

Pinja Lundman, Jenni Yliriesto

Liikuntatiikeri Voltin matkassa

Kasvatuskumppanuus liikuttaa perheitä Leppäsillan päiväkodissa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaaliala

Opinnäytetyö

7.4.2015

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Pinja Lundman, Jenni Yliriesto Liikuntatiikeri Voltin matkassa – Kasvatuskumppanuus liikuttaa perheitä Leppäsillan päiväkodissa 31 sivua + 4 liitettä 7.4.2015
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaaliala
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi (AMK)
Ohjaaja(t)	Lehtori Riikka Harju
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää päiväkodin käyttöön menetelmä, jonka avulla innostetaan lapsiperheitä liikkumaan myös päiväkodin ulkopuolella. Opinnäytetyö toteutettiin syksyllä 2014 ja työelämän yhteistyökumppanina toimi Espoon kaupungin Leppäsillan päiväkotitoiminta. Varhaisvuosien liikunnan tärkeys ja ajankohtaisuus näkyy Leppäsillan päiväkodissa esimerkiksi siinä, että päiväkotitoiminta on osallisena Valo ry:n liikuntapilotissa, jonka avulla on pyritty edistämään lasten liikkumista päiväkodin arjessa.</p> <p>Monimuotoinen opinnäytetyömme on kaksiosainen kokonaisuus, joka koostuu opinnäytetyöraportista ja tuotoksesta. Konkreettisenä tuotoksena on ”Ajattelen suuria, nautin pienistä”-liikuntavihkonen, joka jaettiin lasten perheille. Siinä yhdistyvät teoreettinen tieto liikunnan merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykseen kokonaisvaltaisesti sekä liikuntavinkit niin perheen yhteisiin liikuntatuokioihin kuin lähialueen liikkumismahdollisuuksiin. Liikuntaan innostamisen menetelmäksi suunnittelimme ryhmälle liikuntamaskotin, liikuntatiikerin, joka kulki vuoroin lasten kotona harrastamassa liikuntaa. Vanhemmat kirjasivat ja lapset kuvittivat ruutuvihkoon mitä liikunnallista tiikeri oli päässyt harrastamaan.</p> <p>Opinnäytetyömme teoreettisena lähtökohtana ovat kasvatuskumppanuus ja perheliikunta. Opinnäytetyön raportti sisältää hyödyllistä tietoa varhaiskasvattajille ja selittää liikuntavihkoon valikoituneita teemoja laajemmin ja yksityiskohtaisemmin. Lasten liikkumisen vähimmäismäärä, kaksi tuntia päivässä, muodostuu lyhyistä pätkistä koko päivän ajalta, sen vuoksi on tärkeää, että varhaiskasvattajat ja vanhemmat yhdessä huolehtivat riittävän päivittäisen liikunnan määrän täyttymisestä.</p> <p>Opinnäytetyömme arvioimiseksi keräsimme palautetta vanhemmilta. Liikuntatiikeristä tuli odotettu vieras lasten perheissä ja se edisti perheiden osallisuutta päiväkodin arjessa. Lisäksi liikuntatiikeri jäi jatkamaan liikkumiseen innostavaa sanomaansa päiväkotitoimintaan. Opinnäytetyömme on luonut pohjaa kasvatuskumppanuudelle ja antaa hyvän pohjan jatkotutkimusta varten selvittämään miten lapsiperheet vapaa-ajalla liikkuvat.</p>	
Avainsanat	Varhaiskasvatus, kasvatuskumppanuus, varhaisvuosien liikunta, perheliikunta

Author(s) Title Number of Pages Date	Pinja Lundman, Jenni Yliriesto Exercising with Voltti the tiger- Educational partnership between Leppäsilta kindergarten educators and families to promote physical exercise around a child's home environment 31 pages + 4 7April.2015
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Sosiaalinen palvelus
Specialisation option	Bachelor of Social Services
Instructor(s)	Riikka Harju, Lecturer
<p>The aim of this thesis was to develop a method for kindergartens that would inspire families to exercise with children outside the day-care center. The thesis was carried out in the autumn of 2014 in co-operation with in a day-care center in Espoo named Leppäsilta. The importance of physical activity in early years and the topicality of this thesis is shown for example in the fact that the kindergarten of Leppäsilta was involved in Valo ry's pilot program aiming to promote children's exercise during everyday life.</p> <p>Our thesis is a multiform study with a two-piece ensemble consisting of the thesis report and the output. As a concrete output we created and distributed to families the exercise booklet named "I'm thinking great, I enjoy the small". It combines theoretical knowledge on the importance of exercise in a child's growth and development, as well as comprehensive tips for family exercise sessions around their neighborhoods. As an exercise motivation method we used a soft animal mascot, the exercise tiger, who went alternately to children's homes to do some exercise with them. Parents wrote and the children illustrated in an accompanying notebook the kind of exercise they did with the tiger.</p> <p>The theoretical basis for our thesis is parental partnership and family exercise. The thesis report contains useful information for early childhood educators and explains the themes selected in the exercise booklet in greater depth and detail. Children require a minimum of two hours of exercise spread throughout the day, and it is therefore important that early childhood educators and parents collectively provide for an adequate daily amount of physical activity.</p> <p>To assess our thesis we gathered feedback from parents. The exercise tiger became an expected guest in the children's homes, and it promoted the families' participation in everyday kindergarten life. In addition, the exercise tiger stayed in the kindergarten to continue his work as an inspiring mascot for physical activity. Our thesis has laid the foundation for parental partnership and provides a good basis for further research in finding out how families with children are exercising during free time.</p>	
Keywords	Early childhood education, parental partnership, exercise of early years family exercise

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Varhaiskasvatuksen toteutuminen Espoossa	2
2.1	Kestävää hyvinvointia	3
2.2	Kontekstuaalisen kasvun malli	4
2.3	Lähikehityksen vyöhyke	5
2.4	Liikunta osana varhaiskasvatusta	6
2.4.1	Varhaisvuosien liikuntaa ohjaavat suositukset	7
2.4.2	Valo ry:n valtakunnalliset liikuntahankkeet päiväkodeissa	8
3	Työelämälähtöisyys ja opinnäytetyön tavoitteet	8
4	Kasvatuskumppanuus	10
4.1	Kodin ja päiväkodin yhteistyötä	10
4.2	Kasvatuskumppanuutta ohjaavat periaatteet	11
4.3	Vanhemman osallisuus	13
4.4	Kasvatuskumppanuus Leppäsillan päiväkodissa	14
5	Perheliikunta	15
5.1	Perheen yhteistä aikaa etsimässä	15
5.2	Omaehtoista ja ohjattua liikuntaa	17
5.3	Perheliikunta vuorovaikutuksen vahvistajana	18
6	Opinnäytetyön tuotos ja toiminnallinen menetelmä	19
6.1	Ajattelen suuria, nautin pienistä -liikuntavihkonen	19
6.2	Liikuntatiikeri Voltti Väkkäri Tempu	21
6.2.1	Reissuvihko	21
6.2.2	Tiikerin tarina	22
7	Opinnäytetyön prosessikuvaus	23
7.1	Opinnäytetyön eettisten kysymysten tarkastelua	25
7.2	Vanhempien ja työntekijöiden palaute	26
8	Pohdinta	29
	Lähteet	32

Liitteet

Liite 1. Tiedote vanhemmille

Liite 2. Lupakysely

Liite 3. Kirje kotiväelle ja tiikerin tarina

Liite 4. Palautekysely

1 Johdanto

Liikkuminen on yksi lapselle ominaisista tavoista toimia ja oppimisen väline. Maailman kokeminen ja käsittäminen vaatii lapselta jatkuvaa liikettä, koskettamista, tuntemista, vertailua ja kokonaisuuden hahmottamista. Liikkumisen ilo välittyy lapsesta, mikäli aikuinen mahdollistaa lapselle näitä kokemuksia. (Autio – Kaski 2005: 41.) Yhdessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa lapsi ja aikuinen luovat toimintaympäristön, lähikehityksen vyöhykkeen, jossa uusia asioita opitaan. Lev Vygotskyn luomalla lähikehityksen vyöhykkeellä tarkoitetaan aluetta lasten omien taitojen ja aikuisen tuella toteutetun toiminnan välillä. Lähikehityksen vyöhykkeellä lapsi kykenee harjoittelun kautta entistä kehittyneempään toimintaan siten, että nämä aikuisen tuella onnistuneet asiat lopulta sisäistyvät lapsen omiksi taidoiksi. (Reunamo – Käyhkö 2014: 66.)

Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tärkeimpinä tavoitteina on auttaa lasta muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa ja samalla tuetaan myönteisen käsityksen muodostumista itsestä liikkujana (Pönkkö – Sääkslahti 2011: 139). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005: 9) mukaan alle kouluikäinen lapsi tarvitsee joka päivä kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Jyrki Reunamo julkaisi tutkimuksen lasten fyysisestä aktiivisuudesta päiväkodissa. Tutkimuksen mukaan eräässä suomalaisessa päiväkotiryhmässä 76 prosenttia aamupäivästä oli vähäisen liikkumisen aikaa, eli lapset istuivat tai olivat liikkumatta noin kolme tuntia. Toisessa ryhmässä paikallaan pysymistä oli 37 prosenttia ajasta. Tämä kertoo sen, että liikkumisen määrässä on suurta vaihtelua ja varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset eivät välttämättä toteudu päiväkotipäivän aikana. (Reunamo 2014: 145.) Sen vuoksi on tärkeää liikkua myös päiväkotipäivän ulkopuolella.

Opinnäytetyömme yhteistyötahona toimi Espoon kaupungin Leppäsillan päiväkotipiiri ja opinnäytetyön aihe rajautui yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa keskustellen. Monimuotoisen opinnäytetyömme kehittämistehtävänä on innostaa päiväkodin 4-5-vuotiaiden lasten perheitä omaehtoiseen liikkumiseen myös päiväkotipäivän ulkopuolella. Varhaisvuosien liikunnan tärkeys ja ajankohtaisuus näkyy Leppäsillan päiväkodissa esimerkiksi siinä, että päiväkotipiiri on osallisena Valo ry:n liikuntapilotissa, jonka avulla on pyritty edistämään lasten liikkumista päiväkodin arjessa. Liikkumattomuus on saanut huomiota myös muilta tahoilta. Eduskunnan sivistysvaliokunta hyväksyi 28.1.2015 uutta liikuntalakia koskevan mietinnön. Liikuntalain päämääränä on edistää lasten ja nuorten

kasvua ja kehitystä liikunnan avulla sekä vähentää eriarvoisuutta liikunnassa. (Sivistysvaliokunta 2015.) Opinnäytetyömme teoreettisena lähtökohtana ovat kasvatuskumppanuus ja perheliikunta. Olemme työssämme huomioineet koulutusohjelman sosiaalipedagogisen näkökulman varhaiskasvatukseen.

Lasten liikkumista ei voida kuitenkaan tarkastella vain yleisten keskiarvojen mukaan, vaan lasten oma liikunnallinen orientaatio on tärkeä. Vähän liikkuvilta lapsilta puuttuvat liikkumisen mielikuvat, sillä heille ei ole muodostunut käyttökelpoisia toimintamalleja. Tällöin lapsi on suuressa vaarassa jäädä paikoilleen. Aktiivisesti liikkuvat lapset havaitsevat ympäristön tarjoamat virikkeet helpommin, jolloin he tarttuvat liikkumisen mahdollisuuksiin herkemmin. (Reunamo – Hausalo 2014: 152.) Jotta liikkuminen olisi osa lasten arkea, aikuinen ottaa vastuun lapsesta mutta tarvittaessa osaa vähentää kontrollia ja antaa lapsen kokeilla itse. Tarvitaan vähemmän kieltoja ja enemmän rohkaisua. Lapsen liikunnallisuus ei täysin takaa liikunnallista aikuisuutta, mutta lapsen liikkumattomuus ennustaa vahvasti liikkumatonta aikuiselämää. (Autio – Kaski 2005: 41; Hirvonen 2011: 155.)

Opinnäytetyömme luvussa kaksi käsittelemme työmme kannalta keskeisiä asioita varhaiskasvatukseen liittyen. Kerromme varhaiskasvatuksen toteutumisesta erityisesti Espoossa. Tämän lisäksi tarkastelemme liikuntaa osana varhaiskasvatusta ja sen taustalla vaikuttavia valtakunnallisia suosituksia. Luvussa kolme esittelemme tarkemmin opinnäytetyömme työelämälähtöisyyden ja tavoitteet. Luvuissa neljä ja viisi avaamme opinnäytetyömme teoreettista taustaa eli kasvatuskumppanuutta ja perheliikuntaa. Sen jälkeen kerromme luvussa kuusi opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden vaiheista. Lopuksi käymme läpi opinnäytetyön prosessikuvausta, tarkastelemme eettisiä kysymyksiä sekä arvioimme työtämme vanhemmilta ja päiväkodin työntekijöiltä saamaamme palautteen perusteella. Aivan viimeisenä refleктоimme saavutimmeko työlle asettamamme tavoitteet sekä kehitysehdotukset ja oivallukset opinnäytetyö prosessin aikana.

2 Varhaiskasvatuksen toteutuminen Espoossa

Varhaiskasvatus määritellään pienten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaksi kasvatukselliseksi vuorovaikutukseksi, jonka päämääränä on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista vuoro-

vaikutusta, jossa lapsen omaehtoisella leikillä on suuri merkitys. Yleisenä varhaiskasvatuksen tavoitteena on hyvinvoiva lapsi. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005: 11–15.) Varhaiskasvatus kattaa lasten ikävuodet 0–8 ja on niin perheissä kuin yhteiskunnan tarjoamissa varhaiskasvatuspalveluissa tapahtuvaa lapsen hyvinvointia edistävää kasvatusta (Pönkkö – Sääkslahti 2013: 462). Keskeisimpiä varhaiskasvatuspalveluita ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito sekä erilainen avoin toiminta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005:11). Ikävuodet 0–8 tarjoaa otollisen vaiheen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lasten kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen sekä terveellisten elämäntapojen muodostumiseen. (Pönkkö – Sääkslahti 2013: 462.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005: 7) eli Vasu toimivat ohjenuorana yhteiskunnan järjestämässä ja valvomassa varhaiskasvatuksessa. Kuntien tehtävänä on arvioida Vasu:n pohjalta kuntansa varhaiskasvatuksen palvelujen toteutumista ja esitellä omassa suunnitelmassaan varhaiskasvatuksen eri sisältöalueet ja toimintatavat.

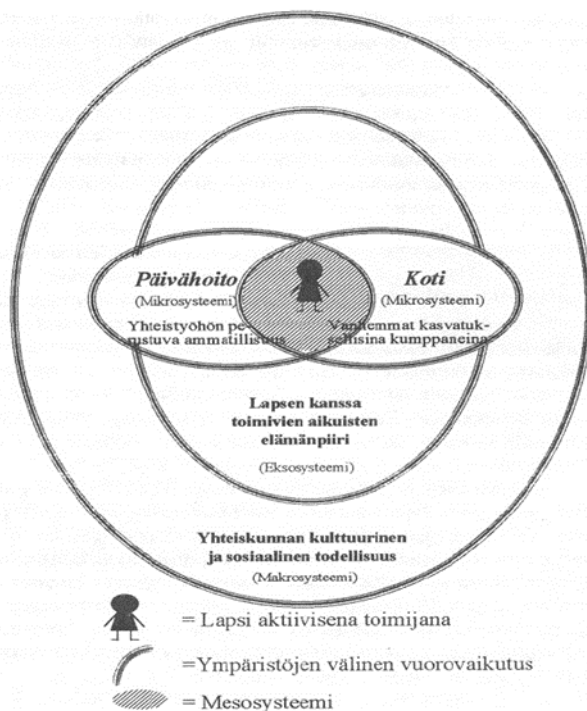
2.1 Kestävää hyvinvointia

Espoo nostaa esille omassa varhaiskasvatussuunnitelmassa näkemyksen varhaiskasvatuksen kestävä kehityksen kasvatuksesta. Kestävä kehityksen kasvatuksen tavoitteena on luoda kestävä elämäntapaa, joka tuottaa hyvää elämää ja kestävä hyvinvointia sekä lapsille että aikuisille. Perushoito on lapsen hyvinvoinnin perusta ja hyvinvointi on kestävyysajattelun ydin. Lapsi tarvitsee joka päivä aikuisen hoivaa, ravintosuositusten mukaiset ateriat, säänmukaisen vaatetuksen, ulkoilua, liikuntaa, henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimista sekä mahdollisuuden lepoon. Varhaiskasvatus tukee vanhempien kasvatustyötä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseksi ja on jo sinänsä kestävä kehitystä. Kestävä kehityksen kasvatusta linkittyy varhaiskasvatuksen kaikkeen toimintaan. Toiminnassa huomioidaan sosiaalinen, ekologinen ja taloudellinen näkökulma. Kestävyysajattelun päämäärinä on kasvattaa lapset osallisiksi, ympäristötietoisiksi ja vastuullisiksi aikuisiksi. (Espoon varhaiskasvatussuunnitelma 2013: 8–17.)

Kestävä kehitykseen kuuluu turvallisuus- ja ympäristökasvatus. Turvallisuuden tunteeseen kuuluu sekä psyykinen että fyysinen hyväolo niin yhteisössä kuin ympäristössä. Lähiympäristön tunteminen liittyy turvallisuuden tuntemukseen. Tutussa ympäristössä on turvallisempaa liikkua. Kestävä kehityksen tavoitteet toteutuvat kun tuemme lapsen hyvinvointia, toimintamahdollisuuksia, osallisuutta, oikeutta saada elämyksiä ja kokemuksia erilaisista ympäristöistä. (Parikka-Nihti – Suomela 2014: 155.)

2.2 Kontekstuaalisen kasvun malli

Päiväkodin ja kodin kasvatuksellista vuorovaikutusta voidaan havainnollistaa muun muassa kontekstuaalisen kasvun mallin avulla. Kontekstuaalisen kasvun näkökulman lähtökohtana on lapsi, joka nähdään aktiivisena toimijana. Kontekstuaalisuuden käsitteellä tarkoitetaan lapsen kasvuympäristöjen välistä vuorovaikutusta. Kasvatus on yhteistyöprosessi, joka luo haasteita sekä ammatillisuudelle päiväkodissa että vanhempien roolille päiväkotiyhteisössä. Lapsen eri kasvuympäristöissä vaikuttavat aikuiset eli lapsen perhe ja päiväkodissa työntekijät, jotka jakavat keskenään vastuuta pienten lasten hyvinvoinnista ja kehityksen tukemisesta. Vanhempien ja kasvattajien tiedot lapsesta yhdessä antavat lapsesta kattavimman kuvan. (Kaskela, Kekkonen 2006: 13; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005: 31.) Lapsen kasvu, kehitys ja oppiminen tapahtuvat lasten ja aikuisten sekä lasten keskinäisen yhteistoiminnan tuloksena. Kontekstuaalisen kasvun malli pyrkii avartamaan ymmärrystä lapsen toiminnan ja hänen kasvuympäristöjen välisistä suhteista. Lapsen toimintaympäristö voi olla voimavara tai rajoittaja lapsen kasvulle. (Hujala ym. 1999: 10 – 14.)



Kuvio 1. Kontekstuaalisen kasvun malli. (Hujala ym. 1999: 10 – 14.)

Mikrosysteemiin kuuluu kontekstuaalisen kasvun mallin mukaan muun muassa koti ja päivähoitopaikka. Oma perhe on lapsen merkittävin kasvuympäristö. Perheen määrittelyminen ei ole enää yksinkertaista, sillä jokaisella on oma käsityksensä siitä, ketkä kuuluvat hänen perheeseensä. Perheitä on monenlaisia kuten kahden tai yhden huoltajan perhe, uusperhe tai sijaiskoti. Omien vanhempien lisäksi lapsen vuorovaikutussuhteisiin vaikuttavat esimerkiksi sukulaiset, tuttavat ja päiväkodin työntekijät. Jotta lapsen eri kasvuympäristöjen välinen vuorovaikutus olisi toimivaa, tarvitaan eri ympäristöjen välistä kumppanuutta. Ympäristöjen välistä vuorovaikutuskenttää kutsutaan kuviossa mesosysteemiksi. Ekosysteemiin kuuluu lapsen kanssa työskentelevien aikuisten elämänpiiri. Sellaiset asiat kuten vanhempien työ, taloudelliset asiat ja vapaa-ajanviettotavat vaikuttavat välillisesti lapseen. Kontekstuaalisen kasvun mallin kaikista uloimmalle kentälle kuuluu erilaiset perhepoliittiset toimenpiteet, kuten poliittiset päätökset ja lainsäädäntö. (Hujala ym. 1999: 10–20.)

Varhaiskasvatuksessa etsitään jatkuvasti uusia toimintatapoja vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön. Nykyajan moninainen perhekulttuuri tuo omat haasteensa yhteistyön ja keskusteluyhteyden rakentumiseen varhaiskasvatuksen henkilöstön ja vanhempien välille. Vanhempien osallistaminen varhaiskasvatuksen toimintaan auttaa kasvatus tavoitteiden saavuttamisessa. Vanhempien asiantuntemusta lapsestaan voidaan hyödyntää osallisuuden avulla. (Parikka-Nihti – Suomela 2014: 152.)

2.3 Lähikehityksen vyöhyke

Varhaiskasvatuksessa toiminnan lähtökohtana ovat lapsen yksilölliset tarpeet, mielenkiinnon kohteet, kehitystaso, ominaiset tavat toimia ja lähikehityksen vyöhyke. Lapset oppivat tehokkaimmin toimiessaan itselleen sopivasti haastavien tehtävien parissa. Lapsen oppimisen edistämiseksi on tärkeää, että kasvattajat selvittävät kunkin lapsen oman lähikehityksen vyöhykkeen. (Espoon varhaiskasvatussuunnitelma 2013: 21–24.) Pentti Hakkarainen tarkastelee kirjassa *Pedagogiikan palikat* (2008: 45) lähikehityksen määrittelmää Lev Vygotskyn avulla. Vygotskyn luomalla lähikehityksen vyöhykkeellä tarkoitetaan aluetta lasten omien taitojen ja aikuisen tuella toteutetun toiminnan välillä. Vygotsky korosti ympäristön merkitystä ajattelun kehityksessä. Ajattelu kehittyy aina vuorovaikutuksessa kokeneempien ihmisten kanssa. Kasvattajan johdolla lapsi kykenee suoriutumaan sellaisistakin toiminnoista, jotka ilman apua olisivat mahdottomia ratkaista. Esimerkiksi lapsi oppii ajamaan polkupyörällä ensin apupyörien avulla, jonka jälkeen hän kasvattajan avulla lopulta hallitsee polkupyörän ajon ilman apupyöriä.

Hakkarainen (2008: 46–48) tuo uuden näkökulman lähikehityksen vyöhykkeen käsitteeseen ulottamalla sen koko persoonallisuuden kehityksen osa-alueelle. Lähikehityksen alueella tapahtuva oppiminen kattaa kaikki lapsen kehityksen osa-alueet kuten toiminnan, ajattelun ja emootiot. Tärkeää on, että yhteiseen toimintaan luodaan riittävä mielekyys ja saadaan siten aikaan kehityssiirtymiä. Aikuinen saattaa toisinaan tahattomasti estää lapsen oppimista tekemällä liikaa lapsen puolesta. Aikuisen tulee tiedostaa oma vallankäyttönsä suhteessa lapseen. Aikuinen käyttää valtaa päättäessään mitä mahdollisuuksia lapsille tarjotaan tai jätetään tarjoamatta. Sensitiivinen kasvattaja reagoi lasten aloitteisiin herkästi ja antaa lapsen yrittää ja tehdä itse. (Espoon varhaiskasvatussuunnitelma 2013: 21–24.)

2.4 Liikunta osana varhaiskasvatusta

Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tärkeimpinä tavoitteina on auttaa lasta muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa ja samalla tuetaan myönteisen käsityksen muodostumista itsestä liikkujana (Pönkkö – Sääkslahti 2011: 139). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005: 22) todetaan muun muassa, että ”kasvattajayhteisön toiminnassa ja arjen valinnoissa on tärkeää, että lapselle annetaan mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen. Kasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan virittävä ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista lapsen toimintaympäristössä.”

Espoon varhaiskasvatuksen asiantuntija Elina Pulli kertoo, että Espoon varhaiskasvatus käynnisti syksyllä 2013 LIIPASIN -nimisen pilotin. Pilotti koostuu 27 päiväkodin johtajan verkostosta, joka ryhtyi liikuntapareittain edistämään oman talonsa sekä pienalueensa päivittäisen liikkumisen mahdollisuuksia. Asiantuntija-apuna johtajilla on LALI -verkosto, jossa on 43 liikunnan ammattitutkinnon (lasten liikunnan osaamisalalta) suorittanutta henkilöä. Espoon suomenkielisessä varhaiskasvatuksessa noudatetaan yleisiä varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia. Espoon varhaiskasvatuksella on oma lasten liikunnan oppimiskeskus, liikunnan ilon päiväkotit Vanttilassa, jonka tehtävänä on hyvien käytäntöjen mallintaminen ja työntekijöiden vertaiskouluttaminen. (Pulli 2014.)

2.4.1 Varhaisvuosien liikuntaa ohjaavat suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suomalaiset suositukset (2005: 3) on varhaiskasvatussuunnitelman perusteita täydentävä asiakirja, jonka tavoitteena on tuoda varhaiskasvatussuunnitelman periaatteet konkreettisen toiminnan tasolle. Sisällöllisiksi orientaatioiksi Vasussa määritellään matemaattinen, luonnontieteellinen, historiallis-yhteiskunnallinen, esteettinen, eettinen sekä uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005: 26). Liikunta on kuitenkin nostettu sisällöllisiä orientaatioita merkittävämmäksi kokonaisuudeksi, lapselle luontaiseksi tavaksi toimia. Muita luontaisia tapoja toimia ovat leikki, taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen sekä tutkiminen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005: 20). Liikunnan suositukset painottuvat päivähoitoon mutta ne on tarkoitettu ohjeistamaan kaikkea alle kouluikäisten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005: 3–9) antavat ohjeita liikkumisen kokonaismäärästä, laadusta, ympäristöstä sekä sopivasta välineistöstä. Liikuntasuosituksien tarkoitus on tukea lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia. Tämä tapahtuu fyysisen liikunnan ja leikin kautta. Liikunnan suosituksissa ohjeistetaan myös liikuntakasvatuksen suunnittelua sekä toteutusta.

Lapsilla on luontainen halu liikkua ja tutustua liikkumisen kautta niin itseensä kuin ympäristöönsä. Liikkuessaan lapsi tulee tietoiseksi omasta kehostaan, ajattelee, kokee ja ilmaisee erilaisia tunteita ja oppii uusia asioita. Ympäristön tulee olla sopivan haasteellinen liikkumaan ja leikkimään houkutteleva ja innostaa lasta kokeilemaan ja kehittämään omia taitojaan. Liikkuva lapsi tarvitsee tilaa paitsi ulkona, myös sisällä. (Espoon varhaiskasvatussuunnitelma 2013: 30.)

Liikunnan merkitys liikkumisen perusedellytysten kuten tasapainon, liikkuvuuden eli notkeuden ja liikkeiden hermostollisen säätelyn sekä siihen perustuvien liiketaitojen kehittämisen kannalta on merkittävä. Vanhempien elimistön vasteet liikunnalle näillä alueilla heikkenevät. Lapsen luontaiselle liikkumiselle ovat ominaisia lyhyet pyrähdykset ja runsas vaihtelu. Sen sijaan pidemmät yhtäjaksoiset suoritukset ovat harvinaisempia. Tämä on selitettävissä fysiologisella perustelulla, sillä alle kymmenvuotiaan lapsen elimistö ei ole vielä valmis kestävyysharjoittelulle. Aikuisen tulisi sopivasti innostaa lasta liikkumaan

mutta tarvittaessa osattava säännöstellä. Liialliset, suurta kestävyyttä vaativat suoritukset sekä pitkään jatkuva kylmässä tai kuumassa liikkuminen, vertailu muihin lapsiin ja kilpailu voivat johtaa siihen, että lapsi alkaa karttaa liikkumista. (Vuori 2004: 57–61.)

2.4.2 Valo ry:n valtakunnalliset liikuntahankkeet päiväkodeissa

Nuori Suomi perusti vuoden 2012 alussa yhdessä Suomen liikunnan ja urheilun sekä Suomen kuntoliikuntaliiton kanssa verkoston Valo ry:n, jonka tavoitteeksi määriteltiin valtakunnallisen liikkumis- ja hyvinvointiohjelman luominen varhaiskasvatusympäristöön. Lasten liikkuminen on vähentynyt ja verkoston avulla halutaan vahvistaa liikkumisen roolia uudessa varhaiskasvatuslaissa ja uusissa varhaiskasvatuksen opetussuunnitelmissa. Yhteistyötä tehdään tiiviisti varhaiskasvatuksen asiantuntijoiden ja toimijoiden kanssa.

Liikkumis- ja hyvinvointiohjelmia on kokeiltu ja kehitetty pitkin matkaa ja se käynnistyi virallisesti 10.3.2015. ”Ilo kasvaa liikkuen” -ohjelma piirtää kuvan nykyistä liikkuvammasta varhaiskasvatuksesta ja kertoo, miten tähän tavoitteeseen päästään. Aikuiset voivat joko edistää tai rajoittaa lasten liikkumista. Jo hyvin pienillä toimenpiteillä saadaan aikaan isoja muutoksia. Työtä liikunnan edistämiseksi ei ole tarkoitus tehdä otsa rypyssä tai uhkakuvien ympäröimänä. Tavoitteena on auttaa varhaiskasvattajia oivaltamaan ja edistämään lasten liikkumiseen liittyviä asioita. Uuden varhaiskasvatuslain on määrä tulla voimaan 1.8.2015. Valo ja muut varhaiskasvatuksen asiantuntijat ottivat laajalla selvityksellä kantaa lain valmisteluvaiheessa 2013 ja antoivat oman lausuntonsa lasten liikkumisen puolesta. Vuoden 2015 Eduskunnan käsittelyssä olevassa hallituksen esityksessä liikunta on huomioitu ja lapsen mahdollisuus liikkumiseen on kirjattu lain tavoitteisiin. Varhaiskasvatus on murrosvaiheessa ja moni taho on herännyt liikkumattomuuden ehkäisemiseen. (Valo ry. 2015.)

3 Työelämälähtöisyys ja opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyömme yhteistyötahona toimi Espoon kaupungin Leppäsillan päiväkoti. Leppäsillan päiväkodissa on yhteensä neljä ryhmää sekä ryhmäperhepäiväkoti. Päiväkodin toimintaperiaatteita ovat asiakaslähtöisyys, luovuus ja innovatiivisuus, kasvatuskumppanuus, yhteisöllisyys sekä kestävä kehitys. Kasvatuspäämääränä päiväkodissa vaalitaan lapsuutta ja sen erityisluonnetta sekä edistetään jokaisen henkilökohtaista hyvinvointia parhaalla mahdollisella tavalla.

Leppäsillan päiväkoti on mukana vuonna 2013 alkaneessa Valo ry:n liikuntahankkeessa, jonka avulla pyritään lisäämään liikunnan määrää päiväkodin arjessa. Päiväkodissa on tehty aktiivisesti töitä lasten liikunnan määrän ja laadun edistämiseksi. Toimintakulttuurin muutos vie aikaa mutta muutosta positiiviseen suuntaan on tapahtunut. Asennemuutoksen kautta lasten liikunnasta on tullut osa lasten leikkiä ja päivittäistä toimintaa, eikä se vie tilaa muilta toiminnoilta tai ole pelkkää urheilua. Päiväkodin käytävillä on liikkumiseen innostavia lattiateippejä, aamupiireissä on lupa liikkua ja ohjattuihin liikuntatuokioihin panostetaan. Lisäksi pihäsääntöjä ja muita talon liikkumista rajoittavia sääntöjä on muokattu ja monia kieltoja on poistettu, esimerkiksi isojen puolella keinuista on lupa hypätä ja puissa saa kiipeillä myös pienemmät lapset. Lasten perheille tiedotettiin liikuntahankkeesta sen alkaessa ja yleisten keskusteluiden kautta vanhemmat osoittivat kiinnostuksensa hanketta kohtaan. (Leppäsillan päiväkoti 2015.) Liikkuminen on saatu hyvälle alulle päiväkodissa mutta koska sen alusta on jo yli vuosi aikaa, oli päiväkodin henkilökunnan toiveena tarjota liikunnan iloa ja muistuttaa sen tärkeydestä kasvatuskumppanuuden kautta myös lasten perheille.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää Leppäsillan päiväkodin 4-5-vuotiaiden lasten ryhmän käyttöön menetelmä, jonka avulla innostetaan lapsiperheitä liikkumaan myös päiväkodin ulkopuolella. Menetelmämme palvelee sosiaalipedagogista ajattelutapaa varhaiskasvatuksessa. Sosiaalipedagoginen ajattelutapa varhaiskasvatuksessa näkyy jatkuvana kehittämistyönä. Osallisuuden lisäämisessä on hyvä lähteä liikkeelle pienin askelmin ja erilaiset toiminnalliset menetelmät on koettu osallisuutta avaaviksi. Tämän kaltaiset toiminnalliset menetelmät ovat hierarkkisuutta vähentäviä ja pyrkivät luomaan iloa ja leikkisyyttä. (Tast 2007: 42.)

Sääkslahden (2005: 86–100) väitöskirjatutkimus Liikuntaintervention vaikutus 3 – 7 -vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin käsittelee muun muassa sitä, voidaanko lasten vanhempiin suunnatulla liikuntainterventiolla vaikuttaa 3 – 7 -vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Vanhemmille informoitiin liikunnan merkityksestä niin oppimiselle, terveydelle kuin kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Lisäksi annettiin käytännön toimintavinkkejä ja -malleja siitä, miten perhe voi yhdessä liikkua ja hyödyntää lähialueen liikuntapaikkoja. Tutkimuksen pääviesti on, että jo muutaman kerran vuodessa

tapahtuvilla vanhemmille tiedottamisella oli vaikutusta lasten ajankäyttöön fyysisesti aktiivisempiin toimintoihin ja leikkeihin. Ulkona liikkumisen ja leikkimisen runsaus korreloivat vahvasti terveyttä kuvaavia muuttujia.

4 Kasvatuskumppanuus

Lainsäädännössä on määritelty suomalaiselle päivähoidolle kaksi tehtävää. Ensimmäinen on lapsen kehityksen kokonaisvaltainen tukeminen ja toinen perheiden kotikasvatuksen tukeminen. (Laki lasten päivähoitosta 36/1973 § 2.) Kun lähtökohtana on perheiden ja päivähoidon välinen suhde, käytetään kasvatuskumppanuuden käsitettä. Kasvatuskumppanuus lähtee lapsen tarpeista ja sen toteutumista ohjaa lapsen etu ja oikeudet. (Kaskela – Kekkonen 2006: 11–14.) Vanhemmilla on suuri rooli lastensa liikuttajina. Siksi päiväkodin liikuntakasvatuksessa on hyödynnettävä kasvatuskumppanuutta. Varhaiskasvattajien on tiedotettava vanhempia liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Sen lisäksi heidän tulee kannustaa lapsen vanhempia liikkumaan ja leikkimään yhdessä lapsensa kanssa. Näin varmistetaan, että lapsi saa liikuntaa vielä päivähoitopäivän jälkeenkin ja saavuttaa liikunnan minimimäärän eli kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä. Vanhempien ja päiväkodin kasvattajien oma esimerkki liikunnallisesta elämäntavasta ja yhteistyössä toimimisesta on lapsille hyvä esimerkki jaetusta kasvatuskumppanuudesta. Päiväkodin rooli kasvatuskumppanuuden toteutumisessa on merkittävä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 31–32.)

4.1 Kodin ja päiväkodin yhteistyötä

Vanhempien ja kasvatuksen ammattilaisten keskinäistä vuorovaikutusta on eri aikoina tarkasteltu erilaisista perspektiiveistä. Käytettyjä käsitteitä ovat esimerkiksi yhteistyö, tukeminen ja viimeisimpänä kumppanuus. Se, mitä käsitettä käytetään ei ole merkitykseltöntä. Puhetapojen taustalla löytyvät käsitykset kodin tai perheen ja julkisten instituutioiden kasvatusyhteistyön olemuksesta sekä yhteistyön eri osapuolten asemasta ja valasta. Koulut ja päiväkodit on jo pitkään koettu asiantuntijoiden ”omana maaperänä” ja vanhempien asema on jäänyt hyvin vaillinaiseksi. (Karila 2006: 92.)

Kasvatuskumppanuus on tietoista sitoutumista lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessin tukemiseksi ja sitä toteutetaan yhteistyössä lapsen vanhempien ja päiväkodin

henkilökunnan kanssa. Se on siis vanhempien ja kasvattajien asennoitumista yhteiseen kasvatustehtävään. Vanhemmat ja kasvattajat sopivat yhdessä miten kasvatuskumppanuus heidän kohdallaan toteutuisi konkreettisesti parhaalla mahdollisella tavalla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005: 31.) Olennaista on miten koti ja päiväkotit sitoutuvat toteuttamaan yhteistä tehtäväänsä onnistuneen kasvatustavun jakamiseksi. Kasvatuskumppanuudelle voidaan määritellä useita lähtökohtia ja tavoitteita. Yhtenä lähtökohtana on, että päiväkodin kasvuympäristö ja kasvatuskäytännöt vaikuttavat kodin ja perheen rinnalla lapsen kasvuun ja kehitykseen. Tavoitteena on dialogisen vuoropuhelun avulla saattaa lapsen eri kasvuympäristöt ja niissä toimivat vastuulliset aikuiset tunnistamaan lapsen hoito- ja kasvatuskäytäntöjen moninaisuus ja eri puolet. Kasvatuskumppanuuden mahdollistama jatkuva ja kiinteä kodin ja päiväkodin vuoropuhelu on vastakkain asettelua toimivampi ratkaisu lapsen hyvinvointia ajatellen. Lapsen perhe ja kasvattajat yhdessä voivat sitoutua keskusteluun, jossa eri osapuolten todellisuudet tulevat näkyviksi. (Kaskela – Kekkonen 2006: 13–14.)

Päiväkodin varhaiskasvatuksen henkilökunnalla on ensisijainen vastuu kasvatuskumppanuuden järjestämisessä perhekohtaisesti luontevaksi osaksi lapsen varhaiskasvatusta. Päiväkodin kasvattajien on järjestettävä mahdollisuuksia ja tilaisuuksia keskusteluihin paitsi oman lapsen osalta myös yhdessä muiden vanhempien ja koko henkilökunnan kanssa. Yhtenä kasvatuskumppanuuden tavoitteena voidaankin mainita lasten vanhempien keskinäisen yhteistyön edistäminen. Myös ongelmatilanteiden syntyessä lapsen vanhempien ja henkilökunnan väliselle yhteistyösuhteelle on luotava kasvatuskumppanuuden ilmapiiri. Silloin on helpompi havaita myös jollakin lapsen kasvun, kehityksen tai oppimisen alueella ilmenevä mahdollinen tuentarve riittävän ajoissa ja näin lapsen tukemiseksi voidaan luoda kasvattajien ja vanhempien kesken toimintasuunnitelma. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005: 31–32.)

4.2 Hyvän kohtaamisen periaatteet

Kuuleminen, kunnioitus, luottamus ja dialogi ovat kasvatuskumppanuutta ohjaavia periaatteita. Hyvä vuorovaikutus toisen kanssa edellyttää kuuntelua ja toisen kuulemistä. Kuulemisella tarkoitetaan suhdetta toiseen ihmiseen. Ei niinkään opeteltavaa taitoa, vaan kykyä sitoutua kuulemaan toisen asiaa, ajatuksia ja puhetta. Kuuleminen on eläytyvää kuuntelemista ja vaatii läsnäoloa hetkessä. Kuuleva päiväkodin työntekijä ilmentää vuoropuhelussa vanhemman kanssa aitoa kiinnostusta, empaattisuutta ja rehellisyyttä. Hän luo turvallisen ja myönteisen ilmapiirin ja haluaa ja uskaltaa ottaa vastaan sen mitä

toinen viestittää. Joskus erimielisyydet tai toisen osapuolen negatiivinen asenne häiritsevät kuulevaa vuoropuhelua, kun molemmilla osapuolilla on tarve puolustaa omaa asiaansa ja tuoda oma kantansa esille. Luennoiminen, kritisoiminen ja toisen syyttely johtavat helposti siihen ettei kukaan keskustelun osapuolista enää kuule. Tämän kaltaista tilannetta voidaan estää, kun viestitetään toiselle omaa valmiutta kuulla toista niin sanotuilla “oven avaajilla”. Näitä “oven avaajia” ovat esimerkiksi kommentit: ahaa, hmm, kerro lisää, haluan kuulla tästä enemmän jne. Myös ilmeet ja eleet toimivat oven avaajina ja kertovat puhujalle, että kuuntelija on halukas kuulemaan hänen asiaansa. Kuulluksi tuleminen on aina eheyttävä kokemus ja sen takia keskeinen osa kasvatuskumppanuutta. (Kaskela–Kekkonen 2006: 32.)

Kunnioitus on toisen ihmisen arvostamista ja hyväksymistä sellaisena kuin hän on. Avoi muus ja myönteisyys auttavat toista ymmärtämään, että häntä kunnioitetaan. Kuuntelemisen kautta voidaan oppia hyväksymään, ymmärtämään ja kunnioittamaan toista ihmistä. Kunnioituksen puute näkyy toisen mitätöimisenä ja selän kääntämisenä hänelle ja hänen tarpeilleen. Tällä tavalla viestitetään toiselle, ettei hänen asiallaan tai sanomisillaan ole merkitystä. Haasteena kunnioittavan suhteen luomisessa voidaan pitää erilaisuuden kohtaamista, varsinkin jos syntyy ristiriita arvojen välille. Ihmisen on helpompi hyväksyä toiminta- ja ajattelutavat jotka ovat lähellä hänen omiaan ja toisaalta vierastaa sellaisia tapoja, jotka tuntuvat itselle vierailta, kaukaisilta tai sopimattomilta. Kunnioitus helpottaa todellisen vuorovaikutuksen syntymistä, jossa on mahdollista tuoda asioita esiin rehellisesti. (Kaskela – Kekkonen 2006: 34.)

Luottamus rakentuu kuuntelemisen ja kunnioituksen periaatteista. Luottamuksen syntyminen vaatii aikaa, yhteisiä kohtaamisia ja vuoropuhelua. Monet vanhemmista kertovat, että luottamus vanhempien ja päiväkodin varhaiskasvattajien välillä syntyy kasvattajan ja lapsen välisestä suhteesta. Tämä tarkoittaa tapaa, jolla kasvattajat välittävät tietoaan ja tuntojaan lapsesta vanhemmalle. Hyvä, sensitiivinen suhde kasvattajan ja lapsen välillä herättää vanhemmissa luottamusta lapsen hyvästä hoidosta. Luottamusta kasvattaa myös vanhemman mahdollisuus osallistua lapsensa kasvatukseen, hoitoon ja opetukseen liittyviin asioihin. Jos päiväkodissa on mahdollista huomioida vanhemman toiveet ja kasvatuskäsitykset saa vanhempi kokemuksen, että hän on tullut kuulluksi ja voi osallistua oman lapsensa kasvuun ja kehitykseen. Perustan luottamukselle luo päivittäinen, arkinen vuoropuhelu lapseen liittyvistä asioista kasvattajan ja vanhemman välillä. Kasvatuskumppanuudessa on keskeistä luoda luottamuksen ilmapiiri kaikelle vanhemman ja kasvattajan välillä tapahtuvalle vuorovaikutukselle. (Kaskela – Kekkonen 2006: 36.)

Dialogin keskeisin osa on kuuleminen. Dialogin toteutuminen edellyttää kuulevaa suhdetta, sillä vain silloin syntyy aito vuoropuhelu, jossa on tilaa kaikkien osapuolten tulla näkyviksi omine ajatuksineen. Dialogissa on kyse tasa-arvoisesta puheesta, jossa toisen mielipide ei ole toista arvokkaampi. Dialogiseen vuorovaikutukseen mahtuu eri mieltä oleminen ja rehellisyys, koska sitä tukee kokemus toisen kuulemisesta ja kunnioituksesta. (Kaskela – Kekkonen 2006: 38.) Dialogi on keskustelua, jossa on ydin ja jossa ei valita puolia. Se kohottaa ihmiset puolen valinnan yläpuolelle, kohti suurempaa yhteistä kokemusta, jossa voidaan hyödyntää keskusteluun osallistujien yhteistä älykkyyttä ja voimaa. (Isaacs 2001: 39–40.)

4.3 Vanhemman osallisuus

Osallisuudessa on viime kädessä kysymys syvällisestä, ihmisen identiteetin kokemuksesta tai jäsenyyden tunteesta yhteisössä ja mahdollisuudesta olla rakentavasti mukana yhteisöllisessä prosessissa (Kaskela - Kekkonen 2006: 25).

Vanhempien osallisuutta lapsensa varhaiskasvatuksessa tulisi lisätä. Vanhemmille pitää tarjota tilaisuuksia keskustella oman lapsensa varhaiskasvatuksesta mutta myös oman päivähoito yksikkönsä- ja ryhmänsä hoito- ja kasvatustoiminnasta yhdessä muiden vanhempien kanssa. (Kaskela – Kekkonen 2006: 25.) Vanhemmilla tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa oman päiväkotinsa varhaiskasvatussuunnitelman sisältöön ja osallistua sen arviointiin yhdessä muiden vanhempien kanssa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005: 32).

Osallisuuden vastakohta on osattomuus, jolloin henkilö ei ole osallinen joistakin yhteiskunnassa merkityksellisinä pidetyistä asioista tai rakenteista. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan tehtävänä on luoda yksikössään sisällölliset ja rakenteelliset edellytykset vanhempien osallisuuden tukemiseksi. Vanhemmalla on kasvatusoikeus lapseensa ja oikeus osallisuuteen lapsensa varhaiskasvatuksesta vaikka hän ei konkreettisesti olekaan paikalla päivähoitopäivän aikana. Vanhemman osallisuus varhaiskasvatuksessa tarkoittaa konkreettisen osallistumisen ja toiminnan lisäksi kokemuksellista osallisuutta ja sitoutumista lapsensa elämään myös varhaiskasvatuksessa. Päiväkodin varhaiskasvattajilta edellytetään vastavuoroista ja aloitteellista otetta vanhempien osallisuuden mahdollistamiseksi.

Vanhempi voi osallistua päivähoidon toimintaan olemalla mukana kasvatustilaisuuksissa, vanhempainilloissa ja juhlien ja tapahtumien järjestämisessä. Vanhempi voi aktivoitua myös vanhempainneuvostoon. Vanhempi osallistuu myös päivittäisten kontaktien - lapsen tuonti- ja hakutilanteiden - kautta lapsen hoitopäivän aloituksen ja lopetuksen rutiineihin. Toimintaan osallistumista vahvistaa, kun vanhempien omaehtoinen ja omaaloitteinen tekeminen, puhuminen ja jakaminen saavat tilaa. Yksittäisistä tapahtumista pyritään merkityksellisiin kohtaamisiin ja lapsen ja perheen päivähoidon jatkuvuuteen ja pysyvyyteen. Vanhemmat voivat olla myötävaikuttamassa päätökseen siitä, miten lapsen varhaiskasvatusta toteutetaan tai mitkä voivat olla lapsen erityisen tuen sisällöt ja muodot. (Kaskela – Kekkonen 2006: 25–26.)

4.4 Kasvatuskumppanuus Leppäsilän päiväkodissa

Espoon suomenkielisessä varhaiskasvatuksessa kasvatuskumppanuutta toteutetaan avoimen vuorovaikutuksen keinoin vanhempien ja henkilökunnan välillä. Kasvatuskumppanuutta rakennetaan tietoisesti ensikontaktista alkaen ja se sisältyy kaikkiin Espoon varhaiskasvatuksen periaatteisiin ja käytäntöihin. Myös vanhempien välisen vertaistuen vahvistumista ja kestävien ihmissuhteiden muodostumista tuetaan kestävä kehityksen tavoitteiden mukaisesti. (Espoon varhaiskasvatussuunnitelma 2013: 38–39.) Mestari-tonttujen ryhmä on 4-5-vuotiaiden lasten kokopäiväryhmä, jossa on 22 lasta. Ryhmässä työskentelee lastentarhanopettaja ja kaksi lastenhoitajaa, sekä avustaja. Pyysimme Mestari-tonttujen tiimiltä heidän näkemystään siitä miten he toteuttavat kasvatuskumppanuutta. He kertoivat seuraavalla tavalla:

Kasvatuskumppanuus ryhmässämme tarkoittaa avointa ja tasavertaista vuorovaikutusta perheiden ja päiväkotiryhmän aikuisten kesken. Perheeseen pyritään luomaan heti alussa hyvä ja lämmin suhde, joka perustuu luottamukselle ja hyvälle yhteistyölle. Vanhempien näkemystä ja tietämystä omasta lapsestaan kunnioitetaan. Toimintakauden alussa perheelle esitellään lapsen omahoitaja, joka sitten vastaa heidän lapsensa asioista. Omahoitajan kanssa tehdään mm. palvelusopimus ja käydään lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa keskustelu ja sen arviointi. Lisäksi lapsen omahoitaja suunnittelee ja toteuttaa toimintaa omalle pienryhmälleen pienryhmäpäivänä.

Kasvatuskumppanuus näkyy arjessa erityisesti päiväkodin tulo- ja hakutilanteissa. Aamulla tervehdimme ja vaihdamme pikaiset kuulumiset. Iltapäivisin kohtaamme uudelleen ja vaihdamme yleensä pidemmät kuulumiset. Tuolloin kerromme lapsen päivän puuhailuista, leikeistä sekä päivän iloista ja suruista. Lapsen päivän tapahtumia kirjaamme päivittäin tehtävään lapsilistaan, jolloin lapsen kuulumiset siirtyvät myös eri työvuoroissa olevien aikuisten tietoon. Pyrimme kertomaan lapsen päivästä rehellisesti ja rakentavasti, mutta positiivisesti. Aina halutessa vanhemmat voivat varata keskusteluajan pidempään ja syvällisempään keskusteluun. Vanhemmilla on lisäksi aina mahdollisuus tulla tutustumaan lapsen päiväkotiarkeen

yhteisien tapahtumien ja juhlien (esim. vanhempainillat, joului- ja kevätjuhlat, muut tapahtumat) lisäksi.

Kasvatuskumppanuutta toteutamme siis päivittäisessä yhteistyössä lapsen ja vanhempien kanssa. Yhteistyö tapahtuu yleensä päivittäisissä kohtaamisissa, mutta reissuvihon käyttö ei myöskään ole tavatonta. Lisäksi vuoropuhelua käymme toisinaan erilaisten lomakkeiden esim. kuukausisuunnitelma ja muun viestittelyn lomassa. (Leppäsillan päiväkotit 2015.)

5 Perheliikunta

Perheliikunta on perheen aktiivista yhdessäoloa ja terveyttä edistävää liikuntaa. Se käsittää kaikenlaisen yhdessä liikkumisen kaikkina vuodenaikoina esimerkiksi piha- ja kotitöiden, perinneleikkien, yhteisten jumppatuokioiden, ulkoilun, retkeilyn tai uintireissujen parissa. Lisäksi perhe voi kokeilla yhdessä eri lajeja, osallistua perheille tarkoitettuihin tapahtumiin tai liikuntaryhmiin. Perheliikunta on käsitteenä hyvin laaja. Määritelmä sisältää merkityksen, että perhe tarkoittaa koettua perhettä. Määritelmässä nostetaan vahvasti esille vuorovaikutus ja perheen sosiaaliset sidosryhmät. Ydinperheen lisäksi eri sukupolvia ja perheen läheisiä ihmisiä kannustetaan liikkumaan yhdessä. Perheliikunnassa toiminta sovitetaan eri-ikäisten valmiudet ja liikkumisen tarpeet huomioiden. Perhe liikkuu eri elämäntilanteissa eri tavoin. Arki, juhlat, työtilanteet sekä onnen ja haikkeuden hetket määrittävät perheliikunnan muotoja ja toteutustapaa. Vauvaperheen liikuntaa toteutetaan eri tavalla kuin isompien lasten perheissä. Perheliikunnan arvoja voi kuvata perheen merkityksen, liikkumalla saavutetun hyvinvoinnin, yhdessä toimimisen ja perhelähtöisyyden kautta. (Arvonen 2004: 28–30.)

Varhaislapsuuden liikuntasuositus suosittelee alle kouluikäisen liikunnan päiväänokseksi kahta tuntia päivässä. Lapsen liikunnan olisi oltava reipasta ja rasittavaa, kun taas aikuisen terveysliikunnaksi riittää, että on aktiivinen vähintään puolituntia päivässä. Tällä tarkoitetaan arkiliikuntaa, jonka voi kerätä lyhyistä pätkistäkin. Liikkuva vanhempi jaksaa arjessa paremmin ja muun muassa keskittymiskyky paranee. Omasta kunnosta ja hyvinvoinnista huolehtiminen on osa koko perheen hyvinvointia. (Arvonen 2007: 9–12.)

5.1 Perheen yhteistä aikaa etsimässä

Työn ja perheen yhteensovittaminen ja yhteisen ajan löytäminen lapsiperheissä ei ole aina niin yksinkertaista. Epätypillinen työ, iltaisin, öisin ja viikonloppuisin, on 2000 -luvulla yleistynyt etenkin äitien keskuudessa. Lisäksi erityisesti vuorotyö on yleistä lapsiperheissä. Kiire tai aikapula nousee usein esiin, kun puhutaan lapsiperheiden ajankäytöstä tai sen haasteista. Samaan aikaan kuitenkin Perhebarometrin (2011) lapsiperheiden ajankäytön tutkimuksista selviää, että kiireen kokemus on vähentynyt viimeksi kuluneiden kymmenen vuoden aikana mutta aikapulan kokemukset ovat lisääntyneet. Kiireestä puhuttaessa viitataan kokemukseen siitä, että jonkin tekemiseen on varattu liian vähän aikaa, jolloin osa tehtävistä jää tekemättä. Aikapulan tunne taas viittaa enemmän ristiriitaisiin tavoitteisiin, eli haluttaisiin tehdä monia erilaisia asioita mutta aika ei vain riitä kaikkeen. Positiivista on, että kysyttäessä mihin toimiin lasten vanhemmat toivoisivat lisää aikaa, nousivat liikunta ja ulkoilu toivotuimmiksi ajankäytön kohteiksi. (Miettinen – Rotkirch 2012: 90–93, 127–129.)

Aikuiset muistelevat välillä lapsuutensa voimakkaita kokemuksia ja harmittelevat, että mikään ei säväytä enää samalla tavalla. Saavuttaaksemme samanlaisen voimakkaan kokemuksen, etsimme usein äärikokemuksia. Tähän sorumme välillä myös lasten kanssa. Viettäessään aikaa lapsen kanssa, monet pyrkivät mahdollisimman tehokkaiseen virikkeellisyyteen. (Vehkalahti – Urho 2013: 49.)

Perheen liikkumiseen käytettävää aikaa vähentää osaltaan erilaisten medioiden käyttö. Pienten lasten mediankäyttöä käsittelevä barometritutkimus osoittaa, että erilaiset mediat ovat vahvasti läsnä lasten arkipäivässä jo vauvaiästä lähtien. Kirjojen lukeminen ja musiikki ovat edelleen pienten lasten yleisimpiä mediankäyttötapoja mutta ruutu-aika on lisääntynyt vuodesta 2010. Kuvaohjelmien katselun lapset aloittavat 1-2 -vuoden iässä ja digitaalisten pelien pelaaminen lisääntyy 2-4 -vuoden iässä, ja yli 5- vuotiaista lähes kaikki pelaavat digitaalisia pelejä. Jo pienimmätkin lapset osaavat käyttää kosketusnäytöllisiä laitteita ja saavat pelata ja katsoa kuvaohjelmia vanhempien puhelimilla. Sen lisäksi, että lapset pelaavat, he vierailevat niin oppimista tukevilla lasten sivustoilla kuin katsovat kuvaohjelmiäkin. Muuttuneesta mediankäytöstä jotain kertoo jo se, että vuonna 2013 oma kännykkä oli kymmenesosalla viisivuotiaista lapsista. (Suoninen 2014: 63–71.)

Lastenpsykiatri Mäkelä Terveystieteiden- ja hyvinvoinninlaitokselta on ottanut kantaa pienille lapsille järjestettyyn liialliseen virikkeellisyyteen. Television, tietokoneiden ja tablettien

viriketuvassa on äärimmäisen tärkeää suojata aivoja ja varmistaa niille riittävästi rauhoittumistilaa. Mäkelä muistuttaa, jotta aivot voivat kehittyä tasapainoisesti, ne tarvitsevat valppaus- eli stressitilan vastakohtaksi rauhoittumistilan. Mikäli virikkeitä tulee koko ajan lisää, eivät lapsen aivot pysty jäsentämään tietoa eli aivot eivät pysty hyödyntämään kokemaansa. Liian suuri määrä tapahtumia johtaa aivoissa kiihtymistilaan, minkä seurauksena aivot ikään kuin joutuvat ylikierroksille ja lapsi on vaarassa menettää kyvyn rauhoittua. Jatkuva stressitila myös vähentää jo muodostuneita yhteyksiä ja heikentää oppimista. (Reunola 2015.)

On kuitenkin hyvä muistaa, että kaikki tekeminen lapsen kanssa on virikkeellistä ja yhdessä tekeminen voi olla yksinkertaistakin. Pyörä- tai metsäretki voivat antaa paljon ideoita. Laatuajaksi lapsen kanssa lasketaan mikä tahansa yhdessä vietetty aika, jossa aikuinen on läsnä ja keskittyy kuuntelemaan lasta ja toimimaan hänen kanssaan. Lapsi ei tarvitse äärikokemuksia saadakseen voimakkaita elämyksiä. On mahdollista, että täyteen ahdettu kuukausikalenteri turruttaa kyvyn ottaa vastaan ja kokea. (Vehkalahti – Urho 2013: 48.)

5.2 Omaehtoista ja ohjattua liikuntaa

Suurin osa suomalaislapsista asuu kaupungeissa tai taajamissa. 2000 -luvun alun suomalaislasten ympäristö on rakennetumpaa kuin ennen. Tiiviin kaupunkirakentamisen seurauksena lapsille on jäänyt vain vähän muunneltavia leikkialueita. Samaan aikaan lapsille rakennetut leikkipaikat on rakennettu yhä turvallisemmiksi. Jotta lasten liikkumistaidot eivät kaventuisi liiaksi, kannattaa perheliikuntaa harrastaa monipuolisesti eri ympäristöissä. (Nihti-Parikka – Suomela 2014: 65.) Perheliikuntaa on mahdollista harrastaa omaehtoisesti arjen eri olosuhteissa, lähiympäristössä kuin erilaisilla ulkoilureiteillä- ja alueilla. Ihanteellista olisi, että liikunta olisi osana jokapäiväistä arkea. Arkiliikunta on helpposti saavutettavaa ja edullista. Arkiliikunnaksi lasketaan esimerkiksi työ-, päiväkotij- ja kauppamatkojen käveleminen. Perheliikuntahetki voi tapahtua myös kotona. Tällöin asunnon tilaratkaisut vaikuttavat siihen, kuinka paljon tilaa sisällä on liikkua. (Arvonen 2004: 43.) Erillisiä välineitä ei välttämättä tarvita, sillä jumpata voi tyynyillä, lakanoilla ja sanomalehdillä. Taustalle voi laittaa musiikkia. Välineitä voi tehdä myös itse hyödyntämällä esimerkiksi juurikin sanomalehtiä ja tyhjiä muovipulloja.

Monissa kaupungeissa on loistavia mahdollisuuksia ulkoilureiteillä liikkumiseen. Espoon kaupungin liikuntatoimet ovat koonneet yhdelle verkkosivulle kartat eri reiteiltä, jotka

usein ovat opastettuja. Reiteiltä löytyy niin luontotauluja, luontopolkuja kuin taukopaikkojakin. Lisäksi sivusto antaa vinkkejä pulkanlasku, luistelu ja hiihtoreiteistä. (Espoon kaupunki 2015.) Luonnossa lapsella on tilaa ja mahdollisuus harjoitella motorisia taitoja ilman erillisiä välineitä tai toimintaratoja. Ulkona oltaessa voi juosta vapaammin, eikä melun määrä kasva yhtä herkästi kuulolle haitalliseksi kuin sisätiloissa. Luonnossa on myös kiinnostavaa tutkia lasten kanssa erilaisia ääniä ja äänilähteitä samoin kuin hiljaisuutta. Luonto haastaa lapsen motoriset taidot ja myös lapsi, jolta puuttuu luonnossa liikkumisen kokemukset, saavuttaa nopeasti ketterästi liikkuvan ikätoverinsa taitotason. Sisätiloissa vastaavaan harjoittamiseen tarvitaan lukuisia toistoja. (Parikka-Nihti – Suomela 2014: 91.) Ympäristösuhteen kehittymisen ja turvallisen liikkumisen oppimisen kannalta on hyvä, jos lapsilla on monipuolinen leikkeihin innostava lähiympäristö. Lapselle tulee suoda myös mahdollisuus tutustua muihin ympäristöihin kuten metsiin ja leikkipuihin. Erityisesti ulkoleikit tukevat lasten omaehtoista liikkumista ja ovat lapselle luontainen tapa tutustua ympäristöönsä. Myös yhdessä keksityt ympäristöön liittyvät tarinat usein innostavat lapsia. (Parikka-Nihti – Suomela 2014: 79–93.)

Perheliikunta voi olla myös ohjattua toimintaa. Perheliikuntaa järjestävät kunnat, liikuntaseurat, seurakunnat, asukasyhdistykset ja eri järjestöt, esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistykset. Ehtona on, että lapsi osallistuu ryhmään yhdessä oman aikuisen kanssa. Perheliikuntaryhmät ovat oiva paikka tavata muita aikuisia ja lapsia ja parhaimmillaan ne toimivat vertaisryhminä, joissa vanhemmat saavat tukea omalle vanhemmuudelleen toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta perheiltä. Perheliikunnan ohjaajalta saa vinkkejä liikunta-aktiivisuuden- ja -tietouden lisäämisessä ja lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisessa sekä pyritään edistämään perheen sosiaalista vuorovaikutusta. (Arvonen 2004: 33–48.)

5.3 Perheliikunta vuorovaikutuksen vahvistajana

Perheliikunnassa toiminnallisten hetkien ja yhteisen tekemisen kautta tulee esille erilaisia vuorovaikutustilanteita, joissa vanhemmat voivat huomioida lapsen yksilöllisiä tarpeita ja antaa kannustavaa palautetta lapsen toiminnasta. Suuri osa kommunikaatiosta pienten lasten kanssa välittyy kosketuksen kautta, sanattomin elein ja ilmein. Lapsi rakentaa luottamusta aikuiseen sen mukaan kuinka häntä käsitellään, sylitellään, kannetaan, nostetaan ja liikutetaan. Samalla lapsen tietoisuus omasta kehosta kehittyy, kun hän voi tuntea kehonsa kosketuksen kautta. (Arvonen 2004: 35–39.)

Perhejumppa on hyvä keino vahvistaa aikuisen ja alle kouluikäisen lapsen välistä luottamusta. Jumppaliikkeissä luottamusta koetellaan kierimällä yhdessä lattialla, hyppyttämällä, nostamalla ja ryömimällä. Leikkimielisesti toista voidaan työntää, vetää ja yhdessä voidaan soutaa ja tasapainoilla. Aikuinen voi myös heijata lasta, jolloin lapsi joutuu hetkeksi tasapainotilasta pois ja joutuu luovuttamaan kehonsa painon aikuisen kannateltavaksi. Yhteistoiminnallisissa suhteissa tarvitaan herkkyyttä havaita toinen ihminen, keskittymiskykyä, kuuntelemista sekä toisen huomioimista katseella.

Kun luottamus ja yhteistoiminnallinen suhde toimivat, voidaan kokeilla myös vastustajatyypistä vuorovaikutussuhdetta. Ylivilkkaat ja toimeliaat lapset haluavat usein testata voimiaan vahvempaa aikuista vastaan. Vastustaja-leikkien avulla lapsi oppii tiedostamaan voimiensa määrää ja saa kokeilla voimiaan hyväksyttävällä tavalla. Vanhemman tulee huolehtia siitä, että vastustaja-leikkejä ei oteta liian todesta, vaan lapselle annetaan vastustusta juuri sopivasti. (Arvonen 2004: 39–40.) Esimerkkileikki tämän tyyppisestä kisailusta voisi olla nassikkapaini.

6 Opinnäytetyön tuotos ja toiminnallinen menetelmä

Opinnäytetyömme toiminnallisen osan tarkoituksena oli innostaa perheitä liikkumaan päiväkotipäivän ulkopuolella. Tässä luvussa esittelemme perheille laatimamme Ajattelen suuria, nautin pienistä -liikuntavihkosen sekä päiväkodin uuden liikuntamaskotin liikuntatiikeri Voltin.

6.1 Ajattelen suuria, nautin pienistä -liikuntavihkonen

Tuotoksena tekemämme Ajattelen suuria, nautin pienistä -liikuntavihkosen tavoitteena on välittää perheille tietoa varhaisvuosien liikunnasta sekä antaa käytännön vinkkejä yhteiseen perheliikuntaan. Perheliikunnasta tiedottamisella ja esimerkkien tarjonnalla halusimme luoda suotuisaa perheliikkumisen ilmapiiriä. Vihkoseen on kerätty yhdessä toteutettavia toiminnallisia harjoituksia ja liikuntavinkkejä 4-5 -vuotiaat lapset huomioiden. Mukana on myös vinkkejä Espoon koko perheen liikuntamahdollisuuksista. Tehtävät on valittu niin, että ne ovat selkeitä, niitä voi toteuttaa pienessäkin tilassa ja jokaisen kotoa löytyvin, vähäisin välinein. Vihkosen tarkoitus ei ole olla tyhjentävä, vaan sen on tarkoitus tarjota arkeen sovellettavissa olevia, selkeitä, yhdessä toteutettavia harjoituksia.

Vihkonen alkaa johdannolla, jossa kerromme mistä siinä on kyse. Ajattelen suuria, nautin pienistä -otsikko viittaa siihen, kuinka lapset ovat kykeneviä heittäytymään leikin ja kuvittelun maailmaan jos heille annetaan siihen mahdollisuus. Me aikuiset näemme toisinaan asioita turhan yksioikoisina, kun taas lapset näkevät monimuotoisuutta ja loputtomia mahdollisuuksia kaikkialla ympäristössään. Puut houkuttelevat heitä kiipeämään ja lumikinokset leikkimään kukkulan valloitusta. Pieni lapsi ei tarvitse liikkua välttämättä kalliita omia harrastuksia ja välineitä vaan yhdessä liikkuminen on parhaimmillaan arkiliikuntaa kotona ja ulkona. Arjen arvokkuus muodostuu pienistä tekemisistä yhdessä lapsen kanssa. Samalla lapsi tutustuu lähiympäristöönsä ja sen mahdollisuuksiin sekä oppii turvallista kehonkäyttöä siinä ympäristössä missä hän muutenkin jo elää.

Perheen hyvinvointi vaatii sekä lasten, että vanhempien hyvinvointia. Tästä muistutuksena laadimme vihkoseen osion, jossa käsitellään vanhemmuutta ja oman läsnäolon tiedostamista. Tietoisuus läsnäolosta opettaa havahtumaan ja pysähtymään hetkeen. Esimerkiksi leikkipuistossa oleva vanhempi, joka tutkailee puhelintaan samalla kun lapsi leikkii, on paikalla mutta ei ole läsnä.

Vihkosta suunnitellessamme tutustuimme laajasti varhaisvuosien liikuntaan liittyvään materiaaliin. Tuotimme vihkosen sisällön itse. Hyödynsimme lähdemateriaalia vihkoseen ja jokaisen kappaleen loppuun kirjasimme lähdeviitteet. Mietimme paljon vihkosen visuaalista ulkonäköä. Vihkosen fontti on valittu niin, että se olisi mahdollisimman helpoluukuista ja pysyy samana läpi työn. Kappaleet on rakennettu johdonmukaisesti ja jäsennelty pieniksi tietoiskuiksi. Otsikoissa on käytetty tehostevärejä ja tekstiä elävöittämään on liitetty kuvia omista valokuva albumeistamme. Halusimme, että vihkonen olisi mahdollisimman helposti luettavissa oleva. Tulostimme perheille vihkosen värillisenä versiona.

Vihkosesta löytyy myös vanhemmille pohdittavaksi kysymyslaatikoita. Kysymysten tarkoituksena on herätellä vanhempia ajattelemaan oman lapsensa leikki- ja liikkumistaitoja sekä perheen yhteisiä tapoja liikkua. Vihkonen on tarkoitettu perheen aikuisille mutta lapset on huomioitu kynä-paperi -tehtävillä, joita ovat väritys- ja piirustustehtävät. Lapsia vihkonen palvelee parhaiten, kun aikuinen innostuu käyttämään siitä löytyvää tietoa hyväkseen.

6.2 Liikuntatiikeri Voltti Väkkäri Temppu

Meillä oli jo materiaali perheen aikuisille, joten halusimme kehittää jotakin konkreettista myös lapsille. Konkreettisen maskotin käyttö auttaa lasta konkretisoimaan toimintaa ja liittämään mielikuvan toiminnasta itse tekemiseen, liikkumiseen. Pienten lasten leikki ja liikunta ovat verrattavissa lapsen rakkaaseen uniriepuun, niitä ei voi erottaa toisistaan. Leikki ja liikunta ovat lapselle ominaisia tapoja ilmaista itseään. Lasten liikuntaleikeissä leikki motivoi oppimaan ja motorinen kehitys tapahtuu suurilta osin leikin avulla. (Nenonen – Louhiala 1997: 15–17.)

Lasten itse nimeämä Voltti tiikeri on nimenomaan liikuntatiikeri, jonka kanssa on tarkoitus harrastaa kaikkea liikunnallista. Monella lapsella on kotonaan pehmoleluja, joita vaalitaan ja jotka muodostuvat tärkeäksi osaksi lapsuuden muistoja. Monet aikuiset muistelevat lapsuuden rakkaita nallekarhuja ja joillakin on sellainen tallella vielä monen kymmenen vuoden jälkeenkin. Lapsen luontaisesti rikas mielikuvitus ja kyky herättää eloton henkiin leikeissään palvelee hyvin ajatusta pehmoeläimen, maskotin käytöstä lapsille suunnatuissa toiminnoissa. Ajatuksenamme oli, että jokainen lapsi luo pehmoon omanlaisensa suhteen, mutta se on kuitenkin koko ryhmän yhteisessä käytössä tasapuolisesti. Tämä voi luoda lasten välille yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun he innostuvat jakamaan kokemuksiaan keskenään liikuntatiikerin vierailuista kotonaan. Tämä puolestaan voi rohkaista sellaista lasta liikkumaan kotona tai päiväkodissa tiikerin kaverina, joka muutoin ei olisi liikunnasta niin innostunut. Lapset saivat itse ryhmänä keksiä liikuntatiikerille nimen ja tämän oli tarkoitus auttaa lapsia luomaan tiikeriin henkilökohtaista suhdetta jo ennen tiikerin vierailua kotona.

6.2.1 Reissuvihko

Tiikerin mukana kulki tavallinen A4 kokoinen ruutuvihko, jonka ensimmäiseltä lehdykältä löytyi kirje kotiväelle. Kirjeessä annetaan ohjeet reissuvihon täyttämiseen. Vihkoon kirjaan yhdessä lapsen kanssa mitä liikunnallista tiikerin kanssa oli päästy tekemään. Puhuimme kirjeessä vielä tiikeristä, koska se sai nimensä vasta myöhemmin, kun reissuvihko oli jo toimitettu päiväkotiin. Toiveenamme oli, että vanhemmat voivat oman vapaaehtoisen tekstinsä lisäksi kirjata lapsen ajatuksia ylös kirjurina toimien. Lapsi sai myös piirtää kokemuksistaan. Halusimme antaa perheille vapaat kädet sen suhteen millaiseksi reissuvihon sisältö lopulta muodostuu, joten tämän vuoksi ohjeistus pidettiin hyvin yli-

malkaisena. Tärkeimmäksi ohjeeksi nostimme oman osion merkitsemisen lapsen nimellä, jos kyseistä osiota saa käyttää opinnäytetyössämme. Muutoin osion sai jättää nimeämättä. Kaikki perheet nimesivät oman osionsa. Lopussa kerroimme millä tavalla aiomme materiaalia opinnäytetyössämme mahdollisesti käyttää.

Reissuvihkoa oli täytetty ahkerasti. Lapset olivat piirtäneet paljon kuvia itsestään ja Voltti tiikeristä. Valokuvia löytyi myös muutama. Tekstiä oli kertynyt runsain mitoin ja iloksemme saimme päiväkodilta palautetta, että jopa ne vanhemmat, jotka ovat normaalisti harvasanaisempia, olivat innostuneet kirjoittamaan pitkiä pätkiä Voltin vierailuista. Tämä kertoo siitä kuinka tärkeää on löytää toimivin tapa kommunikoida kunkin perheen kohdalla, jotta kasvatuskumppanuudessa perheiden osallisuutta voitaisiin tukea parhaalla mahdollisella tavalla. Jos joku vanhempi ei ole niin puhelias hän ehkä kuitenkin jakaa ajatuksiaan esimerkiksi kirjoittamalla ja tälle pitäisi luoda luontevia mahdollisuuksia. Nykyteknologia mahdollistaa monia erilaisia ja helppokäyttöisiä tapoja luoda tämän kaltaisia mahdollisuuksia, mutta päiväkotimaailmassa älypuhelimet ovat vielä melko tuntematon asia. Kirje kotiväelle löytyy liitteestä numero kolme (3).

6.2.2 Tiikerin tarina

Satuja voi käyttää monipuolisesti eri-ikäisten lasten kanssa. Satuikäisen lapsen ikää ei voida tarkasti määritellä, vaan se on aika, jolloin lapsi on saduista kiinnostunut. Parhaassa satuiässä ajatellaan yleensä olevan 4-8- vuotiaiden lasten. Lapsen yksilöllisyys, kehitystaso ja elämäntilanne vaikuttavat hänen kiinnostukseensa satuja kohtaan. Satuja voi käyttää monipuolisesti oppimisen välineenä mutta erityisesti niistä on hyötyä tunne-elämään vaikuttamisessa. Satua on vaikea määritellä tarkkaan. Satua voidaan kuvailla kertomataiteeksi, jossa on useita episodeja ja jossa on normaalitajunnan ylittäviä kokemuksia. Yliluonnollisia asioita tapahtuu usein tavanomaisessa ympäristössä. (Ylönen 2000: 7–9.) Voltti on aikuisen näkökulmasta pehmolelu, mutta lapselle se on elävä. Tämä tekee siitä tarinassa yliluonnollisen olennon, koska se on elävä pehmotiikeri, joka kuitenkin toimii tavanomaisessa ympäristössä, päiväkodissa ja lasten omissa kodeissa.

Tiikerin tarina loi tiikerille persoonan, mutta tarina pidettiin tarkoituksella hyvin lyhyenä ja vailla sen kummempia yksityiskohtia, jotta lasten omalle mielikuvitukselle jäisi riittävästi tilaa. Lapset liittävät liikuntaleikkeihin mielellään erilaisia tarinoita ja mielikuvia ja näin antavat leikille oman merkityksensä (Nenonen – Louhiala 1997: 15–17). Tarinassa Volt-

tia kuvaillaan pieneksi pulleaksi tiikeriksi, joka halusi lähteä seikkailemaan. Pulleus viittasi vahvasti Voltin fyysiseen olomuotoon, joka oli mukavan pyöreä ja halittava. Tarinassa kuvataan tiikerin kaipuuta ystävien pariin kokemaan kaikkea hauskaa. Tiikeri tahtoi asettua aloilleen. Niinpä se löysi tiensä Leppäsillan päiväkotiin ja päätti jäädä sinne asumaan. Tiikerin motiivina toimivat lapset, joiden iloisesta ja leikkisästä luonteesta se piti. Tiikeri oli tarinassa vielä nimetön ja tarinassa annetaankin vihje siihen, että tiikeri varmaan haluaisi saada itselleen nimen. Tiikeri halusi myös kovasti tutustua jokaiseen lapseen, nähdä heidän kotinsa ja leikkiä, liikkua, juosta ja pomppia heidän kanssaan. Tarinan kautta Voltin tarkoitus kävi lapsille selväksi. Voltti vierailisi kodeissa ja sen rooli vierailijana oli myös määritelty valmiiksi. Mestaritonttujen ryhmän aikuiset lukivat tarinan lapsille ja pitivät huolen Voltin nimeämisestä. Tiikerin tarina löytyy liitteestä numero kolme (3).

7 Opinnäytetyön prosessikuvaus

Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena on aina jokin konkreettinen tuotos kuten ohjeistus tietopaketti tai portfolio, joka ohjaa käytännön työtä. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan kansio, vihko, kotisivut tai vaikka tapahtuma. (Vilkkä – Airaksinen 2003: 9.)Tässä opinnäytetyössä tuotoksena on Ajattelen suuria, nautin pienistä -liikuntavihkonen, joka on tarkoitettu päiväkodin lasten perheille. Liikuntaan innostamisen välineeksi kehitimme Voltti liikuntatiikeri -maskotin.

Aloitimme opinnäytetyön suunnittelemisen keväällä 2014, mutta varsinaisesti lähdimme työstimään sitä syksyllä. Lähtiessämme pohtimaan opinnäytetyömme aihetta tiesimme ainoastaan, että haluamme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Aiheen ajankohtaisuus ja työelämälähtöisyys olivat tärkeimpiä kriteereitä. Alustavana aihepiirinä meillä oli lasten liikunta. Tutustuimme jo alkuvaiheessa Valo ry:n toimintaan ja seurailimme päiväkotien omia kokemuksia blogikirjoitusten kautta Valon liikuntapilottiin osallistumisesta. Oli hyvä asia, että päiväkodeissa oli päädytty lisäämään lasten liikuntaa, mutta myös ilmeistä, että lapsen liikunnan tarve harvoin täyttyy pelkästään päiväkotipäivän aikana. Tämä kävi ilmi erityisesti tekemästämme katsauksesta lasten liikkumiseen liittyvään lähdemateriaaliin, jota olemme käyttäneet tässä opinnäytetyössä. Olimme opinnäytetyön tiimoilta yhteydessä Helsingin varhaiskasvatusvirastoon ja Valo ry:n toimijoihin, mutta emme sitä kautta saaneet työllemme toimeksiantajaa.

Löysimme kuitenkin Valo ry:n sivuilta Leppäsillan päiväkodin kirjoittaman blogitekstin, jossa kerrottiin Valo ry:n liikuntapilotista ja sen vaikutuksista päiväkodin arjessa. Blogiteksti oli innostavasti kirjoitettu, joten otimme yhteyttä Leppäsillan päiväkotiin ja kysyimme olisiko heillä tarjota näkökulmaa opinnäytetyömme aihetta koskien. Sovimme tapaamisen ja yhteisen keskustelun kautta kävi pian selväksi, että opinnäytetyömme tulee käsittelemään lasten liikkumista nimenomaan päiväkotipäivän ulkopuolella. Päiväkoti oli jo pitkään halunnut innostaa myös perheitä liikkumaan enemmän, mutta luonnollisesti aika ei tahtonut riittää sen suurempiin interventioihin. Tulimme siis paikalle kuin tilauksesta ja otimme tehtäväksemme luoda päiväkodin käyttöön jotakin, jolla tavoiteltu perheiden innostaminen liikuntaan voisi toteutua.

Toiminnallisen opinnäytetyön teoreettiseksi viitekehykseksi riittää yleensä jokin alalle ominainen käsite ja sen määrittely. Teoriaa kannattaa ja on syytäkin rajata joidenkin keskeisten käsitteiden käyttöön, jotta työ ei leviäisi liian laajaksi. (Vilka – Airaksinen 2003: 43.) Ensimmäisessä tapaamisessa päiväkodin työntekijöiden kanssa keskustelimme päiväkodin toimintaperiaatteista. Sitä kautta päädyimme valitsemaan opinnäytetyömme teoreettiseksi viitekehykseksi kasvatuskumppanuuden. Ja koska opinnäytetyömme tavoitteena oli innostaa perheitä liikkumaan, halusimme tuoda myös esille näkemyksen perheliikunnasta.

Teoreettisen viitekehyksen rajautuessa, lähdimme miettimään miten toteutamme opinnäytetyömme. Meille oli selvää, että haluamme jakaa vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja antaa myös konkreettisia vinkkejä liikunnan toteuttamiseen. Laadimme Ajattelen suuria, nautin pienistä -liikuntavihkosen. Sen lisäksi halusimme luoda päiväkodin käyttöön jonkin selkeän ja yksinkertaisen menetelmän, jonka avulla innostaa perheitä liikkumaan ja joka olisi myös lapsille mieleen.

Marraskuun alussa vanhemmat saivat tiedotteen siitä, että Mestaritonttujen ryhmä on osallisena opinnäytetyössämme. Tiedotteesta kävi ilmi, että he tulevat samaan Ajattelen suuria, nautin pienistä -liikuntavihkosen ja avasimme myös liikuntatiikerin ja reissuvihon ideoita. Tiikeri ja reissuvihko kotiutuivat päiväkotiin joulukuun alussa. Perheet saivat liikuntavihkosen väritulosteina. Mestaritonttujen tiimin aikuiset olivat vastuussa kaiken materiaalin jakamisesta vanhemmille. He pitivät myös listaa siitä kenen luona Voltti oli jo vierailut. Voltti vieraili kodeissa joulukuun alusta helmikuuhun. Palautekysely lomakkeet jaettiin perheille helmikuussa.

Päiväkodilla oli kaikinensa hyvin itsenäinen rooli toiminnan täytäntöönpanossa. Meidän roolimme jäi materiaalin tuottajaksi ja toiminnan rungon laatijaksi. Tämä sopi molemmille osapuolille hyvin. Annoimme päiväkodille ohjeet sähköpostitse materiaalien käyttöön ja keskustelimme käytännön asiat halki vielä kasvotusten. Tarkoitus oli, että päiväkotit itse luo lapsiryhmälleen sopivimman tavan toteuttaa toimintaa. Koska päiväkotit oli alun alkaen hyvin innostunut ja valmis yhteistyöhön kävi tämä helposti ja luontevasti. Mestari-tonttujen ryhmä otti ohjat käsiinsä ja toiminta lähtikin vauhdilla etenemään.

7.1 Opinnäytetyön eettisten kysymysten tarkastelua

Opinnäytetyön suorittaminen hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla vaatii tutkimuseettisten kysymysten tarkastelua, mikä on edellytys työn eettiselle hyväksyttävyydelle. Hirsjärven (2001: 214) mukaan monipuolinen ja kattava selonteko lisää tutkimuksen luotettavuutta. Olemme pyrkineet avaamaan tarkasti opinnäytetyöhön liittyviä prosesseja, minkälaisia valintoja olemme tehneet ja minkä vuoksi. Eettisesti hyvään tutkimukseen tarvitaan tieteellisiä tietoja ja taitoja sekä tutkimuksessa että sosiaalisessa ympäristössä (Kuula 2006: 34–35). Olemme parhaamme mukaan käyttäneet kriittistä asennetta lähdeaineiston arvioinnissa ja valinneet varhaiskasvatuksen ja liikunnan saralla tunnettujen asiantuntijoiden teoksia. Lisäksi olemme käyttäneet lakitekstejä sekä varhaiskasvatuksen yleisiä valtakunnallisia asiakirjoja. Käytimme työssämme viimeaikaisimpia tutkimuksia ja lehtiartikkeleita. Lähdeaineistomme sisältää myös aikaa nähneempiä lähteitä, mutta tällöin olemme kokeneet, että sen käyttö on perusteltua, koska tietynlainen tieto ei vanhene tai ei ole vanhentunut vielä nykyisen tutkimuksen valossa.

Sosiaalialaan kuuluva opinnäytetyö voidaan luokitella ihmistieteisiin kuuluvaksi tutkimus- alaksi. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) on laatinut ihmistiedettä koskevat eettiset periaatteet, jotka voidaan jaotella kolmeen osa-alueeseen. Osa-alueita ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat.

Itsemääräämisoikeuden mukaan tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja riittävään tietoon perustuvaa. Varhaiskasvatuksen toimintayksiköissä tutkimuksen toteuttamiseen ei tarvitse pyytää huoltajan lupaa, mikäli varhaiskasvatuksen toimintayksikön johtaja arvioi, että tutkimus on instituutiolle hyödyllistä tietoa tuottava ja tutkimus voidaan toteuttaa osana varhaiskasvatuksen toimintayksikön normaalitoimintaa. Esimerkiksi havainnointi, laajat lomaketutkimukset ja avoimet haastattelut, joiden yhteydessä ei

tallenneta tutkimustarkoituksiin yksilöityjä tunnistetietoja (nimi, henkilötunnus, osoite), voidaan toteuttaa ilman vanhempien tai muun huoltajan erillistä suostumusta. Me kuitenkin tiedotimme vanhemmille opinnäytetyöstämme (liite 1) ja kysyimme luvan toimintaan osallistumiseen. Samalla mahdollistimme vanhemmille lisätietojen kysymisen meiltä ja jätimme mahdollisuuden olla osallistumatta.

Vahingoittamisen välttämiseen kuuluu tutkittavia arvostava kohtelu sekä tutkittavia kunnioittava kirjoittamistapa. Tärkein tutkimuseettisyyden periaatteista on yksityisyyden suoja. Olemme huolehtineet siitä, että tutkimusaineistoa on käsitelty luottamuksellisesti ja se säilytetään ja hävitetään asianmukaisesti. Lopullinen julkaisu on kaikkien saatavilla. Päiväkodin johtaja antoi luvan käyttää päiväkodin nimeä työssämme.

7.2 Vanhempien ja työntekijöiden palaute

Opinnäytetyötä tehtäessä on tärkeää pitää mielessä, että opinnäytetyön tulee olla ammatillisesti kiinnostava ja jollakin tavalla hyödyksi työelämänyhteistyökumppanille. Jotta opinnäytetyön arvio ei jäisi vain sen tekijöiden subjektiiviseksi kokemukseksi, on mielekästä kerätä jonkinlainen palaute sen kohderyhmältä. Palautteessa voi pyytää kommentoimaan esimerkiksi oppaan käytettävyyttä, visuaalista ilmettä ja tavoitteiden toteutumista. (Vilkka – Airaksinen 2003:157.)

Laadimme perheille palautekyselyn. Lomakkeita jaettiin 22 kappaletta mutta saimme takaisin ainoastaan viisi (5) kappaletta. Kysyimme lomakkeella perheiltä olivatko he käyttäneet Ajattelen suuria, nautin pienistä liikuntavihkosta, olivatko lapset innostuneet tehtävistä, oliko Voltti tiikeri vierailut perheessä ja innostiko materiaali perhettä liikkumaan. Lisäksi kysyimme missä olimme onnistuneet ja mitä olisimme vielä voineet kehittää. Palautekyselyyn oli aikaa vastata viikon ajan.

“Tiedotus huonoa, ennakkoon ei mitään tietoa asiasta.”

“Jäin ajattelemaan liikunnan tärkeyttä, esim. hyötyliikunnan kuten päiväkotiin kävelemisen, ulkona touhuilun ym.”

Toivoimme, että olisimme saaneet suuremman vastausprosentin palautekyselyymme perheiltä, jotta olisimme voineet arvioida liikuntavihkosen toimivuutta paremmin. Reissuvihon sisällöistä oli kuitenkin luettavissa, että liikuntavihkosen teemoihin oli tutustuttu

mutta emme voi olla täysin varmoja kuinka moni oli hyödyntänyt liikuntavihkosta. Alun perin suunnittelimme jakavamme palautekyselylomakkeet tammikuussa, mutta ne jaettiin vasta helmikuun puolella kun Voltti oli vierailut kaikissa perheissä. Päiväkodin kannalta tämä oli käytännöllisempi ratkaisu mutta vanhemmille jäi vain viikko aikaa vastata. Tämä oli todennäköisesti yksi syy siihen miksi palautekyselyitä palautettiin meille vain viisi kappaletta kahdestakymmenestä kahdesta lomakkeesta. Olisimme voineet antaa enemmän vastausaikaa, mutta omien aikataulullisten haasteidemme vuoksi pidimme kiinni alkuperäisestä palauttamisajankohdasta. Meidän ei ollut kuitenkaan tarkoitus analysoida palautekyselylomakkeiden avulla saatuja tuloksia sen tarkemmin. Palautteen oli tarkoitus palvella pikemminkin omaa oppimisprosessiamme opinnäytetyön toteutuksen aikana.

Virallisen palautekysely lomakkeen lisäksi saimme Mestaritonttujen ryhmältä suullista palautetta matkan varrella. Vanhempien palaute kulki meille lähinnä henkilökunnan kautta. Lisäksi Mestaritonttujen ryhmän aikuinen, joka erityisesti vastasi toiminnan toteutumisesta ryhmässä kirjoitti Valo ry:n sivustolle blogitekstin liikuntapilottiin liittyen, jossa hän mainitsi meidät. Luvalla olemme saaneet käyttää meitä koskevaa pätkää blogista tämän opinnäytetyön raportoinnissa.

“Edellisen blogikirjoitukseni (no 5) perusteella saimme myös sosionomiopiskelijat kiinnostumaan meistä ja pari heistä tuli tekemään lopputyötään meille 4-5-vuotiaiden ryhmään. Heidän avullaan saimme myös perheet osallistumaan lapsensa liikuttamiseen. Voltti-tiikeri on nyt käynyt jo useampaan kertaan kotikäynneillä (2-3 yötä kerralla) ja se, millaisia tarinoita sieltä on tullut, on ollut aivan huikkeeta. Perheet ovat panostaneet ainakin Voltin vierailun aikana perheen yhteiseen liikuntaan ja liikkumiseen ja vanhemmat ovat panostaneet myös tarinan kerrontaan ja niiden pituuteen. Voltti on saanut kokea hurjia juttuja, joita sitten on joka kodissa luettu uudestaan ja uudestaan ja tuntuu kuin perheet olisivat yrittäneet päästä aina vähän paremmalle liikuttamiselle kuin edelliset perheet.” (Beckford 2015.)

Päiväkodin palaute oli hyvin positiivista ja voimme yhtyä päiväkodin mielipiteeseen erityisesti viimeisen lauseen kohdalla, sillä sen todellisuus käy hyvin ilmi Voltin reissuvihon sisältöä lukiessa. Oli myös suuri ilo havaita, miten innostuneita lapset olivat ja kuinka hyvin he olivat lähteneet mukaan toimintaan. Seuraavaksi esittelemme poimintoja reissuvihosta. Lasten nimet on muutettu.

”Volttia odotettiin koko viikonloppu kyläilemään ja vihdoinkin maanantaina se matkasi sitten Laten mukana kotiin. Kotiin päästyä, tehtiin sohvatyynyistä jumpparata. Siinä tehtiin kuperkeikkoja, pompittiin tynnyjen päällä ja päästiin maaliin.”

”Ja me mentiin urheilupuistoon ja sit Kiia, Tempu ja iskä otti juoksukisan. Ja niin päättyi kisa, että me Tempun kanssa voitettiin iskä. Angry Birds puistossa me keikutettiin kanssa. Puistosta käveltiin kotiin.”

”Illalla teimme vielä limutölkeistä keilaradan ja katsoimme linnan juhlia.”

”Mä heittelin vottia niin se teki vottteja etu- ja takaperin.”

”Voltista oli jo etukäteen puhuttu paljon ja odotettu kovasti vierailua. Illalla lähdettiin iskän mukaan Helsingin itsepuolustuskoululle treeneihin. Iskän töiden jälkeen leikittiin vielä hetki hippaa ja rodeota sekä kerrattiin erilaisia irtautumisia ja kaatumisia. Volttikin oppi kaatumaan oikein pehmeästi ja kokeili punnerruksia. Kyllä uni maittoikin tapahtumarikkaan päivän jälkeen. Kimiä jo vähän harmitti kun Voltin piti pian lähteä pois.”



Kuvio 2. Lapsen reissuvihkoon piirtämä kuva Voltin vierailusta.

Saamamme palaute ja keskustelut päiväkodin henkilökunnan kanssa loivat kuvaa, että Voltti reissuvihkoineen oli saanut eniten suosiota liikuntavihkosen jäädessä vähemmälle käytölle. Olemme tämän prosessin kohdalla päätyttyä tulleet siihen lopputulokseen, että Voltti vei voiton ja oli kokonaisuuden suosituin osanen. Maskotin käyttö esimerkiksi juuri tämän kaltaisessa toiminnassa on toimivaa ja olemme kuulleet päiväkodilta, että Voltti onkin jatkanut elämäänsä päiväkodissa aktiivisessa käytössä.

8 Pohdinta

Opinnäytetyömme viitekehyksenä oli kasvatuskumppanuus ja perheliikunta. Asetimme tavoitteeksi innostaa vanhempia liikuttamaan lapsiaan myös päivähoidon ulkopuolella. Tavoitetta tukemaan tuotimme päiväkodin käyttöön ja vanhemmille jaettavaksi materiaalin ja menetelmän, joiden tarkoitus oli tehdä liikunnan lisäämisestä kotona helppoa ja hauskaa. Vaikka materiaalimme on suunnattu erityisesti 4-5-vuotiaat lapset huomioiden, on se helposti pienin muokkauksin hyödynnettävissä myös eri-ikäisten lasten kanssa.

Tämän hetkisessä yhteiskunnassamme lapsiperheen arki koetaan usein kiireiseksi. Mikäli liikunta ei kuulu luonnollisena osana perheen arkeen voi sen lisääminen tuntua vaikealta ja aikaa vievältä varsinkin jos itseltä ovat ideat vähissä. Tietoa ja erilaisia liikuntavinkkejä löytyy kyllä runsaasti, mutta toisaalta tiedon määrä ja runsaus voi myös ahdistaa. Tämän vuoksi käyttövalmis materiaali voidaan nähdä helpottavana ja tervetulleena työkaluna liikunnan määrän edistämiseksi. Ajattelen suuria, nautin pienistä -liikuntavihkonen on suunnattu erityisesti perheen vanhemmille. Vihkonen on visuaalisesti helppolukuinen ja selattavissa oleva. Runsaasta sisällöstä löytyy jokaiselle jotakin. Keräsimme vihkoseen konkreettisia leikki- ja liikuntavinkkejä sillä näin ne on helppo ottaa käyttöön. Liikuntavihkonen jaettiin perheille paperisena versiona. Kestävän kehityksen ekologisuuden näkökulmasta sähköinen versio olisi ollut parempi ratkaisu. Jäi arvoitukseksi oliko paperinen versio sähköistä mieleisempi vaihtoehto perheille. Omana ajatuksenamme oli, että paperinen versio on konkreettisempi ja ehkä helpommin otettavissa silmäilyyn alle kuin sähköinen, joka helposti unohtuu sähköpostilaatikkoon. Lisäksi vihkonen sisälsi piirustus- ja värityötehtäviä lapsille, joten sen tulostaminen perheille valmiiksi palveli asiakaslähtöisyyden periaatteita.

Koska vanhemmille oli jo materiaali, halusimme huomioida erityisesti lapsia ja toimittimme päiväkotiin liikuntatiikeri Voltin, jonka tarkoitus oli innostaa lapsia liikkumaan. Voltin mukana kulkeva reissuvihko ja siihen kirjaaminen tuntui innostavan vanhempia mukaan toimintaan liikuntavihkosta enemmän. Reissuvihko oli myös ilmeisin vanhempien ja lasten yhteinen materiaali. Sitä oli tarkoitus täyttää nimenomaan yhdessä. A4 kokoinen reissuvihko täytyikin nopeasti tekstistä, lasten piirustuksista ja valokuvista. Lähes jokainen perhe oli täyttänyt 1-2 sivua tekstillä ja kuvilla. Tekstit sisälsivät myös muuta kuin puhtaasti liikuntaan liittyvää tekemistä. Voltti oli päässyt kokonaisvaltaisesti mukaan perheen arkeen ja useista teksteistä kävi ilmi, että Voltti oli ollut mukana ihan kaikessa

lapsen mukana vierailunsa aikana. Voltti oli ollut monesti odotettu vieras ja sellaisena sitä olivat lapset kirjoitettujen tekstien perusteella kohdelleetkin. Tämän kokemuksen perusteella voisi todeta, että erilaisten maskottien käyttö lapsien kanssa toimintaan innostamisen välineenä on toimiva idea.

Leppäsillan päiväkodissa toteutettavalla kasvatuskumppanuudella oli suuri rooli toiminnan onnistumisessa. Uskomme, että hyvä vuorovaikutus henkilökunnan ja lasten vanhempien välillä edesauttoi vanhempien osallistumista. Kodeissa tapahtuvaa liikuntaa taas kutsutaan perheliikunnaksi ja halusimme korostaa sen tärkeyttä lapsiperheiden kiireisessä arjessa. Halusimme osaltamme liikkua pois tuokiokeskeisestä ja harrastuspainotteisesta liikkumisesta ja muistuttaa perheitä, kuinka kiireiseenkin arkeen voi sisällyttää paljon liikkumista pienelläkin vaivalla.

Lyhyellä aikavälillä onnistuimme tavoitteessamme innostaa perheitä liikkumaan päiväkotipäivän ulkopuolella. Meillä ei ollut vertailupohjaa siihen, miten paljon perheet liikkuvat jo ennestään. Päiväkodilta saamamme suullisen palautteen tukemana voimme kuitenkin todeta, että perheet ovat liikkuneet lapsiaan aktiivisemmin kun Voltti on käynyt kylässä. Lisäksi Voltti jatkaa edelleen perheissä vierailua, joka kiellii siitä, että Voltti on saavuttanut tavoitteensa ja jatkanut liikunnan ilosanoman julistamista osaltaan päiväkotia Leppäsillassa. Jää nähtäväksi kuinka Voltin käy ja lisääntyykö lasten liikunnan määrä päiväkodin ulkopuolella pysyvästi. Tämä vaatisi jo oman tutkimuksensa.

Olemme pyrkineet siihen, että sosiaalipedagoginen työskentelyote olisi näkyvässä läpi koko opinnäytetyöprosessin. Kasvatuskumppanuudesta puhuttaessa on välttämätöntä puhua myös osallisuudesta, sillä näitä kahta ei voi erottaa toisistaan. Osallisuuden edistäminen taas on sosiaalipedagogisen toiminnan ydinaluetta. Pyrkimyksenämme oli kytkeä lasten perheitä tiiviimmin siihen toimintaan mitä heidän lastensa päiväkodissa oli juuri meneillään ja saattaa heidät osallisiksi siitä. Lasten liikunnan lisääminen on koko suomalaista yhteiskuntaa koskeva ajankohtainen projekti. Ensimmäiseen Valo Ry:n liikuntapilotti vuoteen lähti mukaan 14 kuntaa. Yksittäinen päivähoitoyksikkö kunnassa on osallinen laajemmassa yhteiskunnallisessa muutoksessa, turvaamassa lasten päivittäisen liikunnan minimimäärän toteutumista. Lasten vanhempien kohdalla ajatuksenamme oli, että osallistuminen syventää yhteisöön kuulumisen tunnetta ja kuulumisen tunne taas kannustaa osallistumaan edelleen. Tämä opinnäytetyö on osaltaan liittännyt vanhempia tiiviimmin päiväkodin toimintaan.

Ammatillisessa mielessä olemme erityisesti oppineet kuinka tämän kaltaista toimintaa voisi jatkossa toteuttaa hieman paremmin. Olisimme voineet tukea vanhempien osallisuutta jo Ajattelen suuria, nautin pienistä -liikuntavihkosen suunnitteluvaiheessa ja kysyä heiltä minkälaista sisältöä he olisivat liikuntavihkoseen toivoneet tai oliko liikuntavihkonen ensinkään toivottu materiaali. Voltti tiikeri reissuvihkoineen sen sijaan tuntui toimivan menetelmänä sellaisenaan. Voltin vierailut kodeissa ja reissuvihon täyttäminen on menetelmänä hyvin yksinkertainen ja helppo toteuttaa sekä päiväkodin, että perheen näkökulmista katsottuina. Silti lyhyen aikavälin vaikutukset eli liikunnan lisääntyminen kodeissa oli selvästi havaittavissa päiväkodin henkilökunnan mielestä. Saavutimme siis työllemme asetetut tavoitteet.

Keskinäinen yhteistyömme on sujunut hienosti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Koimme parityöskentelyn tärkeäksi. Olisimme voineet tehdä kirjoitustyötä enemmän yhdessä. Nyt kirjoitimme paljon itseksemme ja tapasimme toisinaan liittämään tekstiä yhteen ja tekemään jatkosuunnitelmia raportin kirjoittamisen osalta. Pyrimme hyödyntämään kummankin osapuolen vahvuuksia kirjoitustyön osalta. Yhteistyö Leppäsillan päiväkodin kanssa on ollut mutkatonta ja toimivaa. Päiväkodin oma aktiivisuus ja innostus opinnäytetyötämme kohtaan on ollut ratkaisevan tärkeää onnistuneen lopputuloksen kannalta.

Lukiessamme Voltin reissuvihkoa nousi mieleemme kysymys miten esimerkiksi nykyteknologiaa hyödyntämällä voitaisiin lisätä vanhempien osallisuutta kasvatuskumppanuuden hengessä päiväkodeissa. Voltin reissuvihko oli selvästi noussut osalle vanhemmista mieluisammaksi kanavaksi jakaa kokemuksia Voltin vierailuista kuin asiasta keskusteleminen päiväkodin henkilökunnan kanssa. Paperisen vihon käyttäminen on toimivaa lyhytaikaisesti. Erilaiset keskustelualustat ja muut teknologian mahdollistamat tavat kommunikoida voisivat nousta suurempaan suosioon tulevaisuudessa ja näin saataisiin enemmän tapoja toteuttaa kasvatuskumppanuutta erilaisten perheiden kanssa.

Lähteet

Arvonen, Sirpa 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Arvonen, Sirpa 2007. Meidän perhe liikkuu. Jyväskylä: WSOYpro.

Autio, Tuire – Kaski, Satu. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

Beckford, Eeva 2015. Lastenhoitaja. Leppäsillan päiväkotinäkökulma. Verkkodokumentti. <<http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma-ilo-kasvaa-liik-kuen/hyvat-kaytannot-blogit##51>. Leppäsillan Päiväkotinäkökulma, Espoo: Leppäsillan liikuntablogi>. Luettu 18.3.2015.

Espoon kaupunki 2015. Liikunta- ja ulkoilualueet. Verkkodokumentti. <http://www.es-poo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ ja_ liikunta/Liikunta/Liikunta_ ja_ ulkoilualueet>. Luettu 5.1.2015.

Espoon varhaiskasvatussuunnitelma 2013. Opetus- ja varhaiskasvatuslautakunta. Varhaiskasvatussuunnitelma. Kestävemmän elämäntavan alkupolulla. Verkkodokumentti. <<http://espoo04.hosting.documenta.fi/kokous/2013274737-7-1.PDF>>. Luettu 31.12.2014

Hakkarainen, Pentti 2008. Lähikehityksen vyöhyke. Teoksessa Heleinius, Aili – Korhonen, Riitta. 2008. Pedagogiikan palikat – Johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2001. Tutki ja kirjoita. 6.-7. painos.

Hirvonen, Tatu 2011. Varo, varo, varo! Irti ylisuojelevasta kasvatuksesta. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Hujala, Eeva - Parrila, Sanna - Lindberg, Päivi, Nivala -Veijo, Tauriainen, Leena - Vartiainen, Pirkko 1999. Laadunhallinta varhaiskasvatuksessa. 2.painos. Oulun yliopisto: Varhaiskasvatuskeskus.

Isaacs, William 2001. Dialogi ja yhdessä ajattelemisen taito. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Karila, Kirsti 2006. Kasvatuskumppanuus vuorovaikutussuhteena. Teoksessa Alasuu-
tari, Maarit – Hännikäinen, Maritta – Nummenmaa, Anna Raija – Rasku-Puttonen (toim.).
Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Osuuskunta Vastapaino. 91–108.

Kaskela, Marja – Kekkonen Marjatta 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta.
Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vas-
tapaino.

Laki lasten päivähoitosta. Annettu Helsingissä 19.3.1973. Finlex.

Leppäsillan päiväkoti 2015. Espoon kaupunki.

Miettinen, Anneli – Rotkirch, Anna 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajan-
käyttö 2000 -luvulla. Perhebarometri. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E42/2012. Hel-
sinki: Vammalan Kirjapaino Oy.

Nenonen, Pirjo – Louhiala, Liisa. 1997. Lapsi ja leikki. Teoksessa Autio, Tuire
(toim.). Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapselle. Jyväskylä: VK-Kustannus. 15-
17.

Parikka-Nihti, Mari – Suomela, Liisa 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus var-
haislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pulli, Elina 2014. Espoon kaupunki. Lupa liikkua ja lupa iloita. Verkkodokumentti.
<[http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma/hyvät-kaytannot-
blogit##14](http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma/hyvät-kaytannot-blogit##14)>. Espoon kaupunki: Lupa liikkua ja lupa iloita>. Luettu 30.12.2014

Pönkkö, Anneli – Sääkslahti, Arja 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, Eeva – Turja,
Leena (toim.) 2011: Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 136–150.

Pönkkö, Anneli – Sääkslahti, Arja 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa.
Teoksessa Jaakkola, Timo – Liukkonen, Jarmo – Sääkslahti, Arja (toim.) 2013: Liikun-
ta-pedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 462–481.

Reunamo, Jyrki – Käyhkö, Marita 2014. Leikin tukeminen. Teoksessa Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: Ps-kustannus. 66–90.

Reunamo, Jyrki (toim.) – Hausalo, Heidi 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: Ps-kustannus. 145–152.

Reunamo, Jyrki (toim.) – Pölkki, Taija. 2014. Lasten vapaa ja ohjattu ulkotoiminta. Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: Ps-kustannus. 120–140

Reunamo, Jyrki 2014 (toim.) 2014. Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Reunola Outi 2015. Syli suojaa aivoja. Kirkko ja kaupunki. 14.1. 12–13.

Sivistysvaliokunta 2015. Uusi liikuntalaki korostaa terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Verkkodokumentti. <<http://web.eduskunta.fi/Resource.phx/pubman/templates/39.htx?id=7209>>. Luet-tu.6.4.2015

Suoninen, Annikka 2014. Lasten mediabarometri 2013. 0-8 -vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkojulkaisuja 75. Helsinki: Unigrafia.

Sääkslahti, Arja 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3 – 7 –vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Väitöskirja. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto: 86 – 100.

Tast, Eeva 2007. Juuret ja siivet -sosiaalipedagoginen orientaatio varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Suomen sosiaalipedagoginen seura ry. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. 8.vuosikerta. Kuopio: Kopijyvä.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Eettinen ennakointi ihmistieteissä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. Verkkodokumentti.

<<http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/periaatteet>>. Luettu. 18.12.2014.

Valo ry.2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma-asiakirja. Verkkodokumentti.<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjI-wMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrd-WVuX29oamVsbWFFyXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf>. Luettu 1.4.2015

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali ja terveystieteiden ministeriön oppaita. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa <http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf> Luettu 10.10.2014.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Stakes oppaita 56. Verkkodokumentti.<<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>> . Luettu 24.10.2014.

Vehkalahti, Reetta - Urho Tuomas. 2013. Leikki on totta.Näkökulmia vapaan leikin tukemiseen. Helsinki: Premedia.

Vilka, Hanna - Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö.Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Vuori, Ilkka 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa Arvonen, Sirpa (toim.): Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy: 57 - 61.

Ylönen, Hilka 2000. Loihditut linnut. Satujen merkitys lapselle. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Tiedote vanhemmille

Hei Mestaritonttujen vanhemmat!

Olemme kaksi sosionomi opiskelijaa Helsingin Metropolia ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyömme päiväkodissanne. Opinnäytetyömme käsittelee liikunnan tärkeyttä varhaiskasvatusikäisten lasten keskuudessa. Tavoitteenamme on tuottaa liikuntavinkkimateriaali Teille vanhemmille käytettäväksi. Päiväkotinne on osallistunut Valo ry:n liikuntapilotointiin ja opinnäytetyömme tarkoitus on jatkaa liikunnan ilon levittämistä myös koteihin. Opinnäytetyömme valmistuu keväällä 2015.

Pyydämmekin nyt Teitä vanhempia lastenne kanssa osallistumaan mukaan toimintaan. Toiminta on vapaaehtoista ja saatte liikuntavinkkimateriaalin käyttöönnne vaikka ette osallistuisi itse toimintaan. Sen voitte pyytää itsellenne Mestaritonttujen työntekijöiltä paperiversiona. Halutessanne saatte materiaalin myös sähköpostiinne.

Toiminnan kuvaus:

Toiminta alkaa 1.12.2014, jolloin päiväkotinne saapuu Liikuntatiikeri mukanaan reissuvihko. Tiikeri reissuvihkoineen kiertää vuorollaan jokaisen perheen luona. Vihkoon vanhemmat kirjaavat mitä liikuntaa tiikeri on päässyt lasten kanssa harrastamaan. Kun tiikeri seuraavana päivänä palaa päiväkotiin pääsee kukin lapsi vuorollaan kertomaan mitä tiikerin kanssa on puuhattu. Reissuvihon etusivulla löytyy Tiikerin tarina, joka johdattaa lapset vanhempineen iloiseen, liikunnalliseen toimintaan. Lapset saavat itse keksiä tiikerille nimen päiväkodissa. Tiikerin ja reissuvihon voitte ottaa vuorollanne mukaan kotiin lasta hakiessanne. Oman vuoronne voitte merkitä listaan, jonka saatte Mestaritonttujen ryhmän työntekijöiltä.

Liikuntavinkkimateriaalin saatte omaksenne ja se sisältää erilaisia helposti toteutettavia liikuntaleikkejä ja temppeja joita voitte yhdessä lapsen kanssa kokeilla. Tiikeri jää päiväkotiin työntekijöiden käytettäväksi ja lapsille muistoksi. Reissuvihko sisältöineen palautuu meille ja sen sisältöä käytetään ainoastaan tähän opinnäytetyöhön. Meillä on salassapitovelvollisuus eikä lasten nimiä tai muitakaan tunnistetietoja mainita opinnäytetyössä.

Kerromme mielellämme lisätietoja.

Pinja Lundman (pinja.lundman@)

Jenni Yliriesto (jenni.yliriesto@)

Lupakysely

Tällä lomakkeella annan luvan käyttää Liikuntatiikerin reissuvihkoon kirjoittamaani tekstiä/piirustuksia opinnäytetyössä.

Materiaalia käytetään ainoastaan opinnäytetyössä ja se jää ainoastaan asianomaisten haltuun. Meillä on salassapitovelvollisuus eikä lasten nimiä tai muitakaan tunnistetietoja mainita opinnäytetyössä.

Saa käyttää: _____

Ei saa käyttää: _____

Lapseni nimi: _____

Paikka ja aika: _____

Huoltajan allekirjoitus

Huoltajan allekirjoitus

Hei kotiväki!

Tähän reissuvihkoon voitte yhdessä lapsen kanssa kirjata mitä liikunnallista olette tehneet tiikerin vierailun aikana. On hyvä jos lapsi kertoo itse omin sanoin kotiväen toimesta kirjurina, mutta voitte kirjoittaa myös ilman lasta tai täydentää lapsen sanelemaa. Halutessaan lapsi voi myös piirtää. Tärkeintä on, että merkitsette oman osion lapsen nimellä, jotta tiedämme saammeko käyttää kyseistä tekstiä/piirustusta opinnäytetyösämme. Kirjoitetun tekstin käytämme sellaisenaan ja piirustuksesta otamme valokuvan liitettäväksi tekstiin. Valmiissa op:ssa ei näy tunnistetietoja lapsesta/perheestä. Mukavia, liikunnallisia yhdessäolon hetkiä!

Tiikerin tarina

Olipa kerran pieni, pullea tiikeri joka halusi lähteä seikkailemaan. Yhtenä päivänä se sitten pakkasi kimpsunsa ja kampsunsa ja lähti matkaan. Se kiersi kaikkialla kunnes sen olo alkoi käydä yksinäiseksi. Tiikeri oli oppinut matkansa aikana, että yksi elämän tärkeimmistä asioista oli iloita hauskoista hetkistä rakkaiden kanssa. Tiikeri oli tutustunut moniin ihmisiin, mutta se alkoi kaivata paikkaa jonne jäädä asustamaan. Tiikeri halusi paikkaan, jossa olisi paljon lapsia, sillä lapsista ja heidän iloisesta ja leikkisästä luonteestaan se piti. Se mietti minne mennä.

Tiikerin harhailtua päiväkausia se saapui iloisen punaisten rakennusten luokse. Pihalta kuului naurua ja iloista kiljuntaa. Lapsia! Tiikeri riemastui.

Niimpä Tiikeri on nyt muuttanut päiväkotia Leppäsiltaan Mestaritonttujen ryhmään. Tiikerillä ei ole nimeä, sellaisen se varmaan kovasti itselleen haluaisi. Se ei tunne vielä ketään eikä osaa paikallisia leikkejä. Jokaiseen lapseen tiikeri haluaa tutustua, jokaisen lapsen kodin se haluaa nähdä ja jokaisen lapsen kanssa se haluaa leikkiä, juosta ja pomppia!

Palautekysely opinnäytetyötä koskien 28.1.2015

1. Oletteko käyttäneet "Ajattelen suuria, nautin pienistä"
liikuntavihkosta? Kyllä__ Ei__!

2. Onko Voltti Tiikeri vierailut perheessänne? Kyllä__ Ei__!

3. Innostiko materiaali perhettänne liikkumaan yhdessä? !
Kyllä__ Ei__!

4. Ovatko lapsenne innostuneet tehtävistä?!
Kyllä__ Ei__!

5. Koetteko liikunnalliset vanhempainillat toimiviksi?!
Osallistuisitteko, mikäli päiväkodissa järjestettäisiin yhteinen
perheliikuntatapahtuma? Kyllä__ Ei__!

6. Missä onnistuimme? Mitä voisi vielä kehittää?!

Palauttakaa lomake 5.2. mennessä Mestaritonttujen ryhmän
aikuiselle.!

Kiitos ajastanne ja yhteistyöstä!

Terveisin sosionomi opiskelijat Jenni ja Pinja

Ajattelen suuria, nautin pienistä!

Liikuntaleikkejä ja vinkkejä perheen yhteiseen liikuntahetkeen.



Tekijät:
Pinja Lundman ja
Jenni Yliriesto

Liikkumaan yhdessä!

Tänä päivänä arjessa nousevat yhä useammin esille kiire, väsymys ja kokonaisvaltainen suorittaminen. Lapsilla ja vanhemmilla on omat arkipäivän yhteisönsä -päiväkoti ja työ, jolloin luontevia yhteistoiminnan hetkiä on vähemmän. Löytämällä ja varaamalla yhteistä aikaa liikkumiseen vanhemmat ilmaisevat lasten olevan yksilöllisiä juuri heille. Omalla esimerkillään vanhemmat voivat vaikuttaa lasten liikuntamyönteisen ja liikunnallisen elämäntavan kehittymisessä. Se, että lapsi liikkuu, ei täysin takaa, että hän liikkuisi aikuistuttuaan. Mutta jos lapsi ei liiku, on melko varmaa, että hän ei liiku aikuisenaakaan.

Leppäsilän päiväkoti on osallisena Valo ry:n liikuntapilotissa, jonka avulla pyritään lisäämään liikunnan määrää päiväkodin arjessa. Muutosta positiivisen suuntaan onkin tapahtunut, käytäville on laitettu askelkuvioita ja teippiviivoja, ulkona vauhtia riittää ja puihin saa kiivetä! Liikkumista tarvitaan kuitenkin myös kotona ja mikä onkaan lapsista mukavampaa kuin liikkua ja leikkiä yhdessä oman aikuisen kanssa. Myöhemmin on mukava muistella yhteisiä metsäretkiä ja muita hetkiä.

"Ajattelen suuria, nautin pienistä" -otsikko viittaa siihen, kuinka lapset ovat kykeneviä heittäytymään leikin ja kuvittelun maailmaan. Me aikuiset näemme toisinaan asioita turhan tylsinä, kun taas lapsille esimerkiksi puut houkuttelevat kiipeämään ja lumikinokset leikkimään kukkulan valloitusta. Pieni lapsi ei tarvitse liikkua kalliita omia harrastuksia ja välineitä vaan yhdessä liikkuminen on parhaimmillaan arkiliikuntaa kotona ja ulkona. Arjen arvokkuus muodostuu pienistä tekemisistä yhdessä lapsen kanssa.

Tähän vihkoseen on kerätty liikuntaleikkejä ja vinkkejä 4-5 -vuotiaat lapset huomioiden. Kuvaamme myös yleisellä tasolla lapsen kehitystä sekä leikin ja liikunnan merkitystä. Vihkosen tarkoitus ei ole olla tyhjentävä, vaan sen on tarkoitus tarjota arkeen sovellettavissa olevia, yhdessä toteutettavia harjoituksia. Jokaisella perheellä on omat arjen rutiinit, ja monet vihkosen vinkeistä voivat olla sinulle tuttuja. Toivottavasti joukossa olisi myös jotakin uutta! Vanhempana sinä olet lapsesi paras asiantuntija ja harjoitteista voi poimia itselle mielekkäältä tuntuvia vinkkejä ja soveltaa niitä oman tyylin ja kiinnostuksen mukaan perheelle sopiviksi.

Jokaisen sivun loppuun on merkitty lähteet, joita on hyödynnetty vihkosta tehdessä. Käytetty kirjallisuus antaa lisää tietoa aihepiiriin liittyen.

Toivotamme riemukkaita ja avartavia yhdessäolon hetkiä!



Hei me liikutaan! Miten teidän perhe liikkuu?
Pyydä lasta piirtämään kuva.



Vanhemmalle pohdittavaksi:

Millainen liikkuja lapseni on? _____

Miten meidän perhe mieluiten liikkuu? _____

Liikummeko riittävästi? _____

Kysy lapselta:

Mikä on hauskinda puuhaa perheen kanssa? _____

Millaisesta liikkumisesta minä pidän? _____

Liikkuva lapsi ja jaksava vanhempi

Liikkuminen on yksi lapselle ominaisista tavoista toimia. Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteet perustuvat tietoon liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle, oppimiselle sekä hyvinvoinnille. Varhaisvuosien liikunnan tärkeimpinä tavoitteina on auttaa lasta muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa ja samalla tuetaan myönteisen käsityksen muodostumista itsestä liikkujana.

(Pönkkö Anneli – Sääkslähti Arja. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Varhaiskasvatuksen käsikirja. Hujala Eeva – Turja Leena (toim.) Jyväskylä: Ps.kustannus: 139.)

Varhaislapsuuden liikuntasuositus suosittelee alle kouluikäisen liikunnan päiväannokseksi kahta tuntia päivässä. Lapsen liikunnan olisi oltava, reipasta ja rasittavaa, kun taas aikuisen terveysliikunnaksi riittää, että on aktiivinen vähintään puolituntia päivässä. Liikkuva vanhempi jaksaa arjessa paremmin ja liikunnan vaikutuksista terveyteen on lukuisia tutkimuksia.

(Arvonen Sirpa. 2007. Meidän perhe liikkuu. Jyväskylä: WSOYpro: 9-12.)

Yhdessä liikkumisen hyödyt

- Liikunnan ilo ja riemu, hyvä olo ja mieli
- Yhdessäolo, yhteishengen kohentaminen
- Itsetuntemuksen lisääntyminen
- Yhteistyökyvyn ja sosiaalisten suhteiden edistäminen
- Terveiden ja kunnon ylläpitäminen ja edistäminen
- Liikunnan merkitys painonhallinnassa niin lapsella kuin aikuisella
- Liikunta – ravinto – lepo: Energian purku liikunnan avulla, terveellinen ja monipuolinen ravinto sekä riittävä uni.
- Elämäntavan syntyminen: tavoitteena liikkuvasta lapsesta liikkuvaan vanhempaan
- Oppimisen edistäminen
- Perusliikuntataitojen oppiminen
- Ohjataan lasta tutustumaan lähiympäristöön ja liikkumaan turvallisesti
- Elämysten ja kokemusten saaminen
- Yhdessä liikkuminen on edullista ja ekologista
- Yhdessä liikkuminen säästää aikaa vrt. jokaisella oma harrastus



(Kullström Minna – Ruotsalainen Satu-Maria. 2014. Lasten liikuntakirja. Porvoo: Bookwell Oy:65.)

Neljä – ja viisivuotias lapsi

Nelivuotias lapsi "Arvaa mitä minä osaan tehdä?"

- Kasvaneen keskittymiskyvyn, käden ja silmän yhteistoiminnan, sorminäppäryyden ja kehittyneiden kognitiivisten kykyjen ansiota lapsen leikkivalikoima kasvaa entisestään. Rakentelu, tasapainoittelu ja puuhut, joissa kaadetaan ja mitataan, laajenevat taidoiksi, kuten numeroiden tunnistaminen, lajittelu, ryhmittely sekä laskeminen.
- Kyselee mielellään ja innostuu hetkessä jumppaamaan loruja, lauluja ja kertomuksia.



- Opettelee itsekurin ja kärsivällisyyden säätelyä.
- Rakastaa hulluttelua, liioittelua ja nauraa mielellään omille vitseille.
- Osaa hypätä, pomppia, tasapainoilla yhdellä jalalla, heittää pallon ylä kautta
- Lapsen motoriset ja hienomotoriset taidot kehittyvät todella nopeasti, lihakset ovat suurempia ja vahvempia ja kestävyys-, tasapaino- sekä koordinaatiokyky parempia.

ILO IRTI: Nelivuotiaalla on suunnattomasti energiaa, joten on ensiarvoisen tärkeää, että perheen arkeen kuuluu liikunta. Koska tämän ikäisellä pikkuihmisellä on jo enemmän kestävyttä, ovat kävelyretket ja kiipeily leikkipuiston telineissä oivia energianpurku keinoja. Sisätiloissa höyryjä voi päästellä rakentelemalla esteratoja tyynyistä, keiloista ja muusta rekvisiitasta. Laittakaa musikkia soimaan, ja antakaa rytmin viedä. Lapset oppivat kieltä lastenmusiikin avulla mutta myös muut musiikkilajit toimivat!

Viisivuotias lapsi "Seikkailujen kausi"

- Hyväksyy aikuisen ehdotuksia, ottaa vastaan ohjeita ja neuvoja.
- Tunnistaa ja pystyy nimeämään tunteita kuten ilon, vihan, surun, pelon.
- Ajattelee vielä hyvin konkreettisesti ja uskoo, että se mitä hän haluaa on "oikein", esim. voittaa pelissä. Lapsi saattaa yhtäkkiä kesken pelin selostaa, miten säännöt ovat muuttuneet hänen hyväkseen.
- Leikkiroolit ovat monimutkaisempia kuin ennen ja teemat liittyvät usein jokapäiväisiin tapahtumiin, ammatteihin ja muihin lasta kiinnostaviin asioihin.
- Liikkuminen on sujuvaa ja rytmikästä, Juoksu- ja kiinniottoleikit innostavat ja lapsi hallitsee erinomaisesti nopeuden ja suunnan muutokset sekä vaihtelevissa maastoissa liikkumisen.

ILO IRTI: Leikkimielisesti kisailkaa, mittelöikää ja hauskutelkaa. Perheen kanssa on mukava lähteä kokeilemaan uusia lajeja.



"Maailmassa monta on ihmeellistä asiaa, se hämmästyttää kummastuttaa pientä kulkijaa. Muurahaiset aina rakentaa ja rakentaa, vaan eivätkö he koskaan valmihiksi saa?"

Lähteet: Karvonen Pirkko -Lehtinen Taisto. Yhdessä liiku, leiki ja lue lapsesi kanssa. Murphy Ann Pleshette. 2010. Lasten leikkiä.

Motoriset perustaidot

→ Motorinen kehitys tarkoittaa jatkuvaa prosessia, jonka aikana ihmiset oppivat liikuntataitoja. Lasten normaali motorinen kehittyminen vaatii jokapäiväisiä mahdollisuuksia harjoitella liikkumista. 4 -vuotias lapsi on motorisessa kehityksessään perustaitojen omaksumisen vaiheessa ja tämä vaihe kestää aina noin kahdeksaan ikävuoteen saakka. Motorisessa kehitysvaiheessa tämä vaihe on erittäin tärkeä, sillä lapset omaksuvat suurimman osan motorisista perustaidoista. Lasten on annettava riittävästi harjoitella ja opetella uusia taitoja ja toistaa aikaisemmin oppimiaan taitoja erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa, jotta motoriset taidot kehittyvät.

→ Lasten motorisesta kehityksestä puhuttaessa on syytä huomioida, että lasten kehittymisen nopeudessa on eroja. Nämä erot johtuvat esimerkiksi perimästä, biologisesta iästä sekä yksilöllisistä eroista fyysisessä ja psyykkisessä kehityksessä. Lisäksi toiset lapset ovat tottuneet liikkumaan enemmän kuin toiset.

(Jaakkola Timo 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Porvoo Ps.kustannus.)

→ Lapsen motorinen kehitys etenee kahteen suuntaan, kefalokaudaalaisesti, päästä jalkoihin ja proksimodistaalisesti, keskeltä raajoihin. Aluksi pienet lapset käyttävät kehoaan kokonaisvaltaisesti ja kasvun ja harjoituksen myötä liikkeet hiljalleen eriytyvät.

→ Liikkuessaan lapsi saa mahdollisuuden tutustua omaan kehoonsa uudella tavalla. Liikkeen sivutuotteena lapsi oppii ja oivaltaa ja saa onnistumisen kokemuksia.

Oppiminen tapahtuu enimmäkseen aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä. Liikunnanohjauksessa tulee huomioida erityisesti lapsen havaintomotorinen oppiminen, mikä edellyttää aistitoimintojen herkistämistä ja oleellisen tiedon poimimista ympäristöstä. Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan lapsen käsitystä omasta kehostaan ja sen eri puolista suhteessa ympäröivään tilaan ja aikaan. Havaintomotorisiin taitoihin kuuluu myös kehon tahdonalainen liikuttaminen.

→ Liikunnan tulisi tarjota lapselle riittävästi näkö-, kuulo-, liike-, tasapino- ja tuntoaistimuksia, jotta aistitoiminnot herkistyisivät ja vahvistuisivat. Oman kehon tunteminen vaatii kehonosien ja kehon eri puolten (etupuoli, vatsa, takapuoli, selkä, oikea- ja vasenpuoli, kylki) nimeämistä ja tunnistamista, taitoa ylittää kehon keskilinja sekä taitoa tuntea kehon rajat. Kehontuntemusta harjaannuttavia leikkejä ovat esimerkiksi aikaa (hitaasti) ja tilaa (lähellä, kaukana) säätelevät leikit. (Autio Tuire – Kaski Satu. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki. Edita Publishing OY:13.)



Motoriset perustaidot voidaan jakaa liikkumistaitoihin, tasapainotaitoihin ja käsittelytaitoihin:

Liikkumistaidot, kehon toiminta liikkeessä	Tasapainotaidot, kehon toiminta paikoillaan	Käsittelytaidot, keho ja väline
ryömiminen	paikalla pysymisen taito	kantaminen
kieriminen	tasapainon ylläpitäminen liikkeessä	vierittäminen
konttaaminen	koukistus	heittäminen
kiipeäminen	ojennus	kiinniotto
käveleminen	kääntyminen	potkaiseminen
juokseminen	kierto	pukkaus
hyppiminen, loikkaaminen	heilautus	haltuunotto
pysähtyminen	heiluminen	pomputtelu
väistäminen	kurkotus	syöttö
pyöriminen	taivutus	lyöminen
laukka	pyöritys	työntäminen
	nosto/pudotus	vetäminen
	kannatus/lysähdys	kuljetus maassa/ ilmassa
	loitonnuks/lähennys	
	kasvaminen/kutistus	

Pienten lasten leikki ja liikunta ovat verrattavissa pieneen lapseen ja tämän rakkaaseen uniriepuun: niitä ei voi erottaa toisistaan.

→ Lasten liikuntaleikeissä leikki motivoi oppimaan ja motorinen kehitys tapahtuu suurilta osin leikin avulla. (Jaakkola 2014:14.) Pieni lapsi elää leikin maailmassa ja jäsentää todellisuuttaan sen kautta. Leikin merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle on suuri. Leikissä esiintyvät kehityksen tärkeät osa-alueet: liikkuminen, tunteet, ajattelu ja sosiaaliset suhteet. Leikkiessään lapsi on aktiivinen ja kokeilunhaluinen. Lapsi voi turvallisesti esittää erilaisia roolihahmoja ja kokeilla rajojaan roolien kautta, ja mikäli leikki ei tunnu mielekkäältä, on todellisuuteen helppo palata.

→ Kun yhdistämme leikin ja liikunnan, herättää se monessa aikuisessa vähäpätöisyyden tunteen. Eihän se ole kuin lasten leikkiä. Mutta kun syvennymme lasten liikuntaleikkiin, löydämme sieltä juuri ne perusliike-elementit, joiden satoja ja tuhansia toistoja haluamme painottaa lasten liikunnassa. (Autio 2001: 17.) Liikunnan ja leikin katsotaan olevan tärkeitä välittäjiä lapsen positiivisen itsearvostuksen syntymisessä (Zimmer 2011: 40).



Havainnoitavia asioita 4–6-vuotiaiden lasten liikkumisessa:

Havaintomotoriset taidot:

- Millaiset havaintomotoriset taidot lapsella on?
 - osaako lapsi tehdä samanaikaisesti ja symmetrisesti liikkeitä kehon molemmilla puolilla?
 - osaako lapsi tehdä kehon oletetun keskilinjan ylittäviä liikkeitä?
 - osaako lapsi jäljitellä mallia (kuvan tai toisen ihmisen tekemiä asentoja ja liikkeitä)?
 - onko lapsen kätisyys vahvistunut (eli tekeekö lapsi aina samoja tarkkuutta vaativia tehtäviä samalla kädellä)?
 - osaako lapsi liikehtiä rytmin tai musiikin tahtiin?

Motoriset taidot:

- Millainen tasapaino lapsella on?
 - kuinka kauan lapsi pysyy tasapainossa yhdellä jalalla seistessään?
 - osaako lapsi kävellä voimistelupenkin päällä?
 - osaako lapsi seisoa luistimilla ja liikkua niillä eteenpäin?
 - osaako lapsi hiihtää?
 - osaako lapsi ajaa polkupyörällä?
- Onko lapsen liikkuminen sujuvaa, kun hän liikkuu paikasta toiseen?
 - ottaako lapsen koko jalkapohja maahan, kun hän kävelee?
 - heilahtavatko lapsen kädet vastakkaisuusperiaatteen mukaisesti, kun lapsi kävelee ja juoksee?
 - osaako lapsi vaihdella juoksunopeuttaan?
 - osaako lapsi hypätä ylöspäin ja eteenpäin?
 - osaako lapsi laukata?
 - osaako lapsi kiivetä?
 - Millaiset ovat lapsen käsittelytaidot?
 - kuinka kauan lapsi jaksaa roikkua käsiensä varassa?
 - osaako lapsi heittää ison pallon (halkaisija noin 25 cm) seinään ja ottaa sen itse kiinni?
 - osaako lapsi suunnata yhdellä kädellä heittämänsä palloa?
 - kuinka pitkälle lapsi osaa heittää yhdellä kädellä pienen pallon (halkaisija noin 5 cm)?
 - osaako lapsi potkaista liikkuvaa palloa?



Fyysinen aktiivisuus:

- Liikkuuko lapsi vähintään 2 tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa?

Sosiaaliset taidot:

- Miten lapsi suhtautuu itseensä ja omaan osaamiseensa?
- Miten lapsi suhtautuu muihin lapsiin?
- Osaako lapsi työskennellä yhdessä muiden kanssa?
- Auttaako lapsi muita?

Myös päiväkodissa havainnoidaan lapsia. Omia ajatuksia on hyvä vaihtaa säännöllisesti varhaiskasvattajien kanssa, jotta kumpikin osapuoli saa kattavan kuvan lapsen taidoista.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Verkkodokumentti.
<http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1065061>. Luettu 25.11.2014

Vanhemmuuden tietoinen läsnäolo

Myla ja Jon Kabat-Zinni määrittelevät tietoisin vanhemmuuden seuraavalla tavalla:

"Tietoinen vanhemmuus herättää vanhempia vanhemmuuden mahdollisuuksiin, haasteisiin ja hyötyihin uudella itsetuntemuksella ja tavoitteellisuudella. Tietoinen omistautuminen on käytännössä tärkeintä, mitä vanhemmat voivat tehdä itselleen ja lapsilleen. Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo voi johtaa syvempiin oivalluksiin ja ymmärtämiseen omasta lapsestaan ja itsestään. Tietoinen vanhemmuus voi puskea käyttäytymismallien ja pinnallisten ilmaisujen läpi ja antaa vanhemmille mahdollisuuden nähdä lapsensa kirkkaammin sellaisina kun he todellisuudessa ovat. Vanhemmat pyrkivät katsomaan sekä sisäisesti, että ulkoisesti ja toimia ymmärtäväisemmin sen perusteella, mitä näkevät. Tietoisesti läsnäoleva vanhemmuus voi johtaa muutoksiin ja olla parantavaa sekä lapsille kuin vanhemmille itselleen.

Tietoinen läsnäolo on keino asennoitua perhe-elämään. Elämää ei voi täysin suunnitella, etenkin perhe-elämää ja tietoinen vanhemmuus opettaa hyväksymään, havahtumaan ja pysähtymään hetkeen, olemaan läsnä. Perheen hyvinvointi vaatii sekä lasten että vanhempien hyvinvointia. Vanhemmuus on sisäistä tasapainoittelua omien heikkouksien, vahvuuksien ja kehittymismahdollisuuksien välillä.



(Carpe Diem = Tartu Hetkeen)

Kasvattajan tehtävänä on tukea lasta osoittamalla hänelle arvostusta ja rohkaista liikkumaan. Lapselle on annettava mahdollisuus oman kehonkuvan hahmottamiseen ja sitä kautta myönteisen minäkuvan muodostamiseen. Vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa niin kasvattajien kuin toisten lasten kanssa lapsi omaksuu sosiaalisen kanssakäymisen eri muotoja. Myönteisellä minäkuvalla ja terveellä itsetunnolla varustettu lapsi oppii muiden kanssa toimiessaan huomioimaan muita osallistujia säätelemällä sekä omaa toimintaa että tunteiden ilmaisua. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset: 14.)

Läsnäolon hyötyjä:

- Kun elää tässä hetkessä, tekemät valinnat kumpuavat sydäimestä ja tyytyväisyys elämää kohtaan kasvaa.
- Jaksaminen lisääntyy kun keskittyy yhteen asiaan kerrallaan.
- Ollessaan tietoisesti läsnä ja hyväksyvä, lakkaa yrittämästä enemmän tai vähemmän tietoisesti ratkaista kaikkia niitä pieniä ja suuria ongelmia, joita syntyy lähes päivittäin.

Jon Kabat-Zinnin tietoisien vanhemmuuden peruspilarit:

Itsenäisyys

Jokaisella lapsella on oma persoona ja oikeus olla juuri oma ainutlaatuinen itsensä, ei sellainen kuin vanhemmat haluaisivat hänen olevan. Tällöin lapsi rohkenee asettua vanhempaa vastaan, mikä merkitsee sitä, että hän uskaltaa ottaa oman paikkansa ja kokee turvallisuutta.

Empatia

Maailmaa on toisinaan syytä katsoa myös lapsen näkökulmasta. Vanhempi yrittää ymmärtää lapsen tunteita ja kokemuksia ja on myös tietoinen omista tunteistaan.

Hyväksyntä

Vanhempien ei tarvitse hyväksyä kaikkea mitä lapsi tekee tai vanhemman lapsen elämäntapoja. Kun vanhempi kunnioittaa lapsen itsenäisyyttä ja suhtautuu empaattisesti, hän osoittaa ehdotonta rakkautta ja hyväksyy lapsen kokonaisuutena, juuri sellaisena kuin lapsi on.

Läsnäoloharjoituksia:

Leikkiminen

Leikkiminen on hyvä tapa harjoittaa tietoista läsnäoloa. Vanhempi saa keskittyä vain leikkiin ja unohtaa työn ja ympäristön. Leikkimisen sijaan voi lapsen kanssa vaikka pelata palloa ulkona. Pääasia, että vanhempi on läsnä eikä ajatuksissaan jossain muualla. Jos ajatukset harhailevat niin vanhempi muistuttaa itseään lempeästi palaamaan tietoisesti siihen, mitä oli juuri tekemässä.

Kävelyretki luontoon

Lapsen kanssa hiljainen kävelyretki luontoon tarjoaa aisteja herättäviä kokemuksia. Mitä näette? Mitä kuulette? Minkälaisia tuoksuja metsässä on? Miltä kehossa tuntuu kävellessä. Ottakaa eväät mukaan, lapset rakastavat eväretkiä ja aika kuluu siivillä!

Kehon ääriviivat

Tämä harjoitus sopii hyvin hetkiin, jolloin lapsen pitäisi rentoutua. Lapsi käy selinmakuulle ison paperiarkin päälle. Vanhempi piirtää hitaasti lapsen kehon ääriviivat ja suuntaa samalla huomionsa lapsen eri kehonosiin kynän kulkiessa niiden ohi. Halutessaan lapsi voi kertoa millaisia aistimuksia hän havaitsee piirtämisen aikana. Kylmää, kihelmöintiä, kuumotusta, jännitystä jne. Jos harjoittelu synnyttää naurua ja kiemurtelua, pitäkää hetki hauskaa ja sitten palautetaan huomio kehontarkkailuun kohti harjoituksen tavoitetta. Jos lapsi haluaa, niin harjoituksen rooleja voi vaihdella, jolloin vanhempi pääsee kokeilemaan niitä aistimuksia, joita lapsi koki omassa harjoituksessaan.



Leikki ja liikuntavinkkejä

Huonekaluja siirtämällä olohuone tai lastenhuone muuntuu jumppasaliksi. Liukuvat matot ja koriste-esineet on hyvä siirtää sivummalle. Temppurata voi kulkea pöytien ja penkkien alta, sohvien päältä tai matoilla taiteillen.

Perheen yhteinen jumppa

Tästä linkistä löydät videon, josta voit tarvittaessa tarkistaa miten osa seuraavista liikkeistä tehdään: <http://www.youtube.com/watch?v=qpP7Yhgxf20>

LÄMMITTELY / Huugi -guugi "2,09"

- Taustalle voi laittaa rytmikästä musiikkia/lastenmusiikkia
- Annetaan musiikin viedä ja liikutaan tilassa
- Hypitään kuin kengurut
- Uimari: Tehdään uintiliikkeitä
- Formulakuski: Ajetaan autoa
- Karhukäynti : Kävellään kuin karhut
- Pyydä lasta keksimään erilaisia tapoja

Lentokone

- Aikuinen istuu lattialle jalat koukussa, lapsi istuu jalkojen päälle. Aikuinen lähtee keinumaan edestakaisin. Liike ottaa vatsalihaksiin

Punnerrukset / Kengurumeininki: "Faaraoiden maa" 4'53

- Aikuinen ottaa punnerrusasennon, joko polvet maassa tai suorin vartaloin
- Lapsi ryömään aikuisen muodostaman tunnelin läpi, jonka jälkeen aikuinen punnertaa.



Soutu (KEHONHALLINTA) /Kengurumeininki: "Intiaanipäällikkö Heiluva hammas" 2'43

- Istutaan lapsen kanssa lattialla jalat vastakkain
- Otetaan käsistä kiinni ja soudetaan edestakaisin

Lennätys (TASAPAINOTAIDOT; PAIKALLAAN)

- Lapsi ja vanhempi seisovat vastakkain ja ottavat toisiaan käsistä kiinni.
- Molemmat nostavat toisen jalan ilmaan takaviistoon.
- Tasapainoilua kannattaa kokeilla molemmin jaloin.
- Sovellus: Tasapainoilua voi kokeilla nostamalla vapaa jalka ojennettuna tai koukistettuna eteen tai sivulle. Näin asennosta muodostuu puu tai tähtimäinen asento.

Reppuselkäkykytys (TASAPAINOTAIDOT, KOUKISTUS)

-Lapsi menee vanhemman reppuselkään.

- Aikuinen ottaa hartianlevyisen haara-asennon ja laskeutuu kyykkyyhyn, maksimissaan reiden vaakatasoon ja nousee ylös ojentaen polvet. Vanhemmat polvet ja varpaat osittavat samaan suuntaan.

- Liike toistetaan esimerkiksi kymmenen kertaa, jonka jälkeen voi pitää taukoa ja aloitetaan alusta.

- Sovellus: Askelkyky. Ota askel eteen ja palaa takasin lähtöasentoon.

X-juoksutus (LIKKUMISTAIDOT, KEHON TOIMINTA LIIKKEESSÄ)

-Vanhempi käy makaamaan mahalleen lattialle x-asennossa.

- Lapsi kävelee vanhemman raajojen ylitse. Suuntaa voi välillä vaihtaa.

-Sovellus: X-juoksutus tehdään hyppien tai juosten.

Pipotus (KÄSITTELYTAIDOT, KEHO JA VÄLINE)

- Lapsi ja vanhempi kuljettavat pareittain pipoa eri kehonosien välissä kuten käsien, vatsojen, selkien, kyliä ja päiden välissä.

- Pipoa voi kuljettaa myös eri kehonosien päällä ja vanhempi voi pyytää lasta keksimään tavan kuljettaa pipoa ja tehdä sen jälkeen perässä.

- Pipon voi asettaa lattialle ja keksiä yhdessä erilaisia tapoja ylittää este eli pipo.

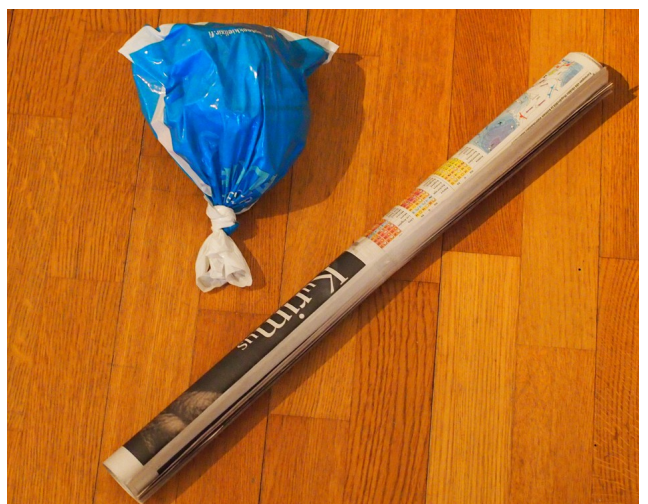
- Hyppyjä voi toteuttaa pitkinä, lyhyinä, matalina sekä etuperin, takaperin ja sivuittain.

- Pipoa voi heitellä pareittain, heitto ja kiinniotto. Heiton välimatkaa voi vaihdella, jolloin heittoon tulee helpotusta tai vaikeutusta lapsen taitotasojen mukaisesti.

- Sovellus: Harjoituksissa voi käyttää myös esimerkiksi tyynyä tai hernepusia.

Häntäpallo ja maila

- Liikuntavälineitä voi valmistaa myös itse, vain mielikuvitus on rajana! Maila valmistuu kun rullaat sanomalehden keskiaukeaman pituussuunnassa ja kiinnität teipillä. Palloon tarvitset muovipussin, jonka sisälle rutataan paperia. Pussin suun voi sulkea solmulla tai kuminauhalla.



Lähteet:

Laaksonen Katja – Soini Anne. 2006. Jumppa. Vanhempi – Lapsi. Verkkodokumentti. <<http://yle.fi/vintti/yle.fi/jumppa//kevat2006/7.4.htm>>.Luettu 13.11.2015.

Kullström Minna – Ruotsalainen Satu-Maria. 2014. Lasten liikuntakirja. Porvoo: Bookwell. Oy

Linkkivinkkejä ja kirjallisuutta varhaisiän liikkumisesta

Perheliikuntaa Espoossa:

http://www.espoo.fi/fi.fi/kulttuuri_ja_liikunta/liikunta/ohjattu_liikunta/Lapset_nuoret_perheet/Perheliikunta

Esimerkiksi:

Perhetöpinät 2014-15

Perheliikuntaa 2-8- vuotiaille lapsille perheineen sunnuntaisin klo 10-12.

Perhetöpinöissä liikkuvat lapset ja vanhemmat yhdessä ja käytettävissä on mitä erilaisempia välineitä. Välineet saattavat vaihdella toimipaikan mukaan ja liikkuminen tapahtuu ilman ohjausta. Sisäliikuntaan sopiva vaatetus. Lapsen mukana tulee aina olla aikuinen. Näin koko perhe pääsee nauttimaan hauskaa ja turvallista peuhaamisesta. Leppävaara, Lintulaakson koulu, Linnuntie 30.11./18.1./ 8.2./ 8.3./ 12.4.

Karakallio, Rastaalan koulu, Kalasääksenkatu 4

7.12./18.1./ 15.2./ 15.3./ 12.4.

Keski-Espoo, Sunan koulu, Solisevantie 10

30.11./11.1./ 1.2./ 1.3./ 5.4.

www.sport.fi → Ajankohtaista tietoa kaikenikäisten liikkumisesta

www.perheliikunta.fi

Ylös ja ulos Espooseen. Parhaat vinkit upeaan ulkoilukaupunkiin. Täältä löydät niin luontopolut, hiihtoladut, luistelukentät kuin pulkkamäetkin!

http://www.espoo.fi/materiaalit/kulttuuri_ja_liikunta/verkkolehti/espoo-liikkuu-luonto/

Kirjallisuus:

- Lasten liikuntakirja – Yhdessä tehden kiukunpuuskasta riemurumba.
Kullström Minna – Ruotsalainen Satu-Maria. 2014.

- Meidän perhe liikkuu. Arvonen Sirpa. 2007

- Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. Karvonen Pirkko.

- Loruloikkaa! Liikkumaan innostavia loruja. Pulli Elina 2004.

- Hauskoja leikkejä hiihdon ja luistelun opetukseen. Pulli Elina 2004.



Sano se minulle, niin unohdan sen.

Näytä se minulle, niin muistan sen.

Anna minun tehdä se, niin osaan sen.

– Kiinalainen sananlasku

Pupu pitkäkorva pitää puissa kiipeilemisestä. Pupun meno on kuitenkin ollut niin vauhdikasta, että pupun väri on haalistunut. Auta pupua saamaan värinsä takaisin värittämällä kuva!

