

## **Esimerkin voimalla – ohjeita ja vinkkejä lasten liikunnan toteuttamiseen**

Martti Eriksson ja Suvi Nousiainen

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Vierumäen yksikkö

Syksy 2013



<p><b>Tekijä tai tekijät</b> Martti Eriksson ja Suvi Nousiainen</p>	<p><b>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi</b> LOT9, LOT10</p>
<p><b>Raportin nimi</b> Esimerkin voimalla -ohjeita ja vinkkejä lasten liikunnan toteuttamiseen</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 48+41</p>
<p><b>Opettajat tai ohjaajat</b> Päivi Sinkkonen</p>	
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä opas, jolla annetaan vinkkejä lasten liikunnan toteuttamiseen. Opas on tehty yhteistyössä Suomen Lastenhoitoalan Liiton kanssa ja on pääasiassa tarkoitettu päiväkodinohjaajille, mutta myös lasten vanhemmille. Oppaan tarkoituksena on myös tuoda esille aikuisten ja vanhempien tärkeys lasten liikuntatottumusten muokkaamisessa ja liikunnallisen elämäntavan oppimisessa. Lisäksi opinnäytetyössä kiinnitetään huomiota lihavuuteen ja diabetekseen, jotka ovat yleistyneet lastenkin keskuudessa.</p> <p>Oppaan tekemisessä on käytetty apuna kyselyä, jolla selvitettiin Helsingin alueen päiväkotien liikuntatottumuksia. Kyselyyn vastattiin 15 päiväkodista, joiden ohjaajat toivoivat pääosin uusia leikkejä ja pelejä, mutta myös vinkkejä musiikkiliikunnan toteuttamiseen, tilan käyttämiseen sekä lasten innostamiseen. Opas on tehty nämä toiveet huomioon ottaen.</p> <p>Oppaasta tehtiin värikäs ja kuvarikas. Opas sisältää tietoa lasten liikunnallisesta kehityksestä, lihavuudesta ja diabeteksestä sekä pelejä ja leikkejä lasten liikunnantoteuttamiseen. Oppaassa käsitellään myös aikuisten liikuntatottumuksia esimerkkinä lapselle sekä perheliikuntaa.</p> <p>Opas on tarkoitettu Suomen Lastenhoitoalan Liitolle ja sitä kautta käyttöön päiväkodinohjaajille. Opasta voisi myös hyödyntää esimerkiksi lähihoitajakoulutuksen lisämateriaalina tai iltapäiväkerhoissa.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> lasten liikunta, lasten kehitys, oppiminen, elämäntapa, liikkumattomuus</p>	



<b>Authors</b> Martti Eriksson and Suvi Nousiainen	<b>Group or year of entry</b> LOT9, LOT10
<b>The title of thesis</b> The importance of setting an example – instructions and tips for arranging physical activities for children	<b>Number of pages and appendices</b> 48+41
<b>Supervisor(s)</b> Päivi Sinkkonen	
<p>The purpose of this thesis was to combine a guide, which would give tips and instructions for implementing physical education in to children's games and plays. The guide has been made in collaboration with Suomen Lastenhoitoalan Liitto and is mainly intended for day care employees and instructors, but also for the children's parents. Another purpose of the guide was to bring forth the importance of adults in the molding of a child's exercising habits and learning an active lifestyle.</p> <p>The thesis also draws focus on overweight and obesity as well as diabetes, all of which are becoming more common even amongst children.</p> <p>As a part of the thesis a questionnaire was conducted to examine the physical education practices of day cares in the capital area. The questionnaire got responses from 15 day cares, whose instructors mainly hoped for new games and plays, but also tips for arranging musical activities, using space efficiently and inspiring children. The guide has been made with these wishes in mind.</p> <p>The guide was made to be rich in colours and pictures. It holds information on children's physical development, overweight and diabetes, as well as games and plays for arranging children's physical activities. The guide also deals with adults' habits in physical activity and the example it sets for children and the importance of family activities.</p> <p>The guide is meant for Suomen Lastenhoitoalan Liitto, through which it will be used by instructors in kindergartens. The guide can also be used for example as additional material in the education of practical nurses and in afternoon clubs.</p>	
<b>Key words</b> children's physical activity, children's development, learning, lifestyle, immobility	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Yleistä liikunta.....	3
3	Lasten liikunta.....	5
3.1	Liikunnan merkitys kehityksessä .....	5
3.1.1	Motorinen kehitys .....	6
3.1.2	Sosiaalinen kehitys .....	7
3.1.3	Kognitiivinen ja sensomotorinen kehitys .....	8
3.1.4	Psyykinen kehitys.....	9
3.2	Lapsen liikunnan tarve ja varhaiskasvatus.....	10
3.3	Liikuntakasvatus .....	11
4	Lapsen oppiminen.....	13
4.1	Leikin kehitys .....	13
4.2	Kuntotekijät .....	14
4.3	Liikuntataidot.....	15
4.4	Ohjattu liikunta.....	16
4.4.1	Opetustyyli.....	17
4.4.2	Oppimistyyli .....	19
5	Liikunnallinen elämäntapa .....	21
5.1	Perheen merkitys .....	21
5.2	Ympäristön vaikutus .....	22
5.3	Liikkumattomuuden riskit.....	23
5.3.1	Ylipaino ja lihavuus.....	24
5.3.2	Diabetes.....	25
6	Projektin tavoitteet.....	29
7	Projektin toteutus.....	30
7.1	Projektin vaiheet.....	30
7.2	Kyselyn toteutus ja tulokset .....	31
8	"Esimerkin voimalla" - ohjeita ja vinkkejä lasten liikunnan toteuttamiseen.....	35
9	Pohdinta .....	37
	Lähteet.....	42

Liitteet.....	49
Liite 1. "Esimerkin voimalla" - ohjeita ja vinkkejä lasten liikunnan toteuttamiseen .	49
Liite 2. Kysely .....	85
Liite 3. Saatekirje .....	89

# 1 Johdanto

Ihminen aloittaa liikkumisen kohdussa ja liikkuminen loppuu vasta, kun kuollaan. Toiminta jatkuu siis koko elinkaaren ajan. Koska ihminen ei ole syntyessään valmis, hänen täytyy oppia toimimaan, puhumaan sekä ymmärtämään maailmaa. Lapsi tutkii maailmaa liikkeen ja kosketuksen kautta ja kehittyy toiminnalliseksi kokonaisuudeksi. Liikkuminen on siis alusta asti osa kokonaisuutta ja kehittymisen ja toiminnan peruspilari.

Liikunta vaikuttaa niin lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Keho ja lihakset kaipaavat säännöllistä ja jatkuvaa kuormitusta, jotta keho kehittyisi ja kasvaisi normaalisti (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10-11). Liikkuessaan lapsi kehittää motorisia taitojaan ja oppii näin käyttämään lihaksiaan ja kehoaan aina vain paremmin. Psyykkisessä kehityksessä lapsi rakentaa kuvaa itsestään ja omasta minästään. Liikunnallisten kokemusten avulla lapsi rakentaa fyysistä minäkuvaansa saamalla kokemuksia omasta kehostaan ja tämä kehittää edelleen lapsen itsetuntoa. Muun kehittymisen lisäksi lapsi oppii sosiaalisia normeja ja käyttäytymismalleja liikkeessään ja leikkiessään muiden kanssa.

Liikuntakokemuksia muiden kanssa lapset saavat päiväkodeissa, joissa he saattavat viettää aikaa jopa täyden työpäivän mittaisen ajan. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 11) mukaan ”Varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien tulee yhdessä huolehtia riittävän päivittäisen liikunnan määrän täyttymisestä.” Aikuisen kannustuksen lisäksi oman esimerkin näyttäminen toimii lapselle roolimallina. Lisäksi perheen yhteinen toiminta ja yhdessä liikkuminen kannustavat lasta liikkeelle sekä oppimaan liikunnalliseen elämäntapaan.

Lihavuudesta on tullut iso ongelma ja jopa kansansairaus. Ylipaino on lisääntynyt lasten keskuudessa joka puolella maailmaa, myös Suomessa ja tällä hetkellä noin 5-10 % leikki-ikäisistä ja noin 10-20 % kouluikäisistä lapsista kärsii ylipainosta Suomessa, ja luku on edelleen nousussa (Mannerheimin Lastensuojeluliitto a). Ylipaino on it-

sessään jo ongelma, sillä ylipaino vaikuttaa ihmisten fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn.

Lihavuuden lisäksi ylipainoisilla ihmisillä on yleensä myös muita fyysisiä sairauksia, kuten diabetes, joka edelleen aiheuttaa vakavampia ongelmia terveydelle. Vuosien mittaan elintavat ovat muuttuneet huonompaan suuntaan ja tyypin 2 diabetes (aikuistyyppin diabetes) on yleistynyt myös lasten keskuudessa. Tyypin 2 diabeteksen ehkäisemisessä tärkeintä ovat ylipainon välttäminen, joka onnistuu liikunnan ja muiden terveellisten elintapojen kautta. Yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan liikunta ehkäisee diabeteksen riskiä joka tapauksessa, vaikka ruokavaliota ei muutettaisi sillä liikunta pienentää rasvakudoksen määrää kehossa (Yle 2012).

Vaikka liikunta onkin tärkeää terveyden kannalta, niin kehityksen kannalta tärkeämpää on, että lapselta löytyy halu omatoimiseen leikkimiseen ja liikkumiseen, ja että lapsi liikkuu liikkumisen tuottaman ilon ja hyvänolon takia. Lapselle tulee luoda turvallinen ympäristö, jossa hän luottaa muihin kanssaihmiin ja hän uskaltaa tehdä ja opetella uusia asioita. (Zimmer 2007, 45.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda opas, joka antaa ohjeita ja vinkkejä lasten liikunnan toteuttamiseen. Oppaan avulla pyritään vaikuttamaan lasten liikuntatottumuksiin ja sitä kautta lihavuuteen. Oppaalla halutaan tuoda myös esille aikuisten ja vanhempien esimerkin voima lasten liikuntatottumusten muokkaamisessa ja liikunnallisen elämäntavan oppimisessa.

## 2 Yleistä liikunta

Ihminen on tarkoitettu liikkumaan ja jotta ihmisen elimistö toimii oikein, se tarvitsee liikettä (Autio 2001, 11). Koska liikunnallinen kehittyminen alkaa kohdussa ja päättyy vasta ihmisen kuollessa, liikunta on ihmisen perustarve. Liikkuminen ei ole ainoastaan urheilua, vaan sisältää monia eri muotoja, kuten syömisen, leikkimisen ja piirtämisen. Oppimisen lisäksi liikkumisella on muitakin merkityksiä, kuten sosiaalinen ja omakohtainen merkitys. (Zimmer 2001, 14-15.) Aution (2007, 60) mukaan ”Liike on toiminnallinen kokonaisuus, johon kuuluvat havainnointi, tutkimus, aistimus, tunteet, tajunta ja motoriset toiminnot sosiaalisessa yhteydessä.”

Liikunta voi auttaa selviytymään vaikeista elämäntilanteista. Liikunta monissa eri muodoissaan ja merkityksissään voi osaltaan edistää hyvinvointia, terveyttä ja elämänlaatua ihmisen elämänkaaren kaikissa vaiheissa. Liikunta varhaisvuosien aikana on hyvin tärkeää motoristen valmiuksien ja liikuntataitojen oppimisen kannalta. Tällöin liikunnan merkitys korostuu lapsen kasvun ja kehityksen tukijana. Lapsuus- ja nuoruusiässä koetut myönteiset ja monipuoliset liikuntakokemukset luovat parhaat edellytykset elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Liikunta tuo tasapainoa ihmisen elämään ja lisää yhteenkuuluvuutta, ja näin ollen sillä katsotaan olevan positiivista yhteiskunnallista arvoa. (Miettinen 2000, 23.)

Liikunta parantaa kehon fyysistä suorituskykyä, johon vaikuttavat tekijät ovat sydämen ja keuhkojen toimintakyky, lihaskudos sekä lihaksiston verenkierto. Erilaisten liikuntaharjoitteiden kautta saadaan aikaan erilaisia vaikutuksia kehoon riippuen harjoittelun muodosta, määrästä, kestosta ja intensiteetistä. (Niskanen 2011.) Liikunnan puute on yleisin syy fyysisen suorituskyvyn heikkenemiseen eli huonoon kuntoon. Huono kunto ilmenee rasituksen aiheuttamana hengästymisenä ja uupumuksena ja heikentää jaksamista. Huono kunto ilmenee yleensä ylipainon ohessa, mutta se voi liittyä myös johonkin pitkäaikaissairauden jälkitilaan, jolloin huono kunto voi ilmetä muinakin oireina. (Saarelma 2013.)



Liikuntakäyttäytyminen on tapa, joka muotoutuu ja opitaan jo lapsena. Liikunta kehittää lapsilla ja nuorilla erityisesti tuki- ja liikuntaelimestöä. Lisäksi lapsi oppii sosiaalisia taitoja, kanssakäymistä sekä kehittää liikuntataitojaan. Vaikkakaan ei pystytä toteamaan liikunnan tuomia terveysvaikutuksia lapsilla samalla tavoin kuin aikuisilla, niin voidaan kuitenkin havaita liikunnan vaikutukset pitkäaikaissairauksien riskeihin jo nuorella iällä. Lapsilla ja nuorilla on havaittu sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä, jotka pääasiassa johtuvat liikunnan puutteesta, huonoista ruokailutottumuksista ja lihavuudesta. Riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin kasvaa, jos lapsi on lihava. Turvallisin tapa välttää lihavuus on kiinnittää huomiota lapsen liikuntaan, sillä syömisen rajoittamisen seurauksena syömishäiriöön sairastumisen riski kasvaa. (UKK-instituutti 2011).

### 3 Lasten liikunta

Leikki on lapsen liikuntaa, josta löytyy kehityksen avaimet. Leikin avulla lapsi opettelee liikkumaan sekä ymmärtämään ympäristöään ja muiden kanssaihminen toimintaa. Lapsi leikkii, koska se on hänelle mieleistä toimintaa, eikä siksi, että hän haluaisi tietoisesti oppia ja kehittyä. (Autio 2007, 15; Hiltunen & Kivirauma 1994, 3; Zimmer 2001, 69.) Lapselle ei siis tarvitse esittää ulkoisia motivaatiotekijöitä liikkumiselle (Sääkslahti 2007, 40).

Tärkeää lapsen liikkumisessa on päivittäinen tekeminen, jonka kautta lapsi saa monia toistoja ja motoriset taidot kehittyvät. Lisäksi lapsi pyrkii etsimään ja kokeilemaan uutta, jolloin hän pystyy kehittämään ja harjoittamaan uusia taitoja. Vaikka fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ei ole ensisijainen tavoite lapsen liikunnassa, se on yksi osa sitä ja se on hyvä huomioida liikunnan suunnittelussa. (Sääkslahti 2007, 40-41.)

Lapselle liikunta ei ole pakotettua toimintaa, vaan se on hänen tapansa ilmaista ja toteuttaa itseään. Lasten liikunnassa tavoitteena on tarjota lapselle erilaisia virikkeitä, mikä mahdollistaa erilaisten liikuntataitojen oppimisen. Lisäksi lapsen tulee myöhemmässä vaiheessa ymmärtää liikunnallisten taitojen ja elämäntavan omaksumisen tuomat terveyshyödyt ja hyvänolon tunteen. (Autio 2007, 25-26.)

#### 3.1 Liikunnan merkitys kehityksessä

Liikkuminen on lapsen tapa oppia (Autio 2001, 11). Lapsen kehittymiseen vaikuttaa kuitenkin niin perintötekijät kuin ympäristötekijätkin sekä lapsen oman itsensä kokeminen. Lapsen taidot kehittyvät samanlaisten vaiheiden kautta, mutta tietyt taidot kehittyvät erityisten herkkyyskausien aikana, jolloin taidon oppiminen on helpompaa. Tällöin lapselle tulisi tarjota virikkeitä, jotka kehittäisivät erityisesti kyseisen herkkyyskauden taitoa. (Autio & Kaski 2005, 13; Jaakkola 2010, 75-76.)

Lasta ei kuitenkaan voi niin sanotusti pakottaa oppimaan. Jokainen on yksilö ja kehittyy eri tahtiin, mutta kehityksen suuntaan on mahdollista vaikuttaa tarjoamalla

erilaisia mahdollisuuksia ja antamalla aikaa. (Hiltunen & Kivirauma 1994, 4.) Elämyksiä, kokemuksia ja mahdollisuuksia lapsi saa erilaisista leikeistä ja ympäristöistä (Autio 2001, 55).

Liikunta tarjoaa laajan kentän erilaiselle kasvulle ja kehitykselle. Liikunnan ja urheilun parissa lapsi pääsee kehittämään fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. Liikunnassa päästään kokeilemaan oman kehon rajoja ja ominaisuuksia, suorituskykyä ja toimintaa. Nämä kokemukset omasta kehosta ovat tärkeitä nuoren minäkäsityksen kehittymiselle ja oman itsensä kokemiselle. Lisäksi liikuntaharrastus tarjoaa sosiaalisen ympäristön erilaisista toimijoista, joiden kanssa pääsee kehittämään sosiaalisia taitoja ja oppia yhteisöjen erilaisia normeja. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.)

### **3.1.1 Motorinen kehitys**

Vastasyntynyt lapsi ei toimi tietoisesti, vaan synnynnäisten refleksien avulla kuten imemis- ja tarttumisrefleksi (Autio & Kaski 2005, 15). Piaget onkin määritellyt 0-2 ikävuodet sensomotoriseksi kaudeksi, jolloin tieto omaksutaan aistien ja motorisen toiminnan kautta (Sääkslahti 2007, 32). Refleksit vahvistuvat harjoittelun myötä ja lopulta muuttuvat tietoiseksi toiminnaksi (Autio & Kaski 2005, 16).

Motoriset taidot kehittyvät varhaislapsuudessa nopeasti. Ensin lapsen liikkuminen on koko kehon liikehdintää, mutta pian liikkuminen eriytyy ja lapsi kykenee tekemään tietoisia yksittäisiä liikkeitä sekä keskittämään lihastyön tiettyihin lihaksiin. Ikää tullessa lisää lapsen karkeamotorisesta toiminnasta kehitty hienomotorista toimintaa ja keskittymiskyky paranee. Lisäksi lapsi oppii yhdistelemään monenlaisia perusliikuntamuotoja, kuten hyppimistä ja heittämistä. Lapsen tarve leikkiä ja oppia uutta ovat motoristen taitojen kehityksen perusta. (Zimmer 2001, 57, 62-63.)

Harjoittelun eli leikin lisäksi motoristen taitojen kehittymiseen vaikuttaa perinnöllisyys ja jokaisen lapsen oma yksilöllinen kehittyminen (Autio & Kaski 2005, 23; Jaakkola 2010, 76). Lisäksi Aution (2007, 54) mukaan motoristen taitojen kehittymiseen vaikuttaa kypsyminen. Kypsymisellä tarkoitetaan perimää, joka vaikuttaa yhdes-

sä oppimisen kanssa lapsen yksilöllisiin kykyihin ja ominaisuuksiin. Kypsymisen kehittymistä pitää vain odottaa. On tutkittu, että motorinen taito kehittyy, vaikkei sitä harjoiteta. Ensimmäisen ikävuoden aikana opitut motoriset taidot ovat enemmänkin riippuvaisia kypsymisestä kuin niiden harjoittelemisesta. Taitoa ei siis voi pakottaa oppimaan, jos lapsen hermosto ja lihaksisto eivät ole tarpeeksi kehittyneet eli kypsyneet taidon oppimista varten. (Autio 2007, 54-55.)

Motoriseen oppimiseen vaikuttavat lisäksi olosuhteet, harjoitusjärjestys, aistit ja kehon koko. Olosuhteiden on oltava monipuoliset, mutta myös turvalliset. Kun ympäristö on turvallinen ja aikuinen tukemassa eikä pakottamassa lasta tekemään, hän uskaltaa kokeilla ja toimia myös itsenäisesti. (Autio 2007, 56-58.)

Harjoittelu jaetaan isoihin karkeamotorisiin liikkeisiin ja pienempiin hienomotorisiin liikkeisiin. Kehittyminen lakkaa, jos hienomotoristen liikkeiden harjoittaminen aloitetaan liian aikaisin eikä karkeamotoristen taitojen harjoittamiseen anneta aikaa. Karkeamotoriikalla tarkoitetaan isoilla lihasryhmillä tehtävää toimintaa, kuten kävely ja hienomotoriikalla pienemmillä lihasryhmillä tehtävää toimintaa, kuten sorminäppäryys. (Jaakkola 2010, 48.)

On tärkeää, että lapselle luodaan mahdollisuus harjoittaa mahdollisimman monia aisteja, sillä ihminen toimii aistihavaintojen mukaisesti. Aistielin ottaa vastaan ärsyksen, joka sitten käsitellään aivoissa, ja jonka perusteella toimitaan. Näitä erilaisia ärsykemalleja ja niistä aiheutuvia toimintoja verrataan aiempiin malleihin, ja jos reaktio on hyvä, niin se säilötään muistiin. Aistien ollessa vajaasti kehittyneet, vaikuttaa se hahmottamiskykyyn ja sitä kautta liikkumiseen. Esimerkiksi oman kehon hahmottaminen ja tilan tiedostaminen voi olla haastavaa. Myös oman kehon muuttuminen vaikuttaa kehon havaitsemiseen ja hallitsemiseen. Pituuskasvu kuitenkin edistää perusliikkeiden oppimista. (Autio 2007, 56-58.)

Likes-tutkimuskeskuksen tutkija Marko Kantomaa on tutkinut motoristen taitojen yhteyttä lapsen oppimiseen. Kahdeksan vuotiaina havaitut ongelmat motorisissa taidoissa korreloi nuoruusiän liikkumattomuuden ja lihavuuden kanssa ja sitä kautta

vaikuttaa negatiivisesti koulumenestykseen. Tutkimuksessa todettiin, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia aivojen toimintaan sekä muistin ja tarkkaavaisuuden kehittymiseen. Vanhempien kannattaa siis seurata, että lapsen motoriset taidot ovat saman ikäisten kanssa samalla tasolla ja laittaa lapsi liikkumaan mahdollisimman paljon ja harrastamaan monipuolisesti erilaista liikuntaa. (Vilkman 2013.)

### **3.1.2 Sosiaalinen kehitys**

Heti syntyessään lapsi aloittaa vuorovaikutuksen harjoittamisen muiden kanssa. Hän ei osaa vielä puhua, mutta hän pyrkii heiluttaen, huitoen ja äännellen olemaan kontaktissa muiden kanssa. Ikää tullessa lisää vuorovaikutustaidot kehittyvät hiljalleen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto b.)

Sosiaalinen kehitys tapahtuu muiden ihmisten ja lasten kanssa. Erityisesti liikuntaleikkien ja pelien avulla lapsi oppii sosiaalisia käyttäytymismalleja, koska leikkien lomassa syntyy paljon tilanteita, jotka luovat mahdollisuuksia kanssakäymiseen toisten kanssa, sääntöjen sopimiseen ja niiden noudattamiseen sekä konfliktien selvittämiseen. Leikin kautta opitaan toisen asemaan asettumista ja heidän tunteiden huomiointia, lisäksi opitaan yhteistyötä sekä omien epäonnistumisten käsittelyä ja omien tarpeiden lykkäämistä, jolloin opitaan hallitsemaan omaa turhautumistaan. Konkreettiset ongelmat tulevat esiin leikeissä, jolloin sosiaalisen käyttäytymisen perusmallit voidaan oppia. Lapset seuraavat muiden ihmisten toimintaa ja matkivat käyttäytymismallit heiltä ja siirtävät sen käytäntöön leikkikentällä. Jos lapsi kasvatetaan pienessä perheessä, sosiaalisten kontaktien määrä on vähäinen ja sosiaalisten taitojen harjoittaminen jää niukaksi. (Zimmer 2001, 26-29.)

### **3.1.3 Kognitiivinen ja sensomotorinen kehitys**

Sensomotoriikalla tarkoitetaan tietoista kehittymistä. Ensimmäisen 18 kuukauden aikana lapsi toimii ja tutustuu maailmaan aistien ja havainnoinnin kautta ymmärtämättä tietoisesti ympärillä olevaa tai omaa toimintaansa. (Piaget & Inhelder 1977, 13-14.) Kehittyessään lapsi alkaa tiedostaa ympäröivää maailmaa ja omaa kehoaan. Syntyessä olevat hermoston säätelemät heijasteet eli refleksit väistyvät ja tahdonalainen

toiminta tulee tilalle. Liikkumisen kautta lapsi oppii hallitsemaan omaa kehoaan ja tuottamaan liikettä tahdonalaisesti. (Sensomotoriikka.) Motorinen kehitys ja sensomotorinen kehitys kulkevat lähellä toisiaan, sillä lapsi oppii tiedostamaan esineitä ja asioita liikkumisen ja oman kehonsa kautta (Sensomotoriikka; Zimmer 2001, 35).

Kognitiivisella kehitymisellä tarkoitetaan ajatuksellista kehittymistä. Aluksi lapsi tunnustelee omalla kehollaan ja pyrkii näin oppimaan ympäröivää maailmaa ja esineiden ja asioiden erilaisia ominaispiirteitä. Toistojen kautta lapsi tiedostamattaan alkaa ymmärtää näitä piirteitä ja ominaisuuksia. (Zimmer 2001, 33-34.) Heckhausen & Rauh (1972, teoksessa Zimmer 2001, 36) kertoo, että ”Piaget’n mukaan älykkyyden ilmentymänä voidaan pitää aktiivista pyrkimystä tiedonhankintaan ja yhteyksien ymmärtämiseen sekä uuden ja tutun järjestämistä jo olemassa olevaan tiedolliseen struktuuriin.”

### **3.1.4 Psyykinen kehitys**

Aho (1996, 9) määrittelee minäkäsityksen ihmisen kokonaisnäkömyksenä omasta itsestään, esimerkiksi onko hän tyytyväinen itseensä ja arvostaako hän itseään. Positiivinen näkemys itsestä ja suuntautuminen tulevaisuuteen, luo yksilölle vahvan minäkäsityksen.

Hyvä itsetunto on sitä, kun ihminen näkee itsessään enemmän positiivisia kuin negatiivisia ominaisuuksia. Hyvän itsetunnon omaava henkilö tiedostaa myös omat heikkoutensa, mutta nostaa esille positiiviset ominaisuudet. (Keltikangas-Järvinen 1999, 17.)

Aho (1996, 10) määrittelee minäkäsityksen ja itsetunnon lähes samaksi asiaksi, sillä molemmissa ihminen korostaa positiivisuutta ja hyviä ominaisuuksiaan. Minäkäsitys on ihmisen tärkeä ominaisuus, sillä se ohjaa jokaisen käyttäytymistä. Ihminen toimii sen mukaisesti, miten näkee ja kokee itsensä eikä todellisten kykyjensä mukaisesti. Lisäksi minäkäsitys pitää tunteet, ajatukset ja havainnoinnin johdonmukaisina eli psyyken tasapainossa sekä antaa merkityksen kokemuksille. (Aho 1996, 11.)

Minäkäsitys jakaantuu kolmeen ulottuvuuteen: todelliseen minäkäsitykseen, joka tarkoittaa yksilön arviota siitä, millainen hän on, ihanneminäkäsitykseen, joka tarkoittaa sitä, minkälainen kuva yksilöllä on siitä, mitä hän haluaisi olla sekä normatiiviseen minäkäsitykseen, joka tarkoittaa sitä, millaisena yksilö ajattelee muiden hänet näkevän. Jokainen näistä ulottuvuudesta voidaan jakaa edelleen osa-alueisiin, erilaisiin minäkuviiin. Minäkuvia on neljä: suoritusminäkuva, sosiaalinen ja emotionaalinen minäkuva sekä fyysinen ja motorinen minäkuva. Suoritusminäkuvassa yksilö vertaa älykkyyttään ja ahkeruuttaan toisiin ihmisiin. Sosiaalisessa minäkuvassa yksilö määrittää asemansa ja roolinsa ryhmässä. Emotionaalisessa minäkuvassa yksilö tiedostaa omat tunteensa ja luonteenpiirteensä ja fyysinen ja motorinen minäkuva on yksilön käsitys ulkoisesta olemuksestaan ja motorisista taidoistaan. (Aho 1996, 18.)

Pönkön (1999, 90-91) tutkimuksen tuloksen mukaan lasten itsearvioinnit omasta fyysisestä pätevyydestä ei vastaa todellisia lasten taitoja, vaan lapset joko yli- tai aliarvioivat itseään, jolloin he myös arvioivat muita minäkäsityksen alueita. Yliarvioiva lapsi kokee itsensä hyväksi ja sillä on siis positiivinen vaikutus muihin minäkäsityksen alueisiin. Aliarvioivaan lapseen tulisi kiinnittää huomiota ja pyrkiä kääntämään negatiiviset kokemukset itsestä positiiviseksi, sillä negatiiviset kokemukset itsestä vaikuttavat kielteisesti hyväksytyksi tulemiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen.

### **3.2 Lapsen liikunnan tarve ja varhaiskasvatus**

Kasvaessaan lapsi tarvitsee runsaasti liikuntaa kehittyäkseen ja yleisten liikuntasuosittusten mukaan lapsen liikunnan määrä tulisi olla kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin. Reippaalla liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jossa lapsi hengästyy. Liikuntamäärän ei tarvitse olla yhtäjaksoista vaan se voi jakautua pienempiin osiin koko päivän ajalle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto c; Suomen sydänliitto b.)

Varhaiskasvatus on alle kouluikäisten (0–8-vuotiaat) lasten kasvattamista niin kotona kuin yhteiskunnan mahdollistamissa hoitopalveluissa, kuten päivähoidossa (Sääkslahti 2007, 32; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2013). Varhaiskasvatuksessa pyritään

siihen, että lapsella on mahdollisuus kasvaa, kehittyä ja oppia tasapainoisessa ympäristössä (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2013). Kun tavoitteena on kehittää kokonaisuudessaan lapsen persoonaa, luo se vaikean haasteen jokaiselle opettajalle ja toiminnan ohjaajalle. Näin ollen ohjaajien tulee olla tietoisia lapsen kehityksestä, jotta ohjaamisessa onnistuttaisiin. (Sääkslahti 2007, 32.)

Lapselle kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin kuuluu myös varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksiin. Päiväkodeissa tulisi myös pyrkiä lasten liikuntamäärän täyttymisen lisäksi edistämään liikuntaa monipuolisella ympäristöllä, tarjota lapsille liikuntavälineitä omaan käyttöön, sisällyttää ja toteuttaa liikuntakasvatusta sekä pyrkiä yhteistyöhön lasten vanhempien kanssa. (Nuori Suomi.)

### **3.3 Liikuntakasvatus**

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan sekä kasvattamista liikunnan avulla että kasvattamista liikunnallisiin elämäntapoihin. Liikunnalliset elämäntavat ja fyysisen aktiivisuuden tärkeys perustellaan työ- ja toimintakyvyn säilyttämisellä ja niistä huolehtimisella. Tällä on suora vaikutus yhteiskunnalliseen taloudelliseen tilanteeseen, jossa terveys- ja taloudellisia kustannuksia julkisella sektorilla pystytään vähentämään, kun esimerkiksi sairaspotilaat ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrä vähenee. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 19.) Tärkeimpänä tavoitteena on kuitenkin edistää motorisia taitoja ja fyysisiä ominaisuuksia ja tätä kautta tukea lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 96). ”Liikuntakasvatuksen tavoitteet koostuvat liikunnallisista kyvyistä ja taidoista, terveydellisistä tekijöistä, tiedollisesta ja sosiaalisesta kehityksestä sekä hyvästä itsetunnosta.” (Autio 2007, 27).

Kasvattamista liikunnallisiin elämäntapoihin tarkoittaa sitä, että lapsi oppii taidot ja asenteen vapaaehtoisen liikunnan harrastamiseen. Liikuntakasvatuksessa tulisi pyrkiä tarjoamaan mahdollisimman monipuolinen liikuntaympäristö, jossa jokainen pystyisi harjoittamaan omia yksilöllisiä taitojaan ja näin oppia harrastamaan liikuntaa omalla tavallaan. (Laakso 2009.) Lapsi ei vielä ymmärrä liikunnan tuomia terveysvaikutuksia,



ja näin ollen lapsen ikä antaa oivan mahdollisuuden ohjata lapsi liikkumaan, ja sitä kautta vaikuttaa tulevaisuuden liikuntakäyttäytymiseen (Zimmer 2007, 47).

Liikunta tarjoaa paljon hyviä kasvatusmahdollisuuksia sosiaalisessa ja eettisessä toiminnassa. Pelien ja leikkien kautta saadaan kontaktia muihin ihmisiin yhteisen tekemisen kautta ja voidaan miettiä oikeaa ja väärää sekä itsekkyyttä ja sääntöjen mukaan toimimista. (Laakso 2010.)

Liikuntakasvatus käsitteenä muuttuu aikuisiässä. Liikuntakasvatus on aikuisille itsensä kouluttamista ja tiedon hankintaa liikunnallisista elämäntavoista ja niiden välittämistä eteenpäin. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 68-69.)

## 4 Lapsen oppiminen

### 4.1 Leikin kehitys

Zimmerin (2001, 70) mukaan lapsen leikki on erilaista riippuen lapsen iästä. Zimmer (2001, 70) on jaotellut leikin muodot toiminnalliseen leikkiin (0-2 –vuotiaat), rakenteluleikkiin (2-4 –vuotiaat), mielikuvitusleikkiin (2-4 –vuotiaat), roolileikkiin (4-6 –vuotiaat) ja sääntö- ja kilpaleikkiin (n. 5-6 –vuotiaasta lähtien).

Toiminnallisella leikillä tarkoitetaan sitä, kun lapsi kiinnittää huomiota omaan liikumiseensa ja toiminnallaan aiheutettuun liikkeeseen ja ääneen. Toiminnallisessa leikissä lapsi tunnustelee maailmaa. Hän ottaa kiinni ja irrottaa, laittaa kätensä koloihin, availee ovia ja laittaa asioita suuhun. Näin lapsi opettelee oman kehonsa toimintoja ja kehittää omia taitojaan. Aikuisen rooli on osallistua leikkiin, jos lapsi näin haluaa. Lapsen leikit tässä vaiheessa ovat yksinkertaisia heitä ja nouda -tyyppisiä leikkejä, jotka aikuinen saattaa kokea tylsiksi. On kuitenkin hyvä muistaa, että toistot ovat kehittymisen avain. (Zimmer 2001, 70-71.)

Rakenteluleikit ja mielikuvitusleikit tulevat kehiin toisen ja neljännen ikävuoden aikana. Rakenteluleikeissä lapsi kokoaa ja pinoaa tavaroita päällekkäin ja purkaa tuotoksensa. Lapsi toimii kuitenkin tarkoituksenmukaisesti. Hän ei enää vain tyydy esimerkiksi esineen työntämiseen, vaan esineelle on tullut merkitys hänen rakennelmassaan. Rakenteluleikeissä lapsi oppii olemaan luova ja harjoittamaan omia ongelmanratkaisutaitojaan. Mielikuvitusleikeissä lapsi kehittää ajattelun maailmaansa. Hän pystyy antamaan esineille eri merkityksiä ja muuttamaan niitä. Ajattelun kehittyttyä iän myötä lapsen ei tarvitse kokeilla kaikkea tekemisiään, vaan hän pystyy kuvittelemaan lopputuloksen. (Zimmer 2001, 71-72.)

Roolileikkien kautta lapsi voi purkaa tunteitaan, pelkojaan ja toteuttaa rooleja, joita hänen ei tavallisesti ole mahdollista tehdä. Lapsi pystyy kokemaan itsensä vahvemmaksi kuin mitä on, esimerkiksi isona karhuna, tai saada kaipaamaansa huomiota

esimerkiksi vauvan roolissa. Yleensä roolit ovat läheltä, kuten isä ja äiti. (Zimmer 2001, 72.)

Sääntöleikit ovat yleensä yhdessä leikittäviä pelejä ja leikkejä. Lapset eivät voi poiketa säännöistä, vaan säännöt määräävät niin sanotusti oikean leikkimisen. Uudet säännöt tuovat mukanaan uuden leikin uusine nimineen. Vasta myöhemmällä iällä lapsi ymmärtää, että säännöt ovat muutettavissa olevia sosiaalisia sopimuksia. (Zimmer 2001, 73.)

Leikin ja liikkumisen aloittaminen tulee tulla lapselta itseltään. Lapsen leikin tulisi kohdistua ympäristöön, joka aikuisen tulisi lapselle järjestää eli tämä on niin sanottua epäsuoraa ohjausta. Aikuisen tulee myös järjestää leikkejä sekä toimia leikittäjänä, jolloin lapselle herätetään mielenkiinto ja näin lapsi tekee päätöksen osallistua leikkiin. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 97.)

## **4.2 Kuntotekijät**

Kunto koostuu neljästä kuntotekijästä, jotka ovat kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus. Kestävyydellä tarkoitetaan vastustuskykyä väsymykseen niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Lapsella psyykkisen väsymyksen kestäminen on sitä, että hän pystyy vastustamaan ärsykettä, joka häiritsee keskittymiskykyä toiminnan aikana. Fyysisellä kestävyydellä tarkoitetaan kehon väsymyksen vastustamista. Kestävyys luo pohjan muille kuntotekijöille ja siksi se on erittäin tärkeä osa liikkumista. Kestävyys jaetaan aerobiseen kestävyyteen, jolloin hapen avulla tuotetaan energiaa ja anaerobiseen kestävyyteen, jolloin energia tuotetaan hapettomasti. (Autio 2007, 39-40; Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 43,45.) Lasten kanssa tulee huomioida, että liikkuminen ja pelaaminen säilyvät leikinomaisina sekä leikin kesto ja tempo säilyvät sopivina, sillä lasten anaerobinen hapentuotto ei ole vielä tarpeeksi kehittynyt (Autio 2007, 40).

Voimaakaan lapsen ei tarvitse erikseen harjoittaa, vaan se kehittyy leikin myötä.

Voimalla tarkoitetaan esimerkiksi esineiden siirtämiseen tai työntämiseen tai oman

kehon roikottamiseen tai nostamiseen vaadittavaa voimaa. Voima kehittyy siis dynaamisen lihastyön kautta lihaksen supistuessa ja rentoutuessa. (Hiltunen & Kivirauma, 1994, 15.) Vastuksena ei siis toimi erilliset painot vaan oma keho. Koska lapsi ei pysty keskittymään yhteen harjoitteeseen kovin pitkään, toistot tulevat yksittäisinä suorituksina esimerkiksi kiertoarjoittelun kautta. (Autio 2007, 43; Rinta ym. 2008, 44.)

Nopeudella tarkoitetaan mahdollisimman nopeiden liikkeiden tekemistä niin lyhyessä ajassa kuin mahdollista (Autio 2007, 44; Hiltunen & Kivirauma 1994, 15; Rinta ym. 2008, 45). Nopeus kehittyy lapsilla 4-13 -vuotiaana. Erityisesti ikävuosina 5-7 nopeus ja juoksu kehittyvät ja lapsella onkin kova halu juosta eikä sitä näin ollen saisi kieltää vaan pyrkimys olisi luoda lapselle mahdollisuus juosta niin sisällä kuin ulkona. (Autio 2007, 44-45.)

Liikkuvuudella tarkoitetaan kehon nivelten ja lihasten kykyä tehdä laajoja liikeratoja (Autio 2007, 45; Hiltunen & Kivirauma 1994, 15; Rinta ym. 2008, 45). Liikkuvuuden harjoittelu on hyvä aloittaa jo lapsena, sillä se edistää taitojen oppimista. Liikkuvuudella vähennetään myös vammoja sekä se auttaa tottumista kasvavan kehon muutoksiin pituuskasvun myötä. Liikkuvuuden harjoittaminen ei saa kuitenkaan olla liian rajua sillä tuki- ja liikuntaelimestö on vielä kehittyvässä vaiheessa. (Autio 2007, 45; Rinta ym. 2008, 45.)

### **4.3 Liikuntataidot**

Tässä yhteydessä puhuttaessa taito on motorista taitoa, jolla tarkoitetaan vapaaehtoisesti omalla keholla tuotettua liikettä niin, että saavutetaan asetettu tavoite. Taito on siis oppimisen tulos eikä se toteudu ilman harjoittelua. Motoriset taidot tulevat esille jokaiseen liikunta- ja fyysiseen suoritukseen liittyvässä asiassa, kuten erilaisten urheilu- ja fyysisten harjoittelussa ja hyötyliikunnassa esimerkiksi pyöräillessä. Taidon oppiminen onkin erilaisten liikkeiden harjoittelua, joiden yhdistämä kokonaisuus luo taidon. (Jaakkola 2010, 45-46.)

Kun taito opitaan, osataan yhdistää sulavasti erilaisia liikkeitä toisiinsa. Harjoittelu edistää aina liikkeen parempaan suorittamiseen. Mitä paremmaksi liike kehittyy, sen lähempänä jokainen yksittäinen suoritus on toisiaan ja näin taito liikkeen suorittamiseen paranee. Taidon oppimisen pysyvyys on myös verrattain hyvä. Taito on mahdollista suorittaa vaikka harjoittelusta olisikin kulunut vuosia. Taidon pysyvyydessä on kuitenkin huomioitava fyysiset ominaisuudet, sillä taito on ainoastaan sidonnainen taitosuoritukseen, ei fyysiseen suorituskyykyyn, joka heikkenee harjoittelun loppuessa. (Jaakkola 2010, 31.)

Jokaisessa liikuntasuoritukseen eli taitoon vaikuttavat harjoittelun lisäksi taitotekijät, jotka Autio (2007,49-50) sekä Hiltunen & Kivirauma (1994,14) luokittelevat seitsemään eri kyykyyn: tasapainoon, rytmikyykyyn, avaruudelliseen suuntautumiskyykyyn, erottelukyykyyn, muuntelukyykyyn eli ketteryteen sekä yhdistely- ja reaktiokyykyyn.

#### **4.4 Ohjattu liikunta**

Ohjaajalla on merkittävä asema lasten oppimisprosessissa ja liikunnan ohjauksessa. Ohjaustilanteessa ohjaajan ammattitaitoisella ja jäsentyneellä otteella on suurempi merkitys kuin sillä, mitä opetustyölä käytetään. Ohjaajan tehtävänä on luoda olosuhteet parhaalle mahdolliselle oppimiselle. Hyvä ohjaaja saa lapsen oppimaan ja ymmärtämään oppimisen merkityksen positiivisena asiana. (Autio, Nenonen & Louhiala 2001, 19.)

Avoimen liikunnallisen tarjonnan lisäksi lapsille tulisi tarjota säännöllistä ja suunnitelmallista ohjattua liikuntaa, jonka sisällöstä löytyisi tiettyjä painopisteitä. Koska ohjatussa liikunnassa voidaan harjoitella haastavampia asioita, ohjattua liikuntaa ei voi korvata tilannekohtaisella liikkumisella. Liikunta on liian sattumanvaraista, jos se jää ainoastaan lasten omaehtoiseen ja vapaaseen liikkumiseen. Liikuntatilanteet tuovat myös mukanaan monia rituaaleja, kuten pukuhuoneeseen meneminen ja vaatteiden vaihto, jotka ovat lapselle tärkeitä. Ohjatut liikuntatunnit tai -hetket kestävät tavallisesti 30-40 minuuttia. Ohjatussa liikunnassa on kuitenkin muistettava lapsikeskeisyys ja jätettävä tilaa lasten omille ideoille ja heidän tarpeidensa tyydyttämiselle. (Zimmer 2001, 134.)

Opettaja tekee suurimman osan päätöksistä uuden asian oppimisen alkuvaiheessa. Vähitellen vastuu jakautuu oppilaiden sekä opettajan kesken ja lopulta siirtyy oppilaille. Tarkoituksena on, että oppilaista tulee omatoimisia ja itseohjautuvia liikunnan suhteen, ja että he ymmärtävät liikunnan merkityksen niin fyysisellä kuin henkisellä tasolla. (Numminen & Laakso 2012, 80.)

Nykykäsityksen mukaan lasten ohjattu liikunta sisältää erilaisten opetustapojen käyttöä, joita pidetään tärkeänä opetuksen ja oppimisen kannalta. Mallin näyttämisen ja komentotyylin käyttäminen ohjauksessa ei enää riitä, vaan rinnalle on tullut useita muita menetelmiä. Tarkoituksena on kehittää ja tukea lapsen ajattelua ja sitä kautta löytää ratkaisu oikeaan liikuntasuoritukseen. Ohjatussa liikunnassa käytetään usein kahta eri lähestymistapaa, opetustyyli ja oppimistyyli. Ohjaus- ja opetustyylit perustuvat Muska Mosstonin opetustyylien spektriin, kun puolestaan opetus- ja oppimistyyliä ajattelu perustuu Rita ja Kenneth Dunninin tutkimuksiin. Nämä kaksi menetelmää poikkeavat toisistaan huomattavasti, ja siitä syystä niitä tulisi lähestyä kahtena omana opetustyylinään. (Pulli 2001,45.)

#### **4.4.1 Opetustyylit**

Opetus on opettajan ja oppilaiden välistä vuorovaikutusta, jonka tarkoituksena on edistää oppilaiden oppimista. Opetus ja oppiminen voidaan erotella ja määritellä toisistaan riippumattomasti, mutta ei ole kuitenkaan mielekästä ajatella opettamista ilman oppilasta, joka on oppimassa jotakin. (Varstala 2003, 151.)

Pullin (2001, 45-46) mukaan molempien teorioiden yhteinen nimittäjä on tapa opettaa, vaikka opetus tapahtuukin eri tavalla. Liikunnan opetustyyliä on monenlaisia, ja tästä syystä ei ole olemassa yhtä ja ainutta oikeaa tapaa opettaa. Eri opetustyyliä käytetään erilaisissa opetustilanteissa, jotta oppiminen olisi mahdollisimman rikasta. Jokaisen opetustyylin tarkoituksena on saada lapsi oppimaan ja kehittymään. Jotta lapsi kehittyisi monipuolisesti, on tärkeää, että eri opetustyyliä käytetään tarpeen ja tilanteen mukaan vaihtelevasti.

Jaakkolan ja Sääkslahden (2013, 323-324), Pullin (2001, 46-47) ja Varstalan (2003, 161-164) mukaan Mosstonin opetustyylit jaotellaan seuraavasti:

Komentotyyliä pidetään yhtenä perinteisimmistä tavoista opettaa. Sitä käytetään, kun halutaan asioiden tapahtuvan samanaikaisesti ja nopeasti. Esimerkiksi ”Hakekaa mailat!”

Harjoitustyyli on käytössä silloin, kun opettaja on suunnitellut tunnin ja tehtävät etukäteen, mutta antaa lapsille aikaa itsenäiseen harjoitteluun. Harjoitustyyliä käytetään muun muassa erilaisten liikuntaratojen yhteydessä.

Vuorovaikutustyyliä käytetään, kun halutaan korostaa sosiaalista kanssakäymistä ja kommunikation merkitystä. Esimerkiksi parin kanssa tehdyt harjoitteet, joiden aikana lapset ohjaavat toinen toisiaan. Vuorovaikutustyyliä käyttäessä tulisi kuitenkin huomioida lasten ikä, jotta heillä olisi edellytys ottaa toisiltaan ohjeita ja mahdollisuus saavuttaa tehtävä yhdessä.

Itsearviointityyliä käytetään silloin, kun lapselle halutaan opettaa vastuunottamista omasta oppimisesta. Esimerkiksi pallon heittäminen eri etäisyyksiltä, minkä aikana lapsi arvioi itsellensä sopivan vaikeustason. Nuoret lapset, kuten esikouluikäiset tarvitsevat paljon tukea itsearvioinnin opettelussa, joten käyttäessä itsearviointityyliä on huomioitava lasten ikä.

Yksilölliset tehtävät ja yksilöohjelmaa käytetään silloin, kun jokin asia halutaan opettaa useammalla lapselle yhtä aikaa. Tarkoituksena on luoda useampia vaihtoehtoja ratkaisulle, jotta yksilöllinen harjoittelu tapahtuu muun ryhmän kanssa yhdessä. Esimerkiksi haarahyppy on mahdollista tehdä paikoillaan, korokkeen päältä tai trampoliinilta patjalle. Näin ollen opettajalla on erinomainen mahdollisuus tarkkailla lasten tekemiä valintoja.

Ohjattu oivaltaminen on opetustyyli, jossa lapselle ei anneta valmista ratkaisua, vaan hänen täytyy kysymysten avulla ratkaista ja oivaltaa ongelma. Esimerkiksi ”Kummalla kädellä sinun on helpompi kirjoittaa?”. Ohjatun oivaltamisen tarkoituksena on kehittää lapsen ajattelua ja edistää hänen kykyä arvioida omaa toimintaansa.

Ongelmanratkaisutyyliä käytetään silloin, kun halutaan lapsen keksivät erilaisia ratkaisuja ongelman ratkaisemiseksi. Pääpaino keskittyy ajattelun kehittämiseen. Esimerkiksi ”Tehkää patsas siten, että vain 3 jalkaa ja 4 kättä saa koskettaa lattiaa samaan aikaan.” (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 323-324; Pulli 2001, 46-47; Varstala 2003, 161-164.)

Jaakkola ja Sääkslahti (2013, 323-324) luokittelevat opetustyyliin vielä erilaisten ratkaisujen tuottamisen, eriytyvän opetuksen ja yksilöllisen opetusohjelman.

Opetustyylien päätarkoituksena on siis olla kasvattajan apuna ja sitä kautta lapsen käytettävissä. Lapselle tulee antaa virikkeitä ja houkutella häntä harjoittelemaan, mutta samalla antaa hänen tehdä ja oivaltaa myös omatoimisesti. (Pulli 2001, 48.)

#### **4.4.2 Oppimistyyli**

”Oppimisella tarkoitetaan oppilaan ajattelussa tai käyttäytymisessä havaittavia pysyviä muutoksia.” (Varstala 2003, 151.) Oppimistyyli koostuvat ihmisten aisteista, joiden kautta oppiminen tapahtuu. Oppimistyyliä ovat visuaalinen-, auditiivinen-, kinesteettinen- ja taktiilinen oppimistyyli. Oppimistyyliä ovat yksilöllisiä ja jokainen omaa itsellensä sopivan ja omanlaisen tyylin oppia. Suurin osa alle kouluikäisistä lapsista oppii kuitenkin mieluiten liikkeen ja kosketuksen välillä, eli taktiiliskinesteettisellä aistimieltymyksellä. Joillakin lapsilla visuaalinen oppiminen korostuu kahdeksanvuotiaana, ja vasta 11-vuotiaana jotkin lapset omaavat auditiivisen oppimiskanaavan tärkeimmäksi oppimistyyliksi. On todettu, että vain 30 % koululaisista oppii parhaiten kuuntelemalla. (Pulli 2001, 48-49.)

Oppimistyyli-teorian mukaan opettajan oma oppimistyyli vaikuttaa hyvinkin radikaalisesti hänen tapaansa opettaa. Näin ollen opettajan ammattitaito nousee hyvin korkeaan asemaan, kun ryhmässä olevat lapset kaipaavatkin toisenlaista opettamisen tapaa ja opettajan tulisi osata luopua omasta tyylistään, jotta lapset kehittyisivät ja oppisivat. (Pulli 2001, 49.)

Oppilaiden oppimisen kannalta on tärkeää, että opetettava asia selitetään heille mahdollisimman yksinkertaisesti ja hyvin, jotta jokainen oppilas ymmärtäisi tehtävän.



Tästä riippuu, kuinka oikeanlaisen käsityksen ja mielikuvan kukin oppilas saa harjoiteltavasta liikuntasuorituksesta. Selitys-vaiheessa myös motivoinnilla on merkittävä rooli oppimisprosessissa. Oikeanlaisella motivoinnilla on mahdollista säädellä oppilaiden yrittämisen halua ja intoa. Oppimisen kannalta on myös tärkeää, että oppilaat tiedostavat mitä heiltä vaaditaan. (Varstala 2003, 153-154.)

Liikunnan ohjaamisessa oppimistyyliä korostuvat ohjeiden antamisessa eri aistikanavia hyväksi käyttämällä. Esimerkiksi erilaiset piirros- ja valokuvat, varjot, valot, erilaiset äänet, puhe, keskustelut, liikkeet, kosketus ja näytetyt mallit ovat erinomaisia tapoja auttaa lasta hahmottamaan ja oppimaan. Pääasia painottuu kuitenkin liikkeen kautta oppimiseen. (Pulli 2001, 48-49.)

## 5 Liikunnallinen elämäntapa

### 5.1 Perheen merkitys

Tärkeimmät eväät elämäänsä lapsi saa lähimmäisiltä aikuisiltaan ja kotoaan. Tämän vuoksi vanhempien rooli on merkittävä ja jokaisen vanhemman olisi tärkeä tiedostaa kasvatustuunsa ja perheen merkitys. Lapselle on tärkeää tunkea itsensä huomatuksi ja näin ollen yhteistä puuhastelua ei voi korostaa liikaa. Erilaisten tunteiden esille tuominen ja ilmaiseminen kotona edesauttavat lapsen kehitystä. Esimerkiksi, jos lapsi on pienestä pitäen tottunut sosiaaliseen ja rehelliseen ilmapiiriin, on ristiriitojen ratkominen paljon helpompaa myöhemmällä iällä. (Kahri 2003, 78.)

Vanhempien tuki on erittäin tärkeää nuorilla, sillä se edistää liikuntaharrastuneisuutta. Sen sijaan vanhempien oma liikuntaharrastus ei ole kovinkaan hyvä lasten liikunnan ennustaja. Kyseistä asiaa tutkittiin Kokkolassa 1990-luvun lopussa ja saatiin selville, että vanhempien kuntoliikunta ei noussut hyväksi lasten liikuntaa selittäväksi tekijäksi. Sen sijaan vanhempien fyysinen passiivisuus vaikutti lapsiin lisäämällä heidän fyysistä passiivisuuttaan. (Fogelholm 2011, 81.)

Perhe on suurin lapsen motoristen taitojen kehitykseen vaikuttava tekijä ensimmäisten ikävuosien aikana. Asuinympäristö ja kodista löytyvät materiaalit vaikuttavat lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen. Esimerkiksi jonkin materiaalin antaminen ja uusi tila innostavat lasta liikkumaan. Tärkein nuoren lapsen liikuntaan vaikuttava tekijä on kuitenkin vanhemmat, jotka päättävät tuetaanko vai rajoitetaanko lapsen kehitystä. Näin ollen vanhemman ja lapsen välinen suhde vaikuttaa suuresti lapsen kehitykseen. Vaikka perhe ja koti antavat lapselle liikunnallisia virikkeitä, niin ennen kaikkea perhe muokkaa lapsen asennoitumista liikkumiseen ja urheiluun. (Zimmer 2001, 88.)

Vanhempien tehtävä on huolehtia, että lapsella on tarpeeksi aikaa liikkua ja liikuntaympäristö on turvallinen. Heidän on huolehdittava myös siitä, että lapsi pääsee kokeilemaan erilaisia liikuntavaihtoehtoja ja tutustuu erilaisiin tapoihin liikkua. Kannustaminen, tukeminen, liikkuminen yhdessä, kiinnostuksen osoittaminen lapsen liikuntaharrastusta kohtaan, lähiympäristön selvittäminen ja liikuntamahdollisuuksien kartoittaminen sekä ohjaamalla ja opastamalla lasta valinnoissa kuuluvat vanhempien

tehtäviin. Perhe ja vanhemmat toimivat mallina ja vaikuttavat lapsen valintoihin ja liikuntaan. (Suomen Sydänliitto a.)

Koti on jokaisen turvapaikka, jossa saa olla oma itsensä. Lapsi omaksuu perheessä sosiaalisen elämän pelisäännöt ja saa valmiuksia toimia eri tilanteissa. Näin ollen perhe on ihmisen tärkein voimavara ja oppimisympäristö. Arvot eivät synny tyhjästä, vaan niiden opettaminen tapahtuu usein kotona, mikä on vanhempien yksi tärkeimmistä tehtävistä. (Jarasto & Sinervo 1997, 126-128.)

## **5.2 Ympäristön vaikutus**

Lapsen oppimisen kannalta ympäristöllä on merkittävä vaikutus. Kun ympäristö, jossa harjoitellaan ja opitaan, on lapsen mielestä mielenkiintoinen, hauska, kiinnostava ja jännittävä, lapsen mielenkiinto oppimista kohtaan säilyy ja oppimisesta tulee laadukasta. (Karvinen & Lehto 1995, 25.) Etenkin vanhempien ja varhaiskasvattajien tehtävä on luoda lapselle liikuntaan houkutteleva ympäristö sekä opettaa lasta liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä. Myös liikuntaan liittyvät esteet tulisi poistaa lapsen ympäristöstä, jotta liikunta olisi lapselle mielekästä. Yleisimmät esteet lapsen liikkumiselle ovat yleensä lähtöisin aikuisten asenteista. (Pulli 2007, 16.) Lapsen seuraavat aikuisen ja vanhemman esimerkkiä ja matkivat heidän toimintatapaan, puhetta, käytöstä, tekoja ja olemusta hyvin tarkasti (Nykänen 1996, 29).

Lapsen liikunnantarvetta ei pitäisi rajoittaa tiettyyn paikkaan tai aikaan, sillä he haluavat luonnostaan liikkua aina ja kaikkialla (Zimmer 2001, 87). Liikuntaan mahdollisuuksia tarjoava ympäristö ennustaa runsaampaa liikuntaharrastusta nuorilla. Lapsilla kyseistä asiaa ei voida tutkitusti osoittaa, mutta tulos johtunee siitä, että ympäristövaihteluja ei ole ollut riittävästi. Lasten liikunta on usein myös hyvin spontaania, joten ympäristöllä ei ole heidän fyysiseen aktiivisuuteensa yhtä paljon vaikutusta kuin nuorten aktiivisuuteen. (Fogelholm 2011, 81.)

Lapsen kasvaessa hänen elinpiirinsä laajenee. Tämä elinpiiri rakentuu erilaisista ympäristötekijöistä ja parhaimmillaan niistä voi muodostua tukiverkosto, joka auttaa lasta eteenpäin hänen elämässään. Harrastukset, ystävät, luonto, turvalliset kulkuyh-

teydet, vanhemmat, viranomaiset ja koulun henkilökunta ovat muun muassa sellaisia rakennusosia, jotka vaikuttavat lapsen toimintaan. (Sassi & Tarkkonen 2003, 61.)

Ympäristö sisältää useita tekijöitä, jotka jokainen vaikuttavat lapsen liikuntatottumuksiin eri tavalla. Lapsuus on muuttunut kehityksen mukana ja suurin osa tämän päivän lapsista elää lelujen, tavaroiden ja virikkeiden, kuten television ja tietokoneen yltäkylläisyyden keskellä. Teknistyneen yhteiskunnan elinolosuhteet ovat kaventaneet lapsen liikkumatilaa, minkä seurauksena etenkin liikenteestä on tullut lapsen terveen fyysisen ja motorisen kehityksen este. Liike on lapselle elintärkeää, mutta ohjaamalla lapset istuvaan elämäntapaan, he jähmettyvät paikoilleen television, tietokoneen ja videopelien ääreen. (Karvinen ym. 2002, 9.)

Ari Pusan (Helsingin Sanomat 2013) kirjoittamassa haastattelussa Suomen olympiakomitean lääkäri Harri Hakkarainen ihmettelee miten on mahdollista, että 12-vuotiailla on jo sepelvaltimotaudin oireita ja 15-vuotiailla välilevynpullistumia. Hakkarainen kertoo myös nuorten ruutuajasta. Ruutuajalla hän tarkoittaa sitä aikaa, minkä lapset viettävät puhelinten, tietokoneiden ja televisioiden ääressä. Tämä ruutu-aika on Suomessa jo 4-5 tuntia päivässä. Lisäksi Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa (2013:10, 4) kerrotaan, kuinka jo lapset ja nuoret viettävät 60 % ajastaan paikallaan.

### **5.3 Liikkumattomuuden riskit**

Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia useisiin sairauksiin. Etenkin sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyssä liikunnalla on osoitettu olevan merkittävä rooli. Aikuisilla fyysistä aktiivisuutta voidaan mitata ja tutkia väestötasolla sekä kuolleisuutta ja sairastavuutta seuraten. Vaikka lapsilla ja nuorilla kyseistä metodia ei voidakaan käyttää, on kuitenkin todettu, että liikunnan myönteiset vaikutukset pitkäaikaissairauksien riskitekijöihin havaitaan myös lapsilla, ei tosin yhtä selvästi kuin aikuisilla. Liikunta on lapsen kehitykselle ja terveydelle erityisen tärkeää. Liikunta tuo mukanaan positiivisia vaikutuksia, joita puolestaan liikkumattomuus vie pois; parantunut painonhallinta, luuston vahvistuminen, liikuntataitojen kehittyminen, vuorovaikutustaitojen ja reilun pelin hengen oppiminen, minäkuvan parantuminen liikuntaa kohtaan, sosiaaliset suhteet ja aikuisiän liikunnan edellytysten parantuminen. (Fogelholm 2011, 76-82.)

#### 4.4.1 Ylipaino ja lihavuus

Obesiteetti eli ylipaino on tila, jossa ihmisen kehoon kertyneen rasvakudoksen määrä on niin suuri, että siitä voi aiheutua terveydellisiä haittoja. Liikarasvaa kertyy joka puolelle kehoa, josta suurin osa ihon alle, mutta myös muualle, kuten esimerkiksi vatsaonteloon. (Mustajoki 2013).

Terveydelle erityisen haitallista on etenkin vyötärönseudulle kerääntyvä rasva. Lihavuus lisää vaaraa sairastua muun muassa kohonneeseen verenpaineeseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, tyyppin 2 diabetekseen, paksusuolensyöpään ja rintasyöpään. Lisäksi lihavuuden on todettu olevan yhteydessä unihäiriöihin, heikentyneeseen elämänlaatuun ja huonoon fyysiseen kuntoon. Lihavuuden on todettu yleistyneen vapaa-ajan passiivisuuden lisääntyessä ja työn fyysisen kuormittavuuden vähentyessä. Näin ollen etenkin vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden lisäämistä pidetään yhtenä keskeisimmistä lihavuuden ehkäisyn strategioista. (Fogelholm 2011, 112.)

Liikalihavuutta aiheuttavat ja edistävät useat tekijät. Geenit ovat merkittävässä osassa ennustettaessa kenestä todennäköisimmin tulee ylipainoinen, mutta viime kädessä elämäntavat ja ympäristö ratkaisevat. Liikalihavuuden huomattava kasvu on suoraan verrannollinen ympäristössä tapahtuneisiin muutoksiin, eikä suinkaan geneihin. Ylipaino ja lihominen voi johtua elämäntapatekijöistä: stressistä, masennuksesta, lääkkeistä, vääränlaisesta ravinnosta, perimästä, riittämättömästä liikunnasta, terveydentilasta tai ahmimishäiriöstä. (Heller 2006, 13–14.)

Kehossa olevaa rasvan määrää on mahdollista arvioida usealla menetelmällä. Jokainen menetelmä on periaatteessa epäsuora, koska kehosta mitataan yksi tai useampi ominaisuus, joka sijoitetaan ennusteyhtälöön. Kehon koostumuksen mittaukset kertovat ihmisen lihavuudesta ja sen ilmenemismuodoista. Kehon rasvaosuus ja rasvan jakautuminen ovat osatekijöitä, joiden perusteella on mahdollista arvioida terveystilaa. (Rehunen 1997, 181–183.)

Aikuisten ylipaino ja liikalihavuus on määritelty tarkasti, mutta puolestaan lasten ja nuorten kohdalla asiat ovat toisin. Painoindeksi muuttuu lapsen kehityksen ja iän

mukana, eivätkä tavalliset suuntaviivat näin ollen ole samat kuin aikuisten kohdalla. (Heller 2006, 9.)

Lasten ja nuorten liikuntatottumuksiin vaikuttavat demografiset, biologiset, sosiaaliset ja psyykkiset tekijät sekä fyysinen ympäristö. Tutkimuksissa lihavuus ei ole nousnut niin selvästi liikuntaa selittäväksi tekijäksi kuin voisi olettaa, sillä vain noin puolessa tutkimuksista on löydetty yhteys lapsen painoindeksin ja liikunnanharrastuksen välillä. Vielä harvemmissä nuoria koskevissa tutkimuksissa on havaittu, että liikunnalla ja painoindeksin välillä olisi käänteinen yhteys. (Fogelholm 2011, 80–81.)

#### **4.4.2 Diabetes**

Saraheimon (2009,9) mukaan ”Diabetes on energiaa tuottavan ja elämälle välttämättömän aineenvaihdunnan häiriö, joka ilmenee kohonneena veren glukoosi- eli rypälesokeripitoisuutena (jatkossa verensokerina).” Se on pitkäaikaissairaus, joka johtuu insuliinihormonin puutteesta, sen heikentyneestä toiminnasta tai molemmista. (Saraheimo 2009, 9.) Kun veren sokeritaso nousee, sokeri ei pääse soluihin eivätkä solut saa elintärkeää energiaa. Elimistö reagoi tilanteeseen yrittämällä poistaa ylimääräisen verensokerin. Sokerin sijasta energialähteenä elimistö käyttää rasvaa ja lihaksista peräisin olevaa proteiinia. Tästä seuraa elintoimintojen muutoksia, jotka voivat aiheuttaa diabetekselle tyypillisiä oireita. (Walker & Rodgers 2005, 10.) Diabetes on joukko erilaisia sairauksia ja siihen liittyy usein myös rasva- ja valkuaisaineiden aineenvaihdunnan häiriintyminen. Diabetes ei aiheudu sokerin syömisestä, eikä se ole tarttuva sairaus. (Saraheimo 2009, 8-9.)

Helmisen (2003, 19) mukaan ei vielä tiedetä, mitkä tekijät laukaisevat insuliinia tuottavien beetasolujen tuhoutumisen. Diabetekseen ei kuitenkaan sairastu sattumalta, vaan sen taustalla on usein joko epäterveelliset elämäntavat, ympäristö tai perimä (Laliberte 2011, 10). Diabetes on kansansairaus, jota Suomessa sairastaa yli 500 000 henkilöä. Suurimmalla osalla on tyypin 2 diabetes. Diabetes esiintyy useammin naisilla kuin miehillä todennäköisesti siksi, että naiset elävät pidempään ja diabetes yleistyvät ikääntyessä. (Töyry 2007, 9.)

Suomessa lasten diabetes on väkilukuun suhteutettuna yleisempään kuin missään muualla maailmassa. Diabetekseen sairastuu vuosittain noin 400 alle 15-vuotiasta suomalaista, ja näin ollen sairastumisriski on Suomessa 50 kertaa suurempi kuin maissa, joissa diabetesta esiintyy vähemmän. Lähimailhin verrattuna sairastuvuus on 1,5-3 kertaa suurempi. (Helminen 2003, 20.)

Nuoruustyyppin eli tyypin 1 diabeteksessa haiman insuliinia tuottava solukko vaurioituu ja tuhoutuu, minkä seurauksena insuliinin tuotanto loppuu muutamassa vuodessa kokonaan. Kyseistä tilaa kutsutaan autoimmuunisairaudeksi, eli jokin saa elimistön tuhoamaan omia solujaan. Nykykäsityksen mukaan tyypin 1 diabeteksen synty on vuosia kestävä tapahtumaketju, mikä johtuu haiman insuliinin tuottavien solujen tulehduksesta. Sen käynnistäjäksi epäillään virussairauksia ja mahdollisia ravintotekijöitä imeväisiässä. (Aro 2007, 13.)

Tyypin 1 diabeteksen oireet voivat esiintyä hyvin nopeasti, muutaman päivän tai viikon kuluessa. Kun keho ei tuota lainkaan insuliinia, verensokeripitoisuus ei ole hallinnassa ja oireet tulevat esille. Insuliinin tehtävä on estää proteiinien ja rasvojen hajoaminen. Näin ollen sillä on merkittävä rooli kehon tasapainon säilyttämisessä. Kun insuliinia ei ole, rasvan ja proteiinin hajoamisen sivutuotteet pakkautuvat verisuoniin ja johtavat ketoneiksi, eli ketoaineiksi kutsuttujen yhdisteiden syntyyn. Jos tämän estämiseksi ei tehdä mitään, ketoneiden pitoisuus nousee lopulta niin korkealle, että se johtaa happomyrkytykseen eli ketoasidoosiin. Nykypäivänä se on kuitenkin hyvin harvinainen ilmiö, koska diagnoosi pystytään tekemään jo hyvin aikaisessa vaiheessa. Happomyrkytystilassa oleva henkilö tarvitsee välitöntä sairaalahoitoa, jossa hänelle tulee antaa insuliinia ja nesteitä suoniin. (Töyry 2007, 9.)

Hoito nuoruustyyppin diabeteksessa tapahtuu insuliinin annostuksella pistöksin tai pumpulla. Annostukset sovitetaan päivärytmien, liikunnan ja ruokailujen mukaan. Koska jokainen ihminen on erilainen, niin hoidon täytyy olla yksilöllistä ja tapahtua henkilökohtaisten tarpeiden mukaisesti. (Ilanne-Parikka ym. 2009, 8.)

Aikuistyyppin eli tyypin 2 diabetes tunnetaan myös insuliinista riippumattomana diabeteksena. Sairaudessa elimistön insuliinin tuotanto on vähentynyt, se ei ole yhtä tehokasta kuin normaalisti tai solut ovat insuliinille resistenttejä eli vastustuskykyisiä.

Tästä seuraa verensokeritason nouseminen, jolloin solut eivät saa tarpeeksi sokeria, joka on elimistön tärkein energianlähde. Erilaiset oireet, kuten väsymys, energianpuute, lisääntynyt virtsaamisentarve, jano ja laihtuminen tulevat esille. Elimistö korvaa sokerin puutteen hajottamalla rasvaa ja lihasten proteiinia vaihtoehtoiseksi energiaksi. Happomyrkytyksen vaaraa ei kuitenkaan ole, koska haima pystyy yhä tuottamaan insuliinia ja elimistö ei ole vain rasvan varassa, kuten tyypin 1 diabeteksessa. Tyypin 2 diabeteksessa haima reagoi aluksi resistenssiin niin, että insuliinin tuotanto kiihtyy, mutta pitkällä aikatahtimella haima ei kuitenkaan pysty tyydyttämään elimistön insuliinitarvetta. Tästä seuraa tyypin 2 diabeteksen hoidon muuttaminen ajan myötä. (Walker & Rodgers 2005, 14–15.)

Tyypin 2 diabetes on selvästi yleisempi kuin tyypin 1 diabetes ja se kehittyy yleensä hitaasti. Lisäksi monet sairastavat aikuistyyppin diabetesta tietämättään. Sairastuminen tyypin 2 diabetekseen on osittain perinnöllistä, mutta elämäntavoilla on suuri merkitys sairauden synnyssä. Veren sokeripitoisuuden kohoaminen tapahtuu vähitellen, minkä seurauksena elimistö tottuu normaalia korkeampaan sokeritasoon. Tämän vuoksi tyypin 2 diabetes on vaikea havaita, koska se voi olla pitkään oireeton tai vähäoireinen. Aikuistyyppin diabetes havaitaan usein muita sairauksia tutkittaessa tai normaalissa terveystarkastuksessa. (Helminen 2009, 10–11.)

Tyypin 2 diabetesta kutsutaan aikuistyyppin diabetekseksi, koska se ilmenee yleensä vasta 40 ikävuoden jälkeen. Elämäntapojen muuttumisen myötä sairautta on kuitenkin alkanut esiintyä myös nuorilla, mistä johtuu, että on selkeämpää puhua tyypin 2 diabeteksestä kuin aikuisiän diabeteksestä. (Helminen 2009, 11.)

Hoidon perustana ovat terveelliset elämäntavat. Tavoitteena on tarkka painonhallinta ruokavalion ja liikunnan avulla sekä pysyvä laihtuminen ja painon nousun estäminen. Hoitoon liittyy myös kohonneen verenglukoosipitoisuuden ja kohonneen verenpaineen alentaminen. (Aro 2007, 12.) Tyypin 2 diabeteksen hoito ei siis ole vain yhden sairauden hoitamista, vaan se on muuttunut luonteeltaan kokonaisvaltaiseksi valtimotaudin riskitekijöiden hallinnaksi (Saraheimo 2009, 11).

Diabetes ei ole este liikunnan harrastamiselle. Diabetesta sairastavat lapset ja nuoret pystyvät harrastamaan käytännössä aivan samoja asioita kuin ikätoverinsa. Nykyään



diabeteksen hoito voidaan sopeuttaa monenlaisiin tilanteisiin. Liikunnan ja muun elämisen kannalta diabeteksen hoitoon on kuitenkin syytä panostaa, sillä tutkimuksin on osoitettu, että diabeetikon verensokerin ollessa lähellä normaaliarvoja, niin sitä vähemmän diabetes aiheuttaa lisäsairauksia, kuten silmänpohja- ja munuaismuutoksia. (Korkealaakso.)

Huomioitavaa diabeetikon liikunnassa on, että liikuntaa ei saa harrastaa sairaana. Jos verensokeri on korkealla sairauden vuoksi ja jos veressä on happoja, hoitona on aina insuliiniannoksen lisääminen, ei liikunta. (Suomen Diabetesliitto a.)

## 6 Projektin tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä opas, jolla annetaan ohjeita ja vinkkejä lasten liikunnan toteuttamiseen. Opas on tehty yhteistyössä Suomen Lastenhoitoalan Liiton kanssa ja on pääasiassa tarkoitettu päiväkodinohjaajille, mutta myös lasten vanhemmille. Opinnäyttyössä kiinnitetään huomiota myös lihavuuteen ja diabetekseen, jotka ovat yleistyneet lastenkin keskuudessa.

Oppaan kohderyhmänä ovat päiväkodinohjaajat ja lasten vanhemmat. Oppaan avulla on tarkoitus aktivoida lastentarhanopettajia edistämään lasten liikkumista ja liikunnallisen elämäntavan oppimista. Päiväkodin ei tarvitsisi erikseen olla liikuntapainotteinen, vaan kaikissa päiväkodeissa yleisesti liikunnan painoarvoa nostettaisiin ja liikunnan suunnitteluun panostettaisiin.

Oppaan tavoitteena on antaa ideoita liikuntatottumusten parantamiseen niin päiväkodissa kuin kotona. Tarkoituksena on edelleen nostaa esille lasten liikunnan tärkeyttä ja liikunnallisten elämäntapojen oppimista. Oppaassa tuodaan esille lasten liikunnan tarpeen lisäksi terveyteen liittyviä muita seikkoja sekä aikuisen esimerkin ja ohjauksen tärkeys osana lapsen oppimisympäristöä. Oppaalla ei ole tarkoitus korvata jo aiemmin tehtyjä oppaita, vaan nostaa esille liikunnan vaikutukset terveyteen sekä antaa apuja liikunnan toteuttamiseen. Valmis opas on tarkoitettu päiväkotien käyttöön riippumatta siitä, millainen liikunnallinen toteutus päiväkodissa jo valmiiksi on tai ei ole.

## 7 Projektin toteutus

### 7.1 Projektin vaiheet

Opinnäytetyön tekeminen ja oppaan kehittäminen aloitettiin palaverilla opinnäytöntekijöiden kesken. Palaverissa tehtiin opinnäytetyösuunnitelma ja pohdittiin aihealuetta sekä aikataulua oppaan tuottamiseen. Aihealueeseen liittyen etsittiin yhteistyökumppania, jonka kautta pystyisi mahdollisimman hyvin saavuttamaan varhaiskasvatuksen piiriin kuuluvia tahoja. Yhteistyökumppaniksi ryhtyi Suomen Lastenhoitoalan Liitto (SLaL). Heidän kanssaan pidetyssä palaverissa käytiin läpi opinnäytetyön aihe sekä opinnäytetyöstä tuleva tuotos eli opas, joka tulisi heidän käyttöönsä.

Taustaosan kirjoittaminen lähti liikkeelle opinnäytetyön sisällysluettelon hahmottamisella ja keskeisten asioiden ja avainsanojen pohdinnalla, jotta taustaosan materiaalin etsiminen ja käyttäminen olisi helpompaa. Taustaosan kirjoittamista ja muokkausta tehtiin koko opinnäytetyöprosessin aikana. Taustamateriaalina on käytetty monipuolisesti kirjallisuutta ja Internetistä löytyviä lähteitä lasten liikunnasta ja kehittymisestä, liikunnan oppimisesta ja sen muodostumista elämäntavaksi sekä lapsilla yleistyvästä diabeteksestä, lihavuudesta ja liikkumattomuudesta.

Aiheeseen perehtymisen ja taustaosan kirjoittamisen jälkeen teetettiin kysely Helsingin alueen päiväkodeille. Tällä pyrittiin saamaan tietoa päiväkotien liikuntatottumuksista sekä selvitettiin myös sitä, mitä päiväkodinohjaajat kaipaavat lasten ohjaamisessa. Kyselyn vastaamiseen annettiin aikaa kolme viikkoa, jonka aikana kyselyyn vastasi 15 päiväkotia. Kyselystä saatujen vastausten perusteella aloitettiin oppaan tekeminen.

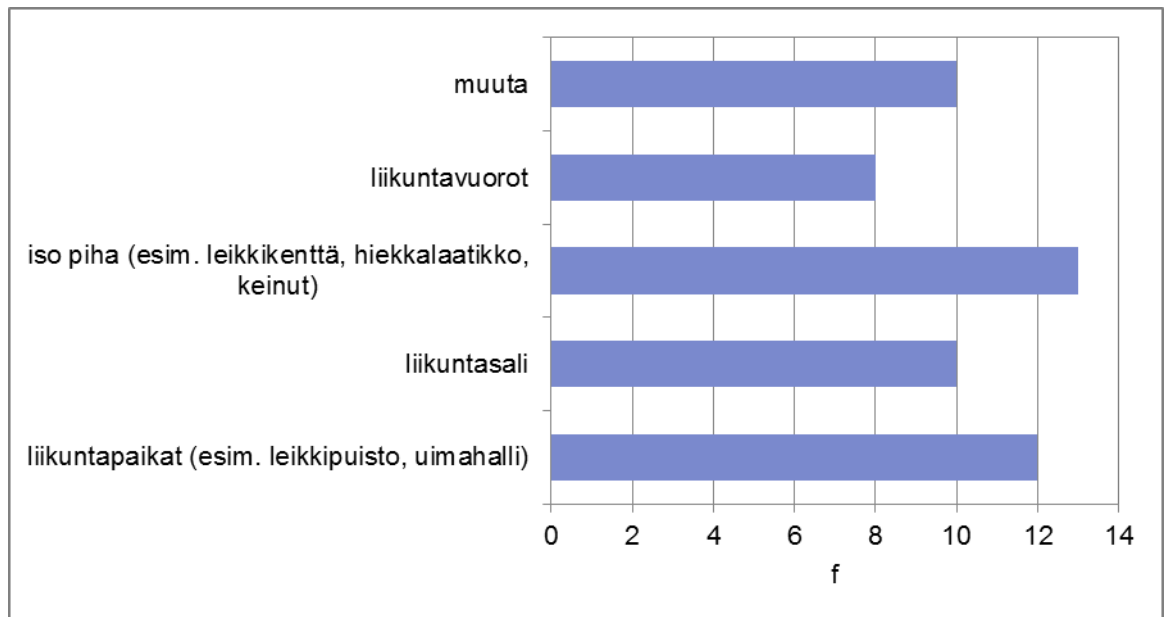
Oppaan ensimmäisen version valmistumisen jälkeen opas lähetettiin yhteistyökumppanille sekä muutamalle käyttäjälle palautteen saamiseksi. Palautteen pohjalta oppaaseen tehtiin tarvittavat muutokset sen parantamiseksi. Lisäksi palautetta ja keskustelua oppaan sisällöstä ja ulkoasusta käytiin viimeisessä palaverissa Suomen Lastenhoitoalan Liiton hallituksen kanssa viimeisten muutosten osalta.

## 7.2 Kyselyn toteutus ja tulokset

Projektin alkuun teetettiin kysely, jonka tarkoituksena oli selvittää, millaisia asioita päiväkodeissa painottuu, kuinka liikunta on suunniteltu ja toteutettu sekä millaiset mahdollisuudet lapsilla on liikkua. Kyselyllä selvitettiin myös, mitä vinkkejä ohjaajat kaipaavat lasten ohjaamiseen, jotta oppaalla pystytään vastaamaan heidän tarpeisiinsa.

Kysely lähetettiin 273 päiväkotiin ja se avattiin 154 kertaa vastaamatta kuitenkaan kyselyyn. Vastauksia tuli yhteensä 15. Päiväkodeissa kahdessa painottui selkeästi liikunta, kahdessa päiväkodissa teema vaihtuu vuosittain ja tällä hetkellä painoalueena on kielellinen ja matemaattinen osaaminen, ja yhdessä ilmaisutaito. Muissa päiväkodeissa ei ollut erityistä painotusta, mutta osassa liikunta ja leikki koetaan tärkeänä.

Jokaisella päiväkodilla on hyvät liikuntamahdollisuudet. 13 päiväkodilla on iso piha, joka tarkoittaisi sitä, että pihalla olisi ainakin leikkikenttä, hiekkalaatikko ja keinut sekä lisäksi 12 päiväkodilla on mahdollisuus käyttää muita liikuntapaikkoja, kuten leikkikenttiä ja uimahalleja. Lisäksi kymmenellä päiväkodilla on käytössä liikuntasali ja muina liikuntapaikkoina käytetään lähimetsiä retkeilymaastoina. (Kuvio 1)



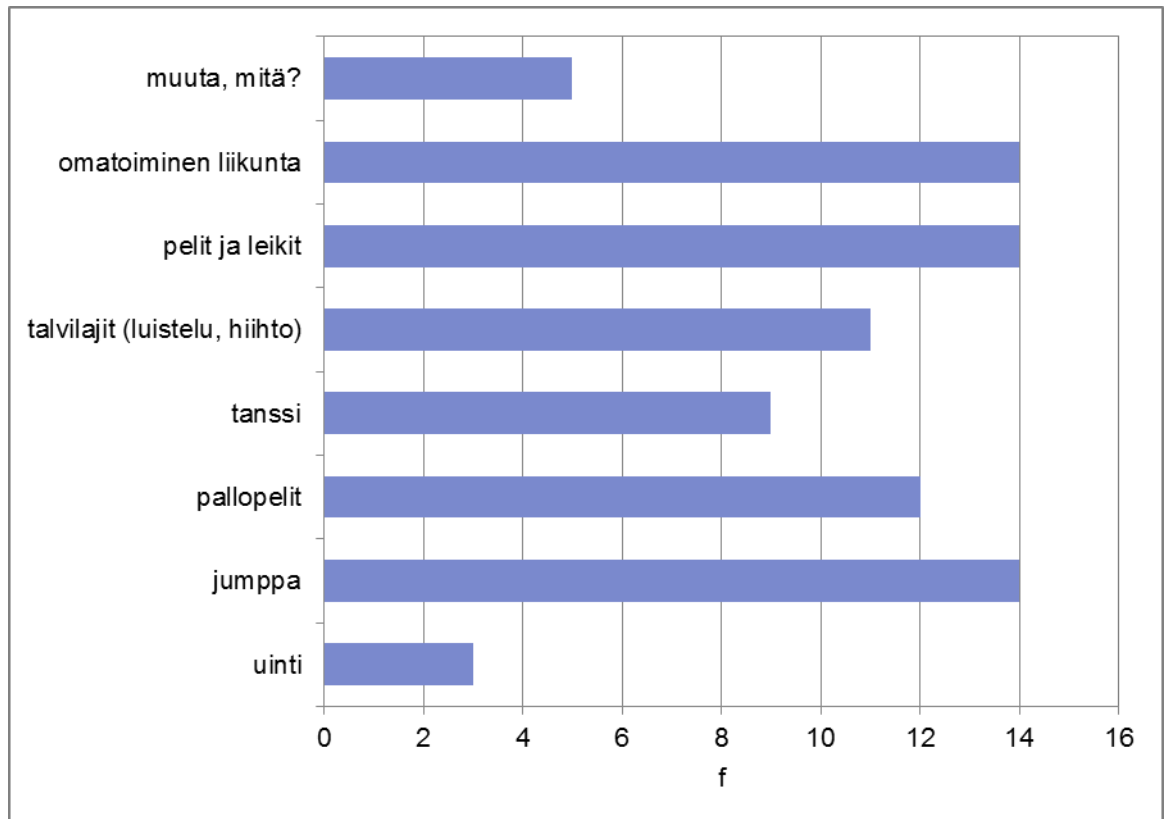
Kuvio 1. Päiväkodin liikuntapaikka mahdollisuudet

Liikuntatilojen käyttömahdollisuudet ovat monipuoliset, mutta vain kahdeksalla vastanneista päiväkodeista on varattuna vakituinen liikuntavuoro. 40 % päiväkodeista järjestää lapsille ohjattua liikuntaa vain yhden kerran viikossa. Ohjatun liikunnan kestoksi on määritelty 30-40 minuuttia yhtäjaksoista liikkumista. 20 % päiväkodeista liikuntaa harrastetaan 2-3 kertaa viikossa ja 20 % päiväkodeista 4-5 kertaa viikossa. 2/3 vastanneiden päiväkotien lapsista liikkuu reippaasti yli 60 minuuttia päivittäin ja 1/3 päiväkodeista lapset harrastavat reipasta liikuntaa 30-60 minuuttia. Tässä reipas liikunta on määritelty liikkuvina peleinä ja leikkeinä, joissa lapsi hengästyy. Kyselyssä kysyttiin myös lasten osallistumisesta ohjattuun liikuntaan ja vain 1/3 vastasi, että lapset osallistuvat aina ja 2/3 vastasi, että lapset osallistuvat lähes aina. Kuitenkaan kysymyksen avoimeen kohtaan kukaan ei kertonut syitä, miksi lapset eivät osallistu, jos vastaus oli ”lähes aina”.

Jokaisessa päiväkodissa lasten omatoimiselle liikkumiselle on järjestetty aikaa yhdestä kahteen tuntiin. Yhdessä päiväkodeista omatoimiselle liikkumiselle on järjestetty aikaa 2-3 tuntia ja yhdessä jopa 3-4 tuntia.

Päiväkodeissa harrastetaan monipuolisesti erilaisia liikkumismuotoja. Päiväkodeista 14 vastasi, että siellä liikutaan jumppaamalla, pelaten ja leikkien sekä omatoimisesti

liikkuen. Pallopelejä pelataan 12 päiväkodissa, talvilajeja kuten hiihtoa ja luistelua harjoitellaan 11 päiväkodissa, tanssia yhdeksässä ja uintia ainoastaan kolmessa päiväkodissa. Muina liikuntamuotoina mainittiin liikuntatapahtumat, teemaviikot ja metsäretket. (Kuvio 2)



Kuvio 2. Päiväkotien liikuntamuodot

Neljällä vastanneista päiväkodeista on tehty liikuntasuunnitelma, joka on heillä käytössä. Kahdessa päiväkodeista löytyy liikuntasuunnitelma, mutta sitä ei kuitenkaan käytetä ja jopa yhdeksällä vastanneista päiväkodeista puuttuu liikuntasuunnitelma kokonaan.

Vaikka liikuntasuunnitelmaa ei ole tai sitä ei toteuteta, päiväkodeissa järjestetään paljon liikunnallista oheistoimintaa. Suosittuja ovat retket luontoon ja lähiympäristöön sekä muut liikunnalliset retket, kuten urheilukentällä toteutettavat pelit ja kisat. Retkistä on myös muodostunut lasten liikuntasuosikki. Päiväkodeissa ollaan aktiivisia osallistumaan erilaisiin liikuntatapahtumiin ja hankkeisiin. On huomattu, että lapset

pitävät paljon tempuradoista sekä pienimuotoisista kisoista. Leikit, joissa pääsee juoksemaan ja purkamaan energiaa, kuten hippaleikit, ovat lasten mieleen.

Jokaisessa päiväkodissa pidetään lasten liikuntaa tärkeänä. Tiedetään, että liikkuminen on tärkeää lapsen kehitykselle sekä oppimispohjan luomiselle. Lisäksi on huomattu, että liikunta on hyvä väline myös muiden taitojen oppimiseen sekä tukee lapsen terveyttä ja kasvua. Lasten liikunnan pääperiaatteiksi nimettiin useasti monipuolisuus, leikkijöiden erilaisuuden kunnioitus ja säännöllisyys sekä liikunnan tuoma ilo. Näitä pyritään toteuttamaan suunnitelmallisuudella ja lasten toiveita kuunnellen.

Ohjaajien toivomuksena oli suuremmalta osin saada vinkkejä erilaisiin peleihin ja leikkeihin. Osa vastanneista ohjaajista kaipasi ohjeistusta myös musiikkiliikuntaan, välineliikuntaan, lasten motivoimiseen ja osallistamiseen sekä motorisia haasteita omaavien lasten liikuttamiseen.

## 8 Esimerkin voimalla – ohjeita ja vinkkejä lasten liikunnan toteuttamiseen

Tuotoksena opinnäytetyöstä tuli 64 sivuinen A5 kokoinen taitettava opas, josta alkuun löytyy tervehdys päiväkodissa ohjaaville, sisällysluettelo sekä lopusta lähdeluettelo. Opas sisältää tietoa, ohjeita ja neuvoja päiväkodinohjaajille lasten liikunnasta, liikuntatottumuksista ja niiden tärkeydestä. Oppaassa on myös kohta vanhemmille, jolla on tarkoitus herätellä päiväkodissa liikuntatietouden jakamista lasten perheille. Oppaassa käsitellään ensin lapsen kehityksestä ja liikkumisesta. Tämän jälkeen oppaassa kerrotaan terveydestä ja diabeteksen yleistymisestä ja niiden ehkäisemisestä ja hoitamisesta. Oppaaseen on laitettu pelejä ja leikkejä, jotka olivat toivomuksena myös kyselyssä vastanneilla ja loppuun osio vanhemmille.

Oppaasta on pyritty tekemään mahdollisimman värikäs, mutta kuitenkin selkeä ja yksinkertainen, jotta jokainen lukija pystyy löytämään tekstin ydinasian. Kappaleiden loppuun on tehty tiivistelmälaatikoita, jotta lukijalle jää mieleen tekstin pääasiat. Mukana kulkee myös Elmo Elämänvalo, joka pohtii ja kertoo ajatuksia tekstissä kerrotuista asioista sekä antaa vinkkejä lukijalle.

Ulkoasusta pyrittiin tekemään yksinkertainen ja pirteä lisäämällä väriä otsikkoihin, tiivistelmälaatikoihin ja kaavioihin. Kaavioilla ja tiivistelmälaatikoilla on tarkoitus luoda selkeyttä. Oppaan on tarkoitus olla lapsenmielinen, jotta lukija pystyisi samastumaan lapsen asemaan sekä olla innostava. Kuvien kautta oppaaseen tuodaan eloa ja esimerkkejä liikkumisesta ja tekemisestä. Kuvat toimivat osana tekstiä ja niillä halutaan myös värittää ja vahvistaa lukijan mielikuvia. Kuvat ovat otettu yleisestä Office.com ClipArt kokoelmasta, joka on tarkoitettu ohjelman ostaneelle käytettäväksi.

Teksti on kirjoitettu kronologisesti alkaen lapsen kehityksestä kulkien liikunnan ja leikkien kautta päiväkodissa liikkumiseen sekä perheen yhteiseen liikuntaan.



Opas on kirjoitettu sinä-muodossa, jotta se puhuttelisi lukijaa mahdollisimman paljon. Myös Elmo Elämänvalo puhuttelee lukijaa ja pyrkii herättämään ajatuksia lukijalle, jotta päästäisiin sanoista käytäntöön.

Nimellä ”Esimerkin voimalla” – ohjeita ja vinkkejä lasten liikunnan toteuttamiseen halutaan tuoda esille, että kyseessä on lasten lisäksi myös päiväkodinohjaajille sekä lasten vanhemmille tarkoitettuja ohjeita liikkumisen aloittamiseen ja toteuttamiseen. Tällä halutaan nostaa esille ohjaajien ja vanhempien omat liikuntatottumukset, jotka peilautuvat lapsiin. Oppaassa halutaan painottaa aikuisten ja vanhempien liikunnallisen esimerkin voimaa lasten liikuntatottumusten muokkaamisessa ja liikunnallisen elämäntavan oppimisessa.

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyöprojektissa luotiin opas, jonka avulla olisi mahdollista vaikuttaa lasten liikkumiseen ja sitä kautta edistää tulevaisuudessa suomalaisten hyvinvointia. Opinnäytetyön aihe käsittelee lasten kehitystä ja liikuntatottumuksia, sillä nykypäivänä ylipaino ja siitä seurauksena tulleet sairaudet, kuten diabetes ovat lisääntyneet suomalaisilla lapsilla (Suomen Diabetesliitto b).

Yhteistyökumppaniksi mietittiin erilaisia lasten ja nuorten parissa työskenteleviä liittoja ja yhdistyksiä ja ensimmäisenä opinnäytetyön aihe esiteltiin Suomen Lastenhoitoalan Liitolle, koska tämä oli loogisin vaihtoehto opinnäytetyön aiheen kannalta. Suomen Lastenhoitoalan Liitto kiinnostui projektista ja lähti mielellään mukaan toimintaan. Oppaasta ja sen sisällöstä keskusteltiin SLaL:n toiminnanjohtajan kanssa. Hänet pidettiin ajan tasalla oppaan etenemisessä sekä hänen kauttaan laitettiin eteenpäin opinnäytetyössä käytetty kysely Helsingin seudun päiväkodeille.

Oletuksena on, että lapset viettävät suurimman osan päivästään päiväkodeissa, minkä takia päiväkodissa tapahtuva liikkuminen on tärkeää lapsen kehittymisen kannalta. Näin liikunnasta saataisiin osa jokapäiväistä toimintaa. Opas tehtiin omien kokemusten, kirjallisuuden, Internetin ja kyselyn pohjalta vastaamaan päiväkodinohjaajien tarpeita. Oppaan tarkoituksena on nostaa esille liikunnallisen elämäntavan oppimisen tärkeys jo lapsena, sillä silloin ollaan vastaanottavaisempia kuin aikuisiällä. Lisäksi liikunnallisen elämäntavan oppiminen on edellytys liikalihavuuden välttämiseksi nuoruusiällä, ja sitä kautta se edistää aikuisiän liikuntaa sekä ennaltaehkäisee muita kansansairauksia.

Koska opinnäytetyön kohteena ovat lapset, niin oppaan kohderyhmäksi valikoituivat päiväkodinohjaajat ja lasten vanhemmat, sillä lapsi viettää suuren osan päivästään päiväkodissa. Oppaan idea on muistuttaa ohjaajia ja muita aikuisia siitä, kuinka tärkeää liikunta on lapsen kehitykselle; motorinen, sosiaalinen, kognitiivinen ja psyykinen kehitys. Oppaassa käydään läpi liikunnan merkitystä lapselle sekä aikuisen mer-

kitystä lapsen liikunnassa. Oppaassa painotetaan aikuisen esimerkkinä olemista lapselle, sillä yksi osa lapsen hyvien liikuntatottumuksien oppimisen edellytyksenä on aikuisen suhde liikuntaan.

Oppaan käytännönläheisyys ja tavoitteellisuus tulee esille kyselyn pohjalta tulleiden vastauksien avulla. Oppaan täydentämiseksi teetettiin kysely, joka lähetettiin Helsingissä 273 päiväkodille, joista vain 15 vastasi kyselyyn. Vastausten määrä oli todella vähäinen, koska odotettiin paljon suurempaa vastaajamäärää. Kysely oli kuitenkin avattu 154 kertaa, mikä viittaisi siihen, että mielenkiintoa aiheeseen on saattanut olla, mutta kyselyyn vastaamiseen ei ole ollut aikaa.

Teetetyn kyselyn suppea vastausmäärä antoi aihetta pohdintaan ja herätti ajatuksia siitä, mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Kysely lähetettiin yhteyshenkilön kautta, sillä Suomen Lastenhoitoalan Liitto ei saanut luovuttaa päiväkotien yhteystietoja. Tämän takia opinnäytetyön tekijät eivät voineet vaikuttaa esimerkiksi muistutusviestiin, joka olisi voinut olla hyvä lähettäjä, jotta kyselyyn olisi saatu enemmän vastauksia. Koska lopullinen versio kyselystä lähti yhteistyöhenkilön kautta, viestin sisältö jäi näkemättä ja siksi varmuus siitä, että oliko saatekirje liitteenä vai näkyvillä, ei ole tiedossa. Saatekirjeen tarkoituksena oli kuitenkin kannustaa sähköpostin saajia vastaamaan kyselyyn. Kyselyn lähettäminen välikäden kautta jätti myös henkilökohtaisuuden kokonaan pois, mutta toisaalta kyselyn saajat olivat tietoisia, mistä viesti tuli, sillä lähettäjällä oli Helsingin kaupungin sähköpostiosoite. Näin ollen lähettäjä oli luotettava ja viesti turvallinen avata.

Palautetta oppaasta kerättiin, jotta sitä pystyttäisiin kehittämään ja saataisiin ulkopuolisen näkökulma sekä oppaan sisällöstä että ulkoasusta. Opa lähetettiin yhteistyökumppanille Suomen Lastenhoitoalan Liitolle, jossa opasta arvioi liiton hallitus. Lisäksi arviointia pyydettiin muutamilta käyttäjiltä.

Yhteistyötä olisi voinut olla enemmän Suomen Lastenhoitoalan Liiton hallituksen kanssa, sillä lopullinen päätös oppaan painamisesta ja jakamisesta eteenpäin tulee hallitukselta. Sisältö, mitä oppaaseen liiton puolelta kaivattiin, jäi epäselväksi ja näin

ollen opas ei välttämättä vastannut hallituksen odotuksia, sillä palautteenannossa oppaasta haluttiin karsia melko paljon pois. Isoimpia muutoksia ei oppaaseen tehty, sillä palautteenannossa ei kerrottu, mitä oppaaseen haluttiin. Lisäksi oppaan käyttäjiltä saatu palaute oppaan sisällöstä oli myönteistä. Kuitenkin toivomuksena oli lisätä oppaaseen liikuntapiirakka ja lautasmalli. Lautasmalli laitettiin, koska lautasmalli toimii lapsilla samoin kuin aikuisilla, tosin pienemmässä koossa. Oppaaseen ei kuitenkaan lisätty liikuntapiirakkaa, sillä oppaan kohderyhmään kuuluu pääasiassa varhaiskasvatuksen piiriin kuuluvat lapset eli 0-6 -vuotiaat, joille liikunta suosituksena toimivat varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksena on reipasta ja hengästyttävää omaehtoista liikkumista kaksi tuntia päivässä, mistä lapsen kasvattajien tulisi huolehtia (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10-11).

Oppaan tarkoituksena ei ole antaa valmista opasta liikunnan toteuttamiseen ja suunnitteluun päiväkodeissa. Oppaan tarkoituksena on saada ohjaajat pohtimaan liikunnan tärkeyttä ja merkitystä lapsille ja itsellensä sekä rohkaista ohjaajia kokeilemaan uusia ideoita. Näin päiväkotien liikunnassa alettaisiin panostaa monipuolisempaan yhdessä liikkumiseen ja leikkimiseen.

Oppaan käyttäjien mielestä on hyvä, että tällaista opasta on lähdetty kehittämään. Palautetta tuli sekä oppaan sisällöstä että ulkoasusta. Oppaan sisältö on pyritty laittamaan lukijalle mieluisaan järjestykseen ja niin, että aiheet etenevät loogisesti. Tekstistä pyrittiin tekemään helposti luettavaa ja puhuttelevaa, jotta lukija tuntisi, että opas olisi henkilökohtaisesti tehty hänelle. Kannesta pyrittiin tekemään neutraali, mutta värien avulla innostava. Sisältö on rakennettu otsikoiden avulla ja palautteen jälkeen oppaan selkeyttämiseksi otsikot numeroitiin. Otsikoista pyrittiin tekemään myös leikkisiä ja mielenkiintoa herättäviä.

Koska opas on tehty A5 kokoiseksi, sivut ovat lyhyitä ja tiiviitä. Oppaaseen laitettiin kuvia sekä tukemaan että selkeyttämään tekstiä. Kuvien tarkoituksena on myös elävöittää ja värittää opasta pelkän tekstin sijasta, jotta mieli pysyy virkeänä ja opas olisi mukava lukukokemus. Palautteen mukaan oppaan kuvat ja värit tekivät oppaasta

miellyttävää luettavaa ja sopivat hyvin aiheeseen, muutamaa kuvaa lukuun ottamatta. Näin ollen osa kuvista poistettiin ja tilalle vaihdettiin uusia kuvia. Oppaassa käytetään kappaleiden lopussa tiivistelmälaatikoita, jotta lukija pystyy löytämään tärkeimmät ydinkohdat lukematta opasta moneen kertaan uudelleen. Tiivistelmälaatikot koettiin hyödyllisiksi ja helpottivat lukemista. Lisäksi oppaassa on Elmo elämänvalo, joka kulkee tekstissä mukana neuvoen lukijaa tulemaan paremmaksi liikkujaksi ja liikuttajaksi. Positiivista palautetta tuli monipuolisesta peli ja leikki valikoimasta sekä niistä esiin nostetuista taidoista, joita leikki harjoittaa. Oppaasta pyrittiin tekemään lapsenomaisen, jotta lukija pystyisi asettumaan lapsen asemaan ja sitä kautta opettamaan liikunnallisia taitoja ja käyttäytymismalleja, joita lapsi tarvitsee.

Palautetta annettiin myös aikuisten roolista liikuttajana; minkälainen vastuu ja velvollisuus ovat päiväkodin ohjaajilla sekä vanhemmilla. Tarkoituksena on antaa päiväkodinohjaajille vinkkejä ja neuvoja liikunnallisen elämäntavan opettamisesta. Kuitenkin suurin vastuu lapsen liikuttamisesta kuuluu vanhemmille, ja siksi oppaan perhelii-kunta -osio nähdään tärkeänä, jotta päiväkodinohjaajat voivat opastaa myös vanhempia.

Opasta voisi kehittää laajentamalla sisältöä. Vaikka sisältö on pyritty tekemään vastaamaan päiväkotien tarpeita, niin tarpeet ovat kuitenkin hyvin erilaiset. Näin ollen kaiken kattavaa opasta on hyvin haastava tehdä. Tämä antaa erinomaiset valmiudet oppaan kehittämiseksi. Opasta voisi laajentaa esimerkiksi soveltavan liikunnan oppaaksi. Laaja aihealue mahdollistaa myös oppaan kehittämistä vielä isommaksi liikunnan jatko-opinnoissa. Opas käsittelee liikkumista ja liikuntakäyttämistä ja sivuuttaa vain hieman muita terveyteen liittyviä aiheita. Opasta voisi laajentaa tai tehdä jatko-opasta ammattikorkeakouluissa esimerkiksi ravinto-opilla sekä unen ja levon merkityksellä. Koska opas menee päiväkotien käyttöön, liikuntapedagogiikka aiheena olisi sellainen, millä voisi laajentaa opasta entisestään. Oppaasta voisi lähteä kasvatamaan jopa isompaa kirjallisuutta liikuntapedagogiikan opinnoissa yliopistossa. Opasta voisi lisäksi hyödyntää iltapäiväkerhoissa, kaupungin liikuntapalveluissa sekä lisämateriaalina koulutuksissa, kuten lähihoitajakoulutuksessa.

Opinnäytetyön tekoprosessin aikana saa käsityksen suurien kokonaisuuksien hahmottamisesta ja oppii huomaamaan hyvän parityöskentelyn tehokkuuden. Parityöskentelyn haasteina on aikataulujen yhteen sovittaminen ja tasapuolisesti työn jakaminen silloin, kun työtä tehdään erikseen. Myös paineen kasvaminen toisen parin työskentelyn tahdista sekä erilaisten mielipiteiden ja näkemysten yhteensovittaminen voi tuottaa vaikeuksia. Erilaiset mielipiteet ja näkemykset ovat kuitenkin yksi parityöskentelyn vahvuuksista, sillä ne luovat enemmän vaihtoehtoja.

Oppaan tekeminen on avartanut niin näkemystä tämän hetkisestä liikunnallisesta tilanteesta kuin lasten ylipainosta Suomessa. Samalla tiivis paneutuminen aiheeseen on syventänyt oppimista henkilökohtaisella tasolla ja opettanut ja parantanut käsitäisiä terveyden edistämisen ammattilaisena olemisesta. Vaikka oppaan teko oli paikotellen haastavaa, oli se kokonaisuudessaan hyvin opettavaista. Oppaassa perehdytään monipuolisesti, mutta tiivistä tärkeisiin ja ajankohtaisiin asioihin, joista liikunnanalan ammattilaisena tulee varmasti olemaan hyötyä tulevaisuudessa. Yhteistyö Suomen Lastenhoitoalan Liiton kanssa oli onnistunut ja loi hyviä kontakteja liiton hallitukseen.

## Lähteet

Aho, S. 1994. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Oy Edita Ab. Helsinki.

Aro, E. 2007. Diabetes ja ruoka. Teoriaa ja käytäntöä terveydenhuollon ja ravitsemisalan ammattilaisille. Gummerus. Jyväskylä.

Autio, T. 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-kustannus Oy. Jyväskylä.

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

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.

Autio, T., Nenonen, P. & Louhiala, L. 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 3. painos. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta, s. 76-87. 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Fogelholm, M. 2011. Lihavuus ja kehonkoostumus. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta, s. 112-123. 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Heinonen, K., Heinonen, L., Huhtanen, J., Jylhä, A., Kallioniemi, V., Koivuneva, R., Kokkonen, L. & Turku, R. 2009. Tyypin 2 diabetes. Opas aikuistyyppin diabeetikolle. 5. tarkistettu painos. Gummerus. Jyväskylä.

Helle, T. 2006. Painonhallinta. Opas nuorille ja heidän vanhemmilleen. Perhemediat Oy. Helsinki.

Hiltunen, P. & Kivirauma, M. 1994. Pikkuväen liikuntakirja. LASTEN KESKUS. Helsinki.

Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s.64-77. WSOY. Helsinki.

Helminen, T. 2003. Lapsen diabetes. Opas perheelle. 3. tarkistettu painos. Suomen diabetesliitto ry. Jyväskylä.

Helminen, T. 2009. Tyypin 2 diabetes. Opas aikuistyyppin diabeetikoille. 5. tarkistettu painos. Suomen diabetesliitto ry. Jyväskylä.

Ilanne-Parikka, P., Rönnemaa, T., Saha, M-T. & Sane, T. 2009. Diabetes. 6. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Juva.

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s. 314-329. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jarasto, O. & Sinervo, N. 1997. Elämää varten. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Gummerus. Jyväskylä.

Kahri, M. 2003. Lapsen arki on leikkiä 2. 3-6 vuotiaat leikin maailmassa. Kauhavan kirjapaino. Kauhava.

Karvinen, J. & Lehto, J. 1995. Lasten urheilun perusteet. 2. painos. SLU- paino. Helsinki.



Karvinen, J., Norra, J., Horelli, L., Kaaja, M., Kukkonen, H. & Kyttä, M. 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Opetusministeriö, liikuntapaikkajulkaisu n. 83. Rakennustieto Oy. Hämeenlinna.

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

Keltikangas-Järvinen, L. 1999. Hyvä itsetunto. WSOY. Juva.

Korkealaakso. Luettavissa:

<http://www.edu.helsinki.fi/tt/koulutus/liikunta/LO/LIIKUNTA&TERVEYS/Diabetes.htm>. Luettu: 9.8.2013.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 16-24. WSOY. Helsinki.

Laakso, L. 2009. Liikuntaan kasvattaminen. Luettavissa:

[http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita\\_liikuntakasvatus\\_on/liikuntaan\\_kasvattaminen](http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on/liikuntaan_kasvattaminen). Luettu: 13.2.2013.

Laakso, L. 2010. Liikunnan avulla kasvattaminen. Luettavissa:

[http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita\\_liikuntakasvatus\\_on/liikunnan\\_avulla\\_kasvattaminen](http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on/liikunnan_avulla_kasvattaminen). Luettu: 13.2.2013.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s.42-63. WSOY. Helsinki.

Laliberte, R. 2011. Diabetes kuriin. Kaikki mitä on tiedettävä diabeteksestä. Valitut Palat Oy. Helsinki.

Mannerheimin lastensuojeluliitto a. Lapsen ylipainon ehkäisy. Luettavissa:

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/painonhallinta/>.

Luettu: 14.11.2013.

Mannerheimin lastensuojeluliitto b. Lapsen vuorovaikutustaidot kehittyvät ja muuttuvat. Luettavissa:

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/0\\_1-vuotias/sosiaalinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/0_1-vuotias/sosiaalinen_kehitys/). Luettu: 18.4.2013.

Mannerheimin lastensuojeluliitto c. Vanhempainnetti. Luettavissa:

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>. Luettu: 30.6.2013.

Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Teoksessa Vuolle, P. (toim.). Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella, s. 23. PainoPorras Oy. Jyväskylä.

Mustajoki, P. 2013. Lihavuus. Kustannus Oy Duodecim. Luettavissa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00042](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042). Luettu: 23.8.2013.

Niskanen, L. 2011. Liikunnan vaikutukset elimistöön. Terveyskirjasto. Luettavissa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dia00801](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dia00801). Luettu: 22.3.2013.

Numminen, P. & Laakso, L. 2012. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. 12. painos. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.

Nuori Suomi. Liikunta päivähoidossa. Luettavissa:

<http://www.nuorisuomi.fi/liikunta-paivahoidossa>. Luettu: 30.6.2013.

Nykänen, H. 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Lappeenrannan kirjapaino Oy. Lappeenranta.

- Piaget, J. & Inhelder, B. 1977. Lapsen psykologia. Gummerus. Jyväskylä.
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tammi. Helsinki.
- Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoilta. Liikuntaleikkejä 1-3 -vuotiaille. Tammi. Helsinki.
- Pusa, A. 2013. Liikkumattomuus sairastuttaa nuoria. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <http://www.hs.fi/paivanlehti/10102013/urheilu/Liikkumattomuus+sairastuttaa+nuoria/a1381293297437>. Luettu: 11.10.2013.
- Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylän yliopisto.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Gummerus. Jyväskylä.
- Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy.
- Saarelma, O. 2013. Huonokuntoisuus. Terveyskirjasto. Luettavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00222](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00222). Luettu: 22.3.2013.
- Saraheimo, M. 2009. Mitä diabetes on?. Teoksessa Ilanne-Parikka, P., Rönnemaa, T., Saha M-T. & Sane, T. (toim.). Diabetes, s. 9-12. 6. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Sassi, P. & Tarkkonen, T. 2003. Lapsi ja kasvuympäristö. Puheenvuoroja ja kirjavinkkejä. Lastenkulttuurijulkaisu työryhmä 25. vuosikerta numero 4/2003. Teoksessa Kyttä, M.(toim.). Lapsiystävällinen ympäristö, s. 22. Cultura Oy. Helsinki.

Sensomotoriikka. Sensomotorinen kehitys. Luettavissa:

<http://sensomotoriikka.fi/web-content/kehitys.html>. Luettu: 18.4.2013.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013: 10. Luettavissa:

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf). Luettu: 11.10.2013.

Suomen Diabetesliitto a. Liikunta. Luettavissa:

[http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi\\_1/arjessa\\_ja\\_vapaalla/liikunta](http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi_1/arjessa_ja_vapaalla/liikunta). Luettu: 9.8.2013.

Suomen Diabetesliitto b. Lapsen diabetes. Luettavissa:

[http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi\\_1/lapsen\\_diabetes](http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi_1/lapsen_diabetes). Luettu: 12.11.13.

Suomen Sydänliitto a. Aikuisen rooli. Luettavissa:

<http://www.sydanliitto.fi/aikuisen-rooli>. Luettu: 9.8.2013.

Suomen Sydänliitto b. Alle kouluikäisten lasten liikuntasuositus. Luettavissa:

<http://www.sydanliitto.fi/alle-kouluikaisten-liikuntasuositus>. Luettu: 30.6.2013.

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s.32-41. WSOY. Helsinki.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Varhaiskasvatus. Luettavissa:

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/varhaiskasvatuspalvelut](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/varhaiskasvatuspalvelut). Luettu: 7.2.2013.

Töyry, J. 2007. Diabetes. Oy UNIpress Ab. EU/Kuopio.

UKK-instituutti 2011. Liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten kehitykseen. Luettavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/ikakaudet/liikunta\\_vaikuttaa\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_kehitykseen](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen). Luettu: 22.3.2013.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön opas 2005:17. Luettavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/varhaiskasliiksuo\\_2005.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/varhaiskasliiksuo_2005.pdf). Luettu: 1.11.2013.

Varstala, V. 2003. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 151-166. WSOY. Helsinki.

Vilkman, A. 2013. Huonot liikunnalliset taidot ennustavat heikkoa koulumenestystä. Yle Uutiset. Luettavissa: [http://yle.fi/uutiset/huonot\\_liikunnalliset\\_taidot\\_lapsena\\_ennustavat\\_heikkoa\\_koulumenestysta/6838272](http://yle.fi/uutiset/huonot_liikunnalliset_taidot_lapsena_ennustavat_heikkoa_koulumenestysta/6838272). Luettu: 11.10.2013.

Walker, R. & Rodgers, J. 2005. Diabetes. Käytännön opas terveyden hoitamiseen. Perhemediat Oy. Helsinki.

Yle. 2012. Uutiset. Päivittäinen liikunta ehkäisee lasten diabetesta. Luettavissa: [http://yle.fi/uutiset/paivittainen\\_liikunta\\_ehkaisee\\_lihavien\\_lasten\\_diabetesta/6328757](http://yle.fi/uutiset/paivittainen_liikunta_ehkaisee_lihavien_lasten_diabetesta/6328757). Luettu: 28.9.2013.

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



Esimerkin voimalla –  
vinkkejä ja neuvoja  
lasten liikunnan  
toteuttamiseen

Martti Eriksson  
Suvi Nousiainen

## LUKIJALLE

Tässä oppaassa käsitellään lapsen ja aikuisen liikuntatottumuksia ja tarpeita. Oppaassa on vinkkejä ja neuvoja arkipäiväiseen toimintaan, millä lapsi saadaan innostumaan liikunnan ja leikin pariin.

Oppaassa tulee esille erilaisia liikuntamuotoja sekä pelejä ja leikkejä, jotka huomaamatta kehittävät erilaisia taitoja ja lasta monipuolisesti. Erityisesti nostetaan esille aikuisten ja vanhempien tärkeys lasten liikuntatottumusten muokkauksessa ja liikunnallisen elämäntavan oppimisessa.

Innostavia liikuntahetkiä!

Terveisin,

Martti ja Suvi

# SISÄLTÖ

## 1 Liikkumaan ja leikkimään

Miksi liikumme? .....	52
Miksi lasten tulisi liikkua?.....	53
Mitä lapsen kannattaisi harjoittaa? .....	53
Kehityskaari .....	56
Kuinka paljon tulisi liikkua? .....	57

## 2 Liikkumattomuuden riskit

Miten pysymme terveinä? .....	59
Miksi lihomme? .....	60
Mitä lihomisesta voi seurata? .....	62

## 3 Pelit ja leikit

Pelien ja leikkien maailma.....	66
Neuvo ja opasta .....	67
Ulkopelit .....	68
3-4 -vuotiaat.....	68
5-6 -vuotiaat.....	69
Sisäpelit .....	71
3-4 -vuotiaat.....	71
5-6 -vuotiaat.....	73
Muita leikkejä.....	74
Tanssi ja musiikkiliikunta.....	76
Alle 3-vuotiaiden leikit .....	77

## 4 Perheliikunta

Vanhempien liikunta .....	78
Liikutaan yhdessä .....	79
Motivoi ja innosta! .....	80

Esimerkki liikuntahetki .....	81
Loppusanat.....	83
Lähteet .....	84

Teksti: Martti Eriksson ja Suvi Nousiainen

Kuvat: Office.com ClipArt, Martti Eriksson

Helsingissä 2013



Hei, olen Elmo elämän-  
valo ja kuljen mukanas  
neuvoen ja auttaen sinua  
tulemaan paremmaksi  
liikuttajaksi ja liikkujaksi!



# 1 LIKKUMAAN JA LEIKKIMÄÄN

## Miksi liikumme?

Ihmisen keho on luotu liikkumaan ja jokapäiväiset askareet tapahtuvat liikkeen kautta. Toimiakseen keho kaipaa liikettä ja liikunnan tuomia erilaisia ärsykeitä. Jos emme liiku, ärsykkeet jäävät vähäisiksi ja lihakset heikenevät. Tämä taas vaikuttaa toimintoihimme jokapäiväisessä elämässämme. Kun liikkuminen on siis urheilun lisäksi muun muassa myös syömistä, hengittämistä, piirtämistä ja hampaiden harjausta, niin miten jaksammekaan toimia, jos kehosamme ei ole voimaa ja kestävyyttä?



Liikkumalla pyrimme vahvistamaan kehoa toimiaksemme tarmokkaasti joka päivä seitsemänä päivänä viikossa. Jos kunto on huono, emme jaksakaan tehdä mitään ylimääräistä. Varsinkin iän myötä keho heikkenee ja on tärkeää, että jaksamisesta pidetään huolta entistä enemmän. Pitää siis muistaa, että liikunnan harrastaminen on jatkuvaa iästä riippumatta. Toki liikunta ja liikunnan määrä vaihtelevat.

Liikkumalla pyrimme vahvistamaan kehoa toimiaksemme tarmokkaasti joka päivä seitsemänä päivänä viikossa. Jos kunto on huono, emme jaksakaan tehdä mitään ylimääräistä. Varsinkin iän myötä keho heikkenee ja on tärkeää, että jaksamisesta pidetään huolta entistä enemmän. Pitää siis muistaa, että liikunnan harrastaminen on jatkuvaa iästä riippumatta. Toki liikunta ja liikunnan määrä vaihtelevat.

Liikuntaa seuraa lepo, tyytyväinen mieli, rauhallinen uni, terveys ja pitkä elämä.

Elias Lönnrot

Harjoittelemalla kehomme fyysisen suorituskyky paranee. Tämä tarkoittaa sitä, että sydän ja keuhkot vahvistuvat ja verenkierto lihaksissa toimii paremmin. Sydän

jaksaa pumpata verta paremmin elimistön käyttöön ja keuhkot vastaavasti saavat enemmän happea keholle.

Liikkumalla edistämme jokainen omaa terveyttämme. Pystymme välttämään suomalaisia kansantauteja, kuten lihavuutta, diabetesta ja sydän- ja verisuonitauteja. Näitä välttääksemme on kuitenkin muistettava, että terveellinen elämä sisältää muutakin kuin liikunnan. Liikunta on vain yksi osa terveellisten elämäntapojen kokonaisuutta, mutta hyvin tärkeä sellainen.

Liikkumalla rakennamme pohjaa koko eliniälle. Vahvistamme koko kehoamme: sydäntä, lihaksia, niveliä ja mieltä. Opimme liikunnalliseen elämäntapaan jo pieninä, jos näin haluamme. Suurin osa vastuusta kuuluukin näin ollen vanhemmille ja muille lapsen kasvattajille – eli Teille. Mitään muuta ei tarvitse kuin mahdollistaa, kannustaa ja olla hyvänä esimerkkinä.

## Miksi lasten tulisi liikkua?

Liikkumalla lapsi tutustuu ympäröivään maailmaan ja sen saloihin. Lapsi haistaa, maistaa ja paukuttaa eri esineitä ja asioita tietääkseen, miten esine toimii ja kuinka se käyttäytyy. Lapsi siis opettelee maailman tavoille. Liikkuessaan ja leikiessänsä lapsi oppii koko ajan. Liikkuminen onkin lapselle hyvin luontainen tapa toimia, sillä aistit eivät ole kehittyneet vielä tarpeeksi ymmärtääkseen, miten mikäkin käyttäytyy ja kuinka hänen tulisi toimia. Ympäröivään maailmaan tutustumisen lisäksi lapsi opettelee oman kehon käyttöä ja sen toimintoja.

Liikkuminen tarjoaa lapselle laajan kentän niin fyysiselle, psyykkiselle kuin sosiaaliselle kasvuille ja kehitykselle. Liikunnan maailmassa lapsi pääsee kokeilemaan oman kehonsa toimintaa ja sen rajoja ja ominaisuuksia.

### LASTEN LIIKUNTAKASVATUS.

Lapsi kasvatetaan liikunnallisiin elämäntapoihin sekä kasvatusta tehdään liikunnan avulla tarjoten lapselle monipuolinen leikki- ja liikuntaympäristö.

## Mitä lapsen kannattaisi harjoittaa?

### *Kuntotekijät*

- kestävyys
- voima
- nopeus
- liikkuvuus

### *Taitotekijät*

- tasapaino
- rytmikyky
- avaruudellinen hahmottaminen
- suuntautumiskyky
- erottelukyky
- muuntelukyky eli ketteryys

Suorituksessa ja liikkeiden oppimisessa on kyse kunnosta ja taidosta. Kuntotekijät ovat siis fyysisiä ominaisuuksia, jotka kaikki mahdollistavat aina parempaan suoritukseen ja helpommin taidon oppimiseen.

*Kestävyys* on kyky vastustaa väsymystä. Väsymys voi olla sekä fyysistä että psyykkistä. Lapsilla psyykkisen väsymyksen vastustaminen on esimerkiksi sitä, ettei lapsi anna häiriötekijän vaikuttaa keskittymiseensä. Fyysinen kestävyys on rasituksen tuoman väsymyksen vastustamista, esimerkiksi liikuntaleikkejä leikkiessä lapsi on virkeä myös pelien ja leikkien jälkeen. Kestävyys luo pohjan jokaiselle liikuntasuoritukselle ja harjoittelulle.

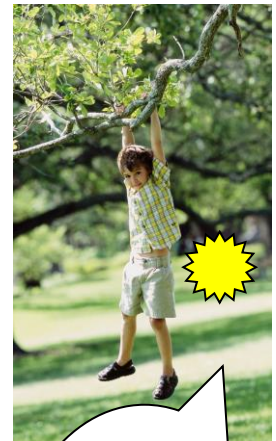
*Voimaa* lapsi harjoittaa omalla kehollaan ja esineillä, joita hän käyttää leikkiessään. Lapsi kiipeää ja roikkuu sekä työntää ja siirtelee esineitä ja asioita. Koska lapsi ei jaksata tehdä tai keskittyä kuin yhteen tehtävään muutaman toiston ajan (esimerkiksi hyppiminen tai roikkuminen), niin kiertoharjoittelulla pystyy harjoittamaan lapsen voimaa helpoiten. Tempurataa kiertäessä lapsi tekee useamman toiston liikkeitä kiertäessään rataa uudestaan ja uudestaan.

*Nopeuden* kehitysvaiheessa on pääasia, että lapselle mahdollistetaan sen omatoiminen harjoittelu. Nopeus kehittyy lapsen ollessa 4-13 -vuotias. Varsinkin lapsen ollessa 5-7 -vuotias, hänellä on oma halu juosta. Lasta ei siis tulisi liikaa kieltää, vaan pikemminkin mahdollistaa juokseminen niin sisällä kuin ulkona taidon harjoittamiseksi.

*Liikkuvuus* on lihasten ja nivelten mahdollisimman isojen liikeratojen saavuttamista. Koska lapsen keho on kehittyvä, tämänkään harjoittelu ei saa olla liian rankkaa. Liikkuva keho edistää taitojen oppimista sekä mahdollistaa turvallisemman harjoittelun kehon nivelille ja lihaksille.

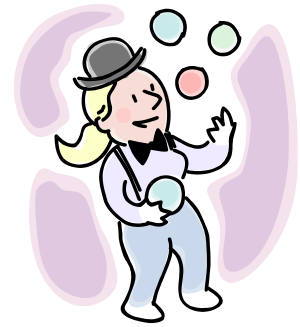


Taito on erilaisten liikkeiden oppimista ja niiden yhdistämistä isoksi kokonaisuudeksi. Harjoittelu on tärkeää taidon oppimisessa. Ilman harjoittelua liikuntataito voi jäädä oppimatta. Taito on aina esillä puhuttaessa yksittäisistä liikunta- tai fyysisistä suorituksista, kuten jalkapallon pomputtelu tai kotimatkapööräily.



Leikkiessään lapsi ei aina tarvitse hienoja välineitä.

Harjoittelun lisäksi taitoon liittyvät taitotekijät, jotka vaikuttavat myös taidon oppimiseen. Jos jokin taitotekijöistä, tasapaino, rytmikyky, avaruudellinen suuntautumiskyky, erottelukyky, muuntelukyky eli ketteryys sekä yhdistely- ja reaktiokyky, on heikko tai ei ole saanut tarpeeksi harjoitusta kehittyäkseen, taidon eli liikkeen oppiminen voi olla haastavampaa.



- ✓ tasapaino on oman kehon hallintaa sekä lihasten ja aistien yhteistyötä, jotta pystytään pystyssä niin liikkeessä kuin paikalla ollessa
- ✓ rytmikyky on liikkeen tuottamista oikea-aikaisesti, oikealla nopeudella ja kestoalla, se on mukana jokaisessa liikkeessä ja siksi hyvä harjoittaa jo lapsesta asti
- ✓ avaruudellinen suuntautumiskyky on paikan, esineiden ja muiden ihmisten hahmottamista ja liikkeen tuottamista niiden mukaisesti
- ✓ erottelukyky on oman kehon tuntemuksien havaitsemista ja liikkeen tuottamista juuri siten kuin on tarve sillä hetkellä olevassa tilanteessa
- ✓ ketteryys on oman liikkeen muuttaminen ja sopeuttaminen erilaisiin tilanteisiin esimerkiksi rytminvaihdos
- ✓ reaktiokyky on mahdollisimman nopea havaitseminen ja liikkeen muuttaminen
- ✓ yhdistelykyky on eri liikkeiden sulavaa yhdistämistä isommaksi kokonaisuudeksi

(Autio 2007, 49-51)

## Kehityskaari



Jokainen lapsi on yksilö ja siksi tulee muistaa, että jokainen kehittyy omaan tahtiin. Lasta ei saa pakottaa eikä voikaan pakottaa oppimaan. Koska kehityskaari kulkee ja toimii omalla kaa-vallaan, lapsi oppii asiat omassa järjestykses-sään.

**Motorinen kehitys.** Aluksi lapsi toimii pelkkien refleksien ohjaamana ja myö-  
hemmin *motorinen kehitys* paranee eli lapsi oppii ja kykenee tuottamaan liiket-  
tä. Ensin hän vain heiluu ja myöhemmin hän oppii kohdentamaan liikkeen eri  
lihaksiin. Aluksi lapsi oppii käyttämään vain suuria lihasryhmiä, puhutaan *kar-  
keamotorisesta oppimisesta*. Lapsi siis oppii kävelemään sekä heiluttamaan kä-  
siään ja jalkojaan. Kun isot linjat on opittu, pystytään käyttämään jo pienempiä  
lihasryhmiä, kuten sormen lihaksia ja tarttumaan kiinni. Tämä on *hienomotoris-  
ta oppimista*. Jos karkeamotorisia taitoja ei ole vielä opittu, ei ole hyödyllistä  
opettaa hienomotorisia taitoja, jotta vältetään kehittymisen hidastuminen.

Motoristen taitojen oppimiseen vaikuttavat myös monet muut seikat kuten ym-  
päristö, olosuhteet, aistit, harjoitusjärjestys ja kehon koko. Olosuhteiden ja ym-  
päristön on oltava monipuolisia sekä turvallisia. Aikuisen läsnäolo tekee ympä-  
ristön turvalliseksi lapselle, jolloin lapsi uskaltaa kokeilla ja testata niin ympäris-  
töään kuin itseäänkin. Monipuolisuus antaa lapselle mahdollisuuden harjoittaa  
laajalla kirjolla omia taitojaan ja kehittyä liikkujana.

**Sosiaalinen kehitys.** Vaikkei lapsi osaa vielä syntyessään puhua tai liikkua, hän  
aloittaa kommunikoinnin muiden ihmisten kanssa heti. Hän heiluttaa ja huitoo  
koko kehollaan sekä äänтелеe kuin keskustelisi.

Liike on kaikille ihmisille biologinen perustarve, mutta lapselle se on avain kehit-  
tymiseen ja maailman ymmärtämiseen. Liikkumisen ja leikkimisen kautta liikkei-  
den ja motoristen taitojen oppimisen lisäksi lapsi oppii myös sosiaalisia taitoja.  
Sosiaalisia taitoja ei opita leikeistä vaan muilta kanssalleikkijöiltä sekä ohjaajilta  
ja aikuisilta. Leikeissä tulee hyvin esille tilanteita, joissa ratkotaan konflikteja,  
sovitaan säännöistä ja joudutaan pohtimaan, miltä toisesta tuntuu. Leikkien  
kautta lapset oppivat sosiaalisen käyttäytymisen perusmallit seuraamalla, kuin-  
ka muut ihmiset käyttäytyvät ja toimivat, ja matkivat mallit heiltä ja käyttäytyvät  
lopulta sen mukaisesti.

**Kognitiivinen ja sensomotorinen kehittyminen.** Tunnustellessaan asioita ja esi-  
neitä omalla kehollaan lapsi tulee yhä tietoisemmaksi ympäröivästä maailmasta  
ja itsestään. Hän alkaa ymmärtämään asioiden ja esineiden merkityksiä (kogni-

tiivinen kehitys). Lisäksi refleksien tuottamat liikkeet vaihtuvat tiesoiseksi toiminnaksi ja opitaan tuottamaan itse liikettä (sensomotorinen kehitys).

### ***Psyykkinen kehitys***

Psyykkisellä kehityksellä tarkoitetaan lapsen minäkäsityksen ja itsetunnon kehittymistä. Kun lapsi on positiivinen ja uskoo omiin kykyihinsä, hänellä on vahva itsetunto ja minäkäsitys itsestään. Näihin kuitenkin vaikuttavat monet tekijät. Minäkäsitys jakaantuu neljään ulottuvuuteen, jotka edelleen jakaantuu minäkuviin, joista yksi on fyysinen ja motorinen minäkuva. Fyysinen ja motorinen minäkuva on lapsen näkemys omasta ulkoisesta olemuksestaan ja motorisista taidoistaan. Jos lapsi kokee epäonnistumisen tunteita liikkueessaan, vaikuttaa se kokonaisuudessaan minäkäsityksen ja itsetunnon kehitykseen. Onkin tärkeää, että lapsella on monia mahdollisuuksia kokeilla erilaista liikuntaa ja onnistua ja oppia.

### **Kuinka paljon tulisi liikkua?**

#### LASTEN LIIKUNTA-ANNOS:

Varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi harrastaa reipasta liikuntaa **kaksi tuntia joka päivä**. Reippaalla liikunnalla tarkoitetaan sellaista liikuntaa, jossa lapsi hengästyy.

Koska lapsi viettää suurimman osan päivästäan päiväkodissa hoidossa, tulisi suurin osa lasten liikuntasuosituksen määrästä täyttyä siellä. Lapselle tulisi järjestää monipuolisia liikunta- ja leikkimahdollisuuksia, jotka tukisivat lapsen kehitystä. Liikuntaan innostaminen opettaa lasta myönteiseksi liikuntaa kohtaan. On hyvä patistaa lasta leikkivään ja liikkuvaan elämäntapaan, jotta samanlainen liikunnallinen elämäntapa lopulta heijastuisi ja näkyisi nuoruudessa, aikuisiässä ja vanhuudessa.

Leikki on lapsen liikuntaa, jonka kautta hän pystyy ilmaisemaan itseään. Leikin ja liikunnan tulisi olla monipuolista, jotta lapsen kunto- että taitotekijät kehittyisivät. Koska lapsen tietoisuus ei ole kehittynyt vielä niin pitkälle, hän ei ymmärrä, miksi hän leikkii. Lapsi ei siis leiki oppiakseen. Lapsi leikkii vain, koska pitää siitä.

## Lyhyesti

- Liikkuminen on biologinen perustarve
- Liikkumalla rakennamme vahvan kehon koko eliniälle
- Lapset liikkuvat, jotta he oppisivat kuinka oma keho ja ympäröivä maailma toimivat
- Monipuolinen liikunta auttaa lasta kehittymään sekä kehittämään kunto- ja taitotekijöitä
- Lasten tulisi liikkua ja leikkiä reippaasti *2 tuntia joka päivä*
- Aikuiset ovat esimerkki lapsille myös liikkumisessa



Hiihtäminen on hyvä esimerkki erilaisista taitotekijöistä, eikö totta?

## 2 SAIRASTELUT SIKSEEN

### Miten pysymme terveinä?

Terveys on antoisan elämän voimavara sekä jokaiselle yksilölle että koko yhteiskunnalle.



Muutamia hyviä keinoja pysyä terveenä ovat:

- ✓ Harrasta liikuntaa säännöllisesti
- ✓ Syö terveellisesti
- ✓ Vähennä stressiä
- ✓ Nauti elämästä, pysy positiivisena ja naura

Liikunnalla on useita terveysvaikutteita. Säännöllinen liikunta on muun muassa erinomainen tapa lisätä kehon immuunipuolustusta ja kokonaisterveyttä, vähentää stressiä ja lisäksi se parantaa yleistä elämänasennetta.

Ihmisen tulisi välttää stressiä, koska sillä on negatiivinen vaikutus ihmisen vastustuskykyyn. Stressin aikana ihmisen kehossa vapautuu erilaisia kemikaaleja, jotka vaikuttavat immuunijärjestelmän toimintaan ja kokonaisterveyteen. Stressin lievittämiseen on useita keinoja, joista yleisin on liikunta.

Pysymällä positiivisena ja iloisena ihmisenä on mahdollista tehostaa omaa immuunijärjestelmäänsä. Nauramalla ja nauttimalla elämästä ihminen parantaa omaa elämänlaatuaan ja kokonaisterveyttään. Samalla ihminen tuntee olonsa mukavaksi.

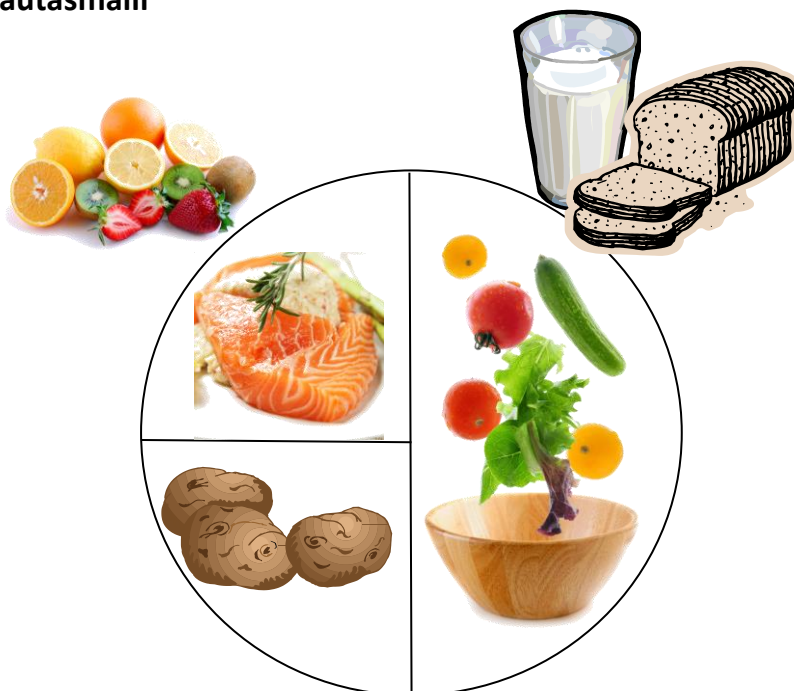


Terveellinen ruokavalio auttaa parantamaan kehon vastustuskykyä. Se rakentuu monipuolisista aterioista ja välipaloista. Tärkeää on muistaa hyvät proteiinien ja rasvojen lähteet sekä vitamiinit ja hivenaineet. Lautasmalli on hyvänä apuna terveellisen ruokavalion toteuttamisessa. Sama kaava toimii niin aikuisilla kuin lapsillakin, lapsilla annoskoot ovat vain pienempiä.





## Lautasmalli



Ateriaan kuuluu:

- Puoli lautasellista kasviksia
- Neljännes lautasellista perunaa, tummaa, pastaa tai riisiä
- Neljännes lautasellista vähärasvaista ja -suolaista lihaa, kalaa tai kanaa
- Lasi maitoa tai piimää, pala täysjyväleipää ja kourallinen hedelmiä tai marjoja

## Miksi lihomme?

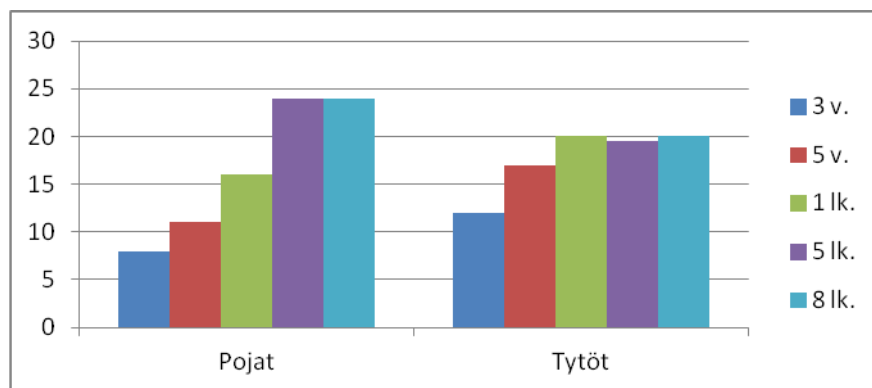
Kun päivittäinen energiansaanti ylittää kulutuksen, seurauksena on lihominen. Lihavuus ei ole kuitenkaan yksiselitteistä, vaan siihen vaikuttavat monet tekijät. Perinnöllisyydellä on merkittävä osuus lihavuuden synnyssä, sillä noin 80 %:lla vaikeasti lihavista lapsista toinen vanhemmista on ylipainoinen.

Liikalihavuutta aiheuttavat ja edistävät usein monet tekijät:

- ✓ Lasten vähentynyt liikunta ja epäterveellinen ruokavalio
- ✓ Vanhempien liikuntatottumukset
- ✓ Vanhempien ruokatottumukset
- ✓ Geenit
- ✓ Kaverit
- ✓ Ympäristö yleisesti

Lihavuudesta ja ylipainosta on tullut yksi maailman yleisimmistä ongelmista. Ylipaino ei ole enää vain yksilön ongelma, vaan siitä on tullut nykyään kansanterveydellinen haaste.

Geenit ovat merkittävässä osassa ennustettaessa kenestä todennäköisimmin tulee ylipainoinen, mutta viime kädessä elämäntavat ja ympäristö ratkaisevat. Liikalihavuuden huomattava kasvu on suoraan verrannollinen ympäristössä tapahtuneisiin muutoksiin, eikä suinkaan geeneihin. Näin ollen ylipaino ja lihominen saattaa johtua helposti elämäntapatekijöistä: stressistä, masennuksesta, lääkkeistä, vääränlaisesta ravinnosta, perimästä, riittämättömästä liikunnasta, terveydentilasta tai ahmimishäiriöstä.



Kuvio 1. Ylipainoisten osuus (BMI) (%) (Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)

”Suomessa lihavuus yleistyy tällä hetkellä nopeimmin nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Kansainvälisessä vertailussa suomalaisten lihavuuden vallitsevuus on keskitasoa.”

Mikael Fogelholm

Painoindexikaavio on helpoin ja yksinkertaisin tapa mitata lihavuutta lapsella.

Taulukko 1. Laskurin painoindeksi

Alle 16	Selvästi alipainoinen
16–17	Lievästi alipainoinen
17–25	Normaali painoinen
25–30	Lievästi ylipainoinen
30–35	Merkittävä lihavuus
Yli 35	Vaikea lihavuus

## Painoindeksiluokat lapsilla


- ✓ Laskurin painoindeksi on alle 16, selvästi alipainoinen. Lääkärin tai hoitajan arvio on tarpeen.
- ✓ Laskurin painoindeksi 17-17, lievästi alipainoinen. Jos lapsi on kuitenkin terve, pituuskasvu normaalia, lapsella ei esiinny alavatsakipuja ja vanhemmatkin ovat olleet lapsena hoikkia, niin asia ei anna aiheutta huoleen. Lapsen kasvua, kehitystä ja käyttäytymistä on kuitenkin syytä tarkkailla.
- ✓ Laskurin painoindeksi 17-25, normaali painoinen.
- ✓ Laskurin painoindeksi 25-30, lievästi ylipainoinen. Ikäisekseen lihaksikkailla ja pitkillä lapsilla painoindeksi saattaa olla yli 25, vaikka rasvaprosentti on normaali. Muilla lapsilla paino on todennäköisesti ylipainon puolella ja perheen olisi tärkeää tarkistaa ja muuttaa liikunta- ja ruokatottumuksia.
- ✓ Laskurin painoindeksi 30-35, merkittävä lihavuus. Lihavuutta tulisi hoitaa muuttamalla ruokavalio- ja liikuntatottumuksia. Tarvittaessa on syytä hakea apua terveyskeskuksesta tai muilta terveydenhuollon ammattilaisilta.
- ✓ Laskurin painoindeksi on yli 35, vaikea lihavuus. Perheen olisi syytä kääntyä terveydenhuollon puoleen.

## Mitä lihomisesta voi seurata?

Lihomisesta voi seurata useita erilaisia aineenvaihdunnanhäiriöitä, kuten diabetes. Samalla tavoin kuin lihavuus, niin diabetes on myös yleistynyt aikuisilla kuin lapsilla. Liikkumattomuus ja lihavuus vaikuttavat siis diabeteksen syntyyn.

Diabetes on pitkäaikaissairaus, joka johtuu insuliinihormonin puutteesta, sen heikentyneestä toiminnasta tai molemmista. Insuliinin tehtävä on estää proteiinien ja rasvojen hajoaminen.

Kun veren sokeritaso nousee, sokeri ei pääse soluihin eivätkä solut saa elintärkeää energiaa. Elimistö reagoi tilanteeseen yrittämällä poistaa ylimääräisen verensokerin. Sokerin sijasta energialähteenä elimistö käyttää rasvaa ja lihaksista peräisin olevaa proteiinia. Tästä seuraa elintoimintojen muutoksia, jotka voivat aiheuttaa diabetekselle tyypillisiä oireita.



Huom! Diabetes ei aiheudu sokerin syömisestä, eikä se ole tarttuva sairaus.

### **Tyypin 1 diabetes**

- Sairastuneet ovat usein nuoria ja lapsia, mutta insuliinipistoksesta johtuvaan diabetekseen voi sairastua missä iässä tahansa. Tyypin 1 diabeteksekseen voi sairastua myös, jos insuliinia tuottavat haiman saarekesolut ovat vaurioituneet haimatulehduksen vuoksi.
- Haima ei tuota insuliinia, joten puuttuva insuliinieritys korvataan annostelemalla insuliinia pistoksin tai pumpulla. Hoito on yksilöllistä ja insuliiniannokset sovitetaan päivärytmien, liikunnan ja ruokailujen mukaan.

### **Tyypin 2 diabetes**

- Elimistön insuliinin tuotanto on vähentynyt, se ei ole yhtä tehokasta kuin normaalisti tai solut ovat insuliinille resistenttejä
- Osittain perinnöllistä, mutta elämäntavoilla on suuri merkitys sairauden synnyssä.
- Ilmenee usein vasta 40 ikävuoden jälkeen, mutta elämäntapojen muuttumisen myötä sairautta on alkanut esiintyä myös nuorilla
- Hoidon perustana ovat terveelliset elämäntavat. Tavoitteena tarkka painonhallinta ruokavalion ja liikunnan avulla sekä laihtua pysyvästi ja estää painon nousu. Hoitoon liittyy myös kohonneen verenglukosipitoisuuden ja kohonneen verenpaineen alentaminen.

### **Diabeteksen vaikutus lapsen liikkumiseen**

- Diabetes ei ole este liikunnan harrastamiseen.
- Nykyään diabeteksen hoito voidaan sopeuttaa monenlaisiin tilanteisiin.
- Diabetesta sairastavat lapset pystyvät harrastamaan käytännössä aivan samoja asioita kuin ikätoverinsa.
- Huomioitavaa diabeetikon liikunnassa on, että liikuntaa ei saa harrastaa sairaana. Tämä johtuu siitä, että verensokerin ollessa korkealla sairauden vuoksi, ja jos veressä on happoja, hoitona on aina insuliiniannoksen lisääminen, ei liikuntaa.

## Lyhyesti

- Hyvän terveyden omaamiseksi on tärkeää, että ihminen tuntee itsensä riippumattomaksi muista, hänellä on kyky ja mahdollisuus itse päättää teoistaan ja toimistaan sekä pystyy huolehtimaan itsestään.
- Kun päivittäinen energiansaanti ylittää kulutuksen, seurauksena on lihominen.
- Geenit vaikuttavat merkittävästi lihomiseen, mutta viime kädessä elämäntavat ja ympäristö ratkaisevat.
- Diabetes on energiaa tuottavan ja elämälle välttämättömän aineenvaihdunnan häiriö, joka ilmenee kohonneena veren glukoosi- eli rypälesokeripitoisuutena.
  - ✓ 1 tyyppin, eli nuoruusiän diabetes
  - ✓ 2 tyyppin, eli aikuisiän diabetes
- Terveenä pysyminen vaatii terveellisiä elämäntapoja: säännöllistä liikuntaa, terveelliset ruokatottumukset, vähäistä stressiä ja elämästä nauttimista.



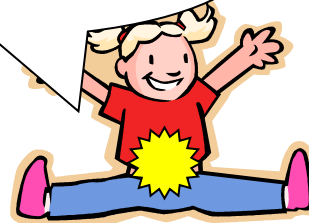
Liiku, leiki ja syö hyvin. Elämäntapoja muuttamalla saa aikaan ihmeitä. 😊

### 3 PELIT JA LEIKIT

#### Pelien ja leikkien maailma

Lapset pelaavat ja leikkivät, koska se on heistä mukavaa. He pääsevät kokeilemaan omia rajojaan ja voimiaan. He testaavat omaa nopeuttaan ja ketteryyttään. Lapset siis tutkivat ja tutustuvat omaan kehoonsa ja sen lisäksi ympäröivään maailmaan pelien ja leikkien kautta. He huomaamattaan kehittävät omia fyysisiä ominaisuuksiaan: kunto- ja taitotekijöitä. Leikkien kautta lapset saavat paljon sosiaalisia kontakteja, joiden kautta lapset harjoittavat sosiaalisia taitoja ja oppivat käyttäytymismalleja sekä normeja.

Olethan esimerkki minulle? Opin **Sinulta**.



Usein käyttäytymismallit opitaan ja matkitaan aikuisten toiminnasta. Lapselle pitää antaa vapaus toimia oman mielenkiinnon mukaisesti. Rajat kuitenkin on hyvä asettaa ja määrittää, niin silloin lapsi oppii, mikä on oikein ja väärin ja miksi säännöt ovat olemassa. Aikuisen tulee seurata, mitä lapsi haluaa ja leikkiä hänen mukanaan, eikä aina olla leikinjohtaja.

Yksinkertainenkin leikki aikuiselle on hyvin usein lapsen mielestä mukavaa ja mielekästä tekemistä. Aikuisen tehtävä on kuitenkin innostaa lasta tutustumaan ympäristöön ja rohkaista liikkumaan, jotta liikkuminen on myöhemmällä iällä luontevaa ja osa lapsen arkea.



- ✓ Lasta kannattaa innostaa leikkimään mielikuvituksen kautta. Leikkimisestä ja tekemisestä tulee mielekkäämpää, kun leikillä on jokin muu tarkoitus ja määränpää kuin vain oppia ja harjoitella. Innosta myöskin olemalla itse mukana leikissä. Lapset katsovat aikuisilta mallia ja siten pystyt opettamaan heille paljon osallistumalla ja tekemällä itse.
- ✓ Leikeissä, joissa vaihtuu aina yksi leikkijä tiettyyn rooliin, esimerkiksi ringin keskelle tai hipaksi, lapsi ei ikinä *joudu* vaan *pääsee*. Näin muiden eteen meneminen ei tunnu niin epämiellyttävältä, vaan paikka on ennemminkin haluttu kuin vältetty.

## Neuvo ja opasta

Opetustyylejä tulisi käyttää vaihdellen tarpeen ja tilanteen mukaan. Tällä pystytään mahdollistamaan lapselle monipuolinen oppiminen ja kehittyminen. Koska liikunnan opetustyylejä on monenlaisia, ei ole olemassa vain yhtä ja ainoaa tapaa opettaa. Opetustyyleillä pystytään vaikuttamaan myös liikuntatunnin sisältöön, mielekkyyteen ja tavoitteellisuuteen.

On tärkeää, että lasta ohjataan peleissä, leikeissä ja liikunnassa yleisesti, mutta on myös huomioitava lapsen ajattelun kehittäminen ja luotava sellaisia tilanteita, joissa lapsi pääsee itse ajattelemaan ja löytää näin ratkaisut oikeanlaiseen suoritukseen ja oppimiseen. Esimerkiksi ei ole tarkoituksenmukaista käyttää komentotyyliä tilanteessa, jossa tavoitteena on saada lapset itse ajattelemaan ja oivaltamaan.



Oppimisen kannalta ei ole järkevää muuttaa liikaa jo ennestään käytettyjä opetustyylejä, joihin ohjaajat ja lapset ovat tottuneet, vaan antaa aikaa tottua erilaiseen oppimiseen ja opettamiseen, jottei oppiminen kärsisi. Opetustyylejä kannattaa siis sisällyttää liikuntahetkiin pikkuhiljaa ja käyttää vain yhtä uutta opetustyyliä yhdessä leikissä kerrallaan.

Kaikki ovat erilaisia oppijoita, joten opetustyyleillä voi antaa mahdollisuuden jokaiselle oppia itsellensä parhaimmalla tavalla. Vaikka oppimistyyliä ovat yksilöllisiä, kuitenkin suurin osa alle kouluikäisistä oppivat liikkeen ja kosketuksen välityksellä.



Ohjaajana omaat siis oman oppimistyylini, mutta muista, että kaikki eivät opi samalla tavalla kuin sinä. Siksi sinun tulisikin käyttää monipuolisesti eri opetustyylejä, jotta mahdollistat jokaisen lapsen yksilöllisen oppimisen.

## **Opetustyyli**

- **Komentotyyli:** on varsin perinteinen tapa ohjata. Komentotyyliä käytetään, kun halutaan kaikki leikkijät toimimaan yhtä aikaa ja asioiden tapahtuvan nopeasti. Tällöin ohjaaja on pääosassa ja kertoo mitä tehdään ja miten.
- **Tehtäväopetus:** lapsille näytetään esimerkiksi oikea malli tapahtuvasta liikesuorituksesta. Lapsi saa kuitenkin itse harjoitella omalla tahdillaan, vaikka aikuinen onkin ohjeistamassa ja neuvomassa.
- **Ohjattu oivaltaminen:** lapsen annetaan itse keksiä ja oppia paras tapa toteuttaa liikuntatehtävä. Aikuinen voi kysymysten avulla ohjata lasta löytämään paras ratkaisu. Esimerkiksi ”Kummalla jalalla osut palloon paremmin?” ”Pitääkö potkaista kovaa vai hiljaa, jotta pallo ylittää viivan?”
- **Ongelmanratkaisu:** annetaan lapsen itse keksiä ja päätellä mahdollisimman monia tapoja toteuttaa liikuntatehtävä. Esimerkiksi ”Miten auto/juna/moottoripyörä liikkuu ja äänтелеe?”

## **Ulkopelit ja -leikit**

### **3-4 -vuotiaat**

#### **PEILI**

Vedetään seinästä noin 20 askeleen päähän pitkä viiva, johon leikkijät asettuvat. Yksi leikkijöistä on peili ja menee seinää vasten. Kun peili on silmät seinää vasten, muut leikkijät saavat lähteä liikkeelle kohti seinää. Jotta leikkijä ei joudu palaamaan takaisin lähtöviivalle, peili ei saa nähdä leikkijän liikkuvan. Peili siis kääntyy katsomaan oman tahtonsa mukaan ja pyrkii huomaamaan, jokaisen joka liikkuu. Ensimmäinen, joka koskettaa seinää pääsee seuraavan kierroksen peiliksi.

*Harjoittaa: reaktiokykyä ja tasapainoa.*

#### **KAPTEENI KÄSKEE**

Ohjaaja on aluksi kapteeni, joka kertoo mitä tehdä. Ainoastaan komento: ”Kapteeni käskee” kertoo, että pitää tehdä jotain. Jos sanotaan vain esimerkiksi ”Hyypi” ei tarvitse tehdä mitään, mutta sanoessaan ”Kapteeni käskee: hypi” pitää totella.

*Sovella: kaksi käskyä yhtä aikaa luo haasteita ja hauskuutta.*

*Harjoittaa: tarkkaavaisuutta, eri taitotekijöitä ja liikkumismuotoja riippuen siitä, mitä pyydetään tekemään → mahdollista harjoittaa monipuolisesti lähes kaikkea.*



## **OIKEAN PAIKAN LÖYTÄMINEN**

Ohjaaja kertoo aina kerrallaan yhden paikan, mikä tulisi löytää. Paikka voi olla myös jokin muoto tai väri. Tällä tavoin on helppo tutustua esimerkiksi pihan ympäristöön. Ohjaaja sanoo: ”Tietääkö kukaan, missä täällä on punaista väriä/ kulma/ putki tai missä voisin istua/ roikkua/ maata?”. Kun jokainen löytää katseellaan jonkun paikan, mikä vastaisi ohjaajan kysymykseen, leikkijän on juostava sinne nopeasti koskettaen tai näyttäen, mitä opettaja pyysi tekemään (esimerkiksi istumaan).

*Harjoittaa: tunnistamista, havainnointia ja oivaltamista.*

*Sovella: Ohjaaja voi myös näyttää erilaisia kuvia ulkona olevista asioista tai pyytää tuomaan erilaisia materiaaleja esim. lehdet, kivet, ruoho, hiekka.*

## **LIIKENNEVALOT**

Jokainen leikkijä saa valita, mitä he esittävät kuten kävelijä, moottoripyöräilijä tai bussikuski ja heidän tulee kulkea ja äänellä sen mukaisesti. Ohjaaja toimii liikennevalona ja vuorollaan sanoo vihreä, jolloin saa kulkea ja punainen, jolloin pitää pysähtyä. Tarkoituksena on valoja noudattamalla päästä viivalta toiselle.

*Harjoittaa: liikennesääntöjen noudattamista.*

*Sovella: vanhemmille lapsille voi rakentaa esteitä, jotka heidän tulee ohittaa ja liikennevalo ohjaa värien lisäksi suunnan (oikea tai vasen). Liikennevalo ohjaa vuorollaan jokaista leikkijää. Lapsia voi haastaa sitomalla silmät.*

## ***5-6 -vuotiaat***

### **JÄÄMIES JA TULIMIES**

Jäämiehelle annetaan sininen esine (huivi, pallo) ja tulimiehelle vastaavasti punainen. Lapset juoksevat rajatulla alueella, jossa jäämies yrittää jäädyttää liikkujat liikkumattomiksi patsaiksi ja samalla tulimies yrittää sulattaa heitä, jolloin he pääsevät takaisin leikkiin mukaan.

*Haaste: lapset ottavat jonkin tasapaino asennon jäätyessään.*

*Harjoittaa: juoksemista, väistelyä ja tasapainoa.*

### **MAA-MERI-LAIVA**

Tehdään kolme viivaa maahan reilun matkan päähän toisistaan, mistä yksi viiva on maa, toinen meri ja kolmas laiva. Lapset asettuvat yhdelle viivoista, jonka jälkeen ohjaaja ilmoittaa kovalla äänellä mihin viivalle seuraavaksi tulisi juosta mahdollisimman nopeasti.

*Sovella: Paikan ilmoittamisen lisäksi ohjaaja voi näyttää suunnan mihin juosta.*

*Suunta voi olla vastakkainen, mutta vain ääntä kuunnellaan. Liikkumistavat voivat vaihdella kuten karhukävely, rapukävely, hyppiä, sivuttain. Jokaisella viivalla on oma tasapainoasento, jossa pitää pysyä paikallaan.*

*Harjoittaa: nopeutta ja sovellettaessa myös erilaisia taitotekijöitä.*

## **LEPAKKO & YÖKKÖSET**

Yksi lapsista on lepakko, jolta sidotaan silmät ja kolmesta lapsesta tulee yökkösiä, muut menevät piiriin ja rajaavat näin lepakon ja yökkösten alueen, jossa liikua. Kun lepakko sanoo: ”Lepakko”, vastaa yökköset siihen: ”Yök”. Tämän äänen perusteella lepakko yrittää saada yhden yökkösistä kiinni. Kiinni saatuaan yökkösestä tulee uusi lepakko, vanha lepakko menee piiriin ja yhdestä piiriläisestä tulee yksi uusi yökkönen. Kaikki yökköset voidaan vaihtaa myös kerralla, jotta jokainen pääsee heti leikkiin mukaan. Leikkiessä piirin tulee olla mahdollisimman hiljaa, jotta lepakko kuulee yökkösten vastaukset.

*Harjoittaa: oman kehon tuntemusta ja tasapainoa (silmät ollessa sidottuina), erilaista liikkumista ja rauhallisuutta.*

## **SAVOLAINEN PESÄPALLO**

Pelaajat jaetaan kahteen jonoon, jotka asettuvat noin 4 metrin etäisyydelle vastakkain. Molemmista jonoista kaksi ensimmäistä astuvat lähemmäs toisistaan. Toinen on heittäjä ja toinen lyöjä. Heittäjän tulee heittää pehmeä noin jalkapallon kokoinen pallo kohti suoraan ylöspäin, minkä lyöjä lyö omaa käsivarttaan käyttäen mailana mahdollisimman pitkälle. Kun pallo on lyöty, heittäjä lähtee juoksemaan pallon perään ja lyöjä alkaa kiertää omaa jonoaan niin nopeasti kuin ehtii mahdollisimman monta kertaa. Kun heittäjä on saanut pallon, hän juoksee takaisin oman jononsa etummaiseksi, jossa kaikki ovat levittäneet jalkansa auki tunneliksi, josta etummaisen on tarkoitus vierittää pallo viimeiselle jonossa. Jonossa olevat saavat auttaa palloa liikkumaan viimeiselle. Kun viimeinen on saanut pallon kiinni, hänen tulee juosta jonon ensimmäiseksi ja huutaa HEP. Silloin lyöjä lopettaa juoksun ja maahan merkataan kuinka monta juoksua hän sai. Näin mennään kunnes jokainen on juossut ja joukkueen juoksut voidaan laskea yhteen.

*Harjoittaa: nopeutta, ketteryyttä, silmä-käsikoordinaatiota ja yhteishenkeä.*

## **LABYRINTTIHIPPA**

Piirretään maahan joko todella iso ympyrä tai neliö, jonka jälkeen alueen sisälle piirretään sikin sokin viivasta toiseen viivoja. Ainoastaan viivoilla saa kulkea. Eli ollaan tarkkoja, jos astutaan liikaa ulos. Yksi valitaan hipaksi ja kun hän saa jonkun kiinni tai joku lakkaa kulkemasta viivoilla, hippa vaihtuu.

*Harjoittaa: nopeutta ja tasapainoa.*

*Sovella: voi leikkiä myös lumessa tai liikuntasalin lattiassa olevilla viivoilla.*

## **Sisäpelit ja -leikit**

### **3-4 -vuotiaat**

#### **VÄRIT JA MUODOT**

Erivärisistä pahveista on leikattu erikokoisia ja muotoisia paloja, kuten neliö, kolmio, suorakulmio, ympyrä. Palaset on levitelty ympäri tilaa. Ohjaaja soittaa musiikkia, jonka aikana lasten tulee liikkua ympäri tilaa. Kun musiikki loppuu, ohjaaja kertoo minkälainen pala tai väri täytyy löytää ja mennä seisomaan sen päälle.

*Sovella: erilaisia liikkumistapoja musiikin aikana, vähennä palojen määrää, jolloin pääsee kaverin kanssa samalle alustalle.*

*Harjoittaa: tunnistamista ja havainnointia.*

#### **TOFFEE**

Lapset käyvät lattialle päinmakuulleen siten, että päät ovat ringin keskipistettä kohti ja jokainen pitää käsistä kiinni. Yksi lapsista tai ohjaaja on irrottaja, joka alkaa vetämään jaloista yrittäen venyttää toffeeta ja lopulta irrottaa jokaisen toisistaan, kun taas jokainen pyrkii pitämään mahdollisimman lujaa kiinni, ettei kukaan irtoaisi. Heti irrottuaan jokainen voi mennä auttamaan toffeen venyttämässä ja muiden irrottamisessa.

*Harjoittaa: voimaa ja yhteishenkeä.*

#### **KUKA PUUTTUU?**

Leikkijät menevät rinkiin ja lattialle pieneksi mytyksi siten, että kasvot ovat lattiaan kohden. Kukaan ei saa katsoa ja ohjaaja kiertää rinkiä ympäri ja lopulta laittaa jonkun lapsen päälle viltin. Kun ohjaaja antaa luvan, muut saavat nousta ja lähteä arvailemaan, kuka puuttuu.

*Sovella: piilota lopussa useampi kuin yksi. Voi myös leikkiä esineillä eli MIKÄ PUUTTUU? Mahdollisimman erikokoisia ja muotoisia esineitä, joista ohjaaja ottaa yhden tai useamman kerrallaan pois.*

*Harjoittaa: muistia, yhteistyötä ja hauskanpitoa.*

#### **ERILAISET ELÄIMET**

Ohjaaja kysyy vuorollaan leikkijöiltä, kuinka jokin eläin liikkuu. Sitten leikkijöiden kanssa pohditaan ja tullaan tulokseen, miten liikutaan ja jokaisen on liikuttava hetki sen eläimen tavoin. Eläimeen voi samaistua myös äänтелеillä.

Esimerkkejä:

karhu: kämmenet ja jalkaterät maassa, missä jalkojen täytyy olla suorassa

koira: konttaus asennossa liikkuen

hevonen: kahdella jalalla sievästi hyppien eli laukaten

rapu: nelinkontin maha ylöspäin, peppu ilmassa

kirahvi: kädet mahdollisimman ylös kurottaen ja varpailla kävellen

käärme: lattialla kiemurrellen

jänis/ sammakko: mahdollisimman alhaalta mahdollisimman ylös hyppien  
*Harjoittaa: kehonhallintaa, ketteryyttä ja liikkuvuutta.*

### **IHMINEN IHMISEEN**

Leikkijät jaetaan pareihin. Ohjaaja kertoo, mikä kehon osan on laitettava pariin. Esimerkiksi etusormi otsaan tai selkä selkään. Lapsia voi myös haastaa ja antaa pohdittavaa kuten kantapää korvaan. Silloin, kun ohjaaja sanoo ihminen ihmiseen, jokaisen täytyy vaihtaa paria.

*Harjoittaa: ongelmanratkaisutaitoa, tutustumista ja yhteistyötä.*

### **OMA PUOLI PUHTAANA**

Jaetaan leikkijät kahteen joukkueeseen ja keskelle salia tehdään viiva. Viivan voi tehdä konkreettiseksi esimerkiksi pitkällä penkillä. Viivalle asetetaan pehmo- tai sählypalloja sellaisia jotka eivät satu, jos osuvat. Joukkueet ovat yhtä kaukana viivasta ja kun ohjaaja huutaa N-Y-T-NYT niin leikkijät säntäävät pallojen luo ja heittävät niitä vastustajan puolelle. Tarkoituksena on saada pidettyä oma puoli puhtaana palloista. Ohjaaja katsoo ajan esimerkiksi 1 minuutti, jonka aikana leikkijät heittävät palloja. Kun ohjaaja huutaa SEIS, kukaan ei saa koskea palloihin. Joukkueet laskevat kuinka monta palloa omalla puolella on. Se kummalla on vähemmän saa pisteen.

*Sovella: leikkiä voi leikkiä myös sanomalehtimytyillä, jos tila on sellainen, jossa ei voi heittää palloa.*

*Harjoittaa: heittämistä, kannustamista ja yhteishenkeä.*

### **TARKKUUSHEITTO**

Asetetaan erikorkeudelle (esimerkiksi puolapuihin roikkumaan tai pöydälle) sekä eripituisten matkojen päähän ämpäreitä tai hulavanteita ja heitettäväksi esineiksi erivärisiä hernelpusseja. Hernelpusseille on hyvä keksiä jokin merkitys kuten hedelmä värin mukaan. Hedelmiä on tarkoitus kerätä koreihin (ämpärit/vanteet). Kaikki voivat heittää joko yhteiseen tai sitten eri koreihin.

*Sovella: ulkona talviaikaan tehdään yhdessä iso kasa lumipalloja, jotka yhdessä heitetään valittuun puuhun tai tolppaan. Etäisyyden vaihtaminen luo haastetta.*

*Harjoittaa: tarkkuusheittoa.*

### **LAIVA ON LASTATTU**

Ohjaaja aloittaa sanomalla: ”Laiva on lastattu...”. Leikissä on tarkoitus, että nyt laiva lastataan kaikella liikkuvalla. Eli kaikki mitä laivaan lastataan pitää esittää. Jos laiva on lastattu leijonilla, kaikki kokeilevat ja esittävä leijonaa jne. Ohjaaja auttaa lapsia keksimään erilaisia hahmoja, joita esittää. Hahmot voivat olla mitä vain. Haasteena voi miettiä samalla kirjaimella alkavia hahmoja.

*Harjoittaa: mielikuvitusta ja esiintymistaitoa.*

## **PITKÄ-PÄTKÄ-PALLERO**

Aluksi käydään läpi, että minkälainen on pitkä (varpaillaan seisten ja kädet kohti kattoa kurotellen), pätke (kyykässä oleva) ja pallero (aivan pienessä mytyssä lattialla makaava, kädet jalkojen yli puristettu). Ohjaaja huutaa vuorotellen joko pitkä, pätke tai pallero ja lasten on sen mukaan seisottava joko varpaillaan, olla kyykässä tai kippurassa lattialla.

*Harjoittaa: reaktiokykyä ja nopeutta.*

## **MUISTIKORTIT**

Askarrellaan yhdessä tai ohjaajat ovat tehneet jo valmiiksi. Korteissa voi olla värejä, eläimiä, numeroita yms. jokaisia kortteja on ainakin kaksi. Leikissä lapsi voi hakea paria, jolla on sama kuva tai pelata muistipeliä. Ohjaaja voi laittaa kortteja ympäri tilaa ja näyttää toista korttia, jolloin lapset etsivät vastaavan kortin tilasta. Ulkona kortteja voi soveltaa näyttäen esim. koivun kuvaa, jolloin lapset voisivat hakea koivun lehden jne.

*Harjoittaa: muistia ja tunnistamista.*



Huomioi lapsen vilkas mielikuvitus ja uppoudu hänen ajatusmaailmaan rohkeasti!

**5-6 -vuotiaat**

## **TAUTI & AMBULANSSI**

1-2 lasta ovat tauteja, jotka voidaan merkata esimerkiksi huiveilla. He yrittävät tartuttaa muut leikkijät koskettamalla heitä. Kun jotakuta kosketetaan, hänen tulee mennä selin makuulle nostaen kädet ja jalat ilmaan ja alkaa äännellä kovasti (esim.au-au-au-au), jotta toiset kuulevat, että hänellä on tauti. Kaksi muuta lasta, jotka ovat vielä vapaina täytyvät auttaa taudin saaneen seisomaan ja laittaa kädet hänen ympärilleen ja kuljettaa hänet ambulanssissa sairaalaan (esim. patjalle tai jollekin muulle rajatulle alueelle) äännellen kuin ambulanssi (pii-paa-pii-paa). Ambulanssia ei tauti pysty tartuttamaan. Kun sairas henkilö on käynyt sairaalassa, hän paranee ja voi jatkaa leikkiä.

*Harjoittaa: väistelyä, yhteistyötä ja esiintymistä.*

## **APINOINTI**

Leikkiä voi leikkiä pareittain tai siten, että yksi henkilö on se, jota muut apinoi eli matkii. Leikin avulla pystyy haastamaan kaverinsa, mitä ihmeellisimpiin asentoihin. Toinen tekee liikkeen tai asennon, jonka toinen on kopioitava mahdollisimman tarkkaan. Liikkeissä on vain mielikuvitus rajana. Aluksi ohjaaja voi olla matkittu, jota kaikki seuraavat ja vasta sitten vaihtaa lasten vuoro. Esimerkiksi tasapaino- ja liikkuvuusasennot. Myös naaman ilmeet ovat hyvä lisä.

*Sovella: matkija voi alkaa tehdä liikettä yhtä aikaa, mutta tällöin liikkeen on oltava hitaasti tehty.*

*Harjoittaa: oman kehon tuntemusta ja hallintaa, liikkeistä riippuen myös eri taitotekijöitä.*

### **TAITORATA**

Jumppasaliin rakennetaan taitorata, jossa lapset pääsevät kokeilemaan omia taitojaan. Taitoradassa on hyvä olla roikkumista, hyppimistä, tasapainoilua, voiman käyttöä ja ketteryttä. Roikkumiseen on hyvä käyttää renkaita, puolapuita ja köysiä, hyppimistä voi olla patjalla ja patjalle tai renkaasta toiseen lattialla. Tasapainoilu saadaan, kun kävellään penkkiä pitkin tai jokin matka on kuljettava yhdellä jalalla tai jokin heitto on tehtävä yhdellä jalalla seisten. Voimaa saadaan oman kehon roikottamisesta, mutta myös jonkin painavan laatikon työntämisestä paikasta A paikkaan B tai kaverin kanssa kottikärrykävelyllä. Pujottelua tötsien välistä tai ryömiminen matalammasta ja kiipeäminen korkeamman esineen yli saadaan kehitettyä ketteryttä. Taitoradalla liikkuminen on vapaata, mutta hyvä katsoa, että jokainen tekee kierroksella lähes kaiken. Vapaan liikkumisen väleissä on taitoharjoittelua ohjaajan opastuksella kuten kuperkeikka, eläinkävelyt, erilaista roikkumista, venyttelyä tai vain joku yhteishengen nostatus peli, kuten Toffee (s. 37).

### **VÄLINEEN KULJETUS**

Jaetaan leikkijät noin 4-5 hengen ryhmiin. Välineinä voi käyttää esimerkiksi erikokoisia palloja tai hernepusseja. Kummalakin joukkueella on kuitenkin vain yksi esine, jota kuljetetaan. Ohjaaja kertoo kuinka välinettä pitää kuljettaa vähän matkan päähän olevan tötsän luo ja takaisin, esimerkiksi pään päällä, polvien välissä, olkapäällä, niskalla. Jokainen jonossa pääsee kiertämään vuorollaan ja toisten jonossa on kannustettava, että kuljettaja pystyy tekemään tehtävän mahdollisimman nopeasti. Leikki voi olla myös viesti. Kun kaikki ovat kuljettaneet välinettä, ohjaaja kertoo toisen tavan miten kuljettaa.

*Sovella: laita leikkijät kuljettamaan välinettä pareittain. Ohjaaja määrää edelleen millä kehon osalla välinettä tulee kuljettaa.*

*Harjoittaa: käsittelytaitoa, kannustamista, yhteistyötä ja kehonhallintaa.*

### **VARPAAT VARPAISIIN**

Jokainen valitsee parin. Parina kanssa ruvetaan selinmakuulle siten, että jalkapohjat laitetaan vastakkain. Jokaisen parin tavoite on kieriä lattialla siten, että jalkapohjat eivät irtoa toisistaan.

*Harjoittaa: kehonhallintaa.*

### **AMEEBA**

Ensiksi opetallaan kivi-paperi-sakset -peli (KPS), jossa kivi voittaa sakset, sakset voittaa paperin ja paperi voittaa kiven. Tässä leikissä edetään ylöspäin kasvaen lopulta ihmiseksi. Leikki lähtee siitä, että jokainen on ameeba. Kun kaksi samanaista eläintä löytävät toisensa, he pelaavat kivi-paperi-sakset -pelin. Pelin voit-

taja kehittyy yhden asteen ylemmäksi ja häviäjä vastaavasti putoaa kehityksessä yhden alemmaksi. Ihmistason saavutettua pelaaja on selviytynyt pelistä. Tasot ovat ameeba (käsillä uiden eteenpäin ja sanoen ameeba-ameeba), sirkka (kätet pään yläpuolella etusormet ja keskisormet koukussa ja äännellen tsirp-tsirp), jänis (kätet pitkänä pään yläpuolella heiluen ja äännellen fläpäti-fläpäti) ja gorilla (nyrkeillä hakaten rintaa ja äännellen ugh-ugh). Gorillan jälkeen tulee ihminen, joka voi mennä laidalle istumaan.



## Muita leikkejä

### HUONE PUHTAAKSI

Huoneen siistimiseen voi käyttää peliä, jossa vastakkain ovat ohjaajat ja lapset. Ohjaajat haastavat lapset siivoamaan huoneen tavaroista ja esineistä puhtaaksi nopeammin kuin ohjaajat.

*Sovella: ulkona tavaroiden kerääminen varastoon.*

### HEDELMÄSALAATTI

Tehdään iso ringi, jossa kaikki ovat vierä vieressä. Ulkona leikkiessä maahan voi vaikka piirtää pienen ympyrän paikan merkiksi. Leikin aihetta voi aina vaihdella. Leikissä voidaan kertoa omia lempi ruokia, harrastuksia, kirjoja tai käydä viikonlopun tai loman kuulumisia, kertomalla mitä on tehnyt. Yksi leikkijöistä jää ringin keskelle ja aiheena on vaikka lempiharrastus. Keskellä olija sanoo: "Tykkään uimisesta." Kaikki jotka tykkäävät uimisesta on vaihdettava paikkaa ja samalla keskellä olija yrittää päästä jonkun toisen paikalle, jolloin jostain muusta tulee keskellä olija. Vaihtoehtona on myös sanoa: "Hedelmäsalaatti", jolloin kaikki ringissä vaihtavat paikkaa.

### HILLOPURKKIHIPPA

Tehdään kaksi viivaa etäälle toisistaan. Leikkijät asettuvat toisella viivalla ja yksi menee viivojen keskivaiheille hipaksi. Leikkijät miettivät mielessään mitä hilloja he ovat. Hippa on aluksi selkä leikkijöitä vasten ja huutaa vaikka "mansikkahillo", jolloin kaikki jotka ajattelivat mansikkahilloa lähtevät juoksemaan toiselle viivalle, joka on turva. Turvaan päästyään hilloa saa vaihtaa seuraavalla kierrokselle. Hippa yrittää ottaa juoksijat kiinni. Kun hän saa kiinni jonkun juoksijoista, hänestä tulee myöskin hippa. Jos tuntuu, että oikeita hilloja ei löydy, hippa voi

myös huutaa: ”Hillopurkit sekaisin”, jolloin jokaisen täytyy lähteä juoksemaan.  
*Harjoittaa: nopeutta ja reaktiokykyä.*

### **WC-PÖNTTÖHIPPA**

Rajataan alue ja yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Kun hippa saa kiinni, menee kiinniotettu toispolviseisontaan ja ojentaa toisen kätensä eteen suoraksi. Kuka tahansa voi tulla pelastamaan istumalla kevyesti polvelle ja painamalla käsi alas eli vetämällä vessan ja tekemällä vessan huuhtoutumisäänen. Vuorollaan ohjaaja vaihtaa hippaa.

### **VETTÄ KENGÄSSÄ**

Jaetaan leikkijät kahteen yhtä isoon ryhmään, joista toinen ryhmä menee oven ulkopuolelle. Sisällä olevat valitsevat kukin itselleen parin oven ulkopuolella olevista. Vuorotellen ulkopuolelta saapuu yksi ja yrittää arvata kuka hänet on valinnut. Jos pari on oikea kysyjä saa jäädä sisälle, mutta jos valittu henkilö ei ollut pari, tulee hänen sanoa: ”Vettä kengässä” ja ulkoa tullut joutuu pomppimaan yhdellä jalalla pois taikaisin ulkopuolelle. Leikki jatkuu kunnes jokainen on löytänyt oman parinsa.

*Harjoittaa: tasapainoa ja toisten lähestymistä.*

### **FORMULAT**

Hyvä vanhempi-lapsi -leikki. Leikissä vanhemmat menevät odottamaan salin toiseen päähän ja lapset menevät toiseen päähän. Kun ohjaaja antaa luvan, lapset saavat juosta niin kovaa kuin pääsevät leikkien formula-autoja oman vanhempansa syliin turvaan.

*Harjoittaa: nopeutta, hauskanpitoa ja yhdessä tekemistä perheen kanssa.*





## Tanssi ja musiikkiliikunta

Lasten kanssa tanssi ja musiikkileikit ovat hyvin paljon rytmin hakemista ja musiikin mukana tekemistä. Musiikin ollessa vain taustalla lapsi kuulee erilaisia rytmejä ja voi omatoimisesti hakea musiikista tahdin.

Lasten kanssa kannattaa leikkiä erilaisia taputus ja tömistelyleikkejä, joita ei edes tehdä musiikkiin, vaan ohjaaja näyttää ja kertoo miten tehdään. Taputuksia voi tehdä esimerkiksi eri kehon osiin tai lattialle. Tömistyksen kanssa toimii samalla tavalla. Tätä voi tehdä myös musiikkiin, josta ohjaaja hakee jonkun rytmin, näyttää ja lapset toistavat perästä.

Kuten muidenkin leikkien ympärille, myös musiikkileikin tai tanssin ympärille voi rakentaa tarinan, jota kautta innostaa lapsia mukaan. Tarinassa tulee olla hamoja ja asioita, joita he voivat esittää. ”Leijonaa mä metsästä” laululeikki on oiva esimerkki rytmin ja tarinan yhdistämisestä. Yksinkertaisen tarinan voi myös keksiä itse ja yhdistää liikkeet musiikkiin ja tarinaan.

### MUSIIKIN MUKANA

Musiikin mukana on hyvä harjoitella oman kehon tuntemusta. Musiikin tempolla ja äänen voimakkuudella voidaan harjoittaa esimerkiksi lasten liikkumista siten, että he liikkuvat hiljaa, hitaasti, nopeasti, tömistellen, matalalla, korkealla, hyppien, kierien ja kontaten. Lapsille voi antaa myös vapauden valita itse miten liikkua musiikin mukana. Musiikin lopettamisella ja jatkumisella voi vaikuttaa myös lapsen liikkeeseen ja sitä kautta voidaan harjoitella taitoa kuten tasapaino tai hyppiminen.

*Harjoittaa: oman kehon hallintaa ja tuntemusta, reaktiokykyä ja rytmikykyä.*

### PONILEIKKI

Laulu: ”Tuolta he tulevat poneillansa, pienillä lihavilla poneillansa.

Tuolta he tulevat poneillansa ja sitten he tekevät näin.

Vatsa, vatsa, vatsaa vasten (*heilutetaan mahoja yhteen*),

kylki, kylkeä, kylkeä vasten (*heilutetaan kylkiä yhteen*),

peppu, peppu, peppua vasten (*peppuja heilutetaan yhteen*)

ja kaikki mukaan vaan!”

Mennään isoon rinkiin siten, että jokainen on selkä rinkiä vasten. Yksi lähtee kiertämään ulkorinkiä (voi leikkiä ponia liikkeessaan) ja samalla kaikki laulavat yhdessä laulua. Kun tulee kohta ”ja sitten he tekevät näin”, kiertäjä kääntyy sen leikkijän kohdalle, johon hän pysähtyy ja he alkavat yhdessä tanssia (vatsa, vatsaa, vatsaa vasten...). Kun säe on päästy loppuun, molemmat tanssijoista lähtevät jonossa kiertämään rinkiä. Leikki loppuu, kun kaikki ovat tanssineet.

## **Alle 3-vuotiaiden leikit**

Pienet lapset tykkäävät yksinkertaisista leikeistä, kuten esineen ojentaminen ja ottaminen, sen heittäminen ja paukuttaminen, piiloutuminen ja löytyminen. Lapsi haluaa leikkiä näitä myös aina silloin tällöin aikuisenkin kanssa tunteakseen olonsa turvalliseksi. Lapsi kaipaa puheen seuraksi myös esimerkkiä, joten ole itse aktiivisesti tekemässä lapsen kanssa.

Lapsen ollessa alle kolmevuotias hän haluaa ja hänen tulee saada tehdä ja toimia itse. Lapsella on tarve kiivetä portaita ja nousta tuolille uudestaan ja uudestaan kehittyäkseen. Lapsi ei yleensä satuta itseään pudotessaan tai kompastuessaan. Tällainen ylösnouseminen ja juokseminen ovat tämän ikäiselle tärkeää liikuntaa, joka kehittää hänen taitojaan.

Älä siis rajoita lasta liikaa, vaan anna hänen itse kavuta tuolille yltääkseen ottamaan ulkovaatteet naulakosta.

## 4 PERHELIIKUNTA

### Vanhempien liikunta

Perheliikunta tarkoittaa perheen yhteistä liikuttamista, jossa mukana saattaa olla niin ydinperhe kuin sukulaiset, ystävät, tutut tai vaikkapa naapuritkin. Perheliikunta on usein hyvin monipuolista yhdessäoloa leikkien, ulkoilun ja muun liikunnan parissa. Se voi olla omaehtoista arkiliikuntaa tai osallistumista ohjattuun perheliikuntaan. Perheliikunta voi muodostaa merkittävän osan aikuisen ja lapsen terveysliikuntasuosituksen määrästä tai jopa sen kokonaan. Koska perheliikunta on monipuolista, se tukee lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Toistuvat liikuntatuokiot ohjaavat koko perhettä kohti terveempää ja liikunnallisempaa elämäntapaa.

Muista, että yhdessä liikkussa perheenjäsenet saavat toisiltaan jakamatonta huomiota.

Perheliikunta tuo mukanaan monia hyötyjä, joten jo pelkästään niiden puolesta se on suositeltua. Vietä siis aikaa perheesi kanssa liikkuen ja leikkien saamalla siinä sivussa oma terveysliikunta-annoksesi täyteen.

Muun muassa näitä asioita saat perheliikunnan avulla:

- ✓ Terveysliikunta-annoksen sekä aikuiselle että lapselle
- ✓ Opitaan vanhaa ja uutta, perinteitä sekä liikuntataitoja ja -tietoa
- ✓ Pääsee olemaan mukana lapsen kehittymisessä ja huomaamaan, kuinka nopeaa se on
- ✓ Vuorovaikutus ja toisen tuntemus paranevat
- ✓ Ollaan lapsen tukena ohjaamassa ja neuvomassa
- ✓ Opitaan toimimaan ryhmässä ja tavataan uusia ihmisiä
- ✓ Ohjataan lasta liikunnalliseen ja terveelliseen elämään
- ✓ Luodaan yhdessä positiivinen kuva liikkumisesta



Perheliikunta on perheen aktiivista yhdessäoloa!



Älä jää sohvalle makaamaan, vaan anna lapsellesi terveellinen, turvallinen ja tasapainoinen tulevaisuus!

## **Liikutaan yhdessä**

### ***Vauvaliikunta***

Liikunta on pääasiassa vanhempien mukana kainalossa tai sylissä tapahtuvaa arkiliikuntaa. Liikkuessa ja kallistellessa vauvan keho myötäilee kannattelevan henkilön liikkeitä ja näin ollen lihakset jännittyvät samalla tapaa kuin maan painovoimaa vastaan. On tärkeää, että vauva otetaan mukaan totuttautumaan moniin paikkoihin, tiloihin ja liikuntakokemuksiin.

Älä ujostele ja suojele lastasi liian paljon, vaan anna hänen kokea asioita jo pienestä pitäen. Mene rohkeasti esimerkiksi vauvauintiin tai -jumppaan. Nämä kaksi liikuntamuotoa ovat helppoja ja yksinkertaisia ensimmäisiksi yhteisiksi ohjatuiksi liikuntaharrastuksiksi.

Lapsen kasvaessa kohti 12 kuukauden ikää hän oppii erilaisia taitoja. Näiden 12 kuukauden aikana on tärkeää, että annat lapselle riittävästi tilaa kehittyä. Ole mukana, tarkkaile ja auta tarvittaessa. Älä rajoita lapsen liikkumista liikaa, koska se vaikuttaa kehitykseen.

### ***Liikuntaa 1-2-vuotiaiden kanssa***

Turvaa ja aseta rajoja! Muokkaa ympäristöä turvalliseksi ja liikkumisen sallivaksi, mutta samalla sopivan haasteelliseksi ja kokemusrikkaaksi.

Kyseinen ikävaihe saattaa tuntua hyvin raskaalta, koska lapsi on loputtoman energinen, utelias ja uskalias. Aikuisena joudut juoksemaan lapsen perässä kommentaen ja kieltäen. Ymmärtämällä sen, että kyseisestä vaiheesta voi tehdä perheliikuntaa, tekee asiasta paljon mukavampaa. Juokseminen lapsen perässä aktivoi myös sinua liikkujana ja energia saadaan kanavoitua kaikkien kannalta mukavaan suuntaan.

### ***Liikuntaa 3-4-vuotiaiden kanssa***

Anna lapselle mallia ja luo turvallisuuden tunnetta liikkumiseen. Tämän ikäiset lapset eläytyvät erilaisiin hahmoihin, kertovat tarinoita ja leikkivät mielikuvitus henkilöiden kanssa. Lapsi on aktiivinen juttelija, joten älä ujostele, vaan lähde höpötyksiin mukaan. Yhdessä luontoretellä on helppo rupertella ja tutkailla luonnon pieniä yksityiskohtia.

3-4 -vuotiaiden kanssa opetellaan:

- Tasapainoharjoituksia
- Riippumista myötä- ja vastaoitteella
- Pallon heittoa kahdella kädellä ja pallon kiinniottoasentoa
- Helppoja liikuntaleikkejä ja pelejä

- Hyppäämisen harjoittelua alas joustavasti
- Musiikin mukana liikkumista, heilumista ja tanssahtelua

### ***Liikuntaa 5-6-vuotiaille***

Ole valppaana, sillä lapsi on tässä iässä seikkailunhaluinen! Tiedossa on siis meinoa ja meininkiä. Erilaiset kisailut ja liikuntaleikit ovat lapsen mieleen ja samalla koko perhe pääsee liikkumaan ja kuluttamaan hyvin energiaa. Ympäristö ja uudet asiat kiehtovat, joten vie lasta uusiin paikkoihin ja kisaile heidän kanssaan.

5-6 -vuotiaiden kanssa opetellaan:

- Vauhdillisia pituus- ja korkeushyppyjä
- Pelien sääntöjä ja niiden noudattamista
- Vauhdillista pallonheittoa
- Suunnan muutoksia liikkeestä tai piirissä
- Kiipeämistä esimerkiksi puolapuissa
- Juoksu-, hyppy tai heittokilpailujen alkeita
- Kaikkea aikaisemmille ikäluokille suunnattuja leikkejä ja temppeja

### **Motivoi ja innosta!**

Oppimisen edellytyksenä on positiivinen ja kannustava ilmapiiri. Lapselle on tärkeää saada kokeilla ja tehdä erilaisia asioita. Aikuisen tehtävä on näin ollen kannustaa, motivoida ja tukea lasta hänen päätöksissä ja valinnoissaan.

- ✓ Ole aktiivinen kuuntelija
- ✓ Ole lapsen tukena ja turvana
- ✓ Kannusta ja motivoi
- ✓ Rohkaise ja kokeile lapsen kanssa uusia asioita

Perheliikunta on rentoa ja mukavaa toimintaa, siinä ei ole tarkoitus etsiä tai korjata suoritusvirheitä, vaan ohjataan lasta kehittymään. Ensin on tärkeää, että liikutaan välittämättä siitä, että meneekö liikesuoritus oikein. Kun liikkumista on harjoiteltu ja se tuntuu kivalta, on mahdollista siirtyä seuraavaan vaiheeseen, eli opetella oikea suoritustapa.

- ✓ Aikuisena ja vanhempana olet lapselle tärkeä malliesimerkki
- ✓ Keskity lapsen tekemiseen, seuraa ja kuuntele sekä vastaa mahdollisiin kysymyksiin
- ✓ Tehtävänäsi on avustaa ja tukea sekä antaa lapsen tehdä, kokea ja toistaa samoja asioita tuhansia kertoja

## **Esimerkki liikuntahetkestä**

### **Liikuntahetki 30-40 min 5-6 -vuotiaille**

#### **1. Energian purkaminen 5 min**

- Peli/leikki: Musiikin mukana juokseminen vapaasti.
- Ohjaustyyli: komentotyyli. Ohjaajat antavat ohjeet ja ovat mukana leikkissä ja voivat vaikka ottaa lapsia kiinni, jolloin he kirmailevat vieläkin innokkaammin.

#### **2. Taitoharjoittelu 5-10 min**

- Tasapainon ja reaktiokyvyn harjoittelu.
- Peli/leikki: Peili. Lapset joutuvat liikkeestä reagoimaan kääntymiseen nopeasti ja pysähtymään, jolloin myös tasapaino aktivoituu.
- Ohjaustyyli: komentotyyli.

#### **3. Energian purkaminen 5 min**

- Peli/ leikki: Hillopurkkihippa.
- Nopeuden ja reaktiokyvyn harjoittelu.
- Ohjaustyyli: komentotyyli.

#### **4. Taitoharjoittelu 5-10 min**

- Kehon tuntemuksen ja tasapainon harjoittelu.
- Peli/leikki: Asioiden matkiminen.
- Ohjaustyyli: Ohjattu oivaltaminen. Ohjaaja kysyy, esimerkiksi ”Miten olet puu?” (→lapsi seisoo kahdella jalalla ja kädet ylhäällä) ”Miten olet ohuempi ja tuulella huojuva puu?” (→lapsi voisi nostaa toisen jalan ilmaan ja heilua hieman, jolloin tasapaino aktivoituu).

#### **5. Hauskanpito 5 min**

- Peli/leikki: Ponileikki.
- Yhdessä tekeminen ja laulaminen sekä rytmin harjoittelu.

#### **6. Loppurentoutus/energian tsaus 5 min**

- Peli/leikki: huiveilla silittely. Lapset makaavat lattialla ja ohjaajat silittelevät lapsia ohuilla huiveilla.

## **Liikuntahetki 30 min 3-4 –vuotiaalle**

### **1. Energian purkaminen 5 min**

- Peli/leikki: HOP. Ohjaaja sanoo ”hop”, jolloin kaikkien pitää hypätä kerran ilmaan ja sitten istua lattialla. Ohjaaja toistaa ”hop” sanaa, jolloin tapahtuu edellä mainittu. Ohjaaja voi tihentää tahtia, jolloin lapset hyppivät pian koko ajan.
- Hyppäämisen harjoittelu.

### **2. Taitoharjoittelu 10 min**

- Heittämisen harjoittaminen.
- Ohjaustyyli: ohjattu oivaltaminen.
- Peli/leikki: Oma puoli puhtaana. Välineenä sanomalehtimyytjä tai pehmeitä palloja. Ensin harjoitellaan vain heittämistä. Ohjaaja kysyy: ”Miten heitetään?” ” Kummalla kädellä olisi helpompi heittää?” ”Miten saat pallon mahdollisimman pitkälle?” → Vasta tämän jälkeen peli.

### **3. Energian purkaminen 5 min**

- Peli/leikki: Toffee.
- Harjoitellaan voimaa ja yhdessä tekemistä ja kannustamista.

### **4. Hauskanpito 5-10 min**

- Peli/leikki: Leikkivarjo.
- Harjoitellaan myös mielikuvitusta tarinan kautta, joka heijastuu varjon käyttämisessä.
  - Mennään laivaan ja on tyyntä → ollaan paikallaan
  - Alkaa tuulla hiljalleen → heilutellaan
  - Laitetaan varjon päälle pallo, joka kuvastaa laivaa.yms.
  - Lopulta meri tyyntyy ja kaikki istahtaa varjon alle ja rauhoittuu.

## LOPPUSANAT

Alle kouluikäisen liikunnassa on tärkeää, että se on mahdollisimman monipuolista niin ohjatusti kuin omatoimisestikin. Liikunnan tulee olla spontaania ja osa lapsen arkea. Näin oppiminen ei ole rajattu tiettyyn aikaan tai paikaan. Liikunnan kautta lapsi oppii erilaisia taitoja sekä kehittää itseään ja oppii ympäröivän maailman sääntöjä ja normeja.

Aikuinen on tärkeässä roolissa lapsen kehityksessä ja siksi hänen tulee tukea ja kannustaa lasta aktiiviseksi liikkujaksi. Aikuisen pitää huolehtia, että lapsi oppii liikkumaan ja liikkuu riittävästi. Lapselle tulee tarjota virikkeitä, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa. Lisäksi aikuisen tulee itse olla mukana leikissä lapsen kanssa sekä näyttää mallia liikkuvasta elämäntavasta.

### Esimerkin voimalla!





## LÄHTEET

- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. Vanhemman vinkit. WSOYpro. Jyväskylä.
- Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-kustannus Oy. Jyväskylä.
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Heinonen, K., Heinonen, L., Huhtanen, J., Jylhä, A., Kallioniemi, V., Koivuneva, R., Kokkonen, L. & Turku, R. 2009. Tyypin 2 diabetes. Opas aikuistyyppin diabeetikolle. 5. tarkistettu painos. Gummerus. Jyväskylä.
- Himanen, O., Huhtanen, J., Poukka, P., Ruuskanen, E. & Turku, R. 2006. Tyypin 1 diabetes. Opas nuoruustyyppin diabeetikolle. 4. tarkistettu painos. Gummerus/ Suomen diabetesliitto ry. Jyväskylä.
- Ilanne-Parikka, P., Rönnemaa, T., Saha, M-T. & Sane, T. 2009. Diabetes. 6. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Juva.
- Karvonen, P, Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-kustannus Oy. Jyväskylä.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Luettavissa: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>. Luettu: 18.4.2013.
- Perheliikunta. Perheliikunnan vinkkikortit. Luettavissa: [http://www.perheliikunta.fi/files/perheliikunta/Liikuntavinkit/Perheliikunnan\\_vinkkikortit.pdf](http://www.perheliikunta.fi/files/perheliikunta/Liikuntavinkit/Perheliikunnan_vinkkikortit.pdf). Luettu: 14.9.2013.
- Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoilille. Liikuntaleikkejä 1-3 -vuotiaille. Tammi. Helsinki.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Gummerus. Jyväskylä.
- Sisun koulusivu. Leikit. Luettavissa: <http://www.kolumbus.fi/mm.salo/Leikit.htm>. Luettu: 14.9.2013.
- Sydänliitto. Perheliikunta. Luettavissa: <http://www.sydanliitto.fi/perheliikunta>. Luettu: 04.04.2013.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Lihavuuden yleisyys Suomessa. Luettavissa: [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/kansallinen\\_lihavuusohjelma\\_2012\\_2015/luvut/yleisyys\\_suomessa](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/kansallinen_lihavuusohjelma_2012_2015/luvut/yleisyys_suomessa). Luettu: 9.11.2013.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-kirjat. Helsinki.

Liite 2. Kysely.

## ***Lasten liikunta***

### **1. Yhteystiedot**

Päiväkodin nimi

---

Kaupunki

---

Osoite

---

Puhelinnro

---

Sähköposti

---

**2. Painottuuko päiväkodissanne jokin tietty alue kuten liikunta tai taide? Jos painottuu, niin mikä?**

---

---

---

**3. Millaiset liikuntamahdollisuudet teillä on (ulko- ja sisäliikunta)?**

liikuntapaikat (esim. leikkipuisto, uimahalli)

liikuntasali

iso piha (esim. leikkikenttä, hiekkalaatikko, keinut)

liikuntavuorot

muuta

---

**4. Kuinka monta kertaa viikossa päiväkodissanne järjestetään ohjattua liikuntaa (30-40 min/kerta)?**

- 1 krt/vko
- 2-3 krt/vko
- 4-5 krt/vko
- enemmän?

**5. Millaista liikuntaa päiväkodissanne on?**

- uinti
- jumppa
- pallopelit
- tanssi
- talvilajit (luistelu, hiihto)
- pelit ja leikit
- omatoiminen liikunta
- muuta, mitä? \_\_\_\_\_

**6. Kuinka paljon lapset harrastavat reipasta liikuntaa (liikkuvat pelit ja leikit) päivässä?**

- alle 30 min
- 30-60 min
- yli 60 min

**7. Onko lapsille järjestetty aikaa omatoimiselle liikumiselle ja leikkimiselle joka päivä?**

- alle 30 min
- 30-45 min
- 1-2 h
- enemmän (kuinka paljon)?

**8.** Osallistuvatko kaikki lapset järjestettyihin leikkeihin ja liikuntatunneille?

- Kyllä
- Lähes aina
- Harvoin
- Ei koskaan
- Jos eivät, niin miksi?

**9.** Onko päiväkodissanne tehty liikuntasuunnitelma?

- Kyllä, ja suunnitelma on käytössä.
- Kyllä, mutta emme toteuta liikuntaa suunnitelman mukaisesti.
- Suunnitelmaa ei ole.

**10.** Onko päiväkodissanne liikunnallista oheistoimintaa (esim. retket)? Jos on, niin millaista?

---

---

---

200 merkkiä jäljellä

**11.** Mainitse joku päiväkodissanne toimiva lasten liikunta suosikki, kuten tapahtuma, liikuntalaji tai leikki?

---

---

---

200 merkkiä jäljellä

**12.** Miksi liikunta on tärkeää? Mikä merkitys sillä on päiväkodin mielestä lapsen kehitykselle?

---

---

---

200 merkkiä jäljellä

**13.** Mitkä ovat päiväkotinne keskeiset periaatteet lasten liikunnan toteuttamisessa ja millä menetelmillä se toteutetaan?

---

---

---

500 merkkiä jäljellä

**14.** Mainitse 3 asiaa, joihin kaipaat vinkkejä lasten ohjaamisessa ja liikuttamisessa.

---

---

---

500 merkkiä jäljellä

Liite 3. Saatekirje.

Hei,

Olemme Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoita ja olemme kiinnostuneita lasten liikunnan kehittamisestä ja sen edistämisestä. Tämän vuoksi teemme opinnäytetyönämme tutkimuksen siitä, kuinka lasten liikunta toimii päiväkodeissa. Lisäksi opinnäytetyömme tuotoksena teemme yhteistyössä Suomen lastenhoitoalanliiton kanssa oppaan auttamaan teitä päiväkodissa työskenteleviä päivittäisessä tekemisessä ja lasten liikunnan edistämisessä. Opas tulee jakoon SLaL:n kautta. Tutkimuksen teettämiseksi lupa on haettu Helsingin kaupungin varhaiskasvatusvirastosta ja kyselyssä tulevia tietoja ei käytetä tutkimuksen ulkopuolella.

Opinnäytetyössämme käymme myös läpi jo lapsilla esiintyviä kansantauteja kuten ylipainoa ja diabetesta. Haluamme opinnäytetyömme kautta nostaa esille jo lapsena opitun liikunnallisen elämäntavan tärkeyden. Kyselyn avulla tulemme keräämään tietoa, jotta tuleva opas tulisi vastaamaan mahdollisimman hyvin päiväkodin tarpeita. Vastauksesi kyselyyn on siis tärkeä. Vastaamiseen aikaa kuluu noin 5-10 minuuttia.

Kyselyyn pääset alla olevasta linkistä:

<http://www.webpolsurveys.com/S/21C287DF520F839B.par>

Kiitos jo etukäteen vastauksestasi ja aurinkoista kesää!

Ystävällisin terveisin,

Martti Eriksson & Suvi Nousiainen

[martti.eriksson@gmail.com](mailto:martti.eriksson@gmail.com)

[suvi.nousiainen@gmail.com](mailto:suvi.nousiainen@gmail.com)

