liikkumassa, sillä käsite sisältää myös erilaisten muodostelmien, kuten isän ja pojan väliset liikuntatuokiot. Vuorovaikutukselliseen perheliikuntaan voi ottaa mukaan erilaisia sosiaalisia sidosryhmiä kuten ystäviä, naapureita ja tuttavvia. Perheliikunnan järjestämistä tukevat myös toiminnalliset sidosryhmät kuten päiväkodit, neuvolat sekä erilaiset järjestöt. (Arvonen 2004a, 28-29; Perheliikunta.fi 2010; Suomen latu ry 2012.)

Perheliikunta voi muodostaa merkittävän osan lapsen ja aikuisen terveystilanteen määrittämisestä. Terveystilanteen määrittämisellä tarkoitetaan säännöllistä ja jatku-

vaa liikkumista, jonka on todettu vaikuttavan terveyteen positiivisesti. Fyysistä terveyttä edistävien vaikutusten saavuttamiseksi on terveystoimintaa harrastettava usein ja kuormittavuudeltaan sen on oltava vähintään kohtalaisen rasittavaa. Tällä tarkoitetaan raskautasoa, jossa liikkuja hengästyy, mutta pystyy siitä huolimatta puhumaan. Psykkiseen terveyteen liikunta vaikuttaa positiivisesti kuormittavuudesta riippumatta. Urheiluun ja liikuntaan liittyvää perinteistä kuntokäsitettä on nykyään laajennettu arjen toiminnoista selviytymiseen ja terveydestä huolehtimiseen. Tätä arkielämän toimintakykyä ja terveyttä kuvaavaa uutta käsitettä kutsutaan terveystoimintaksi. Hyvä terveystoimintakunto tarkoittaa esimerkiksi aerobisen-, motorisen, sekä tuki- ja liikuntaelimestön hyvää kuntoa, ja sen avulla arkipäivän toiminnoista selviäminen onnistuu väsymättä. Terveystoimintakunnalla pyritään saavuttamaan ja ylläpitämään hyvä terveystoimintakunto joko töissä tai vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan avulla. Myös väsymys ja sairastumisriski pienenevät terveystoimintaa harrastettaessa. Kansainvälisen terveystoimintasuosituksen mukaan lasten, nuorten ja aikuisten tulisi liikkua lähes päivittäin puolen tunnin ajan. Terveyttä edistääkseen liikunnan täytyy olla kahdesti viikossa kohtalaista voimaa vaativaa ja useimpina päivinä viikossa kohtalaisesti kuormittavaa. (Arvonen 2004b, 12; Suomen sydänliitto ry 2009; THL 2004; Vuori 2004, 51, 55.)

Perheliikunnan avulla on mahdollista kohentaa lasten, aikuisten sekä isovanhempien liikunnallisuutta ja aktiivisuutta. Yhteisissä liikuntahetkissä jokainen liikkuu oman kuntosensa mukaan, pitäen näin yllä terveyttään luontevalla tavalla. Vanhemmat haluavat usein taata lapsilleen laadukasta harrastustoimintaa ja lasten harrastuksiin kyyditsemiseen saattaa mennä paljon aikaa. Virikkeiden ja kehittymismahdollisuuksien tarjoaminen lapsille on yleistä varsinkin hyvin koulutetuilla ja aktiivisilla vanhemmilla. Kaikilla perheillä ei kuitenkaan ole mahdollisuutta maksaa liikuntapalveluista. Siitäkin huolimatta, että lapsi osallistuu ohjattuun liikuntaan, on perheen yhdessä liikkuminen tärkeää. Arkisen perheliikunnan lisäksi muun muassa luistelu, hiihto, laskettelu tai luontoretket ovat esimerkkejä koko perheen yhdistävistä liikunnallisista tuokioista. (Suomen sydänliitto ry 2009). Perheliikunta sopii hyvin arkeen, ja sen avulla voidaan tavoittaa liikkumattomia vanhempia ja erilaisia perheitä. Sen toteutus on edullista ja tasa-arvoista liikkumista lähiympäristössä. Perheliikunta tarjoaa mahdollisuuden rentoutua yhteisen tekemisen parissa myös suoritus- ja virikekeskeisille perheille. Sen avulla perheet voivat parantaa yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja keskinäistä vuorovaikutusta sekä nauttia toisiltaan saamastaan huomiosta. (Arvonen 2004b, 13.)

5.2 Perheliikunnan muotoja

Perheliikunta voidaan jakaa omaehtoiseen ja ohjattuun perheliikuntaan. Olosuhteiden vaikutus intuitiivisten perheliikuntatilanteiden syntyyn on suuri. Asuin- ja elinympäristö vaikuttaa omaehtoisen perheliikunnan lisäksi myös järjestetyn perheliikunnan mahdollisuuksiin. Omaehtoisen perheliikunnan tavoitteet asettavat vanhemmat itse, mutta myös esimerkiksi opetuksen, kasvatuksen tai sosiaalityön ammattilainen voi ehdottaa perheelle tavoitteita. Ohjatussa perheliikunnassa tavoitteita on vanhempien lisäksi asettamassa perheliikunnan ohjaaja ja toiminnon järjestävä organisaatio. (Arvonen 2004d, 32; Arvonen 2004e, 41.)

5.2.1 Omaehtoinen perheliikunta

Kotona tapahtuva arkielämän puuhailu on omaehtoista perheliikuntaa. Aikuiset järjestävät koko perheelle helppoa ja edullista toimintaa, kuten kisailua tai ulkoiluhetkiä. Ympäristö vaikuttaa suuresti perheliikuntamahdollisuuksiin, sillä liikkumiseen tarvitaan tilaa. Arkiliikunta voi olla vaikkapa siivoamista, johon osallistuu koko perhe. Lapsi joutuu pesemään lattioita tai viemään mattoja ulos tuulettumaan, jolloin hän saa samanaikaisesti liikuntaa ja raitista ilmaa. (Arvonen 2004e, 43-44.)

Pihalla liikkumiseen vaikuttavat pihan suojaisuus, turvallisuus, maaston vaihtelevuus sekä tarjolla olevat leikkivälineet. Myös aikuisille on tärkeää kehittää pihalle aktiviteetteja, ettei heidän aikansa kulu pelkästään lasten touhuamista seuratessa. Pihojen lisäksi muita yhdessäolo ja liikkumismahdollisuuksia tarjoavat polut, pelikentät, lumivallit ja lähimetsät. (Arvonen 2004e, 44-46.)

Koulun ja päiväkodin pihojen hyödyntäminen on perheen oman aktiivisuuden varassa. Näitä tiloja suunnitellaan nykyään myös ilta- ja viikonloppukäyttöön sopiviksi, ja kylätoimikunnat sekä asukasyhdistykset voivat varata tiloja tarvittaessa. Pururatojen, latujen, kenttien ja muiden lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa olisi hyvä huomioida eri-ikäiset käyttäjät entistä paremmin. Tekemällä aloitteen kuntien liikuntatoimeen, tekniselle lautakunnalle tai ympäristötoimelle on mahdollista vaikuttaa liikuntapaikkojen suunnitteluun. (Arvonen 2004e, 44-46.)

Monista kaupungeista löytyy hienoja ulkoilureittejä, jotka liikuntatoimi on usein kartoittanut. Reittien varsilta löytyy erilaisia luonto- ja maisematauluja sekä opasteita. Moni-

puolisuus, yhdessä liikkumisen mahdollisuus, esteettömyys, sovellettavuus, tasa-arvoisuus ja kestävä kehityksen ohjeet on otettava huomioon liikkumiseen tarkoitettujen reittien suunnittelussa. (Arvonen 2004e, 46.)

Perheliikunnan tavoitteena voi olla omaehtoisen liikunnan tuottama mielihyvä tai kokemusten kartoittaminen. (Arvonen 2004d, 32). Muita tavoitteita voi olla perheen yhteishengen parantuminen, lapsen ja vanhemman kuntotason sekä terveyden kohentuminen tai vaikkapa uuden harrastuksen hankkiminen. Lisäksi omaehtoisen perheliikunnan avulla voi tutustua uusiin paikkoihin ja perheisiin sekä purkaa ylimääräistä energiaa. (Suomen sydänliitto ry 2009). Konkreettisia tavoitteita laaditaan kuitenkin harvoin, mutta aikuinen voi esimerkiksi lähteä lapsen kanssa kävelylle, jotta lapsi nukkuisi päiväunet sikeämmin tai sienimetsään tarjotakseen lapselle elämyksiä ja tietoa luonnosta. Taustalla voi siis olla useampikin piilotavoite. (Arvonen 2004d, 32.)

5.2.2 Ohjattu perheliikunta

Liikuntaseurat, kunnat, seurakunnat, järjestöt ja asukasyhdistykset ovat vastuussa perheliikuntaryhmien järjestämisestä. Perheliikuntaa on järjestänyt Suomessa jo pitkään SvoLi, Mannerheimin Lastensuojeluliitto sekä Suomen Latu- järjestöt. Järjestetyissä perheliikuntaryhmissä lapset ja aikuiset tapaavat toisia perheitä ja vertailevat toistensa taitoja. (Arvonen 2004e, 47.)

Suomen Voimistelu- ja Liikuntaseura SvoLi ry järjestää monenlaista voimistelu- ja seuratoimintaa. (Suomen voimisteluliitto). Liitolla on vanhin perheliikunnan perinne, sillä SvoLi on järjestänyt äiti-lapsi-voimistelua jo 1920-luvulta asti. SvoLi:n tehtäviin kuuluu seurojen toteuttaman perheliikuntatyön tukeminen tarjoamalla koulutusta, materiaaleja ja konkreettisia malleja liikuntatunteja varten. (Arvonen 2004e, 47; Paju 2004, 174.)

Mannerheimin lastensuojeluliitto on kansalaisjärjestö, jonka tavoitteena on edistää lapsen oikeutta hyvään ja onnelliseen lapsuuteen. Liitossa painotetaan lapsen ja lapsiperheen hyvinvointia lapsuuden arvostuksen ja näkyvyyden lisäämistä yhteiskunnassa sekä lapsen näkökulman tuomista mukaan päätöksentekoon. MLL on suurin lastensuojelujärjestö Suomessa, ja sen paikallisosastot tarjoavat kaikenikäisille mahdollisuuden osallistua toimintaan. Toiminta edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä sekä lapsiperheiden hyvinvointia tarjoamalla vertaistukea ja luomalla osallistumismahdollisuuksia eri elämäntilanteissa. Muun muassa MLL:n vanhempainnetti tar-

joaa hyödyllistä tietoa ja välineitä vanhemmuuden ja perheen arjen tueksi. (MLL. Vanhempainnetti.)

Suomen Latu on Nuoren Suomen jäsenjärjestö, jonka tavoitteena on saada suomalaiset liikkumaan. Suomen Latu toimii ulkoilumahdollisuuksien edistämisen puolesta ja yrittää pitää suomalaiset maailman eniten liikkuvien kansojen joukossa. Järjestössä panostetaan lasten, nuorten ja perheiden monipuoliseen ja laajaan toimintaan. Toiminnassa korostetaan terveitä elämänarvoja sekä myönteistä asennetta luontoa ja liikuntaa kohtaan, opitaan retkeilytaitoja ja nautitaan yhdessäolosta. (Suomen Latu ry.)

Ohjatuissa ryhmäliikuntatuokioissa keskitytään tukemaan perheen sosiaalista vuorovaikutusta, liikunta-aktiivisuutta sekä lapsen motorista kehitystä. Lisäksi aikuinen saa ohjaajilta hyödyllistä tietoa terveysliikunnan merkityksestä. Ammattitaitoisesti ohjattu perheliikunta tukee kasvatustyötä ja sitä voidaan käyttää myös yhteistoimintamuotona yksinhuoltajaperheille tai syrjäytymisvaarassa oleville. Perheliikuntatoiminnan tavoitteena on koko perhettä ajatellen tarjota aktiivisia yhdessäolomuotoja niin, että perhe saisi vinkkejä omaehtoiseen toimimiseen kotona tai lähiympäristössä. (Arvonen 2004d, 32-36.)

Perheliikuntaryhmien tavoitteena on myös ohjata lapsia nauttimaan omasta suorituksesta vertaamatta itseään muihin osallistujiin. Ryhmissä ei suosita kilpailua, sillä kehityserot ovat lapsuudessa suuria, ja vertaileva ilmapiiri vaikuttaa usein liikuntamotivaatioon kielteisesti. Omasta suorituksesta ja kehittymisestä nauttiminen on perheliikunnassa tärkeää. (Arvonen 2004c, 88-89.)

Myös aikuinen huomioidaan ohjatussa perheliikuntatuokiossa. Tavoitteena voi olla jokaisella liikuntakerralla saavutettu, aikuisen omalle kuntotasolle sopiva aerobinen tai isojen lihasryhmien harjoittelu. Ohjatussa perheliikuntaryhmässä toinen ohjaaja voi keskittyä ohjaamaan aikuisten harjoitteita sillä välin, kun toinen kerää lapset yhteen esimerkiksi rentoutumaan. (Arvonen 2004d, 34-35).

Perheen sisäisen vuorovaikutuksen kehittyminen ja tukeminen on eräs perheliikunnan tärkeimmistä tavoitteista. Perheliikunta tukee kasvatusta ja vanhemmuutta. Yhteisen puuhailun lomassa tapahtuvissa vuorovaikutustilanteissa vanhemmat havaitsevat lapsen tarpeet ja antavat toiminnasta palautetta. Ammattitaitoisesti ohjatut perheliikuntaharjoitteet auttavat vanhempia ja lapsia hyvien vuorovaikutustapojen löyty-

misessä. Perheen yhteisissä liikuntaharjoitteissa luottamussuhteita parannetaan kierimällä yhdessä lattialla, hyppyttämällä tai nostamalla toista ilmaan. Aikuiset ja lapset voivat vetää ja työntää toisiaan lattialla, tasapainoilla vuorotellen toistensa päällä tai ryömiä toistensa päältä ja alta. Perheliikuntaharjoitteissa aikuinen ja lapsi ovat riippuvaisia toisistaan. He tarvitsevat kykyä aistia toinen ihminen, kuunnella toista ja seurata toisen ihmisen toimintaa. Aikuisen ja lapsen väliset toiminnalliset hetket voivat jatkua läpi nuoruuden, vaikka yhdessä tekemisen muoto vaihtuisikin erilaiseksi. Luottamussuhteen kehittyminen auttaa vanhempaa pitämään yhteyttä nuoreen murrosiän kynnyksellä. (Arvonen 2004d, 37-40.)

5.3 Perheliikunnan sisältö

Perhetemput

Lapsi harjoittelee aikuisen avulla erilaisia voimisteluliikkeiden alkeita, kuten esimerkiksi kuperkeikkoja, käärynpöyriä, tasapainoilua ja hyppyjä. Aikuinen toimii liikkeiden harjoittelussa eräänlaisena voimistelu- ja kiipeilytelineenä. Jumppatemppeujen tarkoituksena on se, että lapsi oppii vaihtelevia kehonasentoja ja niiden yhdistelemistä sekä asennon muutoksia eri alustoilla ja eri korkeudella liikuttaessa. Voimisteluliikkeet kehittävät tasapainokykyä, rohkeutta, avaruudellista suuntautumiskykyä, reaktiokykyä, notkeutta, ketteryyttä ja nopeutta. Myös hermoston ja lihaksiston tekemä yhteistyö paranee. (Arvonen 2004f, 105.)

Sadut, lorut ja kertomukset

Alle kouluikäiset lapset motivoituvat liikuntatuokioon paremmin, kun jumppaaminen etenee jonkun tietyn teeman, aiheen tai kertomuksen mukaan. Mielikuvat, välineet ja musiikki voidaan sulauttaa aiheeseen tai kertomukseen kuuluviksi. Näiden avulla liikuntatuokioon saadaan mukaan draamaa, tunteita ja eläytymistä. (Arvonen 2004f, 106-107.)

Välineet

Perheet voivat käyttää liikuntatuokiossaan apuna kotoa löytyviä välineitä, kuten esimerkiksi tyynyjä, lakanoita, sanomalehtiä tai palloja. Väline innostaa ja motivoi lasta liikkumaan. Aikuisen on hyvä huomioida turvallisuus, lapsen kehitystaso ja käytettävissä oleva tila sopivia liikuntavälineitä valitessaan. Ohjatuissa perheliikuntatuokioissa välineet auttavat mielenkiinnon herättelyssä ja säilyttämisessä ja niiden avulla ne muuttuvat monipuolisemmiksi ja vaihtelevammiksi. (Arvonen 2004f, 107.)

Perinneleikit

Perheliikunnan tavoitteena on perheen ja suvun yhteinen liikkuminen, johon perinneleikit ovat hyvä keino. Ne ovat hauskoja ja yhteistoiminnallisia leikkejä, jotka ovat tuttuja myös lasten isovanhemmille heidän omasta lapsuudestaan. (Arvonen 2004f, 121-122.)

Temppuradat

Temppuradat ovat suosittuja toimintamuotoja perheliikuntaryhmissä, mutta niitä voi rakentaa myös omaan kotiin, pihalle tai lähimetsään. Radan kokoamiseen voi käyttää apuna erilaisia luonnonmateriaaleja, kuten kaatuneita puita, puroja tai kiviä. Sisätiloissa tuolit, sohvat, tyynyt ja lakanat ovat hyviä materiaaleja radan muodostamiseen. (Arvonen 2004f, 122-123.)

Retkeily

Perheretkeilyn avulla jokainen perheenjäsen voi nauttia eri vuodenaikojen tarjoamista visuaalisista elämyksistä, tutustua luontoon ja kohentaa vuorovaikutusta yhdessä liikkuen. Retkeily tarjoaa lapselle keinoa purkaa energiaa, tyydyttää tiedonhalua ja kokea yhteisöllisyyttä. Aikuisella retkeily tukee toimintakykyä ja toimii rentoutuskeinona. Luonossa liikkuminen mahdollistaa luontosuhteen syntyminen ja tarjoaa virikkeitä ja mahdollisuuksia kasvamiseen. (Luona-Helminen 2004, 154-155.)

Liikuntaleikkikoulu

3-6-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen tarkoitettu Liikuntaleikkikoulu on Nuori Suomi ry:n, SvoLi ry:n ja lasten liikunnan asiantuntijoiden yhdessä kehittämä monipuolinen liikuntaohjelma. Sen toteutuksesta vastaavat eri kaupunkien urheiluseurat ja ympäri Suomea toimivissa ryhmissä on mukana tuhansia osallistujia. Toiminnan tarkoituksena on tarjota lapsille kerran viikossa toteutuva hauska ja kehittävä liikuntatuokio. Vanhemmat ovat tervetulleita kuukausittaisille perhetunneille, jossa mahdollistetaan sellaiset liikuntakokemukset, joita lapsi ei yksin tai muiden lapsien kanssa leikkiessään pääse kokemaan. (Auvinen & Laihonon 2004, 168-169.)

Liikuntaleikkikouluja vetävät yli 18-vuotiaat koulutetut ohjaajat. Koulutuksessa annetaan ohjaajille runsaasti tietoa lasten liikunnasta ja käyttöön yhteensä 120 tuntimallipohjaa, jotka on suunniteltu vastaamaan ikäryhmän kehitystarpeita. Ryhmissä pyritään siihen, että jokainen lapsi kokisi onnistumisen elämyksiä ja oivaltaisi tehtäviä oman kehon ja liikkumisen kautta. Tunteet, ajattelu ja yhdessä toimiminen ovat myös

monipuolisesti esillä Liikuntaleikkikouluissa. On tärkeää, että lapsi oppii perusliikemuodot ennen kouluikää, ja sen vuoksi perusliikkeitä harjoitellaan ryhmissä mahdollisimman monipuolisesti. Perusliikkeiden hallinta luo pohjan lajitaitojen oppimiselle. (Arvonen 2004g, 170-171.)

5.4 Perheliikunta ja päiväkotiki

Päivähoito ja päiväkodit toimivat merkittävänä kasvatusinstituutioina Suomessa, sillä yli puolet lapsista on päiväkodissa ennen kun he aloittavat koulun. Lähes kaikki lapset ikäluokasta osallistuvat esiopetukseen. Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen parissa vietetty aika on lapselle tärkeitä kasvun, oppimisen ja terveellisten elämäntapojen omaksumisen kannalta. Päiväkodit pyrkivät olemaan liikkumista aktivoivia ympäristöjä, jossa lasten liikehallinta, aloitteellisuus, rohkeus ja yhteistyötaidot pääsevät vapaasti kehittymään. Lastentarhaopettajilla ja päiväkodin muulla henkilökunnalla on suuri rooli lasten liikuntainnostuksen herättelyssä. Sosiaali- ja terveysministeriön, opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n laatimat varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) onkin tarkoitettu pääasiassa varhaiskasvattajien työn tukemiseen. (Fogelholm ym. 2007, 78). Tavoitteena on kuitenkin vanhempien ja päiväkodin yhteistyö, jossa lapsen kasvun, kehityksen ja kasvatuksen päävastuu on kodilla, mutta päiväkotiki tukee tätä kasvatustyötä. Vanhemmat voivat saada päiväkodista tukea ja malleja lapsen kanssa liikkumiseen ja ajankohtaisiin liikuntamuotoihin. (Pönkkö 2004, 138-139.)

5.5 Perheliikunnan muutos yhteiskunnassa

Perhe on vuosikymmenien kuluessa kehittynyt uudenlaiseen suuntaan. Perheyhteisön roolin muuttumiseen on vaikuttanut vahvasti teollistuminen, työn sijoittuminen kodin ulkopuolelle sekä naisten siirtyminen työelämään. Entisaikojen perinteisissä kyläyhteisöissä oli tapana liikkua koko perheen voimin yhdessä erilaisten leikkien parissa, pihatöissä, metsissä ja pelloilla. 1950-luvun työkeskeinen ajattelumalli tähtäsi perheen hyvinvointiin ja parempaan tulevaisuuteen. Nykyään perheiden elämä on eriytyneempää ja yhteistoiminnan mahdollisuudet ovat vähentyneet. Yhteisen työnteon tilalle ovat nousseet yksilökeskeisemmät ihanteet ja kulutus. Perheen vapaa-aika kuluu usein yhdessä kuluttaen ja vanhemmat lataavat voimiaan seuraavaa työpäivää varten. Suomalaisessa nyky-yhteiskunnassa lapsiperheiden vanhemmat tekevät paljon töitä kodin ulkopuolella, minkä vuoksi lapset viettävät runsaasti aikaa keskenään tai teknisten laitteiden parissa. Pitkien työmatkojen- ja päivien aiheuttaman kiireen

vuoksi vanhemmat jakavat ajankäyttönsä työn, perheen ja henkilökohtaisten tarpeidensa välillä. Entisaikojen maaseudulle ominaisen yhteisen työnteon väistyttyä ei perheen yhteisyys pääse enää muodostumaan työnteon kautta. Työnteon sijasta yhteisyys syntyy nykyään harrastuksista, joilla vanhemmat yrittävät tarkoituksellisesti tuoda perheen yhteen. Perheet lataavat odotuksia yhdessä vietetylle ajalle etsien erilaisia virikkeitä ja harrastusmahdollisuuksia. (Arvonen 2004b, 11; Hautamäki 2004, 17-26.)

Nykyään lastenyhteisöt eivät enää muistuta perinteisiä pihaleikkiyhteisöjä, joissa nuoremmat lapset matkivat vanhempien lasten leikkejä ja saivat heiltä opastusta. Pihaleikkiperinteet ovat varsinkin kaupunkiseuduilla unohtuneet. Kaupungistuminen on vaikuttanut myös isovanhempien ja heidän lastenlasten välisen vuorovaikutuksen vähentymiseen yhteisen ajanpuutteen vuoksi. (Arvonen 2004b, 12.)

Perheliikunnan sisältö, tavoitteet ja tarpeet voivat muuttua lapsen kasvaessa ja kehityessä. Parivuotiaan lapsen elämään perheliikunta tarjoaa perheen keskeistä yhteistä tekemistä. Kaksivuotiailla lapsilla riittää energiaa ja uskallusta puuhata aktiivisesti ja monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä ja vanhempien kanssa liikkuminen on hyvä keino purkaa tätä energiaa. Myös aikuinen saa helposti oman päivittäisen liikunta-annoksensa lasta valvoessa ja hänen perässään juostessaan. Vanhempi edesauttaa lasta saamaan erilaisia kokemuksia liikuntaympäristöistä, mutta samalla myös asettaa lapselle rajat turvallisuuden suhteen. Kolme- ja neljävuotias lapsi on entistä uteli-aampi ja alkaa kiinnostua eläin- sekä mielikuvitushahmoista, erilaisista loruista, lauluista ja tarinoista. Tässä iässä lapsi matkii vanhempiaan ottaakseen mallia liikkumiseen ja leikkeihin ja kokee perheen kanssa leikkimisen turvalliseksi. Viisivuotiaat lapset ovat kiinnostuneita entistä aktiivisemmista liikuntamuodoista ja leikeistä, luonnosta, kisailusta ja ottavat leikkeihin mukaan myös kaverin. (Arvonen 2004a, 30-31.)

6 LIIKUNTAPAIKAT

Lasten liikkumistarvetta ei saisi rajoittaa tiettyyn aikaan tai paikkaan, vaan liikkumisen pitäisi olla mahdollista ja esteetöntä kaikissa paikoissa ja tiloissa, joissa lapset viettävät aikaansa. Lapset haluavat yleensä liikkua aina ja kaikkialla. Asuinympäristö, kodin materiaalit, tavarat ja sisustus voivat antaa lapselle liikunnallisia virikkeitä ja innostaa lasta liikkumaan. Oman kodin lisäksi lapset tarvitsevat leikki- ja liikuntapaikkoja, jotka tarjoavat mahdollisuuden tutkimiseen, kokeilemiseen ja puuhastelemiseen, ja jotka on suunniteltu arkkitehtuurisesti juuri heitä varten. Lasten päivittäisen liikkumisen vähyyteen voi osittain vaikuttaa opiskeluympäristön, päiväkodin tai oman asuinalueen läheisyyteen rakennettujen, liikunta-aktiivisuutta lisäävien, liikuntapaikkojen vähyyden (Opetusministeriö 2008: 45; Zimmer 2001, 87, 161.)

Asuinalueiden suunnittelussa on hyvä huomioida perheiden mahdollisuudet lähiliikuntaan. Yhdyskuntarakenne voidaan rakentaa arkiliikuntaa lisääväksi, jolloin esimerkiksi kävelyreitti kauppaan on tehty houkuttelevaksi. Kevyen liikenteen väylät ovat suosittuja liikuntapaikkoja suomalaisille, ja niiden turvallisuutta tulisi kehittää. (Arvonen 2004e, 44-46.) Määrätietoisien valtakunnallisen liikennepolitiikan ja kuntien liikuntasuunnittelun avulla voidaan edistää jalankulkua ja pyöräilyä. Palveluiden sijoittumisella lähietäisyydelle on suuri rooli kävelyn ja pyöräilyn lisäämiseen asuinalueilla. Vilkas liikenne ja suuret nopeudet rajoittavat jalankulun ja pyöräilyn mahdollisuuksia taajamissa. Ajonopeuksien alentaminen voi edesauttaa kevyen liikenteen turvallisuutta ja ympäristön viihtyvyyttä. Yksilön vastuun korostaminen ja liikennesääntöjen noudattamisen valvonta lisäävät liikenneturvallisuutta. Valvonta alentaa nopeuksia tehokkaasti ja näin ollen myös liikenneonnettomuuksien määrä vähenee. (Liikenne- ja viestintäministeriö 2004.)

Lapsi kiinnostuu liikunnasta helpommin, jos liikkumisen mahdollisuudet sijaitsevat lähellä kotia. Lapsen kasvaessa liikkuminen ja liikunnalliset mallit siirtyvät luontevasti kodin pihapiiristä läheisille vapaa-alueille ja kentille. Kodin läheisyydessä sijaitsevilla pienillä hiekkakentillä lapsilla on hyvä ja turvallinen mahdollisuus harrastaa eri ikävaiheisiin liittyviä aktiviteetteja vuoden ympäri. Läheisillä leikkialueilla on tärkeä rooli kaverisuhteiden luomisessa ja ylläpidossa. Pienet lapset tarkkailevat isompia pelejä ja liikunnallisia leikkejä, jolloin muodostuu yhteisiä liikunnallisia toimintoja ikään ja kehitysvaiheeseen katsomatta. Läheiset leikkialueet voivat yhdistää useampien talo-

jen asukkaita ja toimia jopa ohjatun liikunnan pitopaikkana lapsille. (Harjuoja & Harjuoja 2000, 30.)

Lähiliikuntapaikat

Lähiliikuntapaikoilla on terveyttä edistävä vaikutus sekä lapsille, nuorille että aikuisille. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2007) mukaan Suomessa on tällä hetkellä noin 30 000 suurimmaksi osaksi kuntien rakentamaa ja ylläpitämää liikuntapaikkaa. Lähiliikuntapaikka käsite eroaa liikuntapaikka käsitteestä muun muassa siten, että lähiliikuntapaikat on yleensä rakennettu asuinalueiden läheisyyteen. Ne on myös pyritty rakentamaan monipuolisiksi ja vapaiksi käyttää koko väestön ikärakenne huomioon ottaen. Oman kodin läheisyydessä sijaitseva ilmainen liikuntapaikka lisää liikunnan harrastamisen määrää. (Nuori Suomi Ry & Opetusministeriö 2007; Suomen Liikunta ja Urheilu 2011.)

Uuden liikuntalain (1998) tarkoituksena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Lain tavoitteena on laajentaa liikunnan harrastamista myös passiivisempiin väestöryhmiin, sillä oikeus liikuntaan on osa kansalaisten peruspalveluja. Liikuntatoiminnan edistämisen lisäksi laki painottaa myös liikunnan yhteiskunnallisia vaikutuksia. (Kuntatiedon keskus 2010; Finlex 1998.) Kuntien liikuntatoimen periaatteena on liikuntalain mukaisesti luoda edellytyksiä liikunnalle tarjoamalla kuntalaisille liikuntapaikkoja. Edellytyksiä luodaan tukemalla kansalaistoimintaa, järjestämällä erityisryhmien liikuntaa ja kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa. Kunnat saavat liikuntapalvelujen käyttökustannuksiin sekä liikuntapaikkojen rakentamiseen ja korjaukseen valtion avustuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö.)

7 OPPAAN LAATIMINEN

7.1 Hyvän oppaan kriteerit

Ohjeiden jakaminen kuuluu olennaisena osana terveysviestintään, joka keskittyy terveyteen, sairauteen, lääketieteeseen ja terveydenhuoltoon liittyvien asioiden esille tuontiin. Suurin osa potilasohjeista on kohdistettu ennalta määritellylle ryhmälle, eli kyse on kohdeviestinnästä. Suullisen ohjauksen tukena on hyvä olla kirjoitettuja ohjeita, koska potilaat ovat nykyään entistä kiinnostuneempia omasta terveydestään ja itsenäisestä selviytymisestä. Hyvä opas on selkeä ja helppolukuinen tuotos, jonka ulkoasu ja tekstin asettelu ovat tarkoituksenmukaisia. On tärkeää, että kirjallinen ja suullinen ohjaus eivät ole ristiriidassa keskenään. Ohjeita on siis hyvä muistaa verratua muuttuviin hoitokäytäntöihin ja potilaan tarpeisiin ja miettiä niiden yhteensopivuutta. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 22-25, 31-33.)

Hyvä opas pyrkii ensisijaisesti vastaamaan potilaan kysymyksiin ja puhuttelemaan häntä. Siksi kirjoittaminen onkin hyvä aloittaa pohdinnalla, kenen kysymyksiin ohje oikeastaan vastaa? Olemme aloittaneet oppaan johdannolla, jossa kerromme lyhyesti perheliikunnan merkityksestä ja kohderyhmästä. Kohderyhmä on tässä tapauksessa perheet ja erityisesti perheen vanhemmat. Haluamme johdannossa vastata vanhempien kysymyksiin oppaan tarkoituksesta ja houkuttaa heidät jatkamaan lukemista. Myös otsikointi on tärkeässä osassa hyvän potilasohjeen luomista, sillä otsikon tarkoituksena on herättää lukijan mielenkiinto. Kiinnitimme tähän huomiota, sillä halusimme otsikoiden olevan tekstiä kuvaavia, mutta samalla houkuttelevia. Käytimme vaaleanpunaista fontin väriä mustan ohella mielenkiinnon herättämiseen. Väliotsikot puolestaan jakavat tekstin sopivan pituisiin kappaleisiin. (Torkkola ym. 2002, 15, 36, 39, 40.)

7.2 Oppaan sisältö ja rakentuminen

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi perheliikunnasta kertova Liikutaan ja leikitään! -opas perheiden käyttöön. Tilaajan toiveena oli saada materiaalia, jonka avulla perheliikunnan merkityksen korostaminen perheen vanhemmille helpottuisi. Tarkoituksena oli luoda opas Siilinjärven, Nilsiä ja Maaningan terveyskeskuksiin työvälineeksi. Oppaan jakaminen tulee tapahtumaan terveyskeskusten fysioterapeuttien ja terveydenhoitajien toimesta.

Päätimme oppaan sisällöstä yhdessä Siilinjärven terveyskeskuksen moniammatillisen työryhmän kanssa. Moniammatilliseen palaveriin osallistui muun muassa terveyskeskuksen fysioterapeutteja, terveydenhoitaja, puheterapeutti ja psykologi. Valitsimme ikäryhmäksi 2—5-vuotiaat lapset terveyskeskuksen työntekijöiden toivomusten mukaisesti. Lisäksi heidän toiveenaan oli, että liitämme oppaaseen mukaan listan Siilinjärven, Maaningan ja Nilsiäen tärkeimmistä liikuntapaikoista. Sovimme työntekijöiden kanssa oppaan laajuudesta ja koosta. Olimme yhtä mieltä siitä, ettei opas saa olla liian laaja, jotta lukijan mielenkiinto saadaan säilymään. Päätimme luoda oppaasta A5 kokoisen ja 12-sivuisen tiiviin tietopaketin. Edellä mainittujen ohjeiden lisäksi terveyskeskuksen yhteyshenkilöt antoivat meille sisällön ja ulkoasun rakentamiselle melko vapaat kädet.

Valitsimme Liikutaan ja leikitään! -oppaan teoriaosuuteen olennaisimpia asioita perheliikunnasta, 2-5-vuotiaan lapsen liikunnallisesta kehityksestä ja leikistä. Lapsen maailmassa leikki on parasta liikuntaa, joten halusimme antaa opasta lukeville vanhemmille käsityksen leikin kehityksestä ikäkausittain. Olemme rakentaneet oppaan johdonmukaiseksi luettavuuden helpottumiseksi. Aloitamme sisällön rakentamisen johdannolla, jossa esittelemme aiheen ja kohderyhmän. Lisäksi kerromme lyhyesti oppaan syntyyn vaikuttaneista yhteiskunnallisista perusteista. Seuraavaksi kerromme tarkemmin perheliikunnasta, liikunnan hyödyistä ja leikistä eri ikävaiheittain. Halusimme lisätä mukaan esimerkkejä eri ikäkausille sopivista leikeistä ja loruista, joita vanhemmat voivat käyttää konkreettisesti hyödyksi. Sivulta 10 löytyy kuvan lisäksi konkreettisia ideoita perheliikuntaan. Loppuun olemme listanneet Siiliset-peruspalvelukeskuksen liikuntapaikat ja niiden osoitteet luettelomuotoon. Olemme keränneet tietoa tärkeimmistä liikuntapaikoista Siilinjärven, Nilsiäen ja Maaningan Internet-sivuilta ja liikuntatoimien johtajilta. Olemme ottaneet mukaan sekä maksullisia että ilmaisia liikuntapaikkoja, jotta vaihtoehtoja löytyy tarpeeksi. Teoriaosuuteen valitut tiedot tuotettiin yhdistelemällä tutkimustietoa ja kirjallisuutta.

7.3 Oppaan ulkoasu ja tekninen toteutus

Hyvä ulkoasu palvelee ohjeen sisältöä. (Torkkola ym. 2002, 53). Liikutaan ja leikitään! -oppaan ulkoasun suunnittelimme itse, sillä Siilinjärven terveyskeskuksen yhteyshenkilöllä ei ollut sen suhteen erityisiä toivomuksia. Yhteinen tavoitteemme oli luoda ulkoasusta kohderyhmälle sopiva. Värimaailman suunnittelimme pirteäksi käyttämällä lorujen ja leikkien fontin värinä vaaleanpunaista mustan ohella. Halusimme värimaailman pohjautuvan Savonia-ammattikorkeakoulun logoon, joka näkyy oppaan

takasivulla. Sivujen pohjaväriksi valitsimme valkoisen, koska halusimme tekstin erottuvan taustasta selkeästi.

Kirjasimeksi valikoitui Tempus Sans ITC fonttikoolla 14, sillä mielestämme kyseinen fontti on leikkisä ja tavallisuudesta poikkeava. Se sopii leikkisyydellään hyvin loruihin ja peleihin ja saa lukijan kiinnostumaan oppaan teksteistä erilaisuudellaan. Fonttioon valinnassa otimme huomioon oppaan kohderyhmän eli perheiden vanhemmat. Halusimme, että teksti erottuu ja näkyy selkeästi hieman iäkkäämmillekin lukijoille. Ainoastaan sivulla 11 jouduimme pienentämään fontin jopa kokoon 10 tilanpuutteen vuoksi. Mielestämme pienempi fontti kuitenkin sopi luettelomaiseen ilmaisuun. Pääotsikkoon valitsimme fonttioon 28 ja alaotsikkoon 14, sillä halusimme kansilehden näkyvän selkeästi. Olemme käyttäneen joissain oppaan teksteissä tehostekeinona boldausta painottamaan tekstin sisältöä.

Kuvien avulla parannetaan potilasohjeen luettavuutta, kiinnostavuutta ja ymmärrettävyyttä. (Torkkola ym. 2002, 53). Liikutaan ja leikitään! -oppaassa valokuvilla on suuri merkitys. Ne tuovat oppaaseen pirteyttä, iloisuutta ja väriä. Kuvien malliksi pyysimme tuntemamme perheen äitiä ja 3-vuotiasta lasta. Tavoitteena oli kuvata leikkivää lasta yksin ja yhdessä äidin kanssa. Halusimme ottaa kuvat ulkona, sillä talvimaisemassa tapahtuvat lumileikit ovat monelle mieluista perheliikuntaa. Halusimme kuvien korostavan perheliikunnan perusajatusta eli liikkumisen iloa. Kuvat sijoittelimme mielestämme parhaiten sopiville paikoille oppaaseen. Päädyimme sijoittamaan kansilehdelle pystysuuntaisen kuvan, koska mielestämme se täytti parhaiten käytössä olleen tilan. Halusimme otoksen kuvaavan otsikkoa ja houkuttelevan lukijaa tutustumaan oppaan sisältöön paremmin. Valokuvat ovat eri sivuilla erikokoisia, jotta oppaassa olisi vaihtelua. Halusimme, että vanhemmat pystyisivät kuvien avulla samaistumaan perheliikunnan tunnelmaan. Kuvat ovat työn tekijöiden ottamia. Kuvissa esiintyviltä henkilöiltä on pyydetty kirjallinen suostumus käyttää kuvia, jossa he esiintyvät opinnäytetyössämme. Oppaan taitto tapahtui valokopiolaitos Kopiopojilla Kuopiossa.

7.4 Prosessikuvaus

Varasimme opinnäytetyön aiheen helmikuussa 2011 Savonia-ammattikorkeakouluun lähetetyistä aihepyynnöistä. Halusimme tehdä opinnäytetyön kehittämistyönä, ja ajatus perheliikuntaan liittyvän oppaan luomisesta tuntui mielenkiintoiselta. Olemme molemmat viettäneet aikaa lasten parissa koulutukseen liittyvissä harjoitteluissa ja vapaa-ajalla. Aiempi työkokemus muun muassa varhaisnuortenkerhon ja esikouluikäisil-

le suunnattujen liikuntatuokioiden vetäjinä sekä lasten sisäseikkailupuiston työntekijänä lisäsivät meidän molempien innostusta aiheeseen.

Aloitimme opinnäytetyön työstämisen keväällä 2011 ja etenimme Savonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosessin mukaisesti kevästä lähtien (liite 1). Ohjaavaksi opettajaksi nimettiin fysioterapian lehtori Anu Kinnunen.

Kevään 2011 aikana osallistuimme ideatyöpajaan, teimme opinnäytetyöhön aihekuvausten ja aloitimme teoratiedon hankinnan. Hankkeistamis- ja ohjauksopimus allekirjoitettiin kesäloman jälkeen Siiliset-peruspalvelukeskuksen hoitopalvelujohtajan Sisko Hyvösen kanssa. Syksyn aikana orientoiduimme aiheeseen konkreettisemmin ja aloimme suunnitella opinnäytetyön sisältöä tarkemmin. Laadimme kirjallisen opinnäytetyösuunnitelman ja osallistuimme ensimmäiseen menetelmätyöpajaan, missä saimme vinkkejä aineiston hankintaan sekä työn tavoitteen ja tarkoituksen hahmottamiseen. Marraskuussa 2011 esitimme valmiin opinnäytetyösuunnitelman seminaarissa, josta saimme lisää ideoita työn sisältöön ja oppaan rakenteeseen. Syksyn 2011 aikana saimme koottua suurimman osan teoria- ja tutkimustiedoista. Näiden tietojen perusteella kirjoitimme työn teoriaosuutta eteenpäin ja analysoimme aineistoa toisessa menetelmätyöpajassa. Helmikuussa osallistuimme ABC-työpajaan, jossa saimme ohjausta muun muassa lähdeluettelon luomiseen.

Alkukeväästä keskityimme kehittämistyön konkreettisen tuotoksen luomiseen ja saimme oppaan valmiiksi helmikuussa 2012. Viimeistelimme opinnäytetyön teoriaosuutta kevään aikana ja varasimme ajan lopullisen työn esitykseen. Opinnäytetyöseminaari pidettiin 23.4.2012, jonka jälkeen tavoitteenamme on tallentaa työ The-seus-tietokantaan.

Aloitimme opinnäytetyön raportin ja tuotoksen suunnittelun hankkimalla riittävästi tutkimustietoa ja muuta kirjallista materiaalia perheliikunnan vaikutuksista ja lapsen kehityksestä. Jouduimme soveltamaan hakutermien ja sopivien tutkimusten valinnassa, sillä varsinaisia perheliikuntaan liittyviä tutkimuksia ei löytynyt. Kouluikäisten lasten liikunnasta ja lisääntyvästä ylipainoisuudesta löytyi runsaasti tutkimusaineistoa, mutta alle kouluikäisistä lapsista heikommin. Tästä aiheesta löysimme kuitenkin muutamia suomalaisia tutkimuksia. Englanninkielisiä tutkimuksia löysimme esimerkiksi vanhempien vaikutuksesta lasten liikunnallisuuteen sekä erilaisia yleiskatsauksia liikuntatottumusten muutoksesta nyky-yhteiskunnassa. Tutkimuksista löytyi näyttöä siitä, että vanhemmilla on suuri vaikutus lapsen liikunnan harrastamisen määrään.

Lisäksi monessa tutkimuksessa korostettiin vanhempien kannustuksen ja positiivisen palautteen merkitystä lapsen liikuntaharrastuksen jatkumiselle sekä ulkoleikkien positiivista vaikutusta motoriselle kehitykselle. Tutkimuksista selvisi, että lapsi kiinnostuu liikunnasta helpommin, jos liikkumisen mahdollisuudet sijaitsevat lähellä kotia. Tämän vuoksi päätimme käsitellä lähiliikuntapaikkoja opinnäytetyössämme tarkemmin. Kaikki käyttämämme suomalaiset ja ulkomaalaiset tutkimukset olivat 2000-luvulta tai uudempia. Mielestämme tämä osoittaa sen, että alle kouluikäisten lasten liikuntakäytännön ja vanhempien vaikutukseen on lasten lihavuuden yleistyttyä kiinnitetty enemmän huomiota. Tiedonhaussa käyttämiämme tietokantoja olivat PubMed, Cinahl ja Google Scholar. Käytetyimpiä hakutermejä olivat children, physical activity, family, exercise, play, child ja health eri yhdistelminä.

Merkitsimme lähteet asianmukaisesti lähdeluetteloon ja tekstiviitteiksi. Kaikki käyttämämme kirjalliset lähteet eivät ole uusia, mutta teimme jatkuvasti sisällönanalyysejä ja näin ollen arvioimme lukemamme luotettavuutta kriittisesti. Internet-lähteistä suurin osa oli 2000-luvulla päivitettyä tietoa.

7.5 Arviointi ja palaute

Opinnäytetyön arviointi kokonaisuudessaan on osa oppimisprosessia ja arviointi tulee tehdä kriittisesti tutkivalla asenteella (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154). Opinnäytetyön kiinnostavuutta ja hyödynnettävyyttä kohderyhmän ja oman ammattialan näkökulmasta on syytä arvioida. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 155.)

Halusimme luoda liikutaan ja leikitään -oppaasta perheiden vanhemmille sopivan tietopaketin. Tavoitteena oli myös Siilinjärven terveyskeskuksen fysioterapeuttien ja neuvolan henkilökunnan tyytyväisyys, sillä opas tulee toimimaan heillä työn apuvälineenä. Tämän vuoksi olimme yhteyshenkilöihin yhteydessä opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa ja keräsimme heiltä kirjallista palautetta ja toiveita oppaan sisältöön. Helmikuussa 2012 oppaan valmistuttua lähetimme sen painetussa muodossa koe-käyttöön ja arvioitavaksi Siilinjärven terveyskeskukseen. Lähetimme samalla yhteyshenkilöille sähköpostin, jossa pyysimme palautetta oppaan ulkonäöstä, sisällöstä ja käytettävyydestä niin terveyskeskuksen henkilökunnalta kuin heidän asiakkailtaankin. Aikataulun tiukkuuden vuoksi emme ehtineet saada palautetta kaikilta opasta arvioivilta henkilöiltä. Saimme kuitenkin palautetta Siilinjärven terveyskeskuksen terveydenhoitajalta ja fysioterapeutilta, jotka pitivät oppaan ulkonäöstä ja sisällöstä. Terveydenhoitajalta saimme kehittämissuositusten liikuntapalvelujen tarjoajien kirjoj-

tusasua koskien. Vaihdoimme hänen vinkkinsä mukaisesti Siiliset-peruspalvelukeskuksen liikuntapaikat Siiliset-peruspalvelukeskuksen alueella sijaitseviin liikuntapaikkoihin. Onhan totta, että palvelut ovat todellisuudessa kuntien tai kolmannen sektorin tarjoamia. Kaiken kaikkiaan hän kuvaili opasta helppolukuiseksi, hyödylliseksi ja houkuttelevaksi. Kuvat, lorut ja sivu, josta löytyy vinkkejä yhteiseen puuhasteluun, tekivät oppaasta terveydenhoitajan mukaan mielenkiintoisen.

Tarkoituksenamme oli myös antaa opas arvioitavaksi sen todelliselle kohderyhmälle, eli perheiden vanhemmille. Ajanpuutteen vuoksi tämä valitettavasti jäi toteuttamatta. Saimme kuitenkin palautetta kahdelta perheen äidiltä, joiden lapset ovat kohderyhmäämme vanhempia sekä muutamilta opiskelijakollegoilta. Heiltä saamamme suullinen palaute oli positiivista, mutta keskittyi lähinnä oppaan ulkonäön arviointiin. Saimme ulkonäöstä ja toteutuksesta kehuja, mutta heille oppaan hyöty jää luultavasti vähäiseksi, koska perheistä ei löydy pieniä lapsia.

Oppaan valmistuttua olemme arvioineet sitä myös itse, sillä olimme asettaneet tavoitteeksi selkeän ja mielenkiintoisen tietopaketin luomisen. Halusimme tehdä oppaasta hyödyllisen ja konkreettisen, ja korostaa sen avulla tärkeän ja ajankohtaisen aiheen merkitystä. Mielestämme perheliikunnan korostaminen on tärkeää, jotta lasten fyysinen ja psyykinen terveys turvataisiin entistä paremmin tulevaisuudessa. Luomamme opas on meidän itsemme näköinen, vaikka aina löytyykin jokin kohta, jonka olisimme valmiita muuttamaan. Olemme tyytyväisiä siihen, että olemme pystyneet pitämään oppaan helppolukuisena ja tekstin sijoittelun väljänä. Kuvat ovat mielestämme eräs oppaan parhaita puolia, sillä niistä välittyy liikkumisen ilo talvisessa maisemassa. Kuvista välittyvä tunnelma on kaiken lisäksi aito, sillä kuvausretki Väinölänniemelle oli kaikkien mukana olleiden mielestä ratkiriemukas. Äidin ja lapsen välinen kiintymys ja yhdessä tekemisen riemu oli helppo havaita. Olemme myös tyytyväisiä oppaan rakenteeseen, koska saimme kaiken tarpeellisen ja tärkeän tiedon mahtumaan 12-sivulle. Sivun 10 varmasti jakaa mielipiteitä, mutta itse olimme sitä mieltä, että mukaan täytyi saada jotain hieman erilaista ja tavallisuudesta poikkeavaa. Sivun muotoilu oli haastavaa, mutta halusimme kuitenkin antaa vanhemmille vinkkejä perheliikunnan mahdollisuuksista jollain mielenkiintoisella tavalla. Koemme onnistuneemme siinä suunnitelmien mukaisesti. Olemme oppaan yleisilmeeseen ja sisältöön tyytyväisiä.

8 POHDINTA

8.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyön luomisessa täytyy ottaa huomioon se, ettei loukkaa ketään eikä väheksy eri ihmisiä tai ihmisryhmiä. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 44). Opinnäytetyön tulee olla rehellinen jokaisessa prosessin vaiheessa. Työltä edellytetään eettisyyttä, joka näkyy tekijöiden suhtautumisesta teemoihin prosessin aikana. Opinnäytetyön eettisyyteen kuuluu lähdekritiikki sekä tiedon soveltavuus ja luotettavuus. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2009.) Aineistonkeruumenetelmiä ja lähteiden luotettavuutta on syytä arvioida. Lähteiden luotettavuutta ja eettisyyttä arvioidaan analysoidulla tutkimuksella, erottamalla luotettava tieto epäluotettavasta ja arvioimalla tutkimuksen laatua kriittisellä lukemisella. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 44, 107.) Olemme pyrkineet ottamaan eettisen näkökulman huomioon koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyössä käyttämämme tieto on mahdollisimman uutta ja ajankohtaista, mikä parantaa työn eettisyyttä ja luotettavuutta. Valokuvissa esiintyviltä henkilöiltä on pyydetty lupa kuvien julkaisuun.

Laadukas opinnäytetyö on ajankohtainen, tärkeä ja riittävästi perusteltu. (Hakala 2004, 29-30.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä olennaisinta ei ole lähteiden lukumäärä, sillä työn arvon on todettu ratkeavan lähteiden laadun ja soveltavuuden perusteella. (Vilka & Airaksinen 2003, 76.) Pyrimme valitsemaan opinnäytetyöhön mahdollisimman luotettavat lähteet, jotta työ olisi myös eettisesti hyväksyttävä. Lähteiden luotettavuuden arviointi oli meille aluksi haastavaa. Kirjallisten lähteiden luotettavuutta analysoimme aineiston julkaisuvuoden, tekijän ja muiden perustietojen avulla. Käyttämämme Internet-lähteiden analysointiin saimme hyviä vinkkejä Tampereen yliopiston kirjaston Internet-sivuilta. (Tampereen yliopisto 2011). Niiden perusteella opimme huomioimaan luotettavuuden arvioinnissa esimerkiksi kirjoittajan ammattitaidon, koulutuksen ja julkaisijan. Näiden tietojen, kriittisen lukemisen ja oman ammatillisen tietämyksemme perusteella valitsimme mielestämme sopivimmat lähteet ja tutkimukset työhömmme. Perheliikunnasta kertovaa lähdemateriaalia löytyi vain rajoitettu määrä, minkä vuoksi opinnäytetyömme perheliikunta-osiossa lähteiden vuoropuhelu katkeaa hetkeksi. Tästä huolimatta koemme, että olemme käyttäneet tiedonhakuun ja lähteiden luotettavuuden arviointiin runsaasti aikaa ja löytämämme lähteet kattavat työtä kokonaisvaltaisesti. Tietoperustan ja viitekehysten rakentamisessa on käytetty apuna kirjalähteitä ja tieteellisiä tutkimuksia, joiden hankinnassa on hyödyn-

netty luotettavia tietokantoja. Opinnäytetyön raporttiin valitsemiemme tutkimusten tulokset tukevat toisiaan, mikä lisää niiden luotettavuutta.

8.2 Ammatillinen kasvu ja oppimiskokemukset

Merkittävin oppimiskokemus opinnäytetyöprosessista on tietoperustan kasvaminen lasten kasvuun ja kehitykseen liittyvissä asioissa, joihin meillä molemmilla riittää mielenkiintoa. Oli mielenkiintoista tutustua alle kouluikäisten lasten liikkumisen ja leikkiin tutkimusten avulla sekä liikuntasuosituksien kautta. Osaamisemme liikunnan merkityksestä lapsen kehitykseen lisääntyi. Prosessin aikana olemme hyödyntäneet omaa osaamistamme muun muassa suunnitteluun ja toteutukseen liittyvissä asioissa. Lisäksi olemme sisäistäneet tiedonhaun prosessin ja kehittyneet siinä jatkuvasti. Opimme arvioimaan lähteitä ja tutkimuksien sisältöä kriittisesti ja valikoimaan joukosta aiheeseen parhaiten liittyvät aineistot.

Yhteistyö tekijöiden välillä oli sekä antoisaa että haastavaa. Aloitimme tekstin työstämisen yhdessä, mutta ajoittain työskentelimme myös itsenäisesti. Yhdessä työskentely teki työstä yhtenäisen ja auttoi aihekokonaisuuden sisäistämisessä, mutta yksin työskennellessämme saimme enemmän aikaiseksi. Olimme sisällöstä pääsääntöisesti yksimielisiä, mutta pieniin näkemyseroihin löysimme keskustelemalla yhteisen linjan. Mielestämme vahvuutenamme on prosessin aikana ollut luovuus sekä yhteisistä tavoitteista kiinni pitäminen. Tavoitteet työn sisällön ja valmistumisen ajankohdasta olivat molemmilla samat. Mietimme sopivan aikataulun valmiiksi suunnitelmavaiheessa, ja tavoitteenamme oli saada työ valmiiksi maaliskuun 2012 loppuun mennessä. Onnistuimme pitämään laatimamme aikataulun ja tavoitteet muutamia sairastumisten aiheuttamia poissaoloja lukuun ottamatta.

Omaa ammatillista kasvuamme olemme kehittäneet kriittisen ajattelun avulla. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme perehtyneet perheliikuntaan koskeviin lähteisiin perusteellisesti ja olemme muodostaneet materiaalista syvällisen kokonaiskuvan. Kehitymme ammatillisesti vuosi vuodelta, mutta pidämme tätä opinnäytetyöprosessia ammatillisen kasvun lähtökohtana kirjallisen ja tieteellisen materiaalin laatimisen suhteen. Olemme oppineet tuottamaan laadukasta terveysaineistoa, ja tätä taitoa voimme hyödyntää tulevaisuuden työelämässä toimiessamme fysioterapeutteina.

8.3 Opinnäytetyön arviointi ja jatkokehittämisideat

Oppaan luominen perustuu tilaajan todelliseen tarpeeseen saada perheliikunnasta kertovaa materiaalia jaettavaksi asiakkaille. Oppaan avulla tarjoamme terveyskeskusten fysioterapeuttien ja neuvolan henkilökunnan työkaluksi tietoa, joka lisää työn vaikuttavuutta ja tarkoituksenmukaisuutta. Oppaan luominen on mielestämme mainio keino välittää tärkeää ja ajankohtaista tietoa perheille. Valitsimme oppaaseen asioita, jotka liittyivät olennaisesti perheliikuntaan ja joista vanhemmat oikeasti hyötyvät. Liikuntapaikkojen esittelyn ja niiden osoitetietojen avulla vanhempien on helppo suunnitella perheen keskeisiä liikuntapäiviä ja -hetkiä, jotka muuten voisi jäädä toteuttamatta. Harjoitusohjeen hyödynnettävyys on Siilijärven, Maaningan ja Nilsiän terveyskeskuksiin lähettämämme Internet-version vuoksi helppoa, sillä opas on siellä kaikkien saatavilla. Terveyskeskusten työntekijät huolehtivat itse oppaan painattamisesta tai mahdollisesta Internet-version lähettämisestä asiakkailleen.

Toiminnallisen opinnäytetyöprosessin aikana syntyy jatkuvasti uusia ideoita, joten lopullinen tuotos on vain osa suurempaa kokonaisuutta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 160,161.) Opasta on mahdollista jatkossa kehittää sen mukaan, millaiseksi terveyskeskusten henkilökunta ja 2-5-vuotiaiden lasten vanhemmat ovat kokeneet sen hyödyllisyyden. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, onko oppaalla ollut merkitystä Siilijärven, Maaningan ja Nilsiän lapsiperheiden liikunnallisuuteen. Perheen vanhempien ja terveyskeskusten työntekijöiden haastattelut voivat tulevaisuudessa toimia työn jatkokehittämisen perustana. Toivomme, että työmme herättää aitoa kiinnostusta, jotta sitä voi jatkossa hyödyntää monipuolisesti neuvonnan ja ennaltaehkäisyn välineenä.

LÄHTEET

Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannus-
osakeyhtiö Tammi.

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu: vanhemman vinkit. Helsinki: WSOY.

Arvonen, S. 2004a. Mitä perheliikunta on? Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Poru-
kalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.

Arvonen, S. 2004b. Johdanto. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheli-
ikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita

Arvonen, S. 2004c. Perheliikunnan ohjaaminen. Teoksessa Arvonen, S. (toim.)
Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.

Arvonen, S. 2004d. Perheliikunnan tavoitteet. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Po-
rukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.

Arvonen, S. 2004e. Perheliikunnan eri muodot. Teoksessa Arvonen, S. (toim.)
Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.

Arvonen, S. 2004f. Perheliikunnan sisällöt. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Poru-
kalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.

Arvonen, S. 2004g. Perheryhmä kokoa. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukal-
la. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-Kustannus Oy.

Auvinen, P. & Laihonen, P. 2004. Liikuntaleikkikoulu on hyvä kasvun paikka koko
perheelle. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikir-
ja. Helsinki: Edita.

Boreham, C. & Riddoch, C. 2001. The physical activity, fitness and health of children.
Department of Sport and Exercise Science, University of Ulster, Department of Exer-

cise and Health Science, University of Bristol, UK. Journal of Sports Sciences, 2001, 19, 915- 929. Viitattu 16.02.2012. Saatavissa <http://www.mmu.ac.uk/academic/mispa/docs/Health/06%20Physical%20Activity%20fitness%20and%20health%20of%20children.pdf>

Curnow, F. & Golley, R. & Magarey, A A. & Sawyer, M G. & Spurrier, N J. 2008. Relationships between the home environment and physical activity and dietary patterns of preschool children. A cross-sectional study. Flinders University. Department of Paediatrics and Child Health, Nutrition and Dietetics. University of Adelaide. Research and Evaluation Unit. Viitattu 12.12.2011. Saatavissa <http://www.ijbnpa.org/content/5/1/31>

Davison, Kirsten K. & Edmunds, Lynn S. & Wyker, Brett A. & Young, Laurie M. & Sarfoh, Vanessa S. & Sekhobo, Jackson P. 2011. Feasibility of increasing childhood outdoor play and decreasing television viewing through a family-based intervention in WIC, New York State, 2007-2008. Viitattu 15.02.2012. Saatavissa Http://www.cdc.gov/pcd/issues/2011/may/10_0119.htm

Davison, KK. & Lawson, CT. 2006. Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? University at Albany. Department of Health Policy, Management and Behavior. Department of Geography and Planning. A review of the literature. Viitattu 12.02.2012. Saatavissa <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1557665/?tool=pubmed>

Finlex. 1998. Liikuntalaki. Viitattu 09.01.2012. Saatavissa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>

Fogelholm, M. 2011. Fyysinen aktiivisuus ja energiantarve. Teoksessa M. Fogelholm, T. Vasankari & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 27

Fogelholm, M., Miettinen, M. & Paronen, O. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2007:1. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Opetusministeriö. UKK-instituutti. Yliopistopaino Oy. Viitattu 16.01.2012. Saatavissa <http://pre20090115.stm.fi/pr1169019512649/passthru.pdf>

Hakala, J. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.

Hakkarainen, P. 2004. Leikki lasten toimintana. Teoksessa Piironen, L. (toim.) Leikin pikkujättiläinen. Helsinki: WSOY.

Harjuoja, J. & Harjuoja, M. 2000. 2-4-vuotiaiden lasten ulkoilu vanhempien arvioimana. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Viitattu 07.02.2012. Saatavissa https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9476/harjuoja_harjuoja.pdf?sequence=1

Hautamäki, A. 2004. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: Wsoy oppimateriaalit.

Helenius, A. 2004. Leikin syntymäsijoilla. Teoksessa Piironen, L. (toim.) Leikin pikkujättiläinen. Helsinki: WSOY.

Javanainen-Levonen, T. 2009. Terveystieteiden tiedekunta. Viitattu 12.02.2012. Saatavissa <http://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21305/9789513936341.pdf?sequence=1>

Jämsä –Taskinen, A. & Kurvi, P. & Nissi, T. 2007. Pienet lapset liikkeelle. Kuopion kaupunki. Vapaa-ajankeskuksen, päivähoiton ja avohoidon yhteistyösuunnitelma. Viitattu 16.02.2012. Saatavissa <http://tervekuopio.entecore.fi/resources/userfiles/File/Pienetlapset20liikkeelle20081007.pdf>

Kahri, M. 2003. Lapsen kuudes ikävuosi. Teoksessa Lapsen arki on leikkiä II. 3-6-vuotiaat leikin maailmassa. Helsinki: Pienperheyhdistys ry.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2009. Opinnäytetyöpakki. Teoreettinen materiaali. Tukimateriaali. Eettisyys. Viitattu 26.4.2012. Saatavissa

http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen_materiaali/Tukimateriaali/Eettisyys.iw3

Karvonen, P. & Lehtinen, T. 2009. Yhdessä. Leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto ry ja HERO.

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

Kemppinen, P & Rouvinen-Kemppinen, K. 2004. Lasten kasvatuksen aarrearkku. Vantaa: Kustannusvalmennus P. & K. Oy.

Kuntatiedon keskus. 2010. Liikunnan ja nuorisotyön asema lainsäädännössä. Liikuntalaki. Viitattu 10.01.2012. Saatavissa http://hankinnat.fi/k_perussivu.asp?path=1;29;351;536;31767;31754

Kurvinen, A., Neuvonen, S., Siven, T., Vartiainen, J., Vihunen, R., Vilen, M. (toim.). Lapsuus-erityinen elämänvaihe. 2006. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Laatikainen, T., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Markkula, J., Ovaskainen, M-L., Råback, M. & Virtanen, S. 2010. Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset. Teoksessa Laatikainen, T., Leinonen, A., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Koskinen, S., Markkula, J., Ovaskainen, M-L., Råback, M., Sippola, R., Vartiainen, S. & Virtanen, S. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Raportti. Viitattu 08.12.2011. Saatavissa <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>

Liikenne- ja viestintäministeriö. 2004. JALOIN. Jaloin-ohjelman arviointi sekä toimenpidesuosituksia jalankulun ja pyöräilyn edistämiseksi Suomessa. Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisuja 40/2004. Helsinki. Viitattu 16.02.2012. Saatavissa http://www.lvm.fi/files/40_2004.pdf

Lovsin, T. & Michel, L. & Tremblay, L. & Zecevic, CA. 2010. Parental Influence on Young Children's Physical Activity. Department of Human Kinetics, Laurentian University, Sundbury, ON, Canada. Viitattu 16.02.2012. Saatavissa <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2909717/?tool=pubmed>

Luona-Helminen, R. 2004. Perheretkeily. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2005. Tietoa MLL:sta. Viitattu 07.02.2012. Saatavissa <http://www.mll.fi/mll/>

MLL. Vanhempainnetti. Tietokulma. Viitattu 08.02.2012. Saatavissa http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Nuori Suomi ry. Vanhemmille. Lasten liikunnan suositus: Vähintään kaksi tuntia liikuntaa. Joka päivä. Viitattu 16.02.2012. Saatavissa <http://www.nuorisuomi.fi/lastenliikunta>

Nuori Suomi ry & Opetusministeriö. 2007. Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus. Viitattu 16.02.2012. Saatavissa http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/ns2/Olosuhteet_PDF/Lhiliikuntap_raportti_2007.pdf

Opetusministeriö. 2008. Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011. Opetusministeriön julkaisuja 2008: 45. Viitattu 16.02.2012. Saatavissa <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm45.pdf?lang=fi>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikunta. Kuntien liikuntatoimi. Viitattu 15.02.2012. Saatavissa http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kuntien_liikuntatoimi/

Paju, M. 2004. Svoli perheliikunta. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.

Perheliikunta.fi. 2010. Mitä perheliikunta on? Viitattu 16.02.2012. Saatavissa <http://www.perheliikunta.fi/mika-perheliikunta>

Pönnkö, A. 2004. Perheliikunta päiväkotien yhteistyössä. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.

Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Yliopistopaino Oy. Viitattu 16.02.2012. Saatavissa <http://pre20090115.stm.fi/pr1129182557550/passthru.pdf>

Suomen latu ry. 2012. Tietoa järjestöstä Viitattu 14.02.2012. Saatavissa http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/tietoa_jarjestosta/

Suomen Liikunta ja Urheilu. 2012. Liikuntapolitiikka. Liikuntapaikat. Viitattu 14.02.2012. Saatavissa <http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntapaikat2/>

Suomen sydänliitto ry. 2009. Perheliikunta. Viitattu 16.02.2012. Saatavissa <http://www.sydanliitto.fi/perheliikunta>

Suomen voimisteluliitto. 2012. Liitto. Viitattu 16.02.2012. Saatavissa <https://voimistelu-fi.directo.fi>

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 13.02.2012. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/9513921050.pdf?sequence=1>

Tampereen yliopisto. 2011. Tampereen yliopiston kirjasto. Oppaat ja ohjeet. Viitattu 01.05.2012. Saatavissa <http://www.uta.fi/kirjasto/oppaat/arviointikriteereja.html>

THL. 2004. Terveysliikunta – tavoitteena terveys, ei suorituskyky. Viitattu 15.02.2012. Saatavissa http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2003/1_2003/terveysliikunta_-_tavoitteena_terveys,_ei_suorituskyky

Tilastokeskus. 2005. Tietoa tilastoista. Perhe. Viitattu 10.01.2012. Saatavissa <http://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi – opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. 2010. Toimintatutkimus 4-12-vuotiaiden motorisia taitoja harjaannuttavan oppaan kehittämisestä perheliikuntaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 16.02.2012. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22976/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201002191267.pdf?sequence=1>

UKK-instituutti. 2008. Liikunta ja painonhallinta. Liiku lapsen kanssa! Viitattu 07.02.2012. Saatavissa http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/liiku_lapsen_kanssa

UKK-instituutti. 2011. Liikunnan vaikutukset. Liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten kehitykseen. Viitattu 07.02.2012. Saatavissa http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1–2 painos. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa Arvonen, S. (toim.). Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT

Liite 2 Liikutaan ja leikitään! -opas

LIIKUTAAN JA LEIKITÄÄN!

Opas perheliikuntaan ja perheliikuntapaikkoihin
Siilinjärvellä, Maaningalla ja Nilsissä



Kuopiossa 20.1.2012

Tervehdys!

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tietoa perheliikunnan tärkeydestä ja se on tarkoitettu koko perheen käyttöön, mutta erityisesti perheen vanhemmille. Oppaasta voit lukea 2-5-vuotiaita lapsia kiinnostavista liikunta- ja leikkimuodoista sekä Siiliset-peruspalvelukeskuksen alueella sijaitsevista liikuntapaikoista Siilinjärvellä, Maaningalla ja Nilsiässä.

Sosiaali- ja terveysministeriön laatimien Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lasten päivittäisen liikunnan määrä on yhteiskunnassa tapahtuneiden muutosten vuoksi vähentynyt huomattavasti. Tähän on syynä muun muassa teknologian kehittyminen ja lasten siirtyminen tietokonepelien ääreen ulkoliikunnan sijaan. Vanhempien ja lasten yhteinen liikunta lisää lapsen fyysistä aktiivisuutta ja arkiliikkumista ja kannustaa lasta harrastamaan liikuntaa myös tulevaisuudessa.

Oppaan tavoitteena on korostaa toiminnallisen liikunnan tärkeyttä paikasta, välineistä ja perheen taloudellisesta tilanteesta huolimatta. Tärkeintä perheliikunnassa on lapsen ja vanhemman yhdessäolo.

Toivomme, että opas tarjoaa perheille ideoita ja motivaatiota yhteisiin liikuntatuokioihin!

Ystävällisin terveisin oppaan tekijät,
Emma Turunen & Evelin Vlahopoulou

Koko perhe liikkuu yhdessä!

Perheliikunnalla tarkoitetaan perheen liikunnallista yhdessäoloa ja toimintaa monipuolisten aktiviteettien parissa joko kotiloissa tai muissa ympäristöissä

Perheliikunnan tarkoituksena on edistää terveyttä siten, että liikunnallinen toiminta soveltuu kaiken ikäisille perheen jäsenille. Perheliikuntaa voi harrastaa kaikkina vuodenaikoina sekä ulkona että sisätiloissa.

Vuorovaikutukselliseen perheliikuntaan voi ottaa mukaan erilaisia sosiaalisia sidosryhmiä kuten ystäviä, naapureita ja tuttaviam. **Ohjatun perheliikunnan tavoitteena** voi olla sosiaalisen vuorovaikutuksen kehittyminen, terveysliikunnan merkityksen sisäistäminen, kasvatustyön ja yhteistoiminnan tukeminen. Siitäkin huolimatta, että lapsi osallistuu ohjattuun liikuntaan, on perheen yhdessä liikkuminen tärkeää. **Omaehtoisen perheliikunnan tavoitteisiin** kuuluu esimerkiksi liikunnan tuottama mielihyvä, perheen yhteishengen parantuminen ja uusiin paikkoihin sekä ihmisiin tutustuminen.

Perheliikunta sopii hyvin arkeen ja sen toteutus on edullista ja tasa-arvoista liikkumista lähiympäristössä

Perheliikunnan avulla on mahdollista kohentaa lasten, aikuisten sekä isovanhempien liikunnallisuutta ja aktiivisuutta. Yhteisissä liikuntahetkissä jokainen liikkuu oman kuntonsa mukaan, pitäen näin yllä terveyttään luontevalla tavalla.



Liikkuminen ja leikki ovat vahvasti toisiinsa sidoksissa ensimmäisten ikävuosien aikana. Lapsi luo tahtomattaan liikkumisesta leikin. Leikki tuottaa lapselle iloa ja lapsen varhainen oppiminen tapahtuu suurimmaksi osaksi leikin avulla.

Liikkuminen on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle!

Liikkuminen kuuluu elämän perusilmiöihin, ja se on lapselle toimintamuoto, jonka kehitys on saanut alkunsa jo äidin kohdussa. Lapsuudessa liikkumisen rooli on suurempi, kuin missään muussa iässä. Perheen kotiolot ja elämäntavat, vanhemmilta saatu malli, ympäristön tarjoamat virikkeet, onnistumisen tunteet sekä kannustaminen ja toveruus vaikuttavat lapsen liikuntaan suhtautumiseen.

- Hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyy
- Koordinaatiokyky paranee
- Kestävyys, nopeus, voima ja liikkuvuus lisääntyvät
- Tasapaino, reaktiokyky ja kehontuntemus paranevat
- Lapsi tutustuu oman kehonsa reaktioihin, kuten esimerkiksi hikoiluun

Lapsuusiällä opittu liikunnallinen aktiivisuus ennaltaehkäisee...

- 2-tyyppin diabetestä
- Sydän- ja verisuonitauteja
- Tuki- ja liikuntaelinsairauksia
- Osteoporoosin puhkeamista

Leikki eri ikävaiheittain

2-vuotias lapsi

- Liikuntaleikit kehittävät tasapainoa ja käsi-jalkakoordinaatiokykyä
 - juokseminen, pallon potkiminen, hyppiminen, keinuminen
- Yksinkertaiset askareet kehittävät lapsen silmä-käsikoordinaatiota
 - helpot palapelit, esineiden sisäkkäin sovittaminen
- Laulu- sekä tanssileikit kehittävät kuuloaistia ja rytmitajua
 - piirileikit, tanssi, lastenlaulut
- Luovat leikit auttavat purkamaan jännitystä, ahdistusta ja pelkoja
 - rentoutuminen, musiikkisadut, piiloleikit

Piiri pieni pyörii

Piiri pieni pyörii, lapset siinä hyörii

Sormet sanoo soo soo soo, kengän kannat koo koo koo

Piiri pieni pyörii, lapset siinä hyörii

Kädet panee lip lap lap, kengän kärjet kip kap kap

Piiri pieni pyörii, lapset siinä hyörii

Toisiansa tervehtää, sitten paikoilleensa jää

Piiri pieni pyörii, lapset siinä hyörii

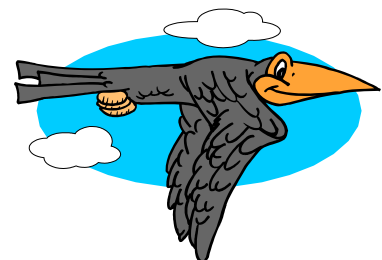
Vakavina seisovat, vallah niin kuin vanhemmat



3-vuotias lapsi

- Itsenäistymisen ja kasvun kehitys näkyy entistä enemmän
- Yhteistyö ja yhteisymmärryksen kyky lisääntyvät
- Aiemmin opitut perusliikkeet täydentyvät
 - juokseminen, kiipeily, hyppely, keinuminen
- Leikki monipuolistuu
 - leikkiryhmät usein pieniä, lapset katsovat mallia toinen toisiltaan
- Kiinnostus hiljaisiin leikkeihin kasvaa
 - piirtäminen, värittäminen, erilaisten muotojen vertailu

→ Suosittuja leikkejä kolmannella ikävuodella: palloleikit, laulu- ja piirileikit, liikkuminen välineillä ja radoilla



Harakka hyppii

Lausutaan runo ja tehdään siihen kuuluvat liikkeet:

Harakka hyppii maassa – Hypitään paikallaan.

Västäräkki keikkuu kivellä – Keinutaan puolelta toiselle.

Varpunen nokkii katolla – Koputetaan sormilla päätä.

Kissa köyristää selkäänsä – Köyristetään selkää.

Kaikki linnut pelkää – Vapistaan.

Tuolla ne jo lentää – Heilutetaan käsiä kuin siipiä.

Omaan pikku pesään – Tehdään käsistä pesä.

4-vuotias lapsi

- Sisäinen maailma rikastuu ja mielikuvitus voimistuu
- Leikki avartuu ja rikastuu ja lelujen käyttö monipuolistuu
 - yksinkertaiset säännöt, vuoron odottaminen ja yhteistyön tekeminen
- Liikesarjojen yhdistäminen onnistuu leikin ohella
 - tanssiaskleet, pallon heitto ja kiinniotto
- Mielikuvitusleikit monipuolistavat harjoittelua ja toimivat ilmaisukeinoina
- Liikkeet ovat voimakkaampia
 - rajojen kokeilu, voimiinsa tutustuminen
- Silmä-käsikoordinaatio paranee
 - helmien pujottaminen, muovailu, askartelu

→ Suosittuja leikkejä neljännessä ikävuodella: mielikuvitus- ja roolileikit, liikuntaleikit, luonto- ja ulkoleikit, satu- ja mielikuvaliikunta, välineillä liikkuminen, pelit

Sateenkaari-leikki



Vanhempi antaa lapsille erivärisiä paperinpaloja. Lapset etsivät luonnosta paperinpalanvärisiä asioita ja löydetyt luonnonantimet kootaan kiven päälle sateenkaareksi. Motivointina voi käyttää satua maahan pudonneesta sateenkaaresta, jonka palasia nyt kootaan. Sateenkaarileikkiä voi leikkiä erilaisissa ympäristöissä kuten metsässä, niityllä, pihalla tai kotona.

5-vuotias lapsi

- Halu kokeilla vaikeampia liikesarjoja ja liikuntalajeja
 - hiihdon ja luistelun alkeet, balettianssi, jalkapallon pelaaminen
- Käden ja silmän yhteistyö paranee
- Havainnointikyky ja luovuus kehittyvät
 - vesi- ja sormiväreillä maalaaminen, muovailu

→ Suosittuja leikkejä viidennellä ikävuodella: liikuntaleikit, ryhmäleikit

Tahmeat popcornit

Leikki alkaa siten, että leikkijät pomppivat, loikkivat tai hyppelevät ympäriinsä. Jokainen on ikään kuin tahmea popcornjyvä, joka yrittää lähestyä muita samanlaisia maissinjyviä. Kun jyvä koskettaa toista jyvää, ne takertuvat yhteen. Tartuttuaan kiinni toisiinsa ne jatkavat pomppimistaan yhdessä takertuen uusiin jyväsiin, kunnes kaikki jyvät ovat lopulta takertuneet yhdeksi suureksi popcorn-kimpaleeksi.

...Ja lopuksi rentoudutaan

Leikkijät keskittyvät ajatukseen, että jokainen on kylmä, juuri jääkaapista otettu jääpala. Se laitetaan pöydälle, jossa se alkaa vähitellen sulaa. Se muuttuu yhä pienemmäksi ja pienemmäksi ja lopulta pöydälle leviäväksi vesilätäköksi. Rentouttamisen aikana ohjaaja kuvailee tapahtumaa, jolloin rentoutus ja eläytyminen helpottuvat

Vinkkejä yhteiseen puuhasteluun!

lintujen seuraaminen
ulkoilu



pallon potkiminen

harrasteryhmät

ruoanlaitto

pulkkamäki

marjastus

uinti

kalastus

talkoot

kaupassa käynti

majan rakentaminen

pelaaminen

laskettelu

mökkeily

leipominen

perinneleikit

koiran lenkkeilyttäminen

piha- ja kotityöt

hippa

pelaaminen

suunnistus

leikkiminen

Siiliset-peruspalvelukeskuksen alueella sijaitsevia liikuntapaikkoja

Siilinjärvi

- **Ahmon urheilukeskusalue**
Myllykuja 8, 71800 Siilinjärvi
- **Jäähalli**
Tietäjäntie 2, 70900 Toivala
- **Hiihtokeskus Kasurila**
Viitonen 1920, 71800 Siilinjärvi
- **Kylpylähotelli Kunnonpaikka**
Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela
- **Virkistysuimala Fontanella**
Kuuluntie 2, 70800 Siilinjärvi
Puh. (017) 462 1200
- **Saharan luistelurinki**
Jokisuuntie 14, 70800 Siilinjärvi
- **Vuorelan koulu / ympäristö**
Rinnepolku 1, 70910 Vuorela
- **Siilinlahden koulu / Salmin puisto**
Koulutie 3, 71800 Siilinjärvi
- **Toivalan koulu**
Vallantie 2, 70900 Siilinjärvi
- **Kasurilan koulu**
Pihlajapolku 2, 71800 Siilinjärvi
- **Haaparinteen kenttä / luistelualue**
Haaparinteentie 3-5, 70800 Siilinjärvi
- **Siilinjärven leikkipuistot kartalla**
Katso lisää: Siilinjarvi.fi » Asuminen ja rakentaminen » Kadut, puistot ja yleiset alueet » Viheralueet

Maaninka

- **Kirkonkylän keskusurheilukenttä**
Maaningantie 59 71750 Maaninka
- **Kirkonkylän yhdistelmäkenttä**
Peltolantie 10 71750 Maaninka
- **Pieni Luistelukaikalo**
Eerontie 11, 71750 Maaninka
- **Maaninkajärven koulun leikkikenttä**
Maaningantie 49, 71750 Maaninka
- **Tuovilanlahden koulun leikkikenttä**
Tuovilanlahdentie 167 A 71775 Tuovilanlahti
- **Pulkonkosken koulun leikkikenttä**
Pulkonrannantie 19 71680 Pulkonkoski

- **Käärmelahden koulun leikkipuisto**
Väänälänrannantie 1322 71720 Käärmelahti

Nilsjä

- **Ministadion**
73300 Nilsjä
- **Hiihtomaa**
- **Alakoulun piha**
Syvärintie 48, 73300 Nilsjä
- **Pajulahden koulu**
Kortteisenmäentie 21, 73360 Pajulahti
- **Palonurmen koulu**
Palonurmentie 780, 73810 Palonurmi
- **Talvilomakeskus TAHKO**
Tahkolaaksontie 1, 73310 Tahkovoori
Katso lisää: tahko.fi » muut aktiviteetit » lasten tahko
- **Jenulan leikkikenttä**
- **Haapaniemen leikkikenttä**
- **Laitilantien leikkikenttä**
- **Leivonkankaan leikkikenttä**
- **Petäjaniemen leikkikenttä**
- **Simolan leikkikenttä**
- **Sienitein leikkikenttä**
- **Mäntyrinteen leikkikenttä**
- **Kiljusenskaarentien leikkikenttä**

...Lisäksi

Liikuntasalit ja -hallit
Kuntopolut
Ulkoilualueet ja -reitit
Pallokentät
Luistinradat
Hiihto- ja jääladut
Uimarannat

Tekijät ja kuvat
Emma-Kaisa Turunen & Evelin Vlahopoulou



