



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

# AARNUN SISÄLIIKUNTAPÄIVÄ

Ideapaketin rakentaminen Nurmeksen ryhmäperhepäiväkotien  
sisäliikunnan tueksi

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Sosiaaliala  
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö  
Opinnäytetyö  
Kevät 2015  
Jenni Tanskanen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaaliala

TANSKANEN, JENNI:

Aarnun sisäliikuntapäivä  
Ideapaketin rakentaminen Nurmeksen  
ryhmäperhepäiväkotien sisäliikunnan  
tueksi

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön opinnäytetyö, 70 sivua, 24 liitesivua

Kevät 2015

TIIVISTELMÄ

---

Aarnun sisäliikuntapäivä on Nurmeksen ryhmäperhepäiväkotien käyttöön opinnäytetyönä tehty kuvitettu, tarinamuotoinen ideapaketti, joka on suunnattu sekä aikuisille että lapsille. Opinnäytetyön raporttiosuus käsittelee ideapaketin rakentamista. Ideapaketin tarkoituksena on tukea Nurmeksen ryhmäperhepäiväkodeissa tapahtuvaa sisäliikuntaa ja edistää varhaiskasvatussuunnitelman liikunnan tavoitteiden toteutumista tarjoamalla sisäliikuntaan liittyviä vinkkejä ryhmäperhepäiväkotien työntekijöiden käyttöön.

Ideapaketin teoriaperusta tukeutuu lasten motoriseen kehitykseen ja liikunnan hyvinvointivaikutuksiin. Ideapaketin sisällön muotoutumisessa olivat taustalla tietämys siitä miten ja miksi lapset liikkuvat ja pyrkimys edistää lasten hyvinvointia liikunnan avulla. Sosiaalipedagoginen työote tulee näkyviin etenkin lasten osallistamisen ja hyvinvoinnin tukemisen kautta. Ideapaketin sisällön rakentumisessa tärkeää oli, että liikunta olisi lasten hyvinvointia edistävää, elämyksellistä, itsetuntoa kehittävää ja varioitavissa olevaa. Ideapaketti pyrkii myös olemaan innovatiivinen ja kannustamaan ryhmäperhepäiväkotien työntekijöitä sekä lapsia olemaan luovia liikunnan suhteen ja soveltamaan liikuntamuotoja omiin tarpeisiin ja mahdollisuuksiin soveltuvaksi.

Ideapaketti toimitettiin käytettäväksi Nurmeksen ryhmäperhepäiväkodeille. Paketista saatu palaute oli sävyllään positiivista, mutta mukaan arkeen paketti pääsi huonosti. Ideapaketin valmistumisen jälkeen Nurmeksessa tehtiin päätös lakkauttaa ryhmäperhepäiväkodit ja keskittää lastenhoito päiväkoteihin ja perhepäivähoitajille.

Asiasanat: liikunta, sisäliikunta, varhaiskasvatus, ryhmäperhepäivähoito, lapset, hyvinvointi, sosiaalipedagogiikka

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

TANSKANEN, JENNI:

Aarnu's Day of Physical Indoor  
Activities

Creating an idea booklet to support the  
physical indoor activities in the group  
day care homes in Nurmes

Bachelor's Thesis in social pedagogy for work with children and young people  
70 pages, 24 pages of appendices

Spring 2015

ABSTRACT

---

Aarnu's Day of Physical Indoor Activities is an idea booklet made as a Bachelor's Thesis for the group day care homes in Nurmes. The idea booklet is illustrated and includes a story. The idea booklet is meant for both adults and children. The report part of the thesis tells about the creating process of the idea booklet. The purpose of the idea booklet is to support physical activities in the group day care homes in Nurmes and assist the fulfilment of the goals of physical activity mentioned in the early childhood of education and care plan by giving ideas related to physical indoor activities for employees of the group day care homes.

The theoretical basis of the idea booklet is the development of motor skills and well-being effects of physical activities. The knowledge of how and why children move and intend to support children's well-being through physical activity were important background knowledge when designing the content of the idea booklet. Social pedagogy is seen especially in the ideas of supporting the well-being through making children involved and supporting their well-being. An important aspect in the content of the idea booklet was that the physical activities in the booklet should support the well-being of children, give memorable experiences, help improve self-esteem and be easy to modify. The idea booklet also tries to be innovative and encourage the employees of the group day care homes and children to be creative with physical activities and make the ones mentioned in the idea booklet suitable for their own special needs and possibilities.

The idea booklet was designed for the group day care homes. The feedback of the booklet was positive, but it wasn't included in the weekdays of the group day care homes. After the idea booklet had finished, the city of Nurmes decided to shut down the group day care homes and focus childcare on kindergartens and private child-minders, so the use of the idea booklet was insufficient.

Key words: physical activity, indoor activity, early childhood education, group day care home, children, well-being, social pedagogy

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TIEDONHAKU	2
2.1	Opinnäytetyön tausta	2
2.2	Tavoite ja tarkoitus	4
2.3	SWOT-analyysi	6
2.4	Tiedonhaku	8
3	SOSIONOMINA VARHAISKASVATUKSEN PARISSA	10
3.1	Varhaiskasvatus	10
3.2	Sosionomin ammatillisuus ja vahvuudet	12
3.3	Osallistamista, sosiaalista vahvistamista ja hyvinvoinnin tukemista – sosiaalipedagoginen näkökulma liikuntaan	15
3.4	Liikunnan ja hyvinvoinnin merkitys yhteiskunnallisella tasolla	17
4	RYHMÄPERHEPÄIVÄKOTI	20
4.1	Hoitomuotona ryhmäperhepäivähoito	20
4.2	Ryhmäperhepäivähoidon vahvuudet ja haasteet	21
4.3	Nurmeksen ryhmäperhepäiväkodit	23
5	LASTEN LIIKUNTA RYHMÄPERHEPÄIVÄKODISSA <b>KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.</b>	<b>VIRHE.</b>
5.1	Miksi ja miten lapset liikkuvat	25
5.2	Lasten motorinen kehitys	27
5.3	Liikunta varhaiskasvatuksessa	28
5.4	Ohjaajan rooli	30
5.5	Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin	32
6	ELÄMYKSIÄ JA INNOSTAMISTA – TYÖSKENTELYN ETENEMINEN	35
6.1	Aikataulu ja ideointi	35
6.2	Kuvakirja – yhdessäolon riemua ja hyötyä	36
6.3	Monipuolisesti liikuntaa – ideapaketin rakentaminen	38
7	AARNUN SISÄLIIKUNTAPÄIVÄ -IDEAPAKETTI	40
7.1	Paketin esittely	40
7.2	Lasten jooga	42
7.3	Pienten paini	43

7.4	Sirkusliikunta	44
7.5	Tanssiminen	45
7.6	Parkour	46
7.7	Rentoutuminen	47
7.8	Liikunnalliset lauta- ja seurapelit	48
7.9	Virtuaaliset liikuntapelit	49
8	PALAUTTEET JA ARVIOINTI	51
8.1	Palaute ryhmäperhepäiväkodeilta	51
8.2	Palaute toimeksiantajalta	52
8.3	Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnista ja luotettavuudesta	53
8.4	Itsearviointi	55
9	LOPPUPOHDINTA	59
	LÄHTEET	62
	LIITTEET	71

# 1 JOHDANTO

Aarnun sisäliikuntapäivä - Ideapaketin rakentaminen Nurmeksen ryhmäperhepäiväkotien sisäliikunnan tueksi on Nurmeksen kaupungilta saadun toimeksiannon pohjalta tehty toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena oli tuottaa Nurmeksen ryhmäperhepäiväkotien käyttöön sisäliikuntaa tukeva ideapaketti. Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi kuvitettu, tarinamuotoon kirjoitettu Aarnun sisäliikuntapäivä -niminen ideapaketti, joka on tarkoitettu sekä lapsille että aikuisille ja jonka syntyprosessiin ja rakentumiseen opinnäytetyön raporttiosuus paneutuu.

Ideapaketin tarkoituksena on tukea Nurmeksen ryhmäperhepäiväkodeissa tapahtuvaa sisäliikuntaa tarjoamalla sisäliikuntaan liittyviä vinkkejä ryhmäperhepäiväkotien työntekijöille. Samalla pyritään edistämään varhaiskasvatussuunnitelman liikunnan tavoitteiden toteutumista ryhmäperhepäiväkodeissa. Nurmeksen kaupungin intressien lisäksi opinnäytetyön aihe on ajankohtainen muun muassa Sosiaali- ja terveysministeriön liikunnallisuutta tukevien Muutosta liikkeellä! -linjausten takia, joita käsitellään opinnäytetyön yhteiskunnallisessa perustelussa.

Opinnäytetyön raporttiosuudessa tutustutaan paremmin opinnäytetyönä syntyneen ideapaketin taustaan, tavoitteisiin ja tarkoitukseen, ryhmäperhepäiväkoteihin osana varhaiskasvatuksen kenttää, ideapaketin sisältöihin vaikuttaneeseen teoriapohjaan (mm. lapsia kiinnostava liikunta, liikunta osana varhaiskasvatusta ja liikunnan hyvinvointivaikutukset), työskentelyprosessiin ja itse pakettiin. Olennaisesti mukana ovat myös arvioinnit sekä loppupohdinta työstä.

Sosiaalipedagoginen ammatillisuus ja sosionomin osaaminen tulevat opinnäytetyössä näkyviin ideapakettiin valikoituneiden liikuntamuotojen kautta. Ammatillisena kiintopisteenä ideapaketin sisällössä on, että elämyksellisen ja innostavan liikunnan avulla voitaisiin tukea lasten ja liikunnan välisen elinikäisen suhteen muodostumista ja tätä kautta edistää hyvinvointia ja osallisuutta. Lisäksi positiivisten, itsetuntoa ja sosiaalisuutta vahvistavien kokemusten saaminen liikunnan kautta on olennainen osa paketin sisältöä yhdessä liikuntaan luovasti suhtautumisen kanssa.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TIEDONHAKU

### 2.1 Opinnäytetyön tausta

Sain toimeksiannon opinnäytetyöhön (liite 1) Nurmeksen kaupungin liikuntatoimessa työskentelevän vapaa-aika sihteerin, Armi Laukkasen kautta syksyllä 2013. Vapaa-aikasihteerillä oli tarkoituksena tehdä kartoitusta Nurmeksen ryhmäperhepäiväkotien sisä- ja ulkotiloista, liikuntavälineistöstä ja lasten mahdollisuuksista liikuntaan hoitopäivän aikana. Tähän liittyen hän koki, että ryhmäperhepäiväkotien liikuntaa tukemaan voisi tehdä opinnäytetyön. Opinnäytetyön kautta ryhmäperhepäiväkodeissa tapahtuva lasten liikunta saisi enemmän huomiota. Opinnäytetyön tekeminen aiheesta myös loisi puitteet monipuolistaa lasten liikuntamahdollisuuksia ja tuoda uusia ajatuksia ryhmäperhepäiväkotien henkilökunnalle lasten liikunnan suhteen.

Vapaa-aikasihteerin ajatuksena oli ryhmäperhepäiväkoteihin tehtävien kartoituskäyntien kautta saadun tiedon pohjalta pyrkiä tekemään joitain tarpeellisia, monipuolista liikkumista tukevia välinehankintoja ryhmäperhepäiväkodeille. Kartoitusten avulla hän myös pyrki saamaan selkeämmän kuvan ryhmäperhepäiväkotien sisä- ja ulkoliikuntatiloista ja pääsemään perille mahdollisista puutteista. Kartoituskäyntien pohjalta määrittäisi myös se, mihin opinnäytetyössä tulisi keskittyä.

Ryhmäperhepäiväkotien liikuntakartoitusten taustalla oli vapaa-aikasihteerin kiinnostus selvittää toteutuuko ryhmäperhepäiväkodeissa Nurmeksen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa mainittu tavoite: ”lapsi tarvitsee joka päivä 2 tuntia reipasta, hengästyttävää liikuntaa”. Tavoite pohjaa Sosiaali- ja terveysministeriön Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset -oppaan ”reipasta ja riittävän kuormittavaa (eli hengästyttävää) liikuntaa tulee olla vähintään kaksi tuntia päivässä” mainintaan. Tutkimuksissa on havaittu, että liikunnan suositukset toteutuvat heikosti varhaiskasvatuksen parissa (Karvinen 2013). Vapaa-aikasihteerin piti tärkeänä, että hoitopaikoissa on puitteet ja henkilökunta, jotka mahdollistavat liikunnan, sillä hänen mukaansa hoidossa olevat lapset saavat suurimman osan hoitopäivien liikunnasta ollessaan hoidossa.

Kiinnostus varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin liittyi erityisesti siihen, että Nurmeksessa on viime vuosina keskitytty lähinnä vanhemman väestön liikuntaan ja nyt halutaan kiinnittää huomiota myös lapsiin. Lisäksi kaupungissa oli ollut viritteillä hanke, jonka tarkoituksena olisi ollut lasten ja nuorten liikunnan kehittäminen, mutta kyseinen hanke oli kaatunut rahoituksen puutteeseen. Lasten ja nuorten liikunnan tukeminen kuntatasolla liittyy vahvasti myös yhteiskunnallisesti pinnalla olevaan keskusteluun suomalaisten hyvinvoinnista ja syrjäytymisen ennaltaehkäisystä, josta lisää luvussa 3.4.

Opinnäytetyön tarkemman suunnan selvittämiseksi osallistuin Armi Laukkasen kanssa hänen ryhmäperhepäiväkoteihin tekemiinsä kartoituskäynteihin. Käyntien aikana keskustelimme työntekijöiden kanssa, tutustuimme ryhmäperhepäiväkotien sisä- ja ulkotiloihin, liikuntavälineistöön, lähiliikuntapaikkoihin sekä pyrimme saamaan mahdollisimman selkeän kuvan ryhmäperhepäiväkodeissa harrastetusta liikunnasta. Kartoituskäynnit sijoituivat syys-lokakuulle 2013.

Kartoitusten perusteella suurimmiksi haasteiksi tuntuivat nousevan erityisesti isot, eri-ikäisistä lapsista koostuvat ryhmät ja suhteessa pieni määrä henkilökuntaa sekä monista erillisistä huoneista ja käytävistä koostuvat, haasteelliset sisätilat. Ainoastaan yhdellä ryhmäperhepäiväkodeista oli mahdollisuus käyttää liikuntasalia (vuoro läheisen päiväkodin saliin joka toinen viikko), joten sisätiloissa tapahtuva liikunta oli lähinnä piirileikkejä, pienimuotoisia jumppatuokioita (joita pidettiin myös ulkona) ja satunnaisia tempuratoja mm. käytäviä hyväksi käyttäen.

Kartoituskäyntien pohjalta saatu materiaali sai meidät päättämään siihen, että opinnäytetyön tulisi suuntautua sisäliikuntaan ja sen tukemiseen. Näin ollen opinnäytetyöni lopputuloksena olisi ideapaketti, joka tukisi Nurmeksen ryhmäperhepäiväkodeissa tapahtuvaa sisäliikuntaa ja toisi henkilökunnalle uusia ideoita sisäliikunnan toteuttamiseen ja lasten liikuttamiseen päivän aikana. Laukkanen keskittäisi huomionsa ulkoliikuntatiloihin, pienimuotoisiin liikuntavälinehankintoihin ja ryhmäperhepäiväkotien mahdollisuuden käyttää jotain liikuntasalia.



Kartoituskäyntien jälkeen olivat vuorossa marraskuun 2013 aikana itsenäisesti suoritettavat havainnointikäynnit ryhmäperhepäiväkoteihin. Havaintokäyntien aikana pyrkimyksenä oli tarkkailla, kuinka lapset liikkuvat sisätiloissa, miten henkilökunta toimii lasten kanssa sekä keskustella lisää henkilökunnan kanssa. Samalla tarkoitukseni oli myös kartoittaa olisiko kartoitus- ja havainnointikäynneiltä saamani tiedon lisäksi tarvetta vielä ryhmäperhepäiväkotien henkilökunnalle suuntautuvalla kyselyllä, jolle olin saanut tutkimusluvan (liite 2) yhteydessä luvan.

Havaintokäyntien aikana sain syvennettyä tietämystäni ryhmäperhepäiväkotien sisäliikuntatottumuksista ja pääsin seuraamaan sekä ohjattuja tuokioita, jotka sisälsivät liikuntaa että lasten omatoimista liikkumista sisätiloissa.

Havaintokäynnit ajoittuivat aamupalan tai välipalan jälkeiseen aikaan ja lapsia oli ryhmäperhepäiväkodista riippuen paikalla kolmesta yhteentoista.

Tekemieni muistiinpanojen pohjalta (syvennyn näihin lisää kappaleessa 6 työskentelyn eteneminen) havaitsin, että lisätarvetta kyselylle ei ole. Näin ollen perehdyttyäni muistiinpanoihin ja ryhmäperhepäiväkotien syksyn 2013 ja kevään 2014 toimintasuunnitelmiin pääsin aloittamaan ideapakettin sisällön hahmottamista. Ideapakettia suunnitellessani pidin mielessäni nämä taustatyönä saadut tiedot ryhmäperhepäiväkotien lasten kiinnostuksista, vapaa-aikasihteerin ja henkilökunnan ajatuksista sekä ryhmäperhepäiväkotien toisistaan eroavista ja osittain haasteellisista sisätiloista.

## 2.2 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteeksi määrittyi koota sisäliikuntaa tukeva ideapaketti Nurmeksen ryhmäperhepäiväkotien käyttöön. Opinnäytetyö on siis toiminnallinen. Ideapakettin tarkoituksena oli tukea Nurmeksen ryhmäperhepäiväkodeissa tapahtuvaa sisäliikuntaa ja samalla edistää varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjattua kaksituntista liikuntaa päivässä -tavoitteen toteutumista. Valtakunnallisen liikunnan tuntitavoitteen lisäksi Nurmeksen varhaiskasvatussuunnitelmasta löytyy maininta, että lapsilla tulisi olla mahdollisuus ”kokea liikunnan riemua, elämyksiä ja vauhtia yhdessä toisten

kanssa” (Nurmeksen varhaiskasvatussuunnitelma, 17). Ideapaketti tukee siis myös liikunnan tätä puolta Nurmeksen ryhmäperhepäiväkodeissa.

Opinnäytetyön tavoitteeseen pääsemiseksi tutustuin taustatietona Nurmeksen ryhmäperhepäiväkoteihin, niissä käytössä olevaan välineistöön ja tiloihin ja ryhmäperhepäiväkodeissa lapsille tarjottaviin liikuntamahdollisuuksiin. Tämän jälkeen tutustuin yleisemmin ryhmäperhepäiväkotien määritelmään ja niiden sijoittumiseen varhaiskasvatuksen kentällä tutustuakseni paremmin ympäristöön, johon olin tekemässä ideapakettia. Ideapaketin sisältöjen rakentamisen kannalta myös lasten motoriseen kehitykseen, lapsia kiinnostaviin liikunnan muotoihin ja heidän tapoihin liikkua, liikunnan hyvinvointiulottuvuuksiin, liikuntaan varhaiskasvatuksessa ja ohjaajan merkitykseen tuli perehtyä. Näiden pohjalta lähdin rakentamaan ideapakettia, joka sopisi ryhmäperhepäiväkotien käyttöön ja onnistuisi tarkoituksessaan tukea niissä tapahtuvaa sisäliikuntaa. Tavoitteen toteutumisen kannalta myös työskentelyn aikataulut oli tärkeää.

Opinnäytetyön tarkoituksen kannalta ideapaketin sisällön tuli olla mielenkiintoa herättävä, uusia ideoita sisältävä ja helposti arkeen mukaan otettava.

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön ammatillisen osaamisen kautta tarkasteltuna sisällölliset määritelmät sopivat siis myös osoittamaan sosionomiopintojen aikana karttunutta ammatillista osaamista. Arkilähtöisyys kuuluu olennaisesti sosiaalipedagogiikkaan ja sosionomi (AMK) -koulutuksessa pyritään työelämälähtöisyyteen ja työelämää uudistavaan otteeseen (Ranne ym. 2005, 15 - 16). Ideapaketin pyrkimyksenä olikin päästä mukaan ryhmäperhepäiväkotien arkeen ja muuttaa niissä harrastettavaa sisäliikuntaa monipuolisempaan suuntaan.

Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta tarkasteltuna liikunta sopii sosionomin työvälineeksi, sillä sosiaalipedagogiseen orientaatioon kuuluvat olennaisesti hyvinvoinnin vahvistaminen, yhteisöllisyyden tukeminen ja vuorovaikutuksellisuus (Semi 2005, 42 - 43). Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön kautta katsottuna ideapaketissa olevien liikuntamuotojen tuli olla myös sellaisia, että ne tukevat lasten hyvinvointia ja sosiaalista kasvua.

Opinnäytetyöhön liittyi myös edistää varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjatun liikunnan tavoitetuntimäärän toteutumista. Tavoitetuntimäärään liittyvä ajatus siitä,

että riittävä päivittäinen, monipuolinen liikunta lisää lasten hyvinvointia ja opettaa heille jo pienestä liikunnallisen elämäntavan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22 - 23). Tämä taas auttaa liikunnan pysymisessä osana elämää vanhemmallakin iällä, mikä ehkäisee terveysongelmia ja parantaa niin fyysisistä kuin psyykkistä hyvinvointia. Hyvinvointia liikunta edesauttaa mm. opettamalla toisten kanssa toimimista ja kehittämällä vuorovaikutustaitoja (Fogelholm 2011). Ideapaketin tarkoitukseen tukea Nurmeksen ryhmäperhepäiväkotien sisäliikuntaa liittyi siis monia ulottuvuuksia.

### 2.3 SWOT-analyysi

Aloittaessani opinnäytetyöni tekemistä tein SWOT-analyysin mahdollisista opinnäytetyöhön liittyvistä uhkista, heikkouksista, mahdollisuuksista ja vahvuuksista. SWOT-analyysin avulla pystyin kartoittamaan tarkemmin niitä asioita, joihin minun tulisi kiinnittää huomiota opinnäytetyötä tehdessä. Asioihin, joista voisi olla minulle hyötyä tai haittaa. Jälkikäteen voisin myös käyttää SWOT-analyysia itsearviointin apuna.

SWOT-analyysi koostuu neljän eri osa-alueen kartoittamisesta. Kaksi niistä, vahvuudet (strengths) ja heikkoudet (weaknesses), ovat sisäisiä tekijöitä ja toiset kaksi, mahdollisuudet (opportunities) ja uhat (threats), ulkoisia. Analyysi on menetelmänä helposti subjektiivinen, sillä harvoin eri ihmiset näkevät täysin samat vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat, vaikka tekisivät SWOT:n samasta asiasta. (Opetushallitus 2014.) Itsearviointin tueksi ja alkutilanteen kartoittamiseksi SWOT-analyysi sopii kuitenkin mainiosti.

Vahvuuksia miettiessäni kolme asiaa nousivat ylitse muiden. Koin erityisesti vahvuuksinani ideapaketin suhteen sen, että olin kiinnostunut aihealueesta, näkökulmani oli uusi ja raikas ryhmäperhepäiväkotien työntekijöihin verrattuna ja taustaltani löytyy luovan alan opintoja. Uskoin näistä olevan hyötyä lähtiessäni suunnittelemaan ideapakettia. Kiinnostus aihealueeseen takaisi sen, että motivaationi opinnäytetyön tekemiseen säilyisi paremmin. Näkökulmaani pidin uutena ja raikkaana, sillä ryhmäperhepäiväkodit olivat itselleni vieras työskentelypaikka. Niissä työskenteleville muodostuneet rutiinit ja tavat ajatella

asioita, eivät siis vaivanneet itseäni, vaan pystyin ideoimaan raamien ulkopuolella. Luovan alan opinnoista koin olevan hyötyä lähtiessäni kehittämään sisällöllisesti ja visuaalisesti kiinnostavaa ideapakettia.

Heikkouksiin lukeutui erityisesti oma kokemuksen puute sekä ryhmäperhepäiväkotien vieraus itselleni. Ideapakettia vastaanottamassa olisi monia monikymmenvuotisen työkokemuksen lasten parissa omaavia henkilöitä, joille arjen realiteetit olivat iskostuneet selkärankaan ja jotka olivat elämänsä varrella ehtineet tutustua jo ideapakettiin, vinkkirajaan ja liikuntaoppaaseen jos toiseen. Itseltäni löytyi vain muutamia sijaisuuksia päiväkodeissa, 10 op päiväkotiharjoittelu, lastenhoitoapuna olemista ja keskeneräiset sosionomiopinnot. Lasten liikuntakaan ei ollut itselleni tutuimmasta päästä oleva aihepiiri, vaikka olinkin kiinnostunut siitä. Lähdin siis tekemään opinnäytetyötäni kovin altavastajan roolista ja heikoilla jäillä kävelen.

Ideapaketin mahdollisuuksina näin, että se voisi tuoda jotain uutta sisäliikuntaan ja auttaa henkilökuntaa näkemään asioita toisin. Toisin sanoen avartamaan ajatuksia ja antamaan tilaa mielikuvitukselle, lopettamaan tilojen ja välineiden puutteen ajattelemisen monipuolista liikkumista rajoittavana tekijänä. Ryhmäperhepäiväkotien työntekijät olivat pääasiassa perhepäivä- tai lähihoitajia koulutustaustaltaan, joten näin sosionomiopintoni liikuntaan suhtautumista monipuolistavana mahdollisuutena. Olin jo päiväkotiharjoittelua tehdessäni huomannut suhtautuvani (ja saanut siitä positiivista palautetta) innokkaammin lasten liikuntaan ja liikuttamiseen kuin suurin osa työntekijöistä, joten pidin mahdollisena, että onnistuessani rakentamaan innoittavan ideapaketin saisin ehkä istutettua ryhmäperhepäiväkoteihin uudenlaisia liikunnallisuuden siemeniä.

Mahdollisuuksia enemmän näin kuitenkin opinnäytetyöni yllä uhkakuvia. Aikataulu saattaisi venyä liikaa ja ideapaketti epäonnistua, jollei se antaisi mitään uutta liikuntaan. Henkilökunta voisi myös olla kiinnostumatta paketista, jolloin ideapaketti vain jäisi lojumaan muiden virikekirjojen sekaan. Mikäli henkilökunta kiinnostuisi, uhkana olisi silti, että lapset saattaisivat olla kiinnostumatta. Lisäksi kiire, tilojen ja välineiden puute ja ideapaketin tylsyys ovat esteinä sille, että paketti tulisi arkeen käyttöön.

Vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia oli siis olemassa. Muuttujia oli lisäksi useita, joten päällimmäisiksi nousseiden sisäisten ja ulkoisten tekijöiden lisäksi opinnäytetyöhön ja sen valmistumiseen vaikuttavia tekijöitä oli runsaasti. Ideapaketin rakentamisen lisäksi raporttiosuuden kirjoittaminen, teoriaperustan kuntoon saaminen ja kokonaisuuden hallinta olivat suuria kysymysmerkkejä, joiden onnistumisen aiotussa aikataulussa tiesin alusta saakka olevan haasteellista ja liiankin helposti roikkumaan jäävää, mutta lähdin silti rohkeasti mukaan prosessiin ajatuksenani koettaa pitää narut edes jotenkin kasassa.

## 2.4 Tiedonhaku

Aloitin opinnäytetyöhön liittyvän tiedonhaun perehtymällä aiheesta tehtyihin opinnäytetöihin ammattikorkeakoulujen julkaisuarkisto Theseus.fi:ssä. Sieltä sain selville, että lasten liikuntaan päiväkodeissa liittyviä opinnäytetöitä on tehty lukuisia, mutta ryhmäperhepäiväkodit (ja ryhmäperhepäivähoito) ovat harvinaisempia aihealueita. Opinnäytetöitä oli sekä toiminnallisia että tutkimuksellisia. Tutustuttuani omaa työtäni lähinnä oleviin opinnäytetöihin, lähdin pohtimaan uutta ja raikasta näkökulmaa ja toteutustapaa liikuntaideoita esittelevälle ideapaketille.

Tein opinnäytetyötä Pohjois-Karjalassa, joten jatkoin tiedonhakua opinnäytetyön teoriaperustaa varten Joensuun maakuntakirjaston valikoimista käymällä läpi mm. hakusanoja: varhaiskasvatus, liikunta, lapset, ryhmäperhepäivähoito, päivähoito, hyvinvointi, sosiaalipedagogiikka, osallisuus, yhteisöllisyys, terveys, ohjaaja, motorinen kehitys, motoriikka, kuvakirja.. sekä näiden hakusanojen yhdistelmiä. Käytin hyväkseni myös Nelli-tiedonhakuportaalia, Masto-aineistoluetteloja ja Google-tiedonhakupalvelua etsimällä artikkeleita, uutisotsikoita, tutkimusmainintoja, jotka liittyisivät opinnäytetyöni aihealueeseen.

Saatuani teoriaperustan pohjan hahmoteltua ja perehdyttyäni lasten liikuntaan, lähdin haarukoimaan ideapakettiin mahdollisesti sopivia lajeja. Potentiaalisen kattauksen rakennettua lähdin etsimään lisätietoa kyseisistä liikuntamuodoista ja -lajeista em. lajeihin liittyviä hakusanoja käyttäen, esim. jooga, rentoutus, kosketus, sirkus. Pyrin etsimään myös opasmuotoisia ja lasten kanssa

työskentelyyn suunnattuja kirjoja, sillä tarvitsin ideapakettiin aikuisia varten konkreettisia esimerkkejä ja vinkkejä.

Lähdemateriaalin julkaisuajankohdan pyrin pitämään mahdollisimman tuoreena. Hakuja rajasin viiden ja kymmenen vuoden sisällä julkaistuihin teoksiin, mutta välillä jouduin tarkastelemaan myös vanhempaa materiaalia. Lähdemateriaalin etsinnässä käytin hyväksi myös löytämieni teosten lähdeluetteloita tarkistamalla niiden otsakkeita ja hakemalla potentiaalisen kuuloisia teoksia tietokantojen kautta tarkempaa tarkastelua varten.

Näiden lisäksi yritin seurata ajankohtaista mediassa käytyä keskustelua, joka liittyi lasten liikuntaan, hyvinvointiin jne. – aihealueisiin, jotka liittyivät opinnäytetyöhöni. Tätä kautta pystyin tarkastelemaan opinnäytetyötäni ja sen merkitystä yhteiskunnallisemmalla ja ajankohtaisemmalla tasolla. Mediassa pinnalla olleiden aiheiden kautta löysin myös mainintoja tuoreista väitöksistä, tutkimuksista ja hankkeista, jotka jollain tasolla liittyivät liikuntaan ja hyvinvointiin ja auttoivat osaltaan lähdemateriaalin löytämisessä ja opinnäytetyön rakentumisessa.

### 3 SOSIONOMINA VARHAISKASVATUKSEN PARISSA

#### 3.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus-käsitteellä tarkoitetaan lapsen tasapainoisen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemista (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11). Toisin sanoen se on lapsen ja aikuisen välillä tapahtuvaa vuorovaikutusta, jolla on kasvatuksellinen aspekti ja johon sisältyy kasvatuksen lisäksi myös hoitoa ja opetusta (Kaskela & Välimäki 2006, 6). Varhaiskasvatus on siis alle kouluikäisten lasten parissa tehtävää kasvatuksellista, opetuksellista ja hoidollista työtä, jota tapahtuu mm. päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa.

Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on auttaa lapsen sosiaalista, emotionaalista ja kognitiivista kehitystä (Kronqvist 2011, 15). Varhaiskasvatuksen parissa työskentelevät työntekijät tukevat lapsia kognitiivisen kehityksen lisäksi myös sosiaalisessa ja emotionaaliosassa kasvussa. Jotta varhaiskasvatus onnistuisi tukemaan lasten kehitystä, on sen oltava laadukasta (Kronqvist 2011, 15). Toisin sanoen työntekijöiden tulee olla ammattitaitoisia ja työskentelyn tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11).

Varhaiskasvatusta ohjaa varhaiskasvatussuunnitelma ("vasu"), joka perustuu valtakunnallisiin ohjeisiin varhaiskasvatussuunnitelman sisällöistä, eli varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (Kaskela & Välimäki 2006, 12). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin on kirjattu varhaiskasvatuksen arvopohja, joka löytyy kansallisten säädösten lisäksi kansainvälisistä lapsen oikeuksien sopimuksista. Arvopohjasta löytyvät mm. lapsen oikeus tulla ymmärretyksi ja kuulluksi ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti, lapsen oikeus elämään ja täysipainoiseen kehittymiseen sekä lapsen oikeus turvattuun ja terveelliseen ympäristöön, jossa voi leikkiä ja toimia monipuolisesti (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 12.)

Edellä mainittujen lisäksi varhaiskasvatusta ohjaavat erilaiset valtakunnalliset ja kunnalliset asiakirjat. Näitä ovat muun muassa lasten päivähoitoa ja esiopetusta koskevat lait ja säädökset, varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset sekä

kunnan omat linjaukset. Lisäksi jokaisen lapsen henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma ohjaa omalta osaltaan varhaiskasvatuksen toteuttamista yksilötasolla. (Heikkilä ym. 2007, 8 - 9.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteiksi on asetettu henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen, toiset huomioon ottavien toimintatapojen ja käyttäytymismallien vahvistaminen sekä itsenäisyyden asteittainen lisääminen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 13). Valtakunnallisten, yleisten tavoitteiden lisäksi kunnat voivat täsmentää varhaiskasvatukseen liittyviä tavoitteita omassa varhaiskasvatussuunnitelmassaan ja korostaa haluttuja puolia (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 43 - 45). Nurmeksessa esimerkiksi varhaiskasvatussuunnitelmaan on sisällytetty työntekijöiden sekä lasten ajatuksia hyvästä päiväkodista ja vuosien 2015 - 2020 varhaiskasvatuksen strategiaan on kirjattu arvoina asiakaslähtöisyys, oikeudenmukaisuus, rohkeus ja vastuullisuus (Nurmeksens varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 4,6 - 7; Nurmeksens kaupunki 2015).

Kuntien omien varhaiskasvatussuunnitelmien lisäksi lapsille tehdään myös henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat (Heikkilä ym. 2007, 32, 43). Näiden tavoitteena on olla apuna lapsen ja vanhempien kanssa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä sekä helpottamassa lapsiryhmän toiminnan suunnittelua (Kronqvist 2011, 29). Yhteistyö vanhempien kanssa kuuluu kiinteästi varhaiskasvatukseen, sillä lapsen kanssa työskentelevien ammattilaisten ja lapsen vanhempien välinen yhteistyö (kasvatuskumppanuus) on olennainen osa lapsen hyvinvoinnin tukemista (Kaskela & Välimäki 2006, 3).

Hyvinvoinnin tukemisen lisäksi lapsen kehityksen tukemisessa olennaisena osana varhaiskasvatusta ovat sisällölliset orientaatiot. Orientaatioita on kuusi: matemaattinen, luonnontieteellinen, historiallis-yhteiskunnallinen, esteettinen, eettinen ja uskonnollis-katsomuksellinen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 26 - 29). Kyseisten sisältöjen pitäminen mukana varhaiskasvatuksessa antaa lapsille välineitä perehtyä, ymmärtää ja kokea ympäröivää maailmaa. (Heikkilä ym. 2007, 25).



Matemaattiseen orientaatioon sisältyy mm. vertaaminen, päättelyminen, laskeminen, luonnontieteelliseen mm. eläimiin, luontoon ja vuodenaikojen vaihteluun tutustuminen, historiallis-yhteiskunnalliseen mm. lähiympäristön nähtävyydet, menneet ja nykyinen, esteettiseen luominen, kuunteleminen, tunteminen ts. taidepuoli monipuolisesti, eettiseen oikean ja väärän, hyvän ja pahan opettaminen ja uskonnollis-katsomukselliseen uskonnolliset, hengelliset ja perinteisiin liittyvät asiat. Tärkeää on, että lapset pääsevät tutustumaan moniaistisesti ja leikin, toiminnan kautta eri sisältöalueisiin ja tutustumaan ympäröivään maailmaan ja yhteiskunnassa vaikuttaviin lainalaisuuksiin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 26 - 29.)

Varhaiskasvatus koostuu siis useista eri osa-alueista ja on ammatillista osaamista vaativaa. Varhaiskasvatuksen parissa työskennellessä tulee olla perehtynyt varhaiskasvatuksen tavoitteisiin, tarkoitukseen, arvopohjaan ja sisältöihin. Näiden lisäksi tulee tuntea lapset, joiden parissa työskentelee sekä tehdä yhteistyötä heidän vanhempiensa kanssa, jotta varhaiskasvatusta voi toteuttaa parhaalla mahdollisella tavalla.

### 3.2 Sosionomin ammatillisuus ja vahvuudet

Sosionomin tehtäväksi nähdään sosiaalipedagogisen työtöteen ja osaamisen tuominen osaksi työyhteisöä. Etenkin työyhteisöissä, joissa sosionomi on ainoa oman alansa edustaja, on sosionomin panos tärkeä sosiaalisen näkökulman esiintuomiseksi. (Mäkinen ym. 2009, 88.) Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön sosionomi (AMK) -opinnoissa sosionomin ammatillisuus rakentuu vahvasti sosiaalipedagogisen orientaation kautta. Sosiaalipedagogiikassa sosiaalinen ja pedagoginen yhdistyvät tavalla, jonka pyrkimyksenä on tukea yksilöitä heidän kasvussaan yhteiskunnan täysipainoisiksi jäseniksi, itsestään huolehtiviksi aktiivisiksi toimijoiksi (Ranne ym. 2005, 15). Lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisessa kasvatustyö keskittyy lapsiin ja nuoriin.

Lähtökohtana sosiaalipedagogisessa työssä on yksilön tai ryhmän sosiaalisen todellisuuden ja sosiaalisen ympäristön hahmottaminen (Ranne & Rouhiainen-Valo 2005, 33). Sosiaalipedagogista ammatillista toimintaa kuvaakin termi

arkilähtöisyys (Ranne ym. 2005, 16). Tähän liittyen sosiaalipedagogisesti orientoituneen työntekijän tulisi kyetä ymmärtämään yksilöiden ja ryhmien erilaisia elämismaailmoja (Ranne & Rouhiainen-Valo 2005, 30). Samalla hänen tulisi pystyä saamaan yksilöissä ja yhteisöissä oleva hyvä näkyviin (Kaljonen 2005, 20). Sosiaalipedagogisesti orientoituneen työntekijän tulisi olla avoin tuntemattomalle ja osata toimia myös marginaalien arvojen mukaisesti. (Ranne & Rouhiainen-Valo 2005, 30.)

Sosiaalipedagogiikka on luonteeltaan yhteisöllisyyttä korostavaa. Ammatillaisen tehtävänä on pyrkiä vahvistamaan yksilöiden ja ryhmien sosiaalisia taitoja ja voimaannuttaa heitä. (Ranne ym. 2005, 17.) Yhteisöllisyyden lisäksi osallisuus ja dialogisuus kuuluvat olennaisesti sosiaalipedagogiikkaan (Ranne & Rouhiainen-Valo 2005, 33). Sosiaalipedagogiseen ammattitaitoon kuuluvat toimintatavat, joilla vahvistetaan yksilön osallisuutta ja tuetaan hänen toimintakykyään yhteisöissä (Semi 2005, 42). Sosionomin asiantuntijuuteen kuuluu kyky kohdata asiakas ja tarkastella asiakkaan arkielämän jatkuvuuteen, sosiaaliseen osallisuuteen ja toimintakykyyn liittyviä tarpeita (Laiho 2005, 45).

Tähän liittyy olennaisesti myös sosiaalipedagogiikkaan sisältyvä eettinen vastuu ja kyky välittömään vuorovaikutukseen asiakkaiden kanssa (Semi 2005, 43.) Sosionomina toimiminen edellyttääkin sekä asiakkaan elämäntilanteen helpottamista ja rinnalla kulkemista, kuin monipuolisten vuorovaikutustaitojen osaamista. Sosionomille oma persoona toimiikin yhtenä työvälineenä (Ranne & Rouhiainen-Valo 2005, 33, 36.) Asiakaslähtöisen työskentelyn lisäksi sosiaalipedagogiseen ammattitaitoon liitetään kuuluvaksi reflektiivinen, tilannesidonnainen ja verkostoitunut työote (Semi 2005, 42). Eli yhteistyö muiden alojen ammattilaisten kanssa on osa ammattitaitoa. Lisäksi sosiaalipedagogiseen ammatillisuuteen liittyviä ominaisuuksia ovat joustavuus ja innovatiivisuus (Semi 2005, 43).

Bent Madsenin mukaan sosiaalipedagogisesti orientoituneen ammatillaisen osaamista voi kuvata viiden pätevyyden kautta. Nämä ovat tuottava pätevyys, ilmaisullinen pätevyys, kommunikatiivinen pätevyys, analyyttinen pätevyys ja toimintapätevyys. Tuottava pätevyys kuvastaa ympäristön luovaan

muokkaamiseen, organisointiin ja suunnitteluun liittyvää osaamista, ilmaisullinen pätevyys työntekijän emotionaalista ja esteettistä osaamista, kommunikatiivinen pätevyys vuorovaikutus- ja yhteistyöosaamista ja analyttinen pätevyys jatkuvaa maailman- ja ihmiskuvan luomista, tarkistamista. Viides pätevyyksistä, toimintapätevyys, kuvastaa edellä mainituista neljästä pätevyysalueesta ammattilaiselle koostunutta reflektiivistä asiantuntijuutta. (Laiho 2005, 46 - 47.)

Sosionomin osaamista näiden pätevyysalueiden kautta tarkasteltuna nähdään, että erilaisten työmenetelmien ja -välineiden käyttö, toisen ihmisen asemaan asettuminen, herkkyys asiakkaan yksilöllisen elämisen ympäristölle, kyky solmia suhteita, jäsentää toimintaa, kehittää ja yhdistää arkitietoa ja teoreettista tietoa ovat olennainen osa sosionomin ammatillisuutta. Kokonaisuudesta muodostuu toiminnallinen kokonaisuus, jossa luova suhtautuminen itseen ja ympäristöön on olennaisena osana ammattitaitoa. Kyky toteuttaa uusia ideoita, innovaatioita kuuluu sosionomin pakkiin. (Laiho 2005, 46 - 47.)

Sosiaalialan koulutus ammattikorkeakoulussa onkin vahvasti työelämälähtöistä ja koulutuksessa pyritään työelämää uudistavaan otteeseen (Ranne ym. 2005, 15 - 16). Sosiaalipedagogisesti orientoituneen työntekijän tulisi osata etsiä uusia ammatillisia ratkaisumalleja ja toimintatapoja sekä kyetä kyseenalaistamaan vallitsevia yhteiskunnan rakenteita (Ranne & Rouhiainen-Valo 2005, 30). Sosiaalipedagogisesti toimivan työntekijän ominaisuuksiin nähdäänkin kuuluviksi kriittinen ajattelu ja jatkuva etsiminen (Kaljonen 2005, 20).

Sosiaalipedagogiseen ajatteluun sisältyy olennaisesti ajatus muutoksesta ja ihmisten auttaminen ymmärtämään, että muutos on mahdollista (Ranne ym. 2005, 16). Sosiaalipedagoginen toiminta onkin yksilöitä ja yhteisöjä voimaannuttavan, ennaltaehkäisevän työn lisäksi myös muutos- ja vaikuttamistyötä (Semi 2005, 42). Lisäksi taito nähdä yksityisessä yleisempää rakennetta ja tunnistaa asioiden välisiä yhteyksiä kuuluu osaksi ammattitaitoa (Laiho 2005, 45).

Sosiaalipedagogiikka on luonteeltaan myös vahvasti toiminnallista ja tämä näkyy myös sosionomi (AMK) -koulutuksessa (Ranne ym. 2005, 18). Luova toiminta on tärkeä osa sosiaalipedagogiikkaa (Semi 2005, 43). Ilmaisullisia menetelmiä voi käyttää monipuolisesti hyödyksi sosiaalialan työssä. Tunteisiin tutustumisen,

kokemusten kuvaamisen ja identiteetin rakentamisen lisäksi ilmaisullisia mentelmiä voi käyttää hyödyksi myös yhteisöllisyyden rakentamisessa. Edellä mainittujen lisäksi ilmaisullisella prosessilla voi olla voimaannuttavia, itsetuntoa ja -tuntemusta lisääviä ja vuorovaikutusta kehittäviä vaikutuksia. (Ruusunen 2005, 54.)

### 3.3 Osallistamista, sosiaalista vahvistamista ja hyvinvoinnin tukemista – sosiaalipedagoginen näkökulma liikuntaan

Sosiaalipedagogiikassa kasvatus näyttäytyy prosessina, jossa osallistetaan (Ranne ym. 2005, 15 - 16). Yksilön osallistamisen lisäksi yhteisöllisyyden tukeminen ja hyvinvoinnin edistäminen kuuluvat sosiaalipedagogiseen orientaatioon (Semi 2005, 42 - 43). Lasten osallistaminen liikunnan kautta ja heidän ottaminen mukaan liikunnan kehittämiseen näyttäytyykin sosionomille ominaisena sosiaalipedagogisena toimintana, jossa pyritään tukemaan yksilöiden aktiivista toimijuutta ja hyvinvointia. Samalla tehdään ennaltaehkäisevää työtä, joka myös liittyy olennaisesti sosiaalipedagogisen toiminnan luonteeseen.

Yksilön osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja aktiivista toimijuutta tuetaan sosiaalipedagogiikassa myös innostamisen kautta. Innostamisessa pyritään parantamaan ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia kannustamalla heitä toteuttamaan itseään aktiivisemmin ja lisäämään vuorovaikutusta toisten kanssa. Tärkeitä elementtejä tässä ovat motivointi ja uuden luominen. Toimintaa herätellään siellä missä sitä ei ole ja vahvistetaan yksilöiden ja ryhmien kykyjä ja osallistumista. Innostamisella on myös yhteiskunnallinen merkitys, sillä sen yhtenä tavoitteena on saattaa ihmiset tietoisiksi roolistaan osana yhteiskuntaa ja yhteisöjä. (Kurki 2000, 19 – 23.)

Ideapaketin rakentamisen kannalta sosiaalipedagogisesti tärkeinä elementteinä näyttäytyivätkin innostaminen liikuntaan, liikunnan avulla osallistaminen ja tätä kautta hyvinvoinnin tukeminen. Ideapaketin sisällössä tulisi ottaa huomioon myös sosionomille ominainen tehtävä vahvistaa yksilöiden, tässä tapauksessa siis lasten, sosiaalisia taitoja. Niina Juntila on tutkinut väitöskirjassaan kouluikäisten lasten ja nuorten yksinäisyyttä ja havainnut sosiaalisen kyvykkyyden olevan

hyvinvointia ja oppimista vahvistava tekijä (Junttila 2010, 54 - 57). Lasten sosiaalisen osaamisen tukeminen siis osaltaan edistää hyvinvointia. Ryhmässä liikkuminen kuuluukin liikuntaan. Tämä edistää yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen lisäksi luottamusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Rinta-Harri 2005, 81).

Hyvinvointiin liittyy myös itsensä arvostaminen. Liikunnalla voidaan vaikuttaa myös siihen miten oma keho nähdään ja koetaan ja tätä kautta itsensä arvostamiseen. Olennaista on, että liikunta on suoritusvapaata, kokemisesta ja ilmaisusta koostuvaa liikuntaa. Kehollisen ilmaisun laajeneminen vaikuttaa myös persoonallisuuteen, käyttäytymiseen ja minäkuvaan, sillä liikekokemusten kautta ihminen voikin paremmin tutustua itseensä ja kehoonsa sekä kehittää kehon hallintaa. Kokonaisvaltainen kehon käyttö ja hallinta nähdään itsenäisyyttä edistäväksi ja tämä taas heijastuu positiivisesti muille elämänalueille. Liikkeen avulla omaan kehoon saatu kontakti onkin tärkeää, sillä tämän kautta voidaan tuottaa esim. rentoutunutta oloa ja eheytyksen kokemusta. Erilaiset mielentilat heijastuvat kehoon ja liikkeisiin ja näkyvät näin myös ulkopuolisille. (Rinta-Harri 2005, 74 - 77.)

Liikkumisen yksi vielä tärkeä aspekti sosiaalipedagogiikan kannalta on luova liike. Luovassa liikkeessä liikkuja näyttäytyy toisille tavanomaisesta poikkeavalla tavalla ja tämän nähdään vähentävän pelkoa ja häpeää, jolloin toisia kohtaan tunnettu epäluuloisuus ja varauksellisuus vähenevät. (Rinta-Harri 2005, 81). Tämä taas toimii vuorovaikutusta edistävänä ja vaikuttaa minäkuvaan. Ilmaisullisia menetelmiä pidetään tärkeinä kasvatuksen välineinä sosiaalialan työssä, sillä niiden avulla on mahdollista parantaa itsetuntoa, voimaannuttaa ja monipuolistaa vuorovaikutusta (Ruusunen 2005, 54). Liikunta näyttäytyy siis työkaluna, jonka avulla on mahdollista tukea hyvinvointia mm. vahvistamalla yksilön itsetuntoa ja minäkuva, yhteisöllisyyttä ja osallisuuden kokemusta, sosiaalista osaamista ja vuorovaikutustaitoja.

### 3.4 Liikunnan ja hyvinvoinnin merkitys yhteiskunnallisella tasolla

Sosiaalipedagogiikan nähdään mukautuvan yhteiskunnan tarpeiden mukaan ja pyrkivän vastaamaan niihin sosiaalisiin, kulttuurisiin ja pedagogisiin ratkaisua vaativiin tilanteisiin, joita yhteiskunnassa on (Ranne ym. 2005, 17). Mediassa käydyn ajankohtaisen keskustelun keskiössä tuntuukin jo pitkään olleen ihmisten syrjäytyminen ja henkinen pahoinvointi. Näiden ennaltaehkäisy ja hoitaminen ovat alueita, joita sosionomi ei voi olla sivuuttamatta ja joiden kanssa joutuu tekemisiin myös lasten ja nuorten parissa työskennellessä. Yksinäisyys, siihen johtavat syyt ja yksinäisyyden ennaltaehkäisy herättävät paljon keskustelua ja ihmisten jääminen yhteiskunnan ulkopuolelle on noussut yhä merkittävämmäksi huolenaiheeksi.

Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämissuunnitelmassa tulevaisuuden tavoitteina onkin mm. ihmisten osallisuuden lisääminen, syrjäytymisen väheneminen ja hyvinvoinnin lisääminen. Näihin tavoitteisiin pyritään varhaisella puuttumisella ja ongelmien ehkäisyllä. (Mäkinen ym. 2009, 200.) Syrjäytymisen ehkäiseminen (yhdessä köyhyyden ja eriarvoisuuden ehkäisemisen kanssa) on myös yksi vuosien 2011 – 2015 hallitusohjelman kolmesta painopistealueesta. Tähän liittyen Sosiaali- ja terveysministeriö koordinoi syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävää poikkihallinnollista toimenpideohjelmaa, jonka teemoihin kuuluvat mm. terveyden edistäminen ja lasten ja nuorten syrjäytymisen vähentäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

Sosionomeille riittää työtä hyvinvoinnin edistämisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisemisen parissa. Tämän yhteiskunnallisen ongelman hoitamisessa auttaminen näyttäytyy vahvasti sosionomien ammatilliseen osaamiseen ja sosiaalipedagogiseen ajatusmaailmaan sopivalta. Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin ja liikunnan mahdollisuudet vuorovaikutustaitojen kehittämisessä ja osallistamisessa voivat toimia tässä työssä sosionomien yhtenä työkaluna. Sosionomien ammatillinen osaaminen soveltuu hyvin liikunnan ja hyvinvoinnin yhdistämiseen. Syrjäytymisen ehkäisemisen lisäksi liikunta onkin toinen paljon mediassa esillä oleva aihe. Keskusteluun liikunnasta liittyvät niin liikunnan eri

muodot, liikunnan hyvinvointivaikutukset, liikunnallisen elämäntavan tukeminen kuin liikunnan lisääminen ihmisten eri elämänvaiheissa.

Sosiaali- ja terveysministeriön toinen hyvinvointiin liittyvä ajankohtainen projekti on Muutosta liikkella! -linjaukset, jotka pyrkivät vahvistamaan liikunnan asemaa osana suomalaisten elämää. Tavoitteena on, että vuoteen 2020 mennessä liikkuminen olisi lisääntynyt ja liikunta nähtäisiin yhä enemmän terveyttä ja hyvinvointia tukevana toimintana. Linjauksiin kuuluvat liikunnan lisääminen elämäntavassa, istumisen vähentäminen, liikunnan aseman vahvistaminen yhteiskunnassa ja liikunnan tuleminen yhä keskeisempään osaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Muutosta liikkeellä! 2013, 20 - 21.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella on kiinnitetty myös huomiota liikuntaan. THL:n koordinoiman vuosien 2012 – 2015 kansallisen lihavuusohjelman tavoitteina ovat mm. että yhä harvemmassa lapsesta tulee lihava aikuinen ja että liikuntasuosittelun mukaisesti liikkuvien osuus kasvaa. evyys. (Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta 2013, 24, 27 - 28, 30.) Tältä kannalta tarkasteltuna ryhmäperhepäiväkotien käyttöön opinnäytetyönäni tekemä ideapaketti on aiheena ajankohtainen.

Tutkimusten perusteella liikuntasuosittelut toteutuvat huonosti päivähoitossa. Tämä vaikuttaa mm. motoristen perustaitojen oppimiseen, sillä liian vähäinen fyysinen aktiivisuus hidastaa taitojen oppimista. Tutkimusmatkalla varhaiskasvatukseen uusiin liikkumiskäytäntöihin -verkoston kannanotossa uuden varhaiskasvatustavan valmisteluun todetaan, että varhaiskasvatustavan toimintakulttuurin tulisi muuttua liikuntamyönteisemmäksi ja sisältää enemmän aikuisten tukemaa omaehtoista leikkiä ja toimintaa. Liikkumisen tulisi olla sisäänrakennettuna kaikessa lasten kanssa tehtävässä toiminnassa varhaiskasvatustavan parissa ja tilojen virikkeellisiä, liikuntaan innostavia. (Karvinen 2013.)

Opinnäytetyöhöni sisältyvät aihealueet lasten hyvinvoinnin tukeminen ja varhaiskasvatustavan liikunta näyttäytyvät ajankohtaisiksi aiheiksi, joiden parissa riittää varmasti työtä tulevaisuudessa. Lasten liikunnan tukeminen ja monipuolisen, virikkeellisen liikkumiskulttuurin luominen

varhaiskasvatusympäristöön tulee uskoakseni tulevaisuudessa yhä merkityksellisempään rooliin. Tämän aihealueen tietämys ja kiinnostuneisuus varhaiskasvatuksen liikunnan kehittämiseen yhdistettynä sosionomin ammatilliseen osaamiseen ei varmastikaan ole negatiivinen asia tulevaisuuden työmarkkinoilla.



## 4 RYHMÄPERHEPÄIVÄKOTI

### 4.1 Hoitomuotona ryhmäperhepäivähoito

Nurmeksen ryhmäperhepäiväkodeissa tapahtuva hoito on ryhmäperhepäivähoitoa. Ryhmäperhepäivähoito on 1980-luvun lopulla Suomessa aloittanut perhepäivähoidon muoto, jossa työtä tehdään tiimissä. Ei siis yksilötyönä, kuten tavallisessa perhepäivähoidossa. Ryhmäperhepäivähoidossa työ ei myöskään tapahdu yksittäisen perhepäivähoitajan tai hoidettavien lasten kotona, vaan hoitotyötä tehdään kunnan hankkimissa tiloissa. (Väisänen 2006, 10 - 11.)

Tilojen ja tiimityöluonteen lisäksi ryhmäperhepäivähoito eroaa tavallisesta perhepäivähoidosta myös siinä, että lapsiryhmät ovat isompia kuin perhepäivähoidossa. Hoitajaa kohden on sama määrä lapsia kuin perhepäivähoidossakin, mutta koska samassa tilassa työskentelee useampia hoitajia, on lapsiakin enemmän. Näin ollen ryhmäperhepäivähoidon tiloissa on enemmän lapsia, kuin yksittäisen perhepäivähoitajan luona. (Väisänen 2006, 10.)

Ryhmäperhepäivähoidon lapsimäärät on määritelty tarkasti. Kahta hoitajaa kohden saa ryhmäperhepäivähoidossa olla enintään kahdeksan lasta. Näiden lisäksi kahdella hoitajalla voi olla myös kaksi osapäiväistä esiopetusikäistä (tai tätä vanhempaa) lasta hoidettavana. Mikäli ryhmäperhepäivähoidossa hoidettavana olevien lasten määrä kasvaa kahteentoista, on kolmannella hoitajalla oltava tehtävään soveltuva kouluasteinen sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammatillinen tutkinto. Näitä ovat esim. lastenhoitaja, lähihoitaja ja päivähoitaja. Ryhmäperhepäivähoidon työntekijäksi on myös mahdollista palkata lastentarhanopettaja, sosiaalikasvattaja tai sosionomi, mutta tätä mahdollisuutta käytetään kunnissa harvoin. (Väisänen 2006, 12 - 13.)

Ryhmäperhepäivähoidon tulisi sisällöllisesti vastata perhepäivähoitoa. Perhepäivähoidossa varhaiskasvatuksen erityispiirteiksi nähdään pienessä ryhmässä tapahtuva kasvatus ja lapsen oppimisen tukeminen kodin arkipäivän toimintojen (ruokailu, hoiva, leikki, ulkoilu) kautta. Varhaiskasvatukseen vaikuttavaksi erityispiirteeksi nähdään myös perhepäivähoidon eri-ikäisistä lapsista koostuvat lapsiryhmät, jotka koetaan tiiviiksi. Perhepäivähoidon

varhaiskasvatukseen liitetään myös ajatus, että lasten oppimisprosessien tukeminen mahdollistuu perhepäivähoidossa monipuolisesti hoitajan kyetessä havainnoimaan pienessä lapsiryhmässä olevia lapsia jatkuvasti. Myös lapsilähtöiselle leikille nähdään olevan hyviä mahdollisuuksia. Lisäksi perheen kohtaaminen koetaan kokonaisvaltaiseksi. (Perhepäivähoidon kehittämisen suuntauksia 2007, 30.)

Muodoltaan ryhmäperhepäivähoito on kuitenkin käytännössä perhepäivähoidon ja päiväkodin välimaastossa tasapainotteleva hoitomuoto. Vaikka ryhmäperhepäivähoito määritellään virallisesti perhepäivähoidon muodoksi, näyttäytyy se kuitenkin helposti päiväkotimaisena mm. suurten ryhmien takia. Päiväkodin ja perhepäivähoidon väliin jääminen antaa toisaalta ryhmäperhepäivähoidolle mahdollisuuksia monipuoliseen toimintaan ja hoitajien yhteistyöhön, mutta tuo myös mukanaan haasteita (Väisänen 2006, 10 - 11.)

Näihin syvennyn lisää seuraavassa luvussa, jotta ryhmäperhepäiväkodeista ja niiden toiminnasta sekä arkeen liittyvistä haasteista muodostuisi selkeämpi kuva. Näin myös ideapaketin käyttöympäristö niin vahvuuksineen kuin heikkouksineen hahmottuu paremmin yleisellä tasolla.

#### 4.2 Ryhmäperhepäivähoidon vahvuudet ja haasteet

Ryhmäperhepäivähoidon vahvuuksia ja haasteita voi tarkastella esimerkiksi joko perhepäivähoitajan tai hoidossa olevien lapsien ja heidän perheidensä kannalta. Vahvuuksia ja haasteita voi pohtia myös varhaiskasvatuksen tai kunnan näkökulmasta. Pyrin seuraavaksi tarkastelemaan näitä ryhmäperhepäivähoidon eri perspektiiveihin liittyviä yleisimpiä vahvuuksia ja ongelmakohtia luodakseni yleiskäsityksen ryhmäperhepäivähoidon tilasta ja asemasta.

Perhepäivähoitajan näkökulmasta yhtenä ryhmäperhepäivähoidon vahvuutena on, että se tarjoaa tilat työskennellä hoitajalle, jolla ei ole työskentelyyn sopivaa omaa kotia. Perhepäivähoidon yksilötyöhön verrattuna ryhmäperhepäivähoito on kuitenkin tiimityötä. Vaikka toisten kanssa työskentely tuo tukea, on ryhmäperhepäivähoidon yhtenä haasteena vahvistaa perhepäivähoitajien osaamista siten, että he osaisivat toimia työyhteisönä. Työ- ja hoitoajan

yhteensovittaminen asettaa myös yhden haasteen ryhmäperhepäivähdolle. Pitkälle jatkuvat hoitopäivät vaikuttavat siten, että eteen tulee perhepäivähoitajien työajasta kiinni pidettäessä tilanteita, joissa hoitajaa kohden on sallittua määrää useampi lapsi esim. päivän alussa tai lopussa. (Perhepäivähoidon kehittämisen suuntia 2007, 39.)

Lasten kannalta ryhmäperhepäivähoito nähdään hyväksi vaihtoehdoksi, koska se tarjoaa lapsille mm. pienen, mutta monipuolisen vertaisryhmän ja pieni ryhmä nähdään infektiokerkille lapsille hyväksi hoitomuodoksi. (Perhepäivähoidon kehittämisen suuntia 2007, 39.) Ryhmän koko nähdään ryhmäperhepäivähdossa kuitenkin myös haasteena, sillä lapsiryhmät kasvavat helposti liian suuriksi (Väisänen 2006, 10). Myös vuorohoidon keskittäminen ryhmäperhepäiväkoteihin aiheuttaa ongelmia, sillä tällöin lasten ja aikuisten vaihtuvuus on suurta. Tällöin perhepäivähoidon ominaispiirre tiiviistä, pienestä lapsiryhmästä katoaa. (Perhepäivähoidon kehittämisen suuntia 2007, 39.)

Perheiden näkökulmasta ryhmäperhepäivähoito tarjoaa perhepäivähoidon kaltaisen kodinomaisen hoitoympäristön, joka on perhepäivähoitoa turvatumpi, sillä hoitopaikkaa ei jouduta vaihtamaan esim. hoitajan sairastumisen takia. Haaste kodinomaisuuden säilymiselle tulee kuitenkin ryhmäperhepäivähoitopaikkojen kasvaessa suuriksi, yli kolmen hoitajan yksiköiksi. Tällöin perhepäivähoidon ominaispiirteet helposti katoavat ja toiminta alkaa mm. lasten määrän, aikuisten työvuorojen mukaisen läsnäolon ja ulkopuolelta ostettavien siivous- ja ruokapalveluiden puolesta muistuttamaan enemmän päiväkotia, kuin kodinomaista perhepäivähoitoa. (Perhepäivähoidon kehittämisen suuntia 2007, 39.)

Vanhemmat helposti mieltävätkin ryhmäperhepäivähoidon olevan enemmän päiväkotimaista kuin perhepäivähoitoa (Väisänen 2006, 10 - 11). Päiväkotiin verrattuna lapset saavat kuitenkin ryhmäperhepäivähdossa paljon vähemmän pedagogisia tuokioita. Tähän vaikuttaa mm. henkilökunnan matala koulutustausta (Väisänen 2006, 12-13). Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2007 tekemän selvityksen mukaan ryhmäperhepäivähdossa henkilökunnan koulutustasossa oli havaittavissa puutteita ja kelpoisuusvaatimuksia jätettiin täyttämättä (Parrila 2007,

20 - 22). Kunnan kannalta sen sijaan ryhmäperhepäivähoito näyttäytyy houkuttelevana vaihtoehtona, sillä se on joustava, edullinen ja nopeasti perustettavissa oleva päivähoiton muoto (Perhepäivähoidon kehittämisen suuntia 2007, 39). Tämä varmasti vaikuttaa myös henkilökunnan tasoon ja ryhmäperhepäivähoidon tiloihin, kuntien intresseissä ryhmäperhepäivähoito näyttäytyy helppona ja halpana vaihtoehtona, johon ei säästösyistä jakseta panostaa.

Pedagoginen vastuu ja esiopetus nousevatkin ongelma-alueiksi ryhmäperhepäivähoidossa. Mikäli esim. 12-paikkaisessa ryhmässä olisi yhtenä työntekijänä pedagogisen ja didaktisen koulutuksen saanut henkilö, pystyisi esikouluikäisille lapsille antamaan esiopetusta ryhmäperhepäiväkodin tiloissa. Näin lasten ei tarvitsisi hoitopäivän aikana siirtyä ryhmäperhepäivähoidosta paikkaan, jossa tarjotaan esiopetusta. (Väisänen 2006, 12 - 13.) Pedagoginen, pitkäjänteinen toiminta onkin kärsinyt kehittämisen puutteesta ryhmäperhepäiväkodeissa, sillä tilanteet ja toiminta ovat muuttuneet nopeasti. (Perhepäivähoidon kehittämisen suuntia 2007, 39).

Kokonaisuutena ryhmäperhepäivähoito näyttäytyy selkeytystä vaativana hoitomuotona, joka tasapainoilee perhepäivähoidon ja päiväkodin välimaastossa. Parhaimmillaan ryhmäperhepäivähoidossa voi yhdistyä perhepäivähoidon ja päiväkodin parhaat piirteet toisiinsa varhaiskasvatusta ja henkilökuntaa tukien. Tätä ideaalia suurempana uhkana kuitenkin tuntuu näyttäytyvän skenaario, jossa ryhmäperhepäivähoito on yhdistelmä perhepäivähoidon ja päiväkodin huonoja ominaisuuksia.

#### 4.3 Nurmeksen ryhmäperhepäiväkodit

Nurmeksessa on kuusi ryhmäperhepäiväkotiä: Muksut, Tenavat, Nappulat, Naperot, Vesselit ja Pirpanat. Ryhmäperhepäiväkodit ovat 9 - 12 -paikkaisia ja niissä työskentelee lastenhoitajia ja perhepäivähoitajia. Lasten ikä vaihtelee vajaasta vuodesta esikouluikäisiin.

Nappulat, Tenavat ja Pirpanat on tarkoitettu vuorotyötä tekevien vanhempien lapsille ja ne ovat auki maanantaista perjantaihin vanhempien työvuorojen

mukaisesti. Muksut, ryhmäperhepäiväkodeista ainoa, joka on auki ympäri viikon, palvelee myös vuorotyössä käyviä vanhempia ja heidän lapsiaan. Naperot ja Vesselit ovat avoinna maanantaista perjantaihin noin klo 6.30/7 – 16.30/17, lisäksi Vesselit toimii varahoitoryhmänä.

Vesselit ja Pirpanat sijaitsevat vanhan koulurakennuksen toisessa ja kolmannessa kerroksessa. Nappulat ja Naperot ovat sijoitettuina vanhoihin virastotaloihin ja niihin kulku tapahtuu myös portaiden kautta. Tenavat sijaitsee vanhassa puutalossa ja sinne kulku ja lasten pukeutuminen tapahtuu edellisten tapaan myös porraskäytävässä. Ainoa portaaton ryhmäperhepäiväkoti on rivitalossa sijaitseva Muksut.

Ryhmäperhepäiväkotien sisätilat koostuvat pääosin useammista pienistä huoneista ja käytävistä. Poikkeuksena osassa on yksi isompi huone, jota voi käyttää tuokiotilana tai yhdistettynä ruokailu- ja tuokiotilana. Ulkotilat vaihtelevat aidatusta hiekkalaatikon, keinuja, kiipeilytelineen, liukumäen, pensaita, puita ja vapaata liikkumistilaa sisältävästä leikkialueesta aitaamattomaan tilaan, jossa on yksi keinu ja hiekkalaatikko.

Kaikki ryhmäperhepäiväkodit sijaitsevat keskustassa tai sen tuntumassa. Luontoa on Nurmeksessa lähes kaikkialla, sillä kyseessä on pieni maalaismainen kaupunki Pielisen rannalla. Näin ollen aivan keskustassa olevien ryhmäperhepäiväkotienkin on helppo liikkua lähiluonnossa.

## 5 LASTEN LIIKUNTA RYHMÄPERHEPÄIVÄKODISSA

### 5.1 Miksi ja miten lapset liikkuvat

Ideapaketin sisällön kannalta oli hyvä perehtyä siihen miten ja miksi lapset liikkuvat. Näin pakettiin sai valikoitua varmemmin liikuntamuotoja, jotka herättäisivät kiinnostusta lapsissa ja tukisivat lasten kehitystä sekä mielenkiintoa liikuntaa kohtaan. Lapset liikkuvat eri syistä kuin aikuiset ja eri-ikäisille soveltuvat erilaiset lajit, joten näistäkin syistä lasten liikuntaan tuli perehtyä ennen ideapaketin sisältöjen tarkempaa valitsemista.

Aikuisten tavoin lapsia ei kiinnostakaan liikunnan terveysvaikutukset tai yhteiskunnalliset perustelut, vaan lapset liikkuvat, koska se on heistä mukavaa ja mielenkiintoista. Lapset mieltävätkin liikunnan kiehtovaksi, kiinnostavaksi, hauskaksi ja mukavaksi toiminnaksi. (Puhakainen 2001, 20 - 21.) Liikunta on lapsille itse itsensä palkitseva kokemus ja lapset saavat liikkumisesta mielekkään toiminnan kokemuksen ilman, että liikkumiseen tarvitsee liittää mitään sen kummempaa tarkoitusta tai tuloshakuisuutta (Zimmer 2011, 24).

Lapsille liikunta onkin ominainen tapa ilmaista itseään (Zimmer 2011, 75). Liikunnan avulla lapset myös oppivat, sillä liike on heille luontainen tapa tutustua ympäröivään maailmaan, ymmärtää ja kokea sitä (Autio & Kaski 2005, 41). Liikunta myös tukee lasten liittymistä toisten joukkoon ja yhdessä toimimiseen (Zimmer 2011, 75).

Koska liikunta on lapsille ominainen ja iloa tuottava ilmaisumuoto, liikkuvat lapset mielellään ja monipuolisesti. Lapsia tarkkaillaessa voi helposti havaita, että muun muassa tasapainoilu, kiipeily, hyppiminen, juokseminen ja keinuminen ovat lapsia kiinnostavia liikkumismuotoja (Numminen 2000, 50). Lasten liikunnallisen kehityksen perusliikkeiksi lasketaankin ryömiminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, heiluminen, keinuminen, kieriminen, pyöriminen, työntäminen, vetäminen, heittäminen ja kiinniotto (Autio 1995, 29).

Lapset pitävät myös liikunnasta, johon on yhdistetty esim. loruttamista tai laulua (Numminen 2000, 50). Tämä monipuolistaa liikuntaa, samoin kuin esim.

erilaisten tarinoiden ja mielikuvien yhdistäminen liikuntaan. Vapaasti liikuntaa toteuttaessaan lapset itsekin liittävät niihin mielellään jonkinlaista tarinaa. (Zimmer 2011, 75). Lapset siis monipuolistavat liikunnallisia kokemuksiaan luovuuttaan ja mielikuvitustaan hyväksi käyttäen (Rinta ym. 2008, 26). Varhaiskasvatusikäisten lasten omaehtoista liikuntaa kuvaakin ehkä paremmin käsite liikuntaleikki kuin pelkkä liikunta.

Liikunta tarjoaa lapsille hyvän mahdollisuuden itsensä ilmaisemiseen ja itseluottamuksen parantumiseen (Puhakainen 2001, 26, 33). Liikkuessa vapautuu myös henkisen hyvinvoinnin kannalta tarpeellista positiivista energiaa (Puhakainen 2001, 26). Liikkuminen tuottaa lapsille laaja-alaisesti hyvää mieltä ja onnistumisen elämyksiä, mikäli se on lapsen kehitysvaiheelle sopivaa, oikeanlaista, monipuolista ja onnistumisen elämyksiä mahdollistavaa (Karvonen ym. 2003, 96 - 97). Suorituskeskeisyys sen sijaan etäännyttää lapsia liikunnasta (Puhakainen 2001, 50).

Alle kaksivuotiaalle sopivia sisäliikuntalajeja ovat erityisesti jummat aikuisen kanssa, musiikkiliikunta, tanssi sekä erilaisten välineiden käyttö, mm. pallot ja narut (Autio & Kaski 2005, 22). Kahdesta-kolmeen vuotiaalle sopivat näiden lisäksi myös painiminen. 3-6-vuotiaat jumppaavat jo itsenäisesti ja heidän kanssaan voi kokeilla kolmesta vuodesta eteenpäin erilaisia maila- ja pallopelejä, 5-6-vuotiaiden kanssa pystyy opettelemaan esim. muksujudoa (Autio & Kaski 2005, 23 - 28).

Lapsi, joka ei saa mahdollisuutta energiansa purkamiseen, saattaa alkaa oirehtia ja käyttäytyä häirikkömäisesti, levottomasti. Syynä tähän on liian vähäinen fyysinen aktiivisuus. Lapsi ei siis varsinaisesti yritä häiriköidä, vaan koettaa viestittää aikuisille tarvitsevänsä lisää liikuntaa päästäkseen eroon ylimääräisestä energiastaan (Numminen 2000, 51.) Riittävän liikunnan määrän mahdollistaminen ohjatun liikunnan kautta ja lasten omaehtoista liikuntaa tukemalla on siis tältäkin kannalta katsottuna tärkeää varhaiskasvatuksen parissa

## 5.2 Lasten motorinen kehitys

Ideapakettia rakentaessa lasten motorisen kehityksen tuntemus kuului olennaisesti osaksi taustatietämystä. Ilman tietoa motorisesta kehityksestä paketin sisällön rakentaminen olisi ollut haasteellista ja liikuntamuodot voisivat helposti olla alle kouluikäisille ja heidän taidoilleen sopimattomia. Motorisen kehityksen ja siihen liittyvien perusliikkeiden tuntemisen kautta saa myös tietoa siitä, millaisten liikkeiden opettelemisen tukemiseen tulee varhaiskasvatuksen liikuntatuokioissa keskittyä.

Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen on varhaiskasvatuksen liikunnan lähtökohta (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 136). Motoristen perustaitojen harjoittelulla on mahdollista rakentaa monipuolinen perusliikuntatuokio lapsille. Tuokion rakentaminen onnistuu hyvin esim. vaihtelemalla ja yhdistelemällä tuokion aikana harjoiteltavia motorisia perusliikkeitä. (Rinta ym. 2008, 47 - 48.)

Motoriset taidot ovat tarkennetusti ilmaistuna motorisia kykyjä, jotka on saavutettu harjoittelun ja opetteluun avulla (Kauranen 2011, 15). Toisin sanoen liikkumiseen ja esineiden käsittelyyn liittyviä taitoja (Rinta ym. 2008, 48).

Lapsilla motorinen kehittyminen etenee motorisen oppimisen, fyysisen kehittymisen ja hermostollisen kypsymisen myötä (Kauranen 2011, 355). Lapsi siis oppii pikkuhiljaa kasvaessaan uusia motorisia taitoja ja harjoittelemalla niitä hänen kykynsä paranevat ja hän pystyy yhdistelemään eri taitoja, esim. juokseminen ja heittäminen onnistuvat yhtä aikaa.

Motorisiksi perusliikkeiksi lasketaan ryömiminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, heiluminen, keinuminen, kieriminen, pyöriminen, työntäminen, vetäminen, heittäminen ja kiinniotto (Rinta ym. 2008, 47 - 48). Listaan voi lisätä myös laukan, kuljetuksen, lyönnin, potkun, riippumisen ja seisomisen yhdellä jalalla (Numminen 2005, 109 - 146).

Motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin tai liikkumisliikkeisiin, liikuntaliikkeisiin (paikallaan tehtäviä) ja esineiden käsittelyliikkeisiin (Numminen 2005, 114; Rinta ym. 2008, 48).

Liikkumisliikkeisiin/-taitoihin kuuluvat nimensä mukaisesti liikkumiseen liittyvät



liikkeet, kuten ryömiminen, käveleminen, juokseminen (Numminen 2005 122 - 125; Rinta ym. 2008, 47 - 48). Käsittelyliikkeisiin ja -taitoihin kuuluvat esineiden ja välineiden käsittelyyn liittyvät taidot, kuten heitto, lyönti, kuljetus, kiinniotto (Rinta ym. 2008, 48; Numminen 2005, 137 - 146).

Tasapainotaitoihin lasketaan liikkuminen ylös- ja alaspäin, kieriminen, riippuminen ja yhdellä jalalla seisominen (Numminen 2005, 116 - 119). Liike- jaottelussa nämä lasketaan liikkumisliikkeisiin tai liikuntaliikkeisiin. (Rinta ym. 2008, 48 - 50). Liikuntaliikkeet eroavat liikkumisliikkeistä siten, että ne sisältävät sellaiset liikkeet, jotka tehdään paikallaan, esim. taivutus, työntäminen, nostaminen, käännös, pomppiminen (Rinta ym. 2008, 48).

Perusliikkeet opitaan kolmessa vaiheessa. Ensin tulee karkeamotoriikan vaihe, jolloin lapsi sisäistää liikkeen peruskaavan. Tämän jälkeen siirrytään hienomotoriikan vaiheeseen, jolloin lapsi saa liikkeeseen tarkkuutta, varmuutta ja nopeutta. Tämä tapahtuu toistamalla liikettä paljon, jolloin lapsella paranee liikkeen lisäksi myös kehon hallinta. (Rinta ym. 2008, 49.) Karkeamotoriikalla tarkoitetaan kehon suurempien lihasryhmien toimintaa ja hienomotoriikalla raajojen ääriosien pienten lihasten toimintaa (Numminen 2005, 147).

Kolmannessa vaiheessa tapahtuu automatisoituminen, eli lapsi alkaa kyetä soveltamaan liikettä erilaisiin olosuhteisiin ja liike on muuttunut perusliikkeestä ja tahdonalaisesta ohjauksesta yleiseksi liikevalmiudeksi (Rinta ym. 2008, 49). Liikunnallisten yleistaitojen kehittymisen kannalta ikävuodet 1-6 ovat parasta aikaa oppia mm. kehonhallintaa ja tasapainoa (Rinta ym. 2008, 39 - 40). Tästä syystä motoristen taitojen harjoittelu kuuluu olennaisesti osaksi varhaiskasvatuksen liikuntaa.

### 5.3 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Liikunnasta varhaiskasvatuksessa on annettu valtakunnalliset suositushojeet, joissa kerrotaan mm. minkä verran ja millaista liikuntaa eri-ikäisten lasten tulisi päivittäin saada. Ohjeiden tavoitteena on fyysisen toiminnan ja leikin avulla edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Ohjeistuksessa käydään läpi myös mitä kaikkea liikunnassa ja liikuntatuokioita

suunitellessa tulisi ottaa huomioon. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.)

Lasten kasvun, kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää, että jokaiseen päivään kuuluisi monipuolisesti leikkimistä ja liikkumista (Karvonen ym. 2003, 15). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lasten tulisi saada päivässä kaksi tuntia reipasta liikuntaa ja liikunnan tulisi olla pääosin omaehtoista (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9 - 11). Tässä kasvattajat ovat tärkeässä osassa, sillä heidän tehtävänä on tarjota lasten ulottuville sellaisia monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, joita lapset voivat päivän aikana vapaasti hyödyntää omien kiinnostustensa mukaisesti (Karvonen ym. 2003, 95).

Koska lapset ovat luonnostaan kiinnostuneita liikkumisesta, on kasvattajan tehtävänä tukea heidän haluaan liikkua ja nauttia liikunnasta. Samoin lasten uteliaisuutta liikuntaa kohtaan tulee tukea. Tässä ovat apuna monipuolisen kehitystasoa vastaavan liikkumisen mahdollistaminen sekä erilaisiin liikkumisvälineisiin, -tapoihin ja -ympäristöihin tutustuttaminen. Näiden lisäksi lapsille tulee tarjota leikkejä ja liikuntatuokioita erilaisissa tiloissa ja (haastavissakin) ympäristöissä. (Karvonen ym. 2003, 15, 96 - 97.)

Tärkeä osa kasvattajan tehtävää varhaiskasvatuksessa on myös myönteisten liikuntakokemusten tarjoaminen lapsille (Vuolle 2000, 38). Mikäli liikunta yhdistyy miellyttävään ilmapiiriin ja harjoitteet ovat ikäryhmän tarpeita vastaavia niin fyysisesti, sosiaalisesti, tiedollisesti kuin taidollisesti, ovat liikkuminen ja oppiminen nautinnollinen ja hauska kokemus lapsille (Rinta ym. 2008, 18; Autio & Kaski 2005, 10). Positiiviset ja monipuoliset liikuntakokemukset luovat lapselle kipinän liikuntaan ja tällöin liikunta säilyy todennäköisemmin hänen elämässään myös vanhemmallakin iällä – toisin kuin jos kokemukset ovat negatiivisia tai lähinnä yhdestä lajista tulevia (Vuolle 2000, 38). Lisäksi positiiviset liikuntakokemukset auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan itsestään (Rinta ym. 2008, 17).

Ajateltaessa lasten varhaisvuosien liikuntaa ja sen keskeisimpiä tavoitteita, ovat etenkin koordinatiivisten ja havaintomotoristen toimintojen (perustaidot ja niiden

yhdistelmät) harjoittaminen tärkeitä. Kasvattajalle hyviä muistisanoja lasten liikunnan suhteen ovatkin tukea ja harjaannuttaa, monipuolistaa, kehittää, rohkaista ja tarjota mahdollisuuksia. Näiden avulla lasten liikunnasta on mahdollista tehdä mielekästä ja kiinnostavaa, mutta samalla myös opettavaista ja kehittävä. Liikunnan yhteydessä lapsia tulee myös rohkaista luottamaan kykyihinsä, kokeilemaan rajojaan ja ilmaisemaan itseään liikunnan avulla. Näin lapset saavat mahdollisuuden tutustua paremmin kehoonsa ja oppivat hallitsemaan sitä. (Karvonen ym. 2003, 14, 96 - 97.) Tästä on hyötyä mm. minäkuvan kehitykselle ja itsensä arvostamisen oppimiselle (Rinta-Harri 2005, 75).

Liikunnan voi yhdistää myös muihin varhaiskasvatuksen orientaatioihin (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 19). Näin tehden liikunnan avulla voi edistää myös esim. kielen ja käsitteiden oppimista (Karvonen ym. 2003, 97). Liikkeen rytmiä voi tukea esim. loruilla ja lauluilla, jolloin lapsi pystyy samalla kehittämään kielellistä tietoisuuttaan (Karvonen 2000, 14). Liikunnan avulla pystyy tukemaan myös hahmottamista, päättelykykyä sekä sääntöjen ja normien oppimista (Autio & Kaski 2005, 55 - 56.). Liikkuessa lapset oppivat myös sosiaalisia taitoja, kuten yhteisleikkiä ja toisten kanssa vuorovaikutuksessa toimimista (Karvonen ym. 2003, 97; Puhakainen 2001, 36 - 37).

Liikunta antaa varhaiskasvatuksessa mahdollisuuksia monipuoliseen kehityksen tukemiseen, positiivisten kokemusten ja elämyksien tuottamiseen. Vastuu tässä on kuitenkin suuresti aikuisilla. Aikuisten tulee mahdollistaa lapsille olosuhteet liikkua, tarjota monipuolisia eri aistimuksia (tasapaino, tunto, haju, maku, liike, kuulo, näkö) harjaannuttavia kokemuksia, kannustaa ja rohkaista tutustumaan kehoonsa ja sen hallintaan, opetella motorisia taitoja sekä luoda mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 15).

#### 5.4 Ohjaajan rooli

Ideapaketin sisältöjä oli hyvä miettiä myös varhaiskasvatuksen liikuntatuokiota ohjaavan henkilön näkökulmasta. Tähän perspektiiviin tutustuessa sai konkreettisemmän käsityksen siitä, millainen merkitys ohjaajalla on varhaiskasvatuksessa tapahtuvaan liikuntaan ja lasten ja liikunnan välisen suhteen

muotoutumiseen. Samalla tietämys siitä, missä kaikessa osaava ohjaaja voi käyttää liikuntaa hyödyksi ja miten ohjaajan tulisi monipuolistaa lasten liikuntakokemuksia, kasvoi. Liikuntaa voikin käyttää kasvun, kehityksen ja oppimisen tukena monipuolisesti ja luovasti.

Liikuntaa voidaan motorisen ja fyysisen kehityksen edistämisen lisäksi käyttää hyödyksi myös lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisessa. Lisäksi liikunnan avulla voidaan kehittää sosiaalisuutta ja tukea ajattelutoimintojen kehittymistä. (Karvonen 2000, 13.) Tässä apuna ovat erilaiset ohjaamistyylit, joita ovat komento-, harjoitus- ja ongelmanratkaisutyyli, ohjattu oivaltaminen sekä lasten omat esitykset, joissa jokaisessa lapsen liikettä ja oppimista tuetaan eri tavoin (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20). Ohjaustyylejä monipuolisesti käyttämällä ohjaaja voi osaltaan monimuotoistaa lasten liikunnan kokemuksia ja oppimiselämyksiä.

Liikunnasta puhuttaessa voidaan myös miettiä halutaanko korostaa liikunnan merkitystä kasvatuksen vai elämysten antamisen, itsetunnon parantamisen ja ilmaisun välineenä. (Karvonen 2000, 13). Etenkin itseluottamuksen vahvistaminen ja sosiaalisten sekä vuorovaikutuksellisten taitojen kehittäminen ovat elementtejä, jotka varhaiskasvatuksen liikuntaa ohjaavan henkilön olisi hyvä ottaa huomioon liikunnanohjauksessa motoristen taitojen kehittämisen lisäksi (Autio & Kaski 2005, 56 - 57). Tässä hyvänä apuna on leikki. Leikki on liikunnan tavoin lapsille ominainen ilmaisutapa (Zimmer 2011, 75). Sen avulla voi hyvin rikastuttaa liikuntaa. Leikin avulla voi mm. opetella erilaisia sosiaalisia taitoja sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Lisäksi leikki tukee liikkumisesta saatavia positiivisia kokemuksia tuomalla iloa ja luomalla uusia mahdollisuuksia. (Autio & Kaski 2005, 42 - 45).

Leikki on luonteeltaan sisäisesti motivoitunutta ja vapaasti valittua (Autio & Kaski 2005, 42 - 44). Mikäli siis yhdistetään leikki liikuntatuokioon, voitaisiin ajatella, että luodaan lapsille mahdollisuus vaikuttaa ja muovata liikuntatuokiota mielekkäämmäksi ja innostavammaksi lasten ja aikuisten yhteiseksi hetkeksi. Tällöin saadaan aikaan tilanne, jossa tarkkaavaisilla ja heittäytyvillä aikuisilla on

mahdollisuus oppia lapsilta liikunnan ja leikin ilosta – ei ainoastaan opettaa lapsille liikuntamuotoja ja -leikkejä.

Ohjaajan tehtävän ja liikuntamuotojen ja -lajien muokkautumisen kannalta olisikin tärkeää osata ja uskaltaa lähteä mukaan lapsilta itseltään tuleviin mielikuviin ja luovaan maailmaan (Autio & Kaski 2005, 11). Tässä tuleekin ehkä suurin haaste aikuiselle: heittäytyä leikkiin mukaan (Anttila 2009, 19). Lasten toimintaa ja heidän kiinnostuksiaan tarkkailemalla aikuisella on kuitenkin ainutlaatuinen mahdollisuus tukea lapsia toteuttamaan heitä kiinnostavia toiminnan muotoja turvallisessa ympäristössä (Numminen 2000, 50). Eräs ohjaajan tärkeistä tehtävistä on järjestää lapsille aikaa niin ohjatulle kuin vapaalle liikkumiselle sekä tilaa, jossa liikkua (Huisman 2001, 69). Ohjaajalla tulisikin luovuuden lisäksi olla kykyä kuunnella lapsia ja antaa aikaa (Autio & Kaski 2005, 64 - 66, 70).

Ohjaaja toimii esimerkkinä lapsille ja on tärkeässä roolissa lapsen ja liikunnan välisen suhteen muodostumiselle. Ohjaajan tulisikin olla turvallinen ja välittävä aikuinen, joka on toimissaan oikeudenmukainen ja kannustava ja joka kohtelee lapsia tasavertaisesti ja arvostavasti (Autio & Kaski 2005, 64 - 66, 70). Lisäksi lasten liikuntaa ohjaavan aikuisen tulisi ymmärtää liikkumista ja sen luonnetta sekä ennen kaikkea olla sinut lasten liikuntaan olennaisesti kuuluvan metelin ja epäjärjestyksen kanssa (Huisman 2001, 69).

## 5.5 Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin

Liikunta ei ole pelkästään välttämätöntä kehon normaalin kehittymisen ja toimintakyvyn kannalta, vaan se myös edistää terveyttä ja hyvinvointia läpi koko elämän – kaikkina ikäkausina (Vuorinen & Miettinen 2000, 91). Etenkin lapsuudessa liikunta on tärkeää kasvun, kehityksen ja terveyden kannalta, sillä se vahvistaa luustoa ja lihaksistoa (Numminen 2000, 49).

Liikunta myös voimistaa sydäntä ja verenkiertoa ja tätä kautta parantaa mm. ruuansulatusta, laukaisee lihasjännitystä sekä lievittää stressiä. Liikunta tuottaa myös hyvää oloa, sillä se lisää endorfiinien, mielialaa kohottavien hormonien,

tuotantoa kehossa. Vaikkakin liikunta siis on energiaa kuluttavaa, se myös tuottaa sitä. (Gibbs 2003, 13.)

Liikuntaa tulisikin harrastaa päivittäin, sillä edellä mainittujen lisäksi se myös harjaannuttaa lapsen motorisia perustaitoja ja välillisesti edistää niin tiedollista, sosiaalista kuin tunteiden ja tahdon kehitystä, joilla myös on merkitystä hyvinvoinnille (Numminen 2000, 49). Liikunta auttaa myös tutustumaan omaan kehoon, mikä on tärkeää, sillä itsetunnon kehitys kumpuaa oman kehon ja sen toimintojen tuntemisesta (Huisman 2001, 63).

Kantomaa väitöskirjan, *The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents*, mukaan on myös mahdollista, että monipuolisen, ikä- ja kehitystasolle sopivan liikunnan avulla voidaan terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi parantaa myös koulusuoriutumista (Kantomaa 2010, 93 - 95). Liikunta myös auttaa lapsia kehittymään yhteistyökykyisiksi kansalaisiksi (Autio & Kaski 2005, 56 - 57). Tämä on erityisen huomionarvoista sosionomin kannalta, sillä sosiaalipedagogiikan tavoitteena on kasvattaa ihmisistä aktiivisia, itsestään huolehtimaan kykeneviä yhteiskunnan jäseniä (Ranne ym. 2005, 15).

Liikunnan vähäisellä määrällä on myöhemmällä iällä vaikutusta mm. useiden kansansairauksien (tuki- ja liikuntaelinsairaudet, sydän- ja verisuonitaudit) ja niiden riskitekijöiden kehittymiseen. Nuoruusiän liikunta voi kuitenkin osaltaan ehkäistä näiden kehittymistä. Lapsuudessa aloitettu aktiivinen liikkuminen on hyvä puolustuskeino monia sairauksia vastaan, sillä lapsena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa säilyy usein myös aikuisena (Vuorinen & Miettinen 2000, 91; Rinta ym. 2008, 17.) Tästä on hyötyä myös nuoruudessa, sillä nuoruusiän vähäisellä liikunnalla nähdään olevan negatiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Vähäinen liikkuminen on tutkimusten mukaan yhteydessä mm. hyvinvoinnin laskuun ja tunne-elämän häiriöihin (Kantomaa 2010, 76, 93 - 95).

Liikunnan hyvinvointivaikutukset ovatkin laajat. Fyysisen kehityksen lisäksi liikunta voi tuottaa hyvinvointia mm. opettamalla vuorovaikutustaitoja ja yhdessä tekemistä, auttamalla luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita (Fogelholm 2011). Liikuntaa on mahdollista käyttää myös lasten

sosioemotionaalisten taitojen kehittämiseen (Takala 2014, 67). Yksilötason lisäksi riittävä liikunta ja siitä saatavat hyvinvointivaikutukset vaikuttavat näin ollen myös laajemmin yhteiskunnallisella tasolla.

Lasten liikkumishalua tulisikin tukea monipuolisesti, jotta ilo liikuntaan säilyisi myös vanhemmalla iällä. Näin liikunnan terveysvaikutukset ja ennaltaehkäisevät ominaisuudet pääsisivät parhaiten oikeuksiinsa. Lasten kestävä suhde liikuntaan syntyykin parhaiten monipuolisten harjoitteiden, omaehtoisuuden ja oman oivalluskyvyn käyttämisen kautta (Autio 1995, 39). Lisäksi hyvät kokemukset ja liikunnasta saatu positiivinen palaute lähentävät lasta ja liikuntaa sekä ovat yhteydessä positiivisen minäkuvan rakentumiseen (Fogelholm 2011).

Sosionomille liikunta soveltuu työkaluksi hyvin, sillä sosionomin ammatilliseen osaamiseen kuuluu yksilöiden sosiaalisten taitojen vahvistaminen (Ranne ym. 2005, 17). Tämän lisäksi myös osallisuuden ja toimintakyvyn tukeminen ovat olennainen osa sosionomin osaamiseen liitettyä sosiaalipedagogista ammattitaitoa (Semi 2005, 43). Sosionomin ammattiosaamiseen lukeutuu myös kyky suhtautua luovasti ympäristöön ja tätä kautta kyetä luomaan uutta (Laiho 2005, 46 - 47). Tämä onkin oiva osaamisalue liikkumisen monipuolisessa tukemisessa.

## 6 ELÄMYKSIÄ JA INNOSTAMISTA – TYÖSKENTELYN ETENEMINEN

### 6.1 Aikataulu ja ideointi

Toimeksianto opinnäytetyölle tuli syyskuussa 2013. Tämän jälkeen syyslokakuussa olivat kartoituskäynnit ja marraskuussa havainnointikäynnit ryhmäperhepäiväkoteihin. Näiden pohjalta opinnäytetyön lopullinen suunta ja muoto alkoivat hahmottua ja opinnäytetyön varsinainen työstäminen, joka tapahtui talven 2013 ja kevään 2014 aikana, pystyi alkamaan.

Kartoitus- ja havainnointikäyntien pohjalta nousivat esiin etenkin lasten kiinnostus kiipeilyyn, ryömimiseen, tasapainoiluun, hyppimiseen ja erilaisten temppujen tekemiseen. Myös lähdemateriaali (Numminen 2000, 50) tuki näitä havaintoja, joten pyrin pitämään lasten luontaisen kiinnostuksen kyseisiin asioihin mielessäni lähtiessäni pohtimaan ideapaketin sisältöä.

Tärkeänä pidin myös sitä, että paketissa esitellyt liikuntamuodot auttaisivat lasten energian kuluttamisessa, levottomuuden rauhoittamisessa, keskittymiskyvyn parantamisessa ja itsetunnon vahvistamisessa. Autio ja Kaski ovat teoksessaan Ohjaamisen taito luetelleet lasten liikuntaan sisältyviä oppimistavoitteita ja tavoitteista löytyvät yllä mainitsemani keskittymiskyvyn vahvistuminen sekä myönteisen minäkäsityksen vahvistuminen ja itsetunnon lisääntyminen (Auto & Kaski 2005, 55–56). Näitä pidin myös lasten sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemisen kannalta tärkeinä mielessä pidettävänä.

Edellä mainittujen ohella koin tärkeänä tiedostaa idepakettia hahmotellessa, että liikunta antaa lapsille uusia elämyksiä ja mahdollistaa kiinnostavan liikuntaharrastuksen ja liikunnallisen elämäntavan löytämisen. (Autio & Kaski 2005, 55 - 56.) Koska kaikille eivät kaikki liikuntamuodot sovi, pyrinkin ottamaan idepakettiin erilaisia ja elämyksellisiä lajeja, joiden parissa lapset ja aikuiset voisivat saada mielekkäitä ja liikkumiseen innostavia kokemuksia. Kokemuksia, joissa tärkeintä ei ole voitto tai täydellinen suoritus, vaan liikunnan ilo ja oman itsensä toteuttaminen liikkumisen kautta.



Ryhmäperhepäiväkoteihin tehdyt vierailut nostivat esiin myös sen, että työntekijät ja lapset ovat jokaisessa ryhmäperhepäiväkodissa erilaisia ja tämä vaikuttaa siihen mitä päivän aikana tehdään. Osassa paikoista materiaalit ja ideat eivät olleet ongelma, vaan käytännön toteutus, kun taas osassa toiminta pyöri kokemuksen pohjalta, eikä uutta materiaalia juurikaan etsitty. Vaihtelua oli myös siinä pidettiinkö tuokioita ja minkä mittaisia tuokioita pidettiin.

## 6.2 Kuvakirja – yhdessäolon riemua ja hyötyä

Edellä tekemäni huomiot havahduttivat siihen, että onnistuakseen ideapaketin tulee olla innovatiivinen ja päästä osaksi ryhmäperhepäiväkotien arkea. Sen tulee kyetä innostamaan lapsia sekä saada henkilökunta mukaan, eikä jäädä ainoastaan yhdeksi uudeksi ideamateriaaliksi pöydälle lojumaan.

Tästä lähti ajatus kuvitettuun, tarinan muodossa olevaan ideapakettiin, joka olisi henkilökunnalle mukavampi tutustua kuin ”kuiva” tekstipaketti, mutta jota myös lapset voisivat selailta ja käydä läpi yhdessä henkilökunnan kanssa. Ideapaketti antaisi näin myös lisävälineitä liikunnalliseen vuorovaikutukseen lasten ja aikuisten välille. Toisin sanoen lapset voisivat innostaa aikuisia kokeilemaan heitä ideapaketissa kiinnostaneita liikuntamuotoja ja aikuiset lapsia.

Ajatusta kuvitetun ideapaketin käytöstä tuki myös se tieto, että kirjallisuus antaa lisävirikkeitä lasten luontaiseen luovuuteen. Lapset siis saavat suunnitteluun ja improvisointiin lisäideoita kirjallisuuden kautta. (Heinonen 2001, 204.) Näin ollen kuvitettu ideapaketti, joka soveltuisi myös lasten selailtavaksi ja kuunneltavaksi olisi ihanteellinen lähestymistapa. Kirjallisuudessa lapsia kiinnostavatkin etenkin kuvat, sillä ne vetoavat aistien lisäksi lapsen havainto- ja eläytymiskykyyn (Heinimaa 2001, 155). Näin ollen kuvakirja tarjoaa hyvän pohjan herättää lasten mielenkiinto. Samalla kuvien kautta lapsia voi vaivihkaa opettaa ja opastaa toimimaan halutulla tavalla.

Opettaminen olikin se tarkoitus, jota varten ensimmäiset lasten kuvakirjat tehtiin (Heinimaa 2001, 144). Nykyään tiedetään, että opettaminen, asenteisiin ja maailmankuvaan vaikuttaminen ei kuitenkaan saa olla liian näkyvää, vaan näiden elementtien tulee piileksiä sadunomaisen tarinan ja kiinnostavien kuvien seassa

(Heinimaa 2001, 142). Tällöin opettaminen ei ole liian rautalangasta väännettyä tai päälleliimattua, vaan tulee huomaamattomasti tarinan seassa. Kuvista on tässä paljon apua, sillä niihin voi kiinnostavalla tavalla sisällyttää kaikenlaista.

Kirjassa olevat kuvat yleensä tukevat tarinaa. Niiden tehtävänä onkin tukea ja vahvistaa tarinan luomia mielikuvia (Launis 2001, 69). Kun tarinaa ja kuvia sekä niiden yhteyksiä havainnoi, lähtevät ajatukset liikkelle synnyttäen näin pohtimista ja kyseenalaistamista (Suojala 2002, 122). Kuvat siis edesauttavat lapsen mielikuvituksen liittoa ja ajatusten rakentumista. Kuvat mahdollistavat myös sen, että lapsi, joka ei itse osaa lukea, voi omatoimisesti tutustua kirjaan ja uppoutua sen maailmaan (Suojala 2002, 122).

Kuvista onkin hyötyä lapsen mielikuvituksen kehittymiselle, samoin kuin tarinoista. Mielikuvitus, joka on tärkeä osa lapsen kasvua, nimittäin vaatii kehittyäkseen havaintoja todellisuudesta (Heinonen 2001, 204). Kuvat antavat lapselle materiaalia, jonka pohjalta voi lähteä rakentamaan lisää ja jota voi muovata. Aivan kuin muovailuvaha tai duplo-palikat, joista pääsee kokoamaan oman näköisiä rakennelmia. Mielikuvituksen kehittymisen kannalta onkin tärkeää tarjota lapsille monenlaista kuvamateriaalia – ei ainoastaan imelää ja sievistelevää (Heinimaa 2001, 155).

Opettamisen ja virikkeellisuuden lisäksi kuvakirjat edesauttavat yhteisöllistä toimintaa ja vuorovaikutusta. Tästä on hyötyä myös varhaiskasvatuksessa. Lapsen ja aikuisen syventyessä yhdessä tutkimaan kirjaa ja sen kuvia, pääsevät ajatukset ja mielikuvitus valloilleen. Samalla lukijat jakavat yhteisen kokemuksen. (Heinonen 2001, 201; Heinimaa 2001, 161.)

Aikuisen ja lapsen yhteisessä lukuhetkessä lapsen kieli saa myös mahdollisuuden kehittyä. Yhteiset leikki- ja lukutuokiot ovatkin tärkeitä kielen kehittymisen kannalta. Lapsen ja aikuisen keskittyessä samaan asiaan ja keskustellessa tästä, on lapsen kielellä mahdollisuus monipuolistua. Aikuinen voi myös herättää lapsen mielenkiinnon tekstiä kohtaan, mikäli on itse kiinnostunut ja keskittynyt. Tällöin lapsikin helposti kiinnostuu ja haluaa tietää lisää. (Suojala 2002, 122; Suojala 2009, 41.)

Kuvakirjojen ja satujen kohdalla on myös huomionarvoista se, kuinka fyysisesti lapsi eläytyy kuulemaansa. Lapsilla tulisikin olla mahdollisuus osallistua sadun kuunteluun omalla persoonallisella tavallaan, kunhan se ei häiritse muita. (Heinonen 2001, 201.) Fyysinen eläytyminen satuun kertoo myös osaltaan lasten luontaisesta liikkumishalusta ja siitä, kuinka monipuolisesti liikuntaa voi yhdistää muihin lapsen arjen elementteihin. Vaikka rauhalliset lukutuokiotkin ovat tärkeitä, on lapsille tarjottava myös satu- ja lukuhetkiä, joissa he voivat osallistua aktiivisesti niin keskustelemalla, kokemuksia jakamalla kuin eri tavoin eläytyen (Suojala 2009, 42).

Kuvakirja antaa monipuolisia mahdollisuuksia työskentelyyn lasten kanssa, unohtamatta kuitenkaan aikuisiakaan. Kuvakirjan vahvuuksia onkin sen mahdollistama monitasoisuus. Parhaimmillaan kuvakirja voi koostua useista näkökulmista ja aikuisille ja lapsille soveltuvista tasoista, jolloin kirja on lukuelämys kaikenikäisille lukijoille (Heinimaa 2001, 142). Näistä syistä päädyin toteuttamaan ideapakettini kuvakirjan muodossa.

### 6.3 Monipuolisesti liikuntaa – ideapaketin rakentaminen

Lähtiessäni valikoimaan ideapakettiin tulevia liikuntamuotoja käytin hyväkseni kartoitus- ja havainnointikäynneillä tekemiäni muistiinpanoja ja niistä kumpuavia ajatuksia. Muistiinpanot työstin tiivistämällä liikuntaan liittyvät asiat yhteen ja tarkastelemalla ryhmäperhepäiväkotien väleillä löytyviä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia.

Henkilökunta koki sisäliikunnan suhteen etenkin rajalliset tilat ja eri-ikäiset lapsiryhmät haasteiksi, joten sisällä tapahtuva liikunta oli lähinnä satunnaisia tempuratoja, lorujumppaa, pienimuotoisia liikunta- ja piirileikkejä. Liikuntasalin puutteeseen en opinnäytetyössäni voi vaikuttaa, mutta myös pienissä tiloissa voi liikkua, kun järjestee ne uudelleen tai muokkaa liikkumista tiloihin sopivaksi (Karvonen ym. 2003, 16).

Eri-ikäiset lapset sen sijaan voi huomioida liikunnassa ja valikoimiani liikuntamuotoja voi soveltaa myös nuorempien kanssa. Tässä tulee kuitenkin huomioida, että esittelemäni liikuntamuodot on ajateltu pääasiassa kolmesta

vuodesta ylöspäin oleville lapsille, sillä alle kolmevuotiaiden liikunta on lähinnä omaehtoista (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10 - 11).

Liikuntamuotoja miettiessä koetin myös muistaa sen, että lapset kaipaavat vaihtelua. Lajit ovatkin sellaisia, joissa olisi mukana myös lepoa ja ne eivät olisi kovin yksipuolisia ja tylsiä. Lasten mielenkiinnon ylläpitämisen lisäksi monipuolinen liikunta myös soveltuu lasten elimistölle paremmin kuin yksipuolinen liikunta. (Karvonen 2000, 25.)

Lisäksi koin tärkeänä, että liikuntamuodot antaisivat lapsille mahdollisuuden elämyksellisyyteen ja tätä kautta heille mahdollisesti muodostuisi kestävämpi suhde liikuntaan. Tähän liittyen myös itsetunnon vahvistuminen, sosiaalinen kasvu ja liikuntamuotojen soveltuvuus erilaisille liikkujille olivat mielestäni tärkeitä huomioon otettavia seikkoja. Nämä olivat sekä yhteiskunnalliselta kannalta tarkasteltuna tärkeitä huomioitavia, kuin myös sosionomin näkökulmasta katsottuna.

Ideapaketin kuvitustyyli ja hahmot syntyivät melko alitajuisesti aiemman koulutukseni ja lasten kuvakirjojen selailun kautta. Hahmottelin erilaisia vaihtoehtoja ensimmäisen ideani jälkeen, mutta lopulta päädyin siihen, että oli parasta pitäytyä alkuperäisessä ajatuksessa: Aarnu-koirassa. Hahmo oli itselleni helppo piirtää ja ajattelin koirahahmon olevan lapsille tutumpi kuin esim. kiraffin. Näin hahmo ei myöskään veisi liikaa huomiota, vaan jättäisi tilaa myös liikunnan huomioimiselle.

Aarnun tarina rakentui liikuntalajien valikoitumisen jälkeen. Suunnittelin ensin missä järjestyksessä lajit esitellään, mikä soveltuu aamupäivään, mikä iltapäivään jne. Tämän jälkeen lähdin tarkemmin rakentamaan Aarnun päivää hoidossa, tarinaa, kuvitusta ja vinkki!-palkkeja. Prosessin aikana pyysin kommentteja ulkopuolisilta lukijoilta ja hienosäädin näiden pohjalta vinkki!-palkkeja ja tarinaa.

## 7 AARNUN SISÄLIIKUNTAPÄIVÄ -IDEAPAKETTI

### 7.1 Paketin esittely

Lopulliseen Aarnun sisäliikuntapäivä -ideapakettiin (liite 3) pyrin valitsemaan monipuolisesti erilaisia tapoja liikkua ja tuoda sisäliikuntaa lisää osaksi ryhmäperhepäiväkotien arkea. Osan liikuntamuodoista uskoin olevan entuudestaan tuntemattomia ryhmäperhepäiväkotien henkilökunnalle ja osasta pyrin tuomaan esille uusia puolia, uusia tapoja ottaa mukaan arkeen.

Tärkeintä paketissa ei ole liikunta liikunnan vuoksi, vaan monipuoliset, elämykselliset kokemukset. Tällaisten liikunnasta saatujen hyvien kokemusten kautta lasten on mahdollista rakentaa positiivinen ja elinikäinen suhde liikunnalliseen elämäntapaan. Tämä taas tukee sekä sosiaalista että fyysistä hyvinvointia.

Liikuntamuodot tulevat esille sekä Aarnun sisäliikuntapäivän tarinassa että kuvissa. Yksi aukeama keskittyy aina yhteen tilanteeseen, yhteen liikuntamuotoon. Poikkeuksena tähän on jonotus, jossa vinkki!-palkissa on aukeaman kuvista ja tarinasta puuttuva lisävinkki parkouriin. Parkour liittyy vinkki!-palkissa uloslähtötilanteisiin ja ensimmäisen ja viimeisen aukeaman kuvissa seiniin on maalattu parkourin henkeen liikkuvia intiaaneja.

Tarinan ja kuvien lisäksi paketissa on jokaisella aukeamalla aikuisille suunnattu vinkki!-palkki, jossa kerrotaan esim. mistä löytää lisätietoa aukeamalla olevasta lajista tai minkä takia laji sopii hyvin lapsille. Vinkki!-palkeissa on mm. kirjavinkkejä liikuntamuotojen tueksi ja niiden tarkoituksena on madaltaa aikuisten kynnystä perehtyä lisää heitä tai lapsia kiinnostaviin ideapaketissa esiteltyihin liikuntamuotoihin.

Ideapaketissa olevat liikuntamuodot sopivat parhaiten yli kolmevuotiaille. Vaativimmat parhaiten 4 - 6 -vuotiaille, mutta pyrin valitsemaan lajit siten, että ne ovat sovellettavissa myös pienempien liikuntaan. Lajit ovat siis luonteeltaan sellaisia, että kukin voi toteuttaa niitä oman kykynsä mukaan, omalla tyyllillään. Niitä ei kuulu toteuttaa orjallisesti, täydellisesti tai ajatellen kouluttavansa

tulevaisuuden liikunnan huippulupauksia, vaan keskittyen liikkumisen tuottamaan riemuun, itsetunnon parantamiseen liikunnan kautta ja itseilmaisuun.

Lopullisessa versiossa on kannen lisäksi yksitoista aukeamasivua, joista jokainen keskittyy yhteen hetkeen ja liikuntamuodon kokeiluun päivän aikana. Ideapaketti alkaa hoitoon saapumiselle ja vinkki!-palkilla, joka kertoo rappukäytävän käyttämisestä osana mielikuvituksen virittämistä ja liikuntaan innostamista. Tämän jälkeen Aarnu siirtyy aamupalalle, jossa johdatellaan sisäliikuntapäivään ja aukeaman vinkki! liittyy liikunta-aiheisten kuvien ja lorujen käyttämiseen osana keskustelua. Kolmas aukeama keskittyy joogaan, neljännellä aukeamalla käydään läpi painia ja viidennellä siirrytään sirkusliikunnan pariin. Aukeamien vinkki!-palkeissa on lukuvihjeitä, joiden avulla ohjaajat voivat perehtyä lisää liikuntamuotoihin. Joogan kohdalla olevista lukuvinkeistä löytyy myös valmiita tuokiomalleja.

Kuudennessa aukeamassa siirrytään lounaalle. Vinkki!-palkissa kerrotaan, kuinka jonotustilanteita (niin ruokailuun mennessä kuin ulkoilemaan lähtiessä) voi hyötykäyttää ja yhdistää niihin erilaisia liikunnallisia elementtejä. Aarnun tapauksessa vinkkeinä ovat parkour-henkinen liikkuminen ja tanssiminen. Ruuan jälkeinen aukeama keskittyy päiväuniaikaan ja siihen kuuluvaan rentoutukseen. Kahdeksannella aukeamalla seurataan rentoutuksen jälkeen hereille jääneitä lapsia erilaisten osittain liikunnallisten ja tee-se-itse lautapelien parissa.

Yhdeksäs aukeama keskittyy taas enemmän jonotustilanteeseen. Välipalalle menemiseen on yhdistetty erilaisia tarkkuusharjoituksia, joiden avulla voi harjoitella käden ja silmän yhteistoimintaa. Näihin voi liittää vielä pieniä liikunnallisia tehtäviä (esim. haarahyppyjä jne). Kymmenes aukeama tuo pakettiin mukaan myös virtuaaliset liikuntapelit ja muistuttaa, että lapsilla virtuaalipelien pelaaminen on usein liikunnallinen kokemus (vaikka peli ei olisikaan liikunnallinen), sillä lapset eläytyvät pelaamiseen vahvan kehollisesti. Pelaamisesta löytyy myös sosiaalinen aspekti.

Ideapaketti loppuu aukeamaan yksitoista. Tällä aukeamalla Aarnu on lähdössä kotiin ja on päivän aikana huomannut, että liikuntaa voi harrastaa monipuolisesti myös pienissä sisätiloissa – jumppasalin puute tai huono ilma ulkona eivät ole este

liikunnallisesti mielekkäille kokemuksille. Vinkki!-palkissa vielä muistutetaan lasten mielikuvituksesta ja siitä, että lapset miellellään tekevät peleistä ja leikeistä omia sovelluksiaan. Liikuntamuotojen kehittäely eteenpäin onkin suotavaa ja hauskaa puuhaa ja antaa lapsille kokemuksen osallisuudesta.

Seuraavissa kappaleissa esittelen tarkemmin ideapaketissa olevia liikuntamuotoja. Pyrin samalla perustelemaan miksi olen valinnut ne pakettiin ja millä tavoin koen niiden tukevan lasten ja liikunnan välisen positiivisen, elinikäisen suhteen muotoutumista. Esittelen liikuntamuodot samassa järjestyksessä, kuin missä ne tulevat esille ideapaketissa.

## 7.2 Lasten jooga

Jooga oli heti alusta alkaen vahvasti tulossa mukaan ideapakettiin. Ensinnäkin koska se vaikutti olevan tuntematon laji ryhmäperhepäiväkotien työntekijöille, toiseksi sen vaikutusten takia. Joogalla nimittäin on rauhoittava, rentouttava ja virkistävä vaikutus (Kiuru & Tiilikainen 2010, 4). Kaikki edellä mainitut vaikutukset ovat hyväksi lapsille ja esim. tilanteessa, jossa lapset eivät pääse purkamaan energiaansa riehakkailla ulkoleikeillä, on joogan rauhoittava ominaisuus omiaan otettavaksi osaksi päivää. Joogaaminen tekee myös hyvää mielelle sen kokonaisvaltaisten vaikutusten takia (Kiuru & Tiilikainen 2010, 4).

Rauhoittamisen, rentouttamisen ja virkistämisen lisäksi jooga-asennot ja -liikkeet (asanat) auttavat koko kehon hyvinvointia. Liikkeiden avulla voi vahvistaa ja notkistaa lihaksia, mutta myös parantaa hengitystä ja tasapainottaa hermojärjestelmää. (Kiuru & Tiilikainen 2010, 4.) Jooga on siis hyvä liikuntamuoto tutustua jo varhaisella iällä ja hankkia siihen elinikäinen ystävyys.

Joogan hyviä puolia on, että se sopii liikuntamuotona kaikenikäisille. Se soveltuu hyvin siis myös pienille lapsille, sillä joogassa jokainen voi tehdä liikkeitä omaan tahtiinsa ja itselleen sopivalla tavalla. Joogan avulla voi myös ilmaista itseään, mikä soveltuu hyvin lapsille ja vetoaa heihin. (Gibbs 2006, 8.) Myös tästä syystä koin joogan sopivan hyvin ryhmäperhepäiväkotien sisäliikuntapalettiin.

Joogan voi myös yhdistää erilaisiin teemoihin ja leikkeihin (Gibbs 2006, 66, 74). Tämä monipuolistaa joogan käyttöä, eikä joogaamista tulekaan ajatella ainoastaan patjoilla ollen suoritettavina jooga-asentoina ja asentosarjoina. Joogata voi ulkona, teemallisessa ympäristössä, näytelmän seassa, leikin lomassa. Jooga on siis moneen muuntuva liikuntamuoto, jolla on kehon lisäksi positiivinen vaikutus myös mielelle ja henkiselälle hyvinvoinnille. Näistä syistä jooga onkin omiaan niin ryhmäperhepäiväkodin lasten kuin aikuisten käyttöön.

### 7.3 Pienten paini

Ryhmäperhepäiväkodin poikia havainnoidessani huomasin, että osalla on pojille ominainen tarve leikkiä mm. miekka- ja taisteluleikkejä. Lähdin tutkimaan mikä laji vetoaisi tähän puoleen, mutta olisi turvallista lasten kokeilla. Löysin nassikkapainin, jota on mahdollista harrastaa esim. painiseuroissa, mutta johon on mahdollista saada myös päivähoitossa työskentelevien perehdytystä.

Nassikkapaini onkin alun perin päiväkodeille suunniteltu sovellus (Koivula 2009, 426).

Nassikkapaini on leikkimielistä, erityisesti 4-6 -vuotiaille lapsille suunnattua painimista. Painiminen tapahtuu polvillaan ollen, joten se on turvallisempaa kuin seisaaltaan tapahtuva painiminen. Nassikkapainin tarkoituksena onkin, että lapset saisivat purettua energiaansa turvallisella ja hausalla tavalla. (Koivula 2009, 426.)

Edellä mainittujen ominaisuuksien lisäksi koin lapsille suunnatun painin soveltuvan hyvin osaksi ideapakettia, sillä sen tavoitteena on kehonhallinnan kehittämisen lisäksi tottua toisen kosketukseen (Koivula 2009, 426). Sosiaalisen kasvun ja henkisen hyvinvoinnin kannalta tämä on hyvä tavoite. Ihminen tarvitsee kosketusta ja on tutkittu, että ihmiset, jotka ovat tottumattomia toisen kosketukseen, ovat ahdistuneempia, jännittyneempiä, tyytymättömämpiä kehoonsa ja sosiaalisesti eristäytyneempiä kuin ihmiset, joille toisten kosketus ja koskettaminen ovat luontevia (Koponen 2009, 46 - 48).

Mielestäni painin kautta on mahdollista oppia myös oman ja toisen kehon rajoja ja niiden kunnioittamista. Nassikkapainin ei myöskään tarvitse olla ainoastaan



”vanhemmille” lapsille suunnattua, vaan painiin voi helposti yhdistää myös ”painimisen” pienempien lasten kanssa. Tällöin ”painiminen” voi tapahtua esimerkiksi siten, että pienten tavoitteena on saada kotiloasennossa oleva aikuinen selätettyä. Tässäkin vain mielikuvitus on rajana ja paini-käsitettä käytetään ajatusten herättelijänä.

#### 7.4 Sirkusliikunta

Sirkus on käsitteenä monipuolinen ja monenlaista sisältävä. Sirkukseen kuuluu niin liikettä, eläimiä, naurua, esiintymistä, notkeutta, taitoa, tasapainoilua kuin voimailua. Sirkuksessa liikunta kohtaakin helposti esiintymisen ja esityksen rakentamisen, ja sirkukseen miellettäivistä liikuntamuodoista jokaisen on mahdollista löytää itselleen sopiva. Lisäksi sirkukseen kuuluu olennaisesti yhteisöllisyys, toisten huomioiminen ja ryhmähenki (Ylikorva 2010, 7). Sirkus onkin luonteeltaan sosiaalista toimintaa, yhteistä tekemistä, jossa epäonnistuminen on sallittua (Kekäläinen & Kakko 2013, 9). Näistä syistä sirkusliikunta kuului mielestäni ideapakettiin.

Monia sirkusliikuntaan yhdistettäviä asioita harjoitellaan jo muutenkin ryhmäperhepäiväkotien liikunnassa, mutta sirkuksen yhdistäminen mukaan tuo niihin uutta ulottuvuutta ja lisämahdollisuuksia. Sirkustemppeja harjoitellessa mm. motoriikka ja notkeus kehittyvät lähes huomaamatta (Ylikorva 2010, 7). Lapset voivat harjoittaa näitä taitoja esim. harjoittelemalla tasapainoilua, akrobatiaa tai jongleerausta.

Sirkus-sanan käyttö luo myös pientä mystiikkaa liikuntaan ja voi innostaa lapsia uudella tavalla kiinnostumaan aivan tavanomaisistakin harjoitteista. Samalla pystytään myös tutustumaan erilaisiin eläimiin, ammatteihin, väreihin.. kaikkeen sirkukseen liittyvään. Liikunnan ei siis tarvitse olla pelkkää liikuntaa, vaan se voi olla myös kokonaisvaltainen elämys ja muihin varhaiskasvatuksen orientaatioihin linkittyvä teemallinen kokonaisuus.

Sirkus koetaan myös yleisesti mukavaksi ja antoisaksi. Tämä selviää vuosina 2012 - 2013 toteutetusta Vaikuttava sirkus -hankkeesta, jossa on tutkittu sosiaalisen sirkustoiminnan vaikutuksia. Hankkeen loppuraportin mukaan

sirkustelu on iloa tuottavaa, innostavaa ja sopivaa kaikenikäisille. Sen nähtiin myös parantavan itseluottamusta ja esiintymisvarmuutta sekä kohottavan mielialaa ja lisäävän rauhallisuutta. (Kekäläinen & Kakko 2013, 9.)

Liikunnallisten elementtien lisäksi sirkusliikunnassa olennaista on se, että se antaa lasten mielikuvitukselle mahdollisuuden lentää – miksei siis myös aikuisille. Lapset voivat yhdessä aikuisten kanssa suunnitella esim. sirkusesityksiä, mikä tuo lisää iloa ja jännitystä liikuntatuokioon. (Ylikorva 2010, 6-7.) Esityksen suunnittelu, esittäminen sekä esityksen seuraaminen antavat kaikki lisäväriä arkeen ja tuottavat lapsille helposti positiivisia liikuntaan liittyviä kokemuksia.

Sirkus yhdistääkin monipuolisesti liikunnan ja kulttuurin. Liikunnan lisäksi kulttuuriharrastuksellakin on tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia ja sirkuksessa nämä kumpikin kohtaavat toisensa. Erityisesti kulttuuriharrastukseen liittyvä sosiaalisuus, yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne lisäävät tutkimusten mukaan hyvinvointia sekä tukevat oppimista ja ovat hyväksi terveydelle (Kekäläinen & Kakko 2013, 13). Sirkusliikunta on siis kaikinpuolin kehittävä ja hyvinvointivaikutuksia sisältävä liikuntamuoto, joka sopii hyvin sekä lapsille että aikuisille.

## 7.5 Tanssiminen

Tanssiminen on perinteinen liikuntamuoto ja sitä käytetään jollain tavalla osana ryhmäperhepäiväkotien liikuntaa. Tanssiminen voi kuitenkin olla paljon muutakin kuin piirissä tapahtuvia tanssileikkejä tai fröbelinpalikoita. Lisäksi tanssiminen soveltuu kaikenikäisille.

Tanssiliikunnasta jokaisen on myös helppo löytää itselleen sopiva laji (Duodecim 2014a). Nykypäivänä tanssilajeja löytyy suomalaisista kansantänhuista afrojazziin, bollywoodiin, hoppiin ja ikisuosikki balettiin, joten jokaiselle uskoisi olevan jotain soveltuvaa. Tanssia voi yksin tai osana ryhmää. Tanssiminen auttaakin lasta rakentamaan hyvinvointia sekä itseohjautuvasti että yhteisöllisesti (Anttila 2009, 21).

Lasten liikuntaan tanssiminen on helppo tuoda, sillä musiikki ja hauskat liikkeet toimivat innoittajina. Lapsille on muutoinkin ominaista ilmaista itseään, tunteitaan ja kokemuksiaan kehollisesti, joten tanssiminen on heille luonteva liikuntamuoto (Anttila 2009, 18, 20). Tanssiessa se miltä näyttää, ei olekaan pääasia, vaan se miltä tuntuu. Ja tanssimisen kuuluu tuntua hauskalta. Ohjaaja on tässä tärkeässä roolissa, eikä tanssiliikuntaa saa vetää hampaat irvessä. Tärkeintä on irrotella ja antaa musiikin viedä mukana.

Tanssituokioissa ei kannatakaan mennä ainoastaan ohjaajan mallin mukaan, vaan monipuolistaa kokemusta ja antaa lastenkin viedä. Sen sijaan, että lapset vain jäljittelisivät aikuista, voi myös aikuinen jäljitellä lapsia tai jokainen liikkua omien tuntemustensa mukaan. Tällaisessa luovassa liikunnassa lapsi pääsee mukaan luomaan kulttuuria, tuottamaan liikettä yhteistoiminnan ilon, oman liikkeen ja leikin kautta (Anttila 2009, 17). Tanssimiseen voi musiikin ja rytmin lisäksi liittää helposti myös tarinoita, joita on helppo jatkaa ja muokata liikkeen ja tanssin avulla (Anttila 2009, 20; Suojala 2009, 44).

Fyysisen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta yksi tanssimisen hyvistä puolista on siihen usein liittyvät hyppyt, jotka vahvistavat luustoa (Duodecim 2014a).

Tanssissa parasta ovat kuitenkin sen monet mahdollisuudet ja henkistä hyvinvointia parantavat ominaisuudet. Sen sijaan, että kuluttaisi ainoastaan energiaa, tanssiminen saa samanaikaisesti olon tuntumaan myös eloisalta ja voimakkaalta (Anttila 2009, 20). Nämä ovat tärkeitä tuntemuksia kokea.

## 7.6 Parkour

Parkour on Ranskasta lähtöisin oleva laji, jossa keskitytään kehittämään kuutta liikkumisen peruselementtiä, jotka ovat juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, tasapainoilu, äänettömyys ja tuntuma/herkkyys (Edwardes 2009, 8, 18 - 19).

Parkourin henkeen ja periaatteisiin kuuluvat sinnikkyys, toisten kannustaminen ja auttaminen, kilpailemattomuus, turvallinen harjoittelutapa, luovuus ja liikkumisen ilo (Pihlaja & Juntila 2012, 13).

Parkourin tarkoituksena on auttaa oman luonnollisen liikkumistavan löytämisessä yhdistelemällä kuutta peruselementtiä. Hiomalla ja yhdistelemällä niitä on

tarkoituksena saada liikkumisesta mahdollisimman sulavaa ja jatkuvaa.

Liikkumista, josta on karsittu pois kaikki turha ja joka on vaistomaista. (Edwardes 2009, 14, 18, 138 - 139.)

Parkour sopii hyvin eri-ikäisille ja etenkin lapsille parkourmainen liikkuminen tulee luonnostaan. Parkourin vahvuuksia on myös se, että sitä voi harjoitella ulkona tai sisällä, eikä lajin harrastaminen vaadi erityisiä varusteita. (Pihlaja & Junttila 2012, 20, 26 - 32, 43 - 46.) Parkourin myötä kaikkialle muodostuukin liikemahdollisuuksia ja kaikesta tulee harjoitusvälineitä. Lisäksi parkour auttaa saamaan vapautuneemman lähestymistavan ympäristöön, sillä se on käytännön vuorovaikutusta ympäristön kanssa. (Edwardes 2009, 24.)

Parkour onkin niin liikunnallisilta elementeiltään kuin periaatteiltaan omiaan lapsille ja sopiva myös ryhmäperhepäiväkotien arjessa käytettäväksi. Lasten kanssa harjoiteltavien liikkeiden ei tarvitse olla haastavia, vaan liikkeelle voidaan lähteä perusasioista. Puhumalla parkourista saadaan tuotua tavallistenkin asioiden tekemiseen lisää mielenkiintoa ja voidaan herätellä lapsille pysyvämpää kiinnostusta lajia kohtaan.

## 7.7 Rentoutuminen

Rentoutumisella on useita vaikutuksia hyvinvointiin. Rentoutuminen vaikuttaa kehoon heti mm. alentamalla verenpainetta, madaltamalla sykettä ja vähentämällä hapenkulutusta. Säännöllisten rentoutustuokioiden on lisäksi tutkittu vähentävän masennusta ja ahdistuneisuutta sekä auttavan stressitilanteista selviytymisessä (Duodecim 2014b.)

Rentoutuksessa mielestä poistetaan kaikki ylimääräinen ja ajatukset keskitetään johonkin yksittäiseen asiaan. Tämä voi olla esim. oma hengitys, mielikuva tai toistettava lause (Duodecim 2014b). Lasten kanssa rentoutuksessa käytetään usein rentoutussatuja ja musiikkia, hämärrettyä tilaa, hierontapalloja.

Rentoutukseen voikin yhdistää myös kosketusta, joko kädellä tai hierontapallolla. Hanna Svennevig on tutkinut väitöskirjassaan Hyvän olon hoidot kosketukseen perustuvia hoitoja ja havainnut hoidoissa käymisen rentouttavan, kohottavan

mielialaa, vähentävän ahdistuneisuutta ja vihantunnetta sekä lisäävän vireyttä (Svennevig 2003, 14). Svennevig kirjoittaaakin: ”Koskettaja viestii kosketuksella, että kosketettava on huolenpidon ja kosketuksen arvoinen” (Svennevig 2003, 131).

Kosketus onkin lapsen kehitykselle tärkeä tekijä ja sitä pidetään psykologisena ja emotionaalisen tarpeena, joka on tarpeellinen myös oppimiskyvyille (Svennevig 2003, 24, 131). Kosketusta pidetäänkin yleisesti merkityksellisenä ja positiivisia vaikutuksia tuottavana (Koponen 2009, 84 - 87). Kosketuksen puutteen on tutkittu mm. vaikuttavan heikentävästi unen laatuun, altistavan aikuisiän fyysiselle väkivaltaisuudelle, heikentävän immuunijärjestelmää ja altistavan tätä kautta allergioille ja sairauksille sekä aiheuttavan kasvuongelmia (Koponen 2009, 46 - 48). Etenkin vanhemman ja lapsen välinen kosketuskontakti ja sen luoma turvallisuuden tunne on merkityksellinen, mutta myös muualla elinympäristössä vallitseva kosketuskulttuuri vaikuttaa lapseen (Koponen 2009, 76 - 77).

Myönteisestä kosketuskulttuurista puhutaankin paljon ja tätä pyrkii edistämään myös uusi lasten hyvinvoinnin tukemiseen ja ongelmien ennaltaehkäisyyn kehitelty työmenetelmä Satuhieronta. Satuhieronnassa pyritään myönteisen kosketuksen ja voimaannuttavien satujen kautta tukemaan mm. lapsen itsetunnon kehitystä ja sosiaalisuutta (Tarina ja Kosketus 2014).

Rentoutustuokiot satujen, musiikin ja kosketuksen kanssa ovatkin oivallinen lisä ideapakettiin. Rentoutus ja kosketus vaikuttavat hyvinvointiin ja satujen ja tarinoiden avulla tuokioista on helppo tehdä lapsille leikinomaisia satuhetkiä, joissa myös ajatukset pääsevät liikkeelle ja keho ja mieli pääsevät rauhoittumaan, keräämään akkuja ja keskittymiskykyä seuraavaan riehakkaampaan liikuntatuokioon.

## 7.8 Liikunnalliset lauta- ja seurapelit

Liikunnalliset lautapelit otsikon alle kuuluvat ideapaketissa mukana olevat tee-se-itse twister, lattiaan maalattu lautapeli, pöytäjäkiekko, keilaaminen ja tikanheitto. Näiden ideana on herätellä ryhmäperhepäiväkotien työntekijöitä ajattelemaan, että liikkumista voi tapahtua monenlaisen pelaamisenkin lomassa – kaiken liikunnan

ei tarvitse olla perinteisesti liikunta-käsitteen alla olevaa. Liikunnallisten lauta- ja seurapeliin on lisäksi tarkoitus saada ajattelemaan liikkumista laajemmasta näkökulmasta ja helposti toteutettavana.

Tee-se-itse twister ja lattiaan maalattu lautapeli ovat esimerkkejä siitä, että pelejä voi tehdä helposti ja halvalla itsekin. Lattiaan tehdyssä lautapelissä idea on sama kuin twisterissä – pelaajat liikkuvat itse. Tehtäväpalkeissa voi olla erilaisia liikunnallisia tehtäviä. Samalla lapset oppivat varhaiskasvatuksen muistakin orientaatioista asioita, kuten esim. numeroita ja kirjaimia.

Pöytäjäkiekko (ja muut samankaltaiset pelit, kuten esim. korona, pöytäjalkapallo) ovat esimerkkejä siitä, että lapsille tulee usein huomaamatta liikuntaa heidän pelatessa jotain kohtalaisen staattistakin peliä. Lapset nimittäin eläytyvät pelaamiseen, joten paikoillaan seisomisen sijasta he hyppivät ja pomppivat pelatessaan ja seuratessaan pelaamista, sillä lapset eläytyvät voimakkaasti seuraamiinsa asioihin.

Tikanheitto ja keilaaminen ovat varmasti tuttuja ryhmäperhepäiväkotien työntekijöille, mutta nekin voi ottaa uudella tavalla arkeen mukaan. Jonotustilanteessa ne rauhoittavat odottamista ja samalla lapset pääsevät opettelemaan numeroita. Erilaisten lisätehtävien yhdistäminen saatuihin pisteisiin on myös mukava lisä ja tuo pientä lisäliikuntaa päivään.

## 7.9 Virtuaaliset liikuntapelit

Virtuaalipelit mielletään helposti pelkäksi paikoillaan istumiseksi, mutta nykyään monia pelejä on mahdollista pelata myös itse liikkumalla. Eri konsolit tarjoavat mahdollisuuksia pelata liikkeen tunnistavan ohjaimen tai maton avulla. Pelejä löytyy monipuolisesti eri liikunta- ja urheilulajien saralta.

Johanna Höysniemen. (2006, 70 - 74) väitöskirjan, Design and Evaluation of Physically Interactive Games, mukaan tällaisilla peleillä on positiivisia vaikutuksia mm. pelaajien peruskestävyyteen, koordinaatiokykyyn ja reaktionopeuteen. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi peleillä on myös sosiaalinen puolensa.

Sosiaalista puolta ei useinkaan mielletä osaksi virtuaalista pelaamista vaikka se onkin aina ollut tärkeä osa sitä. Pelaaminen kun tapahtuu usein kavereiden tai perheenjäsenten kanssa (Mäyrä 2004, 425). Nykyään pelataan myös paljon verkossa toisten kanssa kommunikoiden, joten virtuaalipelien sosiaalista puolta ei tule väheksyä.

Ryhmäperhepäiväkodeilla ei itsellään ole konsoleita, mutta tässä on tarkoituksena taas haastaa työntekijät ajattelemaan laatikon ulkopuolelta, löytämään uusia ja nykyaikaisia mahdollisuuksia liikkua. Konsoleita ja televisioita löytyy lähes jokaisen nurkista, joten mikä estää lainaamasta sellaista ja järjestämään esim. teemapäivän ryhmäperhepäiväkodin lapsille. Ainut, mitä tähän vaaditaan, on aikuisten innostuneisuus ja asioiden järjestely – ei mitään kovin aikaa vievää.

## 8 PALAUTTEET JA ARVIOINTI

### 8.1 Palaute ryhmäperhepäiväkodeilta

Vein palautelomakkeen (liite 4) ryhmäperhepäiväkodeille yhdessä Aarnun sisäliikuntapäivä -ideapaketin kanssa huhtikuun 2014 puolella välissä. Jätin mukaan myös saatekirjeen (liite 5). Ryhmäperhepäiväkodeilla oli kuukausi aikaa tutustua ideapakettiin ja palauttaa palautelomake. Heidän kiireisen kevään takia annoin kuitenkin lisäaikaa kesäkuulle. Ryhmäperhepäiväkodeista neljä palautti lomakkeen, kaksi jätti palauttamatta muistutuksistani ja lisääjasta huolimatta.

Lomakkeessa oli yksitoista kohtaa, joissa kysyttiin mielipiteitä ideapaketin eri osioista ja ideapaketista kokonaisuutena. Ideapaketin ulkonäkö koettiin selkeäksi ja värikkääksi. Tarinaa kuvailtiin mm. hauskaksi, kiinnostavaksi ja mukaansa tempaavaksi. Ulkonäkö ja tarina saivat siis kaikilta neljältä lomakkeen palauttaneelta ryhmäperhepäiväkodilta positiivisen vastaanoton.

Vinkki!-osio koettiin myös käytettäväksi ja hyödylliseksi. Yksi ryhmäperhepäiväkodeista muisti lisätä tähän, että vinkit ovat hyviä, kunhan tilat ovat sopivat ja lapset yli 3-vuotiaita. Toinen ryhmäperhepäiväkodeista piti siitä, että materiaaleista löytyy tarkat tiedot ja ideapaketissa on tietoa pähkinänkuoreen tiivistettynä.

Parhaiten ideapaketista mieleen jäänyt liikuntamuoto oli ryhmäperhepäiväkotien mielestä jooga. Lisäksi yksi ryhmäperhepäiväkodeista mainitsi nassikkapainin ja toinen radan (tällä viitattiin sirkusliikuntaan, jonka kyseinen ryhmäperhepäiväkoti oli ideapaketin kuvasta tulkinnut temppuradaksi). Huonoiten mieleen jääneitä/ryhmäperhepäiväkoteihin sopivia olivat sirkusliikunta (salin puutteen ja rajallisten välineiden takia) ja virtuaalinen liikuntapeli.

Kysymykseen ideapaketin toimivuudesta lasten kanssa ryhmäperhepäiväkodit vastasivat sen olevan toimiva ja sisältävän muunneltavissa olevia ideoita. Kaikki vastanneet ryhmäperhepäiväkodit eivät kuitenkaan olleet vielä testanneet ideapakettia lasten kanssa. Parissa tarina oli luettu lapsille ja kokeiltu joitain lajeja, mutta parissa pakettia oli tarkoitus testata vasta lähiaikoina.



Ryhmäperhepäiväkodit, joissa pakettia oli jo testattu, kertoivat lasten ottaneen sen hyvin vastaan.

Jokaisesta ryhmäperhepäiväkodista kerrottiin ideapaketin antaneen uusia ideoita ja ainoastaan yksi vastanneista ryhmäperhepäiväkodeista jäi kaipaamaan alle 3-vuotiaille suunnattua materiaalia (heidän ryhmässään oli paljon alle 3-vuotiaita ja lähetin heille palautteen jälkeen lisävinkkinä Elina Pullin alle 3-vuotiaiden lasten liikkumiseen vinkkejä antavan kirjan tiedot). Muina ajatuksina ryhmäperhepäiväkodeista todettiin, että tällaiseen toimintaan pitäisi olla enemmän aikaa.

Kokonaisuutena kaikki vastanneet ryhmäperhepäiväkodit kuitenkin antoivat ideapaketin arvosanaksi JEE! (yksi ryhmäperhepäiväkodeista antoi JEE!:n lisäksi ihan kiva:n). Eli he kokivat ideapaketin toimivaksi ja hyväksi, vaikka kaikki eivät olleet kokeilleet sitä lasten kanssa ja vaikka ryhmäperhepäiväkodeissa nähtiin edelleen aika ja tilat rajoittavina tekijöinä. Ryhmäperhepäiväkodeilta saamani palaute oli siis tietyssä suhteessa ristiriitaista tulkita ja positiivisesta sävystä huolimatta tuntui, että ryhmäperhepäiväkodit eivät todellisuudessa saaneet paketista mitään arkeen mukaan otettavaa.

## 8.2 Palaute toimeksiantajalta

Toimeksiantajalta saamani palaute jäi suppeaksi. Toimitin vapaa-aikasihteerin Armi Laukkaselle valmiin ideapaketin samalla kun jaoin sen ryhmäperhepäiväkodeille. Annoin hänelle myös ryhmäperhepäiväkoteihin jakamani saatekirjeen ja palautelomakkeen. Saatuaani palautteet, lähetin ne myös vapaa-aikasihteerille.

Palautteeksi opinnäytetyöstä sain kommentit ”toteutus on hieno”, ”kuvat mainioita”. Myös pakkaspäivän tarina sai kehuja. Esitin vapaa-aikasihteerille toiveen saada kunnan palautteen ja olin jo aiemmin sanonut hänelle, että voisin tehdä hänelle palautekyselyn, mutta vastaukseksi sain, että opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa vinkkejä ryhmäperhepäiväkodeille ja siinä olen hänen mielestään onnistunut. Tämän jälkeen yhteydenpitoimme loppui.

Tämä oli harmillista, sillä vapaa-aikasihteerin oli sanonut nähtyään lopullisen Aarnun sisäliikuntapäivä -ideapaketin version, että mikäli ryhmäperhepäiväkodeissa ollaan kiinnostuneita paketista, voisi paketista tehdä kansitetut versiot ryhmäperhepäiväkotien käyttöön. Mainitsin tästä myös ryhmäperhepäiväkodeille palautelomakkeen mukana olleessa saatekirjeessä.

Syksyllä 2014 huomasin Nurmeksien paikallislehdestä Ylä-Karjalasta, että Nurmeksessa aiotaan lakkauttaa ryhmäperhepäiväkodit. Ryhmäperhepäiväkotien aukkoa täyttämään perustetaan yksi päiväkotitilaa lisää ja tämän lisäksi lapsia sijoitetaan perhepäivähoitajille. Tämä varmasti osaltaan vaikutti vapaa-aikasihteerin mielenkiinnon loppumiseen ryhmäperhepäiväkoteja kohtaan. Voisin jopa epäillä, että vapaa-aikasihteerin on ollut mukana ajamassa muutosta, sillä ryhmäperhepäiväkotien tilat olivat monelta osin epäkäytännöllisiä ja osa väliaikaisratkaisuja. Myös varhaiskasvatuksen kannalta näen muutoksen järkevänä.

### 8.3 Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnista ja luotettavuudesta

Toimeksiantajalta saamani palaute jäi suppeaksi, joten koin sen kautta olevan hankala tehdä syvällisempää analyysia opinnäytetyön onnistumisesta. Ryhmäperhepäiväkodeista kaikki eivät palauttaneet palautelomaketta ja palauttaneistakaan kaikki eivät olleet kokeilleet ideapakettia lasten kanssa käytännössä, joten tätäkään kautta opinnäytetyön ideapaketin arviointi ei ollut yhtä luotettavaa kuin olisi ollut suotavaa. Itsearvioinnin vaarana taas näin liian läheltä katsomisen ja liiallisen subjektiivisuuden arvioinnin suhteen.

Opinnäytetyöni objektiivisemmän arvioinnin tueksi tarvitsinkin näin ollen jotain lisämateriaalia. Käytän opinnäytetyöni itsearvioinnin apuna Vilkan ja Airaksisen 2003 julkaistua Toiminnallinen opinnäytetyö -kirjaa. Seuraavaksi käsittelemme hänen toiminnallisen opinnäytetyön sisältöön, arviointiin ja luotettavuuteen liittämiään elementtejä, joita käytän itsearvioinnin tukena luvussa 8.4 Itsearviointi. Samalla pystyn tarkastelemaan koko opinnäytetyöprosessia ja sen onnistumista/epäonnistumista luotettavammin.

Vilkan ja Airaksisen mukaan toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa on viisi keskeistä osa-aluetta. Nämä ovat työn idea, työn toteutustapa, prosessin raportointi, opinnäytetyön kieliasu ja se, kuinka on työssään osannut yhdistää teoreettisen tiedon ja käytännön tekemisen. (Vilka & Airaksinen 2003, 154 - 161.)

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä tuleekin kiinnittää huomiota raportin sisältöön. Raporttiosuudessa tulee käydä ilmi mitä opinnäytetyönä on tehty ja millainen työprosessi on ollut. Myös miksi ja miten on tehty, ovat olennaisia raporttiin kuuluvia asioita, kuin myös se, millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Toiminnallisen opinnäytetyön raporttiosuuden tulee sisältää seuraavat osa-alueet: johdanto, lähtökohdat ja tilanteen kartoitus, tarkoitus ja tavoitteet, rajaukset, aiheen merkitys kohderyhmälle, sisältöön kuuluvat asiat, tietoperusta, menetelmien ja työtapojen esittely, produktion valmistamiseen liittyvät asiat, johtopäätökset ja pohdinta sekä arviointi. (Vilka & Airaksinen 2003, 65, 83.)

Kirjoitusprosessissa tulee osata käyttää tietoperustasta kumpuavia käsitteitä ja termejä ammatillisesti. Tämä osoittaa ammatillista osaamista. Ammatillisen osaamisen, sen päivittämisen ja uudenlaisten näkökulmien kannalta myös ajankohtaisen ammatillisen kirjallisuuden seuraaminen on olennainen osa ammattitaitoa. Tähän liittyen lähteiden käyttö ja niiden merkitseminen tulee olla kunnossa opinnäytetyötä tehdessä. Lähteiden käytössä tulee huomioida aina niiden luotettavuus ja käyttökelpoisuus, jotta tuotetaan käyttökelpoista ja luotettavaa materiaalia. Lisäksi opinnäytetyöraportin tulee olla kieliasultaan asiatyylistä, sanavalinnoiltaan täsmällistä ja aika- ja persoonamuotojen käytön tulee olla johdonmukaista. (Vilka & Airaksinen 2003, 66, 72 - 73, 88.)

Opinnäytetyössä esitetyt väitteet sekä prosessin aikana tehdyt valinnat ja ratkaisut tulee kyetä perustelemaan. Opinnäytetyön raporttiosuudessa ammatillisen osaamisen ja oppineisuuden osoittaminen argumentoinnin, johdonmukaisuudella ja sanonnan täsmällisyyden kautta on osa työn arviointia. Työ onkin osaltaan keskustelua toisten kirjoittajien ja heidän näkemystensä kautta. Keskustelua, jossa opinnäytetyön tekijä pohtii omia näkemyksiään vuorovaikutuksessa lähdemateriaalien kirjoittajien kanssa. (Vilka & Airaksinen 2003, 66, 79, 81.)

Opinnäytetyön onnistumisen kannalta tärkeitä osa-alueita ovat ajanhallinta ja kokonaisuuksien hallinta. Myös yhteistyö ja työelämän innovatiivinen kehittäminen näyttäytyvät tärkeinä. Lisäksi oma osaaminen ja oma ammatillinen kasvu ja sen kehittäminen tulevaisuudessa tulee osata ilmaista sekä suullisesti että kirjallisesti. (Vilka & Airaksinen 2003, 159 - 160.)

#### 8.4 Itsearviointi

Alustavan suunnitelman mukaan tarkoitukseni oli saada ideapaketti valmiiksi talven 2013 - 2014 aikana ja pitää seminaari keväällä 2014, ennen äitiyslomalle jäämistä. Aikataulu kuitenkin venyi tästä. Sain ideapaketin ryhmäperhepäiväkoteihin palautteita varten vasta huhtikuun 2014 alkupuolella. Palautteet sain kesäkuun alkuun mennessä, joten siirsin opinnäytetyön viimeistelyä ja seminaarin pitämistä. Lopulta opinnäytetyön raporttiosa oli esittelykunnossa vasta keväällä 2015 – eli vuoden paketin valmistumisen jälkeen. Aikataulussa pysyminen olisi ollut suotavaa, mutta toisaalta itse ideapaketti ei viivästynyt paljoa ja koin, että opinnäytetyön viimeistelyllä ja seminaarin pitämisellä ei ollut niin kiire, sillä paperit olin saamassa ulos vasta kevätlukukauden 2015 lopussa. Kokonaisuutena prosessi kuitenkin venyi luvattoman pitkäksi raporttiosuuden kirjoittamisen takia.

Osa SWOT-analyysissä pohtimistani uhkakuvista jäi leijumaan ideapaketin päälle, sillä aikataulu venyi ja ideapaketti tuntui ainakin osittain jääneen yhdeksi lisäturhakkeeksi ryhmäperhepäiväkotien liikuntamateriaalien sekaan. Jotain uutta se kuitenkin onnistui myös tuomaan (jooga) ja toteutustapa koettiin positiivisesti. Vaikka ideapaketti ei kyennytkään lunastamaan kaikkia sille asetettuja odotuksia (osaksi ryhmäperhepäiväkotien arkea), näkisin sen kuitenkin osittain onnistuneen. Ideapaketti nimittäin on olemassa ja se sisältää sisäliikuntaa tukevia monipuolisia ja elämyksellisiä liikuntamuotoja, jotka ovat lasten hyvinvointia ja sosiaalista kasvua edistäviä ja uskoakseni tyyliltään positiivisia kokemuksia tuottavia.

Harmillista opinnäytetyöni kannalta oli toimeksiantajan edustajalta, vapaa-aikasihteeriltä saamani niukka palaute. Olisin mielelläni käynyt hänen kanssaan ideapakettia ja sen vastaanottoa ryhmäperhepäiväkodeissa tarkemmin läpi, mutta

hänen mielenkiintonsa ja aikansa oli ehtinyt jo suuntautua toisiin asioihin. Tässä mielessä opinnäytetyöni siis epäonnistui, sillä toimeksiantajan mielenkiinto sitä kohtaan loppui. Tähän vaikutti varmasti myös Nurmeksen uusi strateginen linjaus luopua ryhmäperhepäiväkodeista (Nurmeksen kaupungin varhaiskasvatusstrategia 2015 - 2020). Tältä kannalta katsottuna olisi varmasti ollut hyödyllisempää toteuttaa opinnäytetyönä esim. muutama ohjattu liikuntatuokio ryhmäperhepäiväkoteihin talven 2013 - 2014 aikana.

Ryhmäperhepäiväkodeilta ja toimeksiantajalta saamani palaute ideapaketista oli kuitenkin sävyltään positiivinen. Kriittisesti sitä tarkastellessani en kuitenkaan voi olla pohtimatta kuinka paljon palautteen positiivisesta sävystä johtui siitä, että palautteenantajat tahtoivat olla mukavia jonkun käytettyä aikaa materiaalin tuottamiseen heille. Monet palautteissa käytetyistä sanoista ja lauseista tuntuivat myös liian tutuilta ryhmäperhepäiväkodeille antamastani saatekirjeestä. Jäin miettimään kuinka paljon saatekirjeen sisältö suuntasi sitä mitä palautteenantajat palautelomakkeeseen kirjoittivat.

Ennen kuin vein ideapaketin ryhmäperhepäiväkoteihin, mietin tulisiko minun itseni käydä pakettia läpi ensin työntekijöiden ja sitten lasten kanssa. Päädyin kuitenkin siihen, että olisi parempi antaa työntekijöiden itsensä käydä paketti läpi lasten kanssa. Tällöin he joutuisivat pakostakin tutustumaan siihen myös itse ja koska lapset olivat heille entuudestaan tuttuja, heidän olisi objektiivisempaa arvioida paketin toimivuutta. Samalla kuitenkin pelkäsin, että työntekijät vetoaisivat kiireeseen ja kävisivät paketin vain pikaisesti itse läpi, jos sitäkään. Juuri näin kävikin muutamassa ryhmäperhepäiväkodeista. Jälkikäteen ajatellen olisi ehkä ollut parempi mennä itse ryhmäperhepäiväkoteihin käymään pakettia läpi lasten kanssa, mutta tällöin paketti taas olisi jäänyt vieraaksi työntekijöille. Näin sain paketin kuitenkin edes parissa ryhmäperhepäiväkodissa kokeiluun.

Huomasin myös palautteesta, että ideapaketin kuvat olisivat parilta osin kaivanneet muokkausta. Sirkusliikunta ymmärrettiin ainakin yhdessä ryhmäperhepäiväkodissa tempuradaksi, joten se olisi kaivannut selkeyttämistä. Tämä olisi onnistunut keskittymällä kuvassa enemmän liikuntaan, johon on otettu mukaan myös esiintymiseen liittyviä elementtejä (sirkuspukeutumista, esiintyvät

lapset ja katsojat jne). Toinen kohta liittyi parkouriin. Nyt se tuli vain mainintana ideapakettissa, kun sen olisi voinut linkittää selkeämmin esim. rappukäytävässä oleviin seinämaalauksiin ja tehdä maalauksista parkour-liikkeitä esitteleviä.

Vaikka itse ideapaketti on mielestäni onnistunut, on opinnäytetyön raporttiosuus osittain puutteellinen, eikä kykene osoittamaan niin suurta ammatillista osaamista kuin sosiaalipedagogiseen lapsi- ja nuorisotyöhön suuntauneelta sosionomiopiskelijalta voisi odottaa. Erityisen selkeinä puutteina näkyvät raporttiosuudessa suppeahkoksi jäänyt teoriaperusta, osittain kyseenalainen lähdeluettelo, tiedonhaun puutteellinen jälkikäteen kirjoitettu kuvaus, kaavioiden ja kuvamateriaalien puute, lähteiden keskinäinen keskustelemattomuus sekä yksipuoliset viittaustavat lähteisiin. Teoreettisen tiedon ja käytännön yhteensovittamisen tulisi myös olla toimivampaa, samoin kuin ammatillisten termien ja käsitteiden käytön. Näiden lisäksi valintojen ja ratkaisujen perusteleva on paikoin riittämätöntä.

Monet raporttiosuuden luvuista ovat myös liian tiivistetyssä muodossa olevia ja tyypistetyt oloisia. Näiden lisäksi yhteiskunnallisen perustelun ja sosionomin erityisosaamisen tulisi olla näkyvämmän ja selkeämmässä muodossa esillä opinnäytetyössä - kulkea läpi työn punaisena lankana. Ideapaketin työstäminen tapahtui huomio pitkälti liikuntaideoissa, mikä näkyy siinä, että sosionomin erityisosaaminen ja sosiaalipedagoginen orientaatio eivät hahmotu riittävän rajatussa ja selkeästi määritellyssä muodossa, vaan tempoilevat ympäriinsä. Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön teoriaosaamisen olisi tullut kiteytyä prosessin alussa selkeämmin määriteltyyn muotoon ja teoriapohjaan. Näin ammatillinen teoriaosaaminen olisi yhdistynyt sulavammin käytännön tekemiseen ja opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen.

Kokonaisuutena ideapakettia ja raporttiosuutta tarkastellessani en siis voikaan sanoa opinnäytetyöni täysin onnistuneen, sillä opinnäytetyössä on edellä mainittuja huomattavia puutteita. Näihin puutteisiin olisi tullut kyetä kiinnittämään enemmän huomiota prosessin aikana ja panostaa niiden työstämiseen onnistuneen opinnäytetyön aikaan saamiseksi. Henkilökohtaisesti kuitenkin pidänkin Aarnun sisäliikuntapäivä -ideapakettista ja olen saanut siitä positiivista palautetta, joten

opinäytetyössä on myös onnistuneita puolia. Koen myös kasvaneeni prosessin aikana ammatillisesti ja saaneeni uutta näkökulmaa lasten ja varhaiskasvatuksen parissa työskentelemiseen sosionomina, joten täysin epäonnistunut prosessi ei ole ollut.

## 9 LOPPUPOHDINTA

Jälkikäteen opinnäytetyötäni tarkastellessa huomaan, että lähdin työstämään sitä liikaa toimeksiantajan näkökulmasta ja unohdin osittain sosiaalipedagogisen puolen. Työ olisikin pitänyt tehdä paino enemmän sosiaalipedagogisessa näkökulmassa ja sosionomin ammattiosaamisessa, vuoropuhelussa oman ammatillisen teoriaosaamisen kanssa. Paketissa esiteltyt lajit olisi pitänyt perustella ja valita vahvemmin tätä kautta, ei ainoastaan uusia liikuntavinkkejä ajatellen. Toki sosiaalipedagogiikka ja sosionomi-opintojen aikana oppimani asiat vaikuttivat taustalla, mutta eivät niin aktiivisesti ja selkeänä timanttina kuin olisi suotavaa.

Opinnäytetyöni aihealue oli kuitenkin itseäni kiinnostava ja tein siitä mielelläni opinnäytetyötä. Pystyin myös työssä yhdistämään aikaisempaa osaamistani sosionomio-opintoihin ja löysin itselleni mielekkään tavan toteuttaa ideapaketti. Aikaisempien opintojen yhdistäminen sosionomiosaamiseen onkin kannattavaa, sillä näiden kombinaatiosta nouseva potentiaali luo monipuolisia mahdollisuuksia ammatillisuuden toteuttamiseen ja tukee sosionomille ominaisten luovien työkalujen ja -menetelmien käyttöä.

Kokonaisuutena olenkin tyytyväinen aikaansaannokseeni, vaikka opinnäytetyössäni olisikin myös paljon parannettavaa. Henkilökohtaisesti pidän Aarnun sisäliikuntapäivä -paketista ja olen saanut siitä positiivisia kommentteja. Koin myös mielekkäänä tutustua tarkemmin ryhmäperhepäivähoitoon yhtenä hoitomuotona ja nähdä millaista se on verrattuna perhepäivähoitoon ja päiväkotiin. Mielestäni sain tuosta kokemuksesta paljon irti juuri varhaiskasvattajan näkökulmasta ja pystyn ammentamaan kyseisestä kokemuksesta ja saamistani vertailukohdista mikäli työskentelen tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen parissa.

Varhaiskasvattajan näkökulmaan liittyen lasten liikunta on paljon otsikoissa yhdessä nuorten, aikuisten ja vanhusten liikunnasta ja terveydestä puhumisen kanssa. Liikunnasta saatavien positiivisten kokemusten merkitykseen on havahduttu samalla kun on alettu puhua yhä enemmän liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin. Liikunta tuntuukin olevan murrosvaiheessa, siirtymässä pois päin



entisaikojen koululiikunnan suorituskeskeisestä toiminnasta. Yhteiskunnalliselta kannalta opinnäytetyöni sattuiinkin aikaan, jolloin kiinnitetään yhä enemmän huomiota liikunnasta saataviin hyvinvointivaikutuksiin – niin fyysisiin kuin henkisiin.

Liikunnan merkitykseen ja sen kasvua ja kehitystä tukevaan, positiivisia kokemuksia antavaan ohjaamiseen onkin mielestäni hyvä kiinnittää huomiota ja lapsuudessa. Lapsille tulisi mahdollistaa monipuolisia liikunnallisia kokemuksia, joihin sisältyy elämyksellisyyttä. Varhaiskasvatuksen parissa työskentelevien omat negatiiviset kokemukset liikuntaa kohtaan eivät saisi heijastua lasten liikuntaan, vaan työntekijöiden tulisi oppia näkemään liikunta uudenlaisesta näkökulmasta – tapana toteuttaa itseään kehollisesti, tutustua maailmaan liikkumisen kautta.

Liikuntaa on helppo yhdistää lähes kaikkeen toimintaan ja se soveltuu käytettäväksi osana varhaiskasvatuksen kaikkia orientaatioita, mikäli varhaiskasvattajilta löytyy mielikuvitusta, uskallusta heittäytyä ja eläytyä. Luovuus, leikki ja liike ovat olennaisia elementtejä lapsille, joten niiden kuuluisi olla myös osa jokaisen varhaiskasvattajan ja lasten parissa työskentelevän toimintaa – ei ainoastaan ajatuksen ja teorian tasolla, vaan selkärankaan iskostuneena tapana nähdä ja kokea maailmaa yhdessä lasten kanssa. Mielestäni tämä edesauttaisi myös lasten parissa työskentelevien aikuisten hyvinvointia.

Liikunnan muutos ryhmäperhepäiväkodeissa ei myöskään mielestäni onnistu ainoastaan siten, että ulkopuolelta kerrotaan heille mitä ja miten voisi tehdä, vaan muutoksen täytyy lähteä sisäisestä havahtumisesta. Ideapaketteja voi kantaa ryhmäperhepäiväkoteihin vaikka kuinka monta, lapsille voi käydä pitämässä liikuntatuokioita ja työntekijöitä voi ohjeistaa liikunnan suhteen, mutta mikäli he eivät pura entisiä toimintamallejaan ja rakenna sen jälkeen uutta, liikunnallisempaa otetta, ei ulkopuolelta tulevat virikkeet jää pysyviksi käytänteiksi arkeen.

Opinnäytetyötä tehdessäni ja palautteita lukiessani sainkin huomata, kuinka haasteellista aikuisille on välillä heittäytyä ja siirtyä ajattelemaan laatikon ulkopuolelta. Vaikka ideapaketissa ja saatekirjeessä kerroin lajien sopivan

kaikenlaisiin tiloihin ja olevan muunneltavissa, sain silti palautetta, että kaikki paketissa olevat lajit eivät onnistu mm. välineiden puutteen tai tilojen takia. Tämä antoi hyvän muistutuksen mielikuvituksen puutteesta ja tarpeesta keksiä tekosyitä. Tilat, aika tai välineet eivät useinkaan ole päällimmäinen ongelma – todellinen ongelma on useimmiten se, ettei viitsitä. On helpompaa toimia kuten on totuttu toimimaan ja vedota tekosyihin. Voinkin vain toivoa, etten itse joskus huomaa muuttuneeni samanlaiseksi.

## LÄHTEET

- Anttila, E. 2009. Tanssii tätien kanssa – luova liikunta ja tanssi varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A-L. (toim.). Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 16 - 21.
- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Duodecim 2014a. Terveyskirjasto [viitattu 16.5.2014]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00119#s17](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00119#s17)
- Duodecim 2014b. Terveyskirjasto [viitattu 16.5.2014]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kha00088](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00088)
- Edwardes, D. 2009. Parkourin käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim. 159 - 170.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim. 76 - 87. Sivustolla UKK instituutti [viitattu 22.1.2015]. Saatavissa: [www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/ikakaudet/liikunta\\_vaikuttaa\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_kehitykseen](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen)
- Gibbs, B. 2006. Joogaa lapsille. Venyttely- ja voimaharjoituksia 3–11-vuotiaille. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Heikkilä, M., Välimäki, A-L. & Ihalainen, S-L. 2007. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Helsinki: Stakes [viitattu 26.2.2014]. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/77129>

Heinimaa, E. 2001. Kuvakirjat lapsen ja aikuisen maailmassa. Teoksessa Suojala, M. & Karjalainen, M. (toim.). Avaa lastenkirja! Johdatus lastenkirjallisuuden lajeihin ja käyttöön. Helsinki: Lasten keskus. 142 - 182.

Heinonen, S-L. 2001. Sanataide oppimisen ja leikin innoittajana. Teoksessa Suojala, M. & Karjalainen, M. (toim.). Avaa lastenkirja! Johdatus lastenkirjallisuuden lajeihin ja käyttöön. Helsinki: Lasten keskus. 201 - 214.

Huisman, T. 2001. Lapsuusajan liikunta ja sen yhteys lapsen terveyteen: Liikuttava lapsuus. Teoksessa Karppinen, S., Puurula, A. & Ruokonen, I. (toim.). Taiteen ja leikin lumous. 4-8-vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatus. Helsinki: Finn Lectura. 62 - 70.

Höysniemi, J. 2006. Design and Evaluation of Physically Interactive Games. Tampere: University of Tampere. Academic dissertation.

Junttila, N. 2010. Social competence and loneliness during the school years. Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. Turku: University of Turku. Academic dissertation [viitattu 19.2.2015]. Saatavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/59283/AnnalesB325Junttila.pdf?sequence=1>

Kaljonen, P. 2005. Ammatillisen kasvun kiintopisteitä etsimässä. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.). Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 20 - 26 [Viitattu 26.2.2015]. Saatavissa: [http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/\\$file/Sosiaalipedagoginen+ammatillisuus.pdf](http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/$file/Sosiaalipedagoginen+ammatillisuus.pdf)

Kantomaa, M. 2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Oulu: University of Oulu [viitattu 29.1.2015]. Academic dissertation. Saatavissa: <http://herkules.oulu.fi/isbn9789514261077/isbn9789514261077.pdf>

Karvinen, J. 2013. Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin verkoston kannanotto uuden varhaiskasvatuslain

valmisteluun. Helsinki: Valo / Nuori Suomi ry. Kannanotto [viitattu 25.2.2015].

Saatavissa:

[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMTcvMTdfMDFfNTNfOTUyXzEzMDMwOF9IeXZpbmZvaW50aV9famFfbGlpa2t1bWlzdMvya29zdG9uX2xhdXN1bnRvX3ZhcmlhaXNrYXN2YXRlc2xha2lpbi5wZGYiXV0/130308\\_Hyvinvointi- ja\\_liikkumisverkoston\\_lausunto\\_varhaiskasvatuslakiin.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMTcvMTdfMDFfNTNfOTUyXzEzMDMwOF9IeXZpbmZvaW50aV9famFfbGlpa2t1bWlzdMvya29zdG9uX2xhdXN1bnRvX3ZhcmlhaXNrYXN2YXRlc2xha2lpbi5wZGYiXV0/130308_Hyvinvointi- ja_liikkumisverkoston_lausunto_varhaiskasvatuslakiin.pdf)

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen.

Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta.

Lahti: VK-Kustannus Oy.

Kaskela, M. & Välimäki, A-L. 2006. Varhaiskasvatus. Tietoa pienten lasten

vanhemmille. Helsinki: Stakes ja sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö [viitattu

26.2.2014]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/f700d1fd-4540-47de-9d69-ae439f0731f5>

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki:

Liikuntatieteellinen Seura ry.

Kekäläinen, K. & Kakko, S-C. (toim.) 2013. "Siellä on suupielet korvissa".

Hyvinvointivaikutuksia sosiaalisesta sirkuksesta. Tampere: Tampereen yliopisto

[viitattu 3.2.2015]. Vaikuttava sirkus -hanke. Saatavissa:

[www.uta.fi/cmt/index/siella-on-suut-korvissaweb-2013.pdf](http://www.uta.fi/cmt/index/siella-on-suut-korvissaweb-2013.pdf)

Kiuru, P. & Tiilikainen, K. 2010. Satujuogaa. Joogaharjoituksia ja tarinoita

lapsille. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Koivula, J. 2009. Paini. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S.,

Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen

perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy. 425 - 428.

Koponen, J. 2009. Kosketuksen merkitys. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto [viitattu

1.2.2015]. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/23026/URN%3a%NBN%3afi%3ajyu-201003101311.pdf?sequence=1>

Kronqvist, E-L. 2011. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 13 - 30.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Laiho, E. 2005. Sosiaalipedagogiikan ja erityispedagogiikan kohtaamispisteitä sosionomi (AMK) -opiskelijoiden näkemänä. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.). Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 45 - 53 [Viitattu 26.2.2015]. Saatavissa: [http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/\\$file/Sosiaalipedagoginen+ammattillisuus.pdf](http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/$file/Sosiaalipedagoginen+ammattillisuus.pdf)

Lihavuus laskuun - Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta 2013. Kansallinen lihavuusohjelma 2012 - 2015. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Ohjaus 13/2013 [viitattu 20.2.2015]. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN\\_ISBN\\_978-952-245-948-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN_ISBN_978-952-245-948-0.pdf?sequence=1)

Launis, M. 2001. Kuvituksentutkimus, taiteen funktio ja identiteetti. Teoksessa Rättyä, K. & Raussi, R. (toim./ed. Tutkiva katse kuvakirjaan. Tampere: Suomen Nuorisokirjallisuuden Instituutti. 57 - 78.

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10 [viitattu 25.2.2015]. Saatavissa: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf)

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

- Mäyrä, F. 2004. Virtuaaliset pelit ja leikit. Teoksessa Piironen, L. (toim.). Leikin pikkujätttiläinen. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö. 422 - 429.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori. 49 - 54.
- Nurmeksen kaupungin varhaiskasvatusstrategia 2015-2020. Nurmeksen kaupunki [viitattu 25.2.2015]. Saatavissa:  
<http://webdynasty.pohjoiskarjala.net/Dynasty/Nurmes/kokous/20141586-7-1.PDF>
- Nurmeksen varhaiskasvatussuunnitelma 2013. Nurmeksen kaupunki 2013 [viitattu 26.2.2014]. Saatavissa:  
<http://www.nurmes.fi/dman/Document.phx?documentId=uu22708140737929&cmd=download>
- Opetushallitus 2014. SWOT-analyysi [viitattu 2.6.2014]. Saatavissa:  
[www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/laadunhallinnan\\_tuki/wbl-toi/menetelmia\\_ja\\_tyovalineita/swot-analyysi](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi)
- Parrila, S. 2007. Ryhmäperhepäivähoitoselvitys. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Perhepäivähoidon kehittämisen suuntia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:5 [viitattu 26.2.2015]. Saatavissa:  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3854.pdf&title=Perhepaivahoidon\\_kehittamisen\\_suuntia\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3854.pdf&title=Perhepaivahoidon_kehittamisen_suuntia_fi.pdf)
- Pihlaja, P. & Juntila, J. 2012. Parkour. Hyppimisen lyhyt oppimäärä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika. Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Like.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS.kustannus. 136 - 150.

Ranne, K. 2005. Sosiaalipedagogiikka koulutuksessa ja työelämän kehittämisessä. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.). Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 14-19 [Viitattu 26.2.2015]. Saatavissa: [http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/\\$file/Sosiaalipedagoginen+ammattillisuus.pdf](http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/$file/Sosiaalipedagoginen+ammattillisuus.pdf)

Ranne, K. & Rouhiainen-Valo, T. 2005. Sosiaalialan ammatillisen käyttöteorian muotoutuminen sosionomi (AMK) -koulutuksessa. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.). Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 27 - 38 [Viitattu 26.2.2015]. Saatavissa: [http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/\\$file/Sosiaalipedagoginen+ammattillisuus.pdf](http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/$file/Sosiaalipedagoginen+ammattillisuus.pdf)

Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) 2005. Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu [Viitattu 26.2.2015]. Saatavissa: [http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/\\$file/Sosiaalipedagoginen+ammattillisuus.pdf](http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/$file/Sosiaalipedagoginen+ammattillisuus.pdf)

Rinta, T., Lipponen, H., Lind, P. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa – Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Järvenpää: Spurtti Oy.

Rinta-Harri, A. 2005. Kehollinen ilmaisu sosiaalipedagogiikan ammattipätevyytenä. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.). Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 72 - 85 [Viitattu 26.2.2015]. Saatavissa:



[http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/\\$file/Sosiaalipedagoginen+ammattillisuus.pdf](http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/$file/Sosiaalipedagoginen+ammattillisuus.pdf)

Ruusunen, T. 2005. Ilmaisulliset menetelmät – siltoja itseen ja toiseen. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.).

Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi.

Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 54 - 61 [Viitattu 26.2.2015]. Saatavissa:

[http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/\\$file/Sosiaalipedagoginen+ammattillisuus.pdf](http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/$file/Sosiaalipedagoginen+ammattillisuus.pdf)

Semi, E. 2005. Sosiaalipedagogiikka sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksessa.

Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.).

Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi.

Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 39 - 44 [Viitattu 26.2.2015]. Saatavissa:

[http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/\\$file/Sosiaalipedagoginen+ammattillisuus.pdf](http://kesy01.cc.spt.fi/samk%5Cjkauppa.nsf/liitteet/BCDDD03B4E856769C22577430030E31A/$file/Sosiaalipedagoginen+ammattillisuus.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Syrjäytymisen ehkäisy [viitattu 25.2.2015].

Saatavissa:

[http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat\\_ja\\_hankkeet/syrjaytymisen\\_ehkaisy](http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/syrjaytymisen_ehkaisy)

Suojala, M- 2002. Portti kirjallisuuteen – kuvakirjat varhaiskasvatuksessa.

Teoksessa Bengtsson, N. & Loivamaa, I. (toim.). Kuvituksen monet muodot.

Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 121 - 129.

Suojala, M. 2009. Lastenkirjallisuus kielen ja kuvittelukyvyyn laajentajana.

Teoksessa Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A-L. (toim.). Taidekasvatus

varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Helsinki: Terveyden ja

hyvinvoinnin laitos. 40 - 47.

Svennevig, H. 2003. Hyvän olon hoidot. Kosketukseen perustuvien hoitojen

käyttö hyvinvoinnin ja itseyttämyksen lisäämisen välineenä. Tampere:

Tampereen yliopisto [viitattu 29.1.2015]. Väitöskirja. Saatavissa:

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67018/951-44-5738-2.pdf?sequence=1>

Takala, K. 2014. 3-4-vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto [viitattu 29.1.2015]. Väitöskirja. Saatavissa:

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

Tarina & Kosketus Oy 2014. Satuhieronta [viitattu 20.5.2014]. Saatavissa:

<http://satuhieronta.fi/>

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön oppaita 2005:17 [viitattu 25.2.2015]. Saatavissa:

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suositukses\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Stakes. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56 [viitattu 25.2.2015]. Saatavissa:

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf?sequence=1)

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa Miettinen, Mari (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskus. 23 - 48.

Vuorinen, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskus. 91 - 122.

Väisänen, T. 2006. Ryhmis. Ryhmäperhepäivähoito tänään. Helsinki: Tammi.

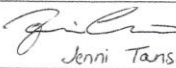


Ylikorva, M. 2010. Pieni sirkusopas: sirkusopetusmateriaali peruskoulun opettajille. Tampere: Tampereen taidekaari.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja – teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK-Kustannus Oy.

## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Liite 1

<b>TOIMEKSIANTAJA</b>	
Toimeksiantaja	NURMESEN KAUPUNGI / LIIKUNTAPALVELUT
Toimeksiantajan yhteyshenkilö	ARMI LAUKKANEN
Lähiosoite	KÖYSINTIE 2
Postinumero ja -toimipaikka	75500 NURMES
Toimipisteen kotikunta	NURMES
Puhelin	04010 45107
Sähköposti	armi.laukkanen@nurmes.fi
<b>OPINNÄYTETYÖN TEKIJÄ/T</b>	
Nimi/nimet ja tunnukset/tunnukset	Jenni Tanskanen 1100129
Ryhmätnunnus/tunnukset	SPLN11
Koulutusohjelma ja -ala	sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö, sosiaaliala
Puhelin/puhelimet	0503095633
Sähköposti/postit	<del>@lpe.fi</del> tanskanen.jenni@gmail.com
<b>OHJAAJA</b>	
Ohjaava opettaja	Raija Hovi-Pulsa
Puhelin	
Sähköposti	Raija.hovi-pulsa@lank.fi
Koulutusala	
<b>OPINNÄYTETYÖ</b>	
Opinnäytetyön nimi	Ideapaketti Nurmeksen ryhmäperhepäiväkotien sisälukunnan tueksi
Opinnäytetyön tavoite	Ryhmäperhepäiväkotien sisälukunnan kehittäminen ja tukeminen, jotta lapsille mahdollistuisi monipuolisemmin 2h viikkoa /päivä tavoite

<b>SOPIMUS TOIMEKSIANNOSTA</b>	
<input type="checkbox"/> Työelämä maksaa opinnäytetyön tekemisestä opiskelijalle tai ammattikorkeakoululle <input checked="" type="checkbox"/> Työelämän edustajat ohjaavat aktiivisesti opinnäytetyön tekemistä <input checked="" type="checkbox"/> Työyhteisö hyödyntää tuloksia toiminnassaan <input checked="" type="checkbox"/> Opinnäytetyöt ovat julkisia asiakirjoja; salassa pidettävä materiaali poistetaan toimeksiantajan pyynnöstä ennen julkaisua <input type="checkbox"/> Opiskelija toimittaa toimeksiantajalle erillisen raportin opinnäytetyöstä	
Muut selvitykset opinnäytetyön kustannuksista, tekijänoikeuksista, aikataulusta ja muista erikseen sovituista yksityiskohdista voidaan liittää tämän sopimuksen liitteeksi.	
Liitteitä yhteensä ____ sivua.	
<input type="checkbox"/> Toimeksiantajan tietoja ei saa tallentaa ammattikorkeakoulun yritysrekisteriin.	
Tällä sopimuksella toimeksiantaja ja opiskelija sopivat, että opiskelija suorittaa <i>opinnäytetyöksi määritellyn tutkimuksen tai kehittämistyön toimeksiantajalle.</i> Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön opinnäytetyön tekemiseen tarpeelliset tiedot ja antamaan tarvittavaa asiantuntijaohjausta.	
<b>ALLEKIRJOITUKSET</b>	
<b>OPISKELIJA</b>	Jenni Tanskanen
Paikka ja päiväys	13/11/2013 Nurmee
Allekirjoitus ja nimenselvennys	 Jenni Tanskanen
<b>OPISKELIJA</b>	
Paikka ja päiväys	1 20
Allekirjoitus ja nimenselvennys	
<b>OHJAAJA</b>	
Paikka ja päiväys	28/11/2013
Allekirjoitus ja nimenselvennys	
<b>TOIMEKSIANTAJA</b>	
Paikka ja päiväys	13/11/2013
Allekirjoitus ja nimenselvennys	 ARMI HAUKKANEN

Tätä sopimusta on tehty kaksi (2) samansisältöistä kappaletta, joista yksi toimitetaan ammattikorkeakoulun opintotoimistoon tilastointia ja arkistointia varten ja yksi jää toimeksiantajalle.

Kopio sopimuksesta toimitetaan ohjaavalle opettajalle ja jokaiselle opinnäytetyön tekijälle. Sopimuksen kopioista vastaavat opinnäytetyön tekijä/tekijät.

Päivitetty 9.5.2011

## TUTKIMUSLUPA

## Liite 2

**Nurmeksen kaupunki**  
Sivistyspalvelukeskus

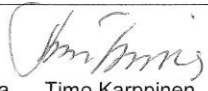
**Päätös**

**Nro 185**

Viranhaltija  
Va.Sivistysjohtaja

Päiväys  
11.10.2013

**Tutkimuslupa / Tanskanen Jenni**

Asianosainen	Tanskanen Jenni
Selostus asiasta	<p>Jenni Tanskanen pyytää tutkimuslupaa, jonka tarkoituksena ja tavoitteena on kehittää Nurmeksen ryhmäpäiväkotien lapsille tarjoamia liikuntamahdollisuuksia.</p> <p>Käytettävät tutkimusmenetelmät ovat havainnointi, haastattelu ja kysely. Tutkimus on tarkoitus toteuttaa syksyn 2013 ja talven 2013-2014 aikana.</p> <p>Tutkimus on Jenni Tanskanen opinnäytetyö. Opinnäytetyön tarkoituksena on Nurmeksen ryhmäpäiväkodeissa (6 kpl) tapahtuvien kartoitusten pohjalta pohtia ja luoda keinoja, joilla parantaa niissä hoidossa olevien lasten liikuntamahdollisuuksia hoitopäivän aikana.</p>
Päätös ja sen perustelut	<p>Myönnän luvan tutkimuksen suorittamiseen sillä ehdolla, että tutkimuksen valmistuttua sen tulokset saatetaan Nurmeksen sivistystoimen tietoon.</p> <p>Hallintosääntö 18 § hallintokuntapäälikkö 22. kohta</p>
Allekirjoitus	 Va.Sivistysjohtaja Timo Karppinen

## Oikaisuvaatimusohje

Oikaisuvaatimus-oikeus	Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen.  Koska päätöksestä voidaan tehdä kuntalain 89 §:n 1 mom. mukaan kirjallinen oikaisuvaatimus, tästä päätöksestä ei saa hakea muutosta valittamalla.  <b>Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.</b>
Oikaisuvaatimuksen sisältö ja toimittaminen	Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteineen ja se on tekijän allekirjoitettava.  Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä.
Oikaisuvaatimusviranomainen	Viranomainen, jolle oikaisuvaatimus tehdään:  <b>Sivistyslautakunta</b>  Oikaisuvaatimusviranomaisten katu- ja postiosoitteet: Nurmeksen kaupunginhallitus, Karjalankatu 1, PL 13, 75501 NURMES Maaseutulaakunta, Porokylänkatu 3, 75530 NURMES Sivistyslautakunta, Kötisintie 2, 75500 NURMES Sosiaalilautakunta, Porokylänkatu 6E, PL 12, 75531 NURMES  Puhelin: 04010 45000 vaihde Faksi: (013) 833 410, sähköposti: kirjaamo@nurmes.fi
Oikaisuvaatimusaika ja sen alkaminen	Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun päätös on asetettu yleisesti nähtäväksi. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksisaantitodistukseen merkittynä aikana.
Päätöksen nähtäväksi asettaminen	Paikka ja aika  Sivistyspalvelukeskus 15.10.2013 klo 9 - 12
Tiedoksianto asianosaiselle	Päätös on [ X ] lähetetty tiedoksi kirjeellä [ ] luovutettu asianosaiselle  Asianosainen: <u>Tanskanen Jenni</u>  Paikka, päiväys ja tiedoksiantajan allekirjoitus  Nurmes 11.10.2013 <i>Jay &amp; Paananen</i>  Vastaanottajan allekirjoitus (jos luovutettu)
Muu tiedoksianto	- laillisuusvalvonta - Aluejohtajat - Ryhmäpäiväkodit
Lisätietoja	

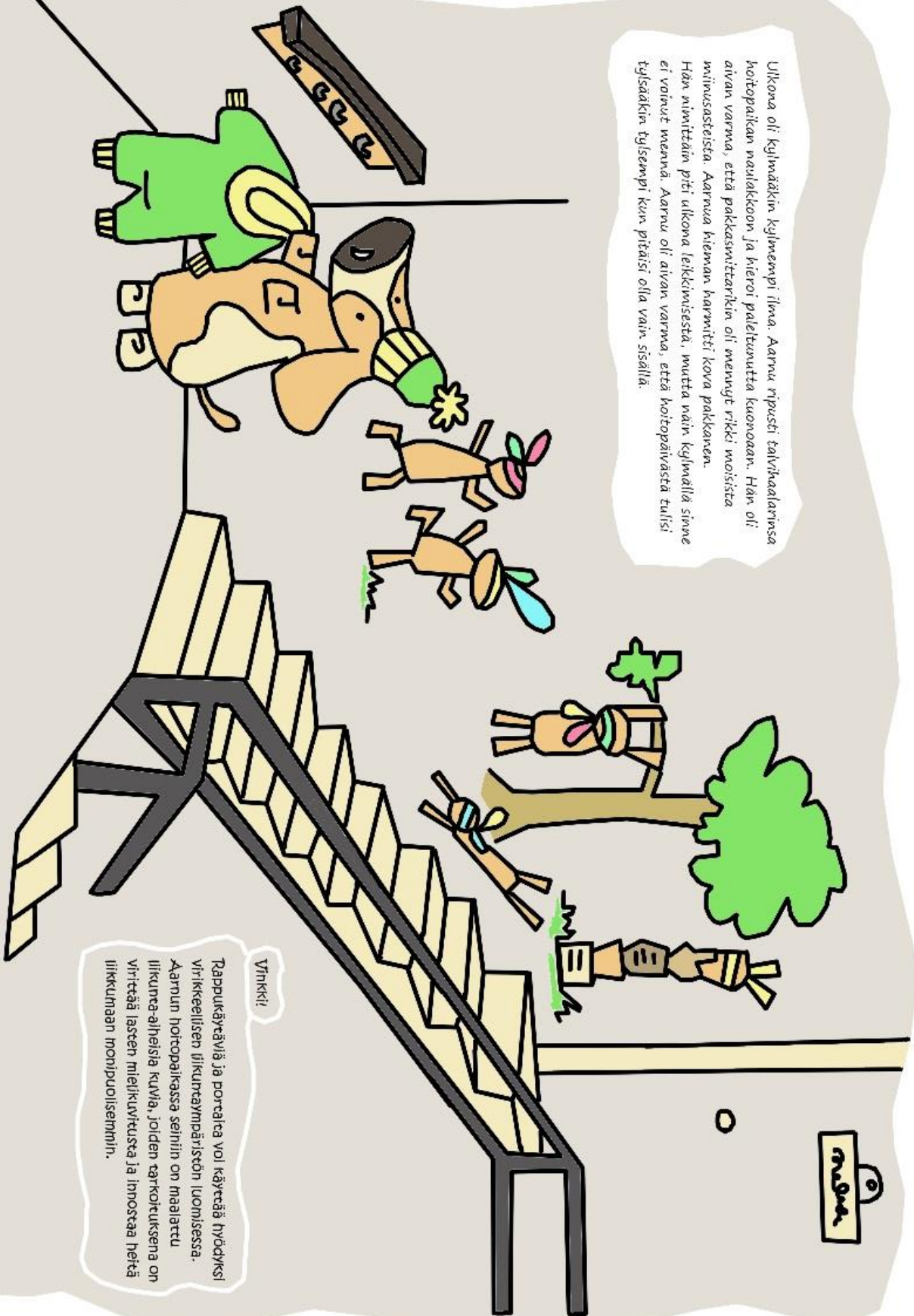
## AARNUN SISÄLIIKUNTAPÄIVÄ



- IDEAPAKETTI NURMEKSEN RYHMÄPERHEPÄIVÄKOTIEN  
SISÄLIIKUNNAN TUEKSI



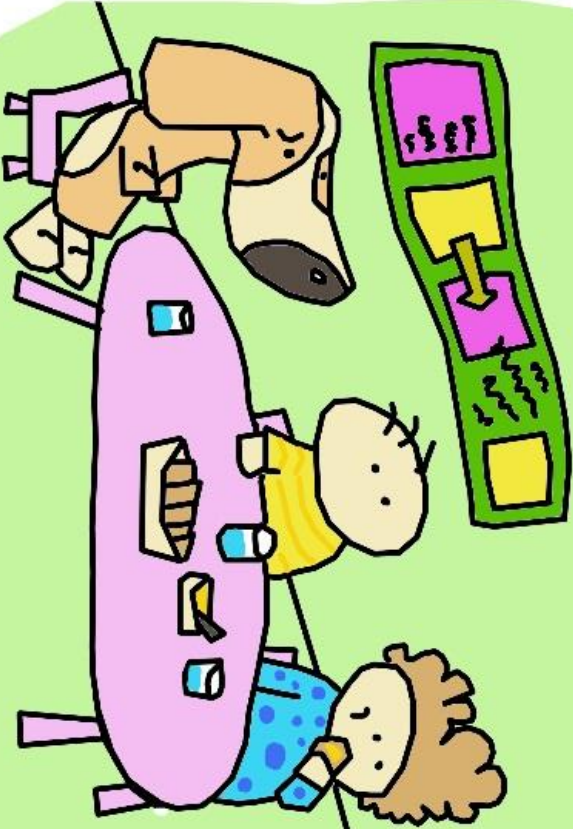
Ulkona oli kylmäkin kylmempi ilma. Aarnu ripusti talvhaalarinsa hoitopaikan maalakkoon ja hieroi pallettunutta kuonoaan. Hän oli aivan varma, että pakkasvitariakin oli mennyt rikki muovista muoviasusteista. Aarnua hieman harmitti kova pakkakanen. Hän viivittään piti alkona leikkiväisistä, mutta näin kylmällä sinne ei voinut mennä. Aarnu oli aivan varma, että hoitopäivästä tulisi tyjsäkin tylsempi kuin pitäisi olla vain sisällä.



#### Vihkki!

Trappukäyvä ja portaita voi käyttää hyödyksi virikkeellisen liikuntaympäristön luomisessa. Aarnun hoitopaikassa seinin on maalattu liikunta-aiheisia kuvia, joiden tarkoituksena on virittää lasten mielikuvitusta ja innostaa heitä liikkumaan monipuolisemmin.

Aarnupalalla Aarnu kuunteli surullisena, kun hoitotäti kertoi ulkona olevan 30 astetta pakkasta ja kylmä tuuli. Ulos ei todellakaan olisi mennemistä. Aarnu ajatteli mielessään, että he varmankaan lenkisivät legoilla, askartelisivat, katsoisivat piirretyjä ja kuuntelisivat satuja koko päivän. Aarnu kyllä piti viistäkin, mutta liikkuminen ja ulkona oleminen olivat hänen suosikkitekemisiään. Aarnun glättäksiksi hoitotäti kuitenkin jatkoi puhumista ja kertoi, että tänään he pitäisivät sisäliikuntapäivän. Aarnu oli ihmeissään. Kuinka he voisivat liikkua sisällä?

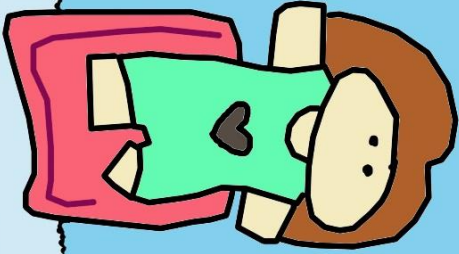
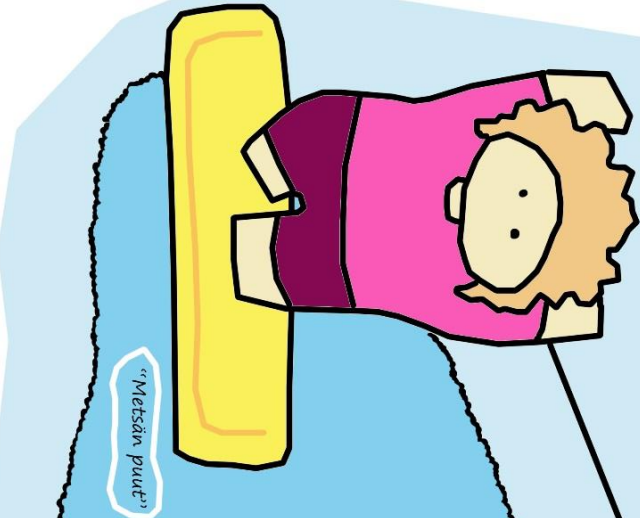


#### Vinkki!

Ruokailutilan seinälle voi laittaa lapsille tuntuja ja hoidossa käytettäviä liikkurajoja, koruja, kuvia. Näistä voi poimia jonkun esin, odottelutilanteisiin tai keskustella lasten kanssa niiden herättämissä ajatuksista. .



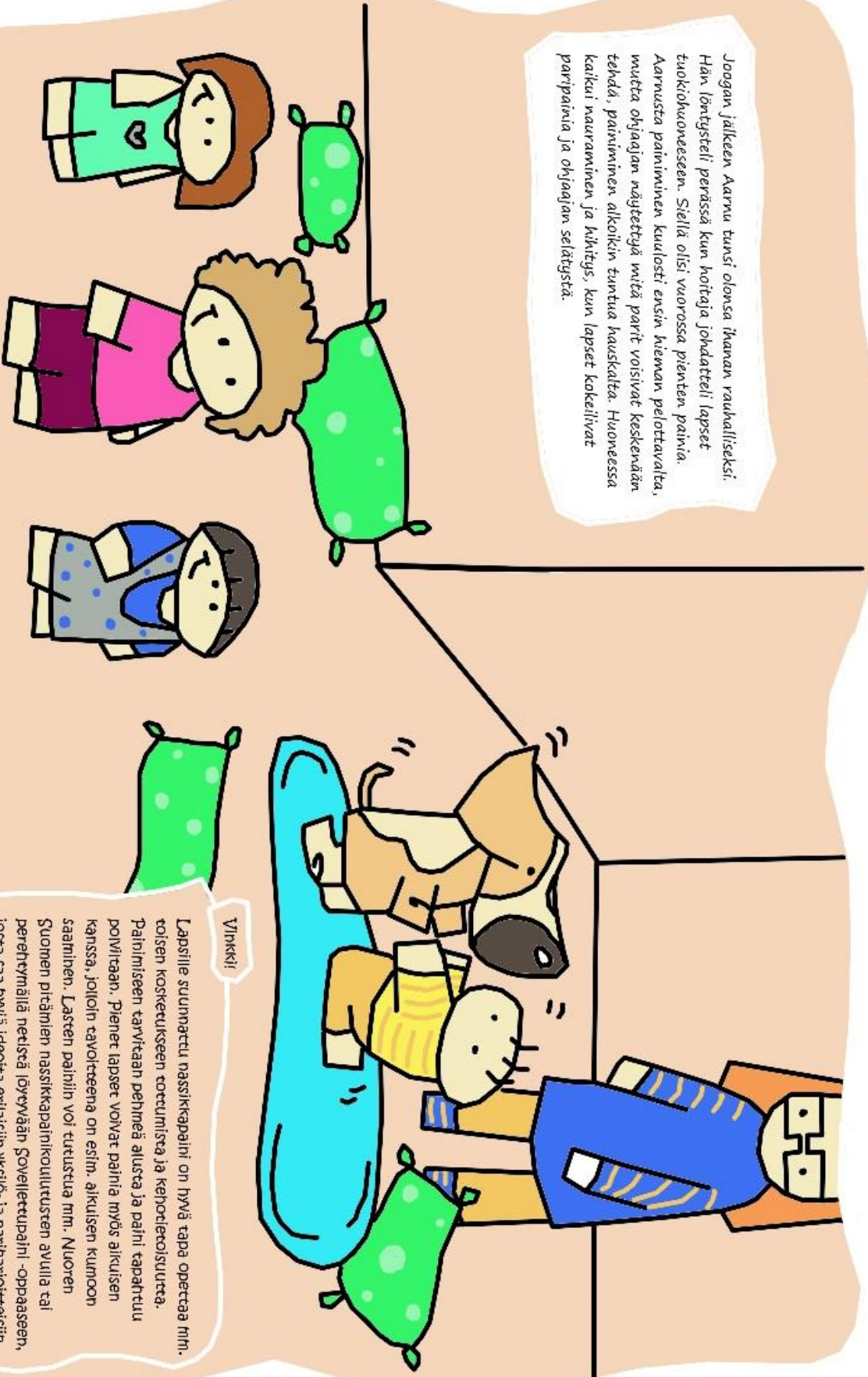
Aamupalauksen jälkeen lapset vaihtoivat jumppaväätteet ylle ja jakaantuivat ryhmiin. Osa meni lepohuoneeseen, osa tuokiuhuoneeseen ja osa jäi leikkittilaan. Aarnu jäi ensin lepohuoneeseen moneen ryhmään. Ja kylläpä hänen silmänsä suurehvat hämmästyksensä ja korvat kohosivat ihmetyksestä, kun hoitaja laittoi taustalle rauhallista musiikkia ja väänättyä mitä eriskummallisimpaan asentoon. Tämän jälkeen hoitaja istuutui lattialle lasten eteen ja kertoi, että seuraavana he kokeilisivat jooga.



#### Vinkki!

Jooga rauhoittaa ja virkistää niin kehoa kuin mieltä. Jokaisen pystyy joogaamaan omien taitojensa mukaan, joten se sopii kaikille. Jooga on myös helppo yhdistää lapsia kiinnostaviin asioihin. HWIä joogakirjoja ovat mm. Isä on rinki! (Baron Baptiste 2007), Gatujooga (Paula Kluru & Karoliina Tiilikainen 2020), Babarin joogaohjelma elefantteille (Laurent de Brunhoff 2006) ja Joogaa lapsille (Bel Gibbs 2006).

Joogan jälkeen Aarnu tunsi olonsa ihanaan rauhalliseksi. Hän löytysteili perässä kun hoitaja johdatti lapset tuokiokuoneeseen. Siellä olisi vuorossa pienten painia. Aarnusta painiminen kuulosti ensin hievan pelottavalta, mutta ohjaajan näytettyä mitä parit voisivat keskenään tehdä, painiminen alkoiikin tuntua hauskalta. Huoneessa kaikui nauramista ja kiihtyminen, kun lapset kokeilivat paripainia ja ohjaajan selätystä.

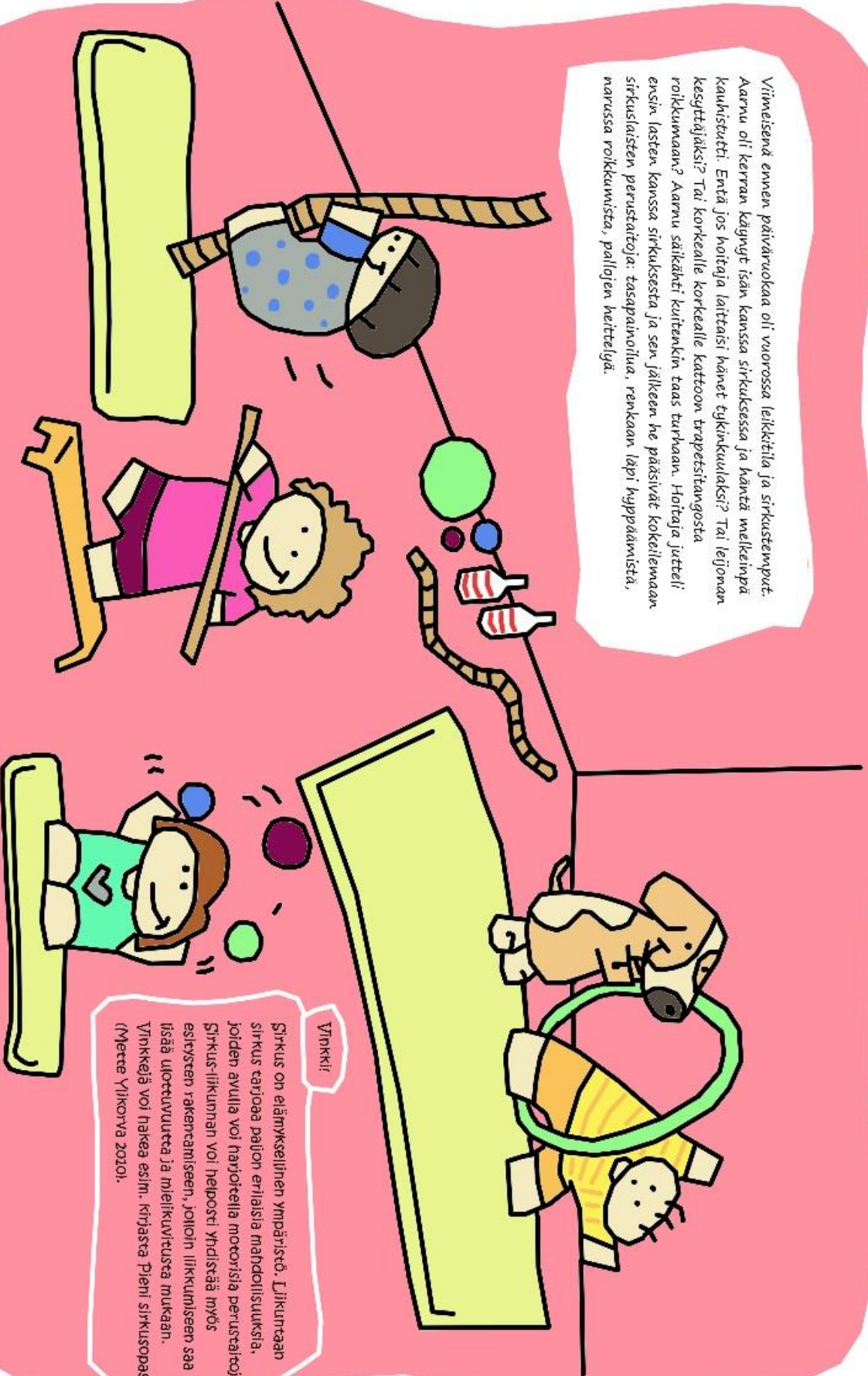


#### Vinkki!

Lapsille suunnattu nassikkapaini on hyvä tapa opettaa mintoisen kosketukseen ottamista ja keholetoisuutta. Painimiseen tarvitaan pehmeää alustaa ja paini tapahtuu polvitään. Pienet lapset voivat painia myös aikuisen kanssa, jolloin tavoitteena on ensin aikuisen kumpoon saaminen. Lasten painiin voi tutustua mm. Nuoren Suomen pitämien nassikkapainikoulutusten avulla tai perehymällä neusta löytyvään Govelettupaini -oppaaseen, josta saa hyviä ideoita erilaisiin yksilo- ja pariharjoitteisiin.



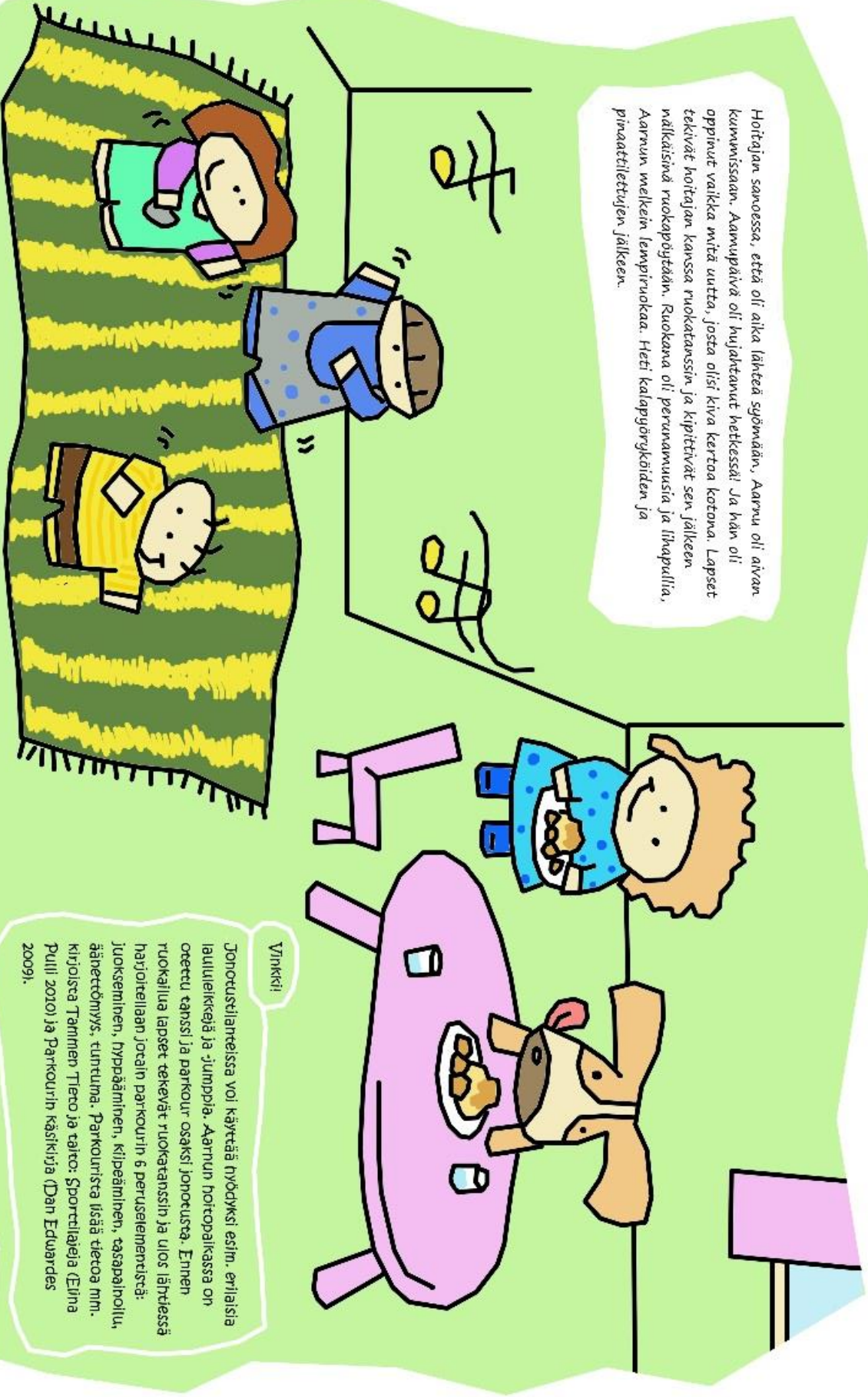
Viihdyttävä ennen päiväruokaa oli vuorossa leikkittely ja sirkustempuut. Aarnu oli kerran käynyt isän kanssa sirkuksessa ja häntä mielenkiintoisesti kauhastutti. Entä jos hoitaja laittaisi hänet tukinkuulaksiksi? Tai leijonnan kesyttäjäksi? Tai korkealle korkealle kattoon trampettitanssista roikkuvaan? Aarnu säikähti kuitenkin taas turhaan. Hoitaja jutteli ensin lasten kanssa sirkuksesta ja sen jälkeen he pääsivät kokeilemaan sirkuslaisten perustaitoja: tasapainoilua, renkaan läpi hyppäämistä, narussa roikkuamista, pallon heittelyä.



#### Vinkki!

Sirkus on elämyksellinen ympäristö. Liikuntaan sirkus tarjoaa paljon erilaisia mahdollisuuksia, joiden avulla voi harjoitella motorisia perustaitoja. Sirkusliikunnan voi helposti yhdistää myös esiintymisen rakentamiseen, jolloin liikkumiseen saa lisää ulottuvuutta ja mielenkiintoa mukaan. Vinkkejä voi hakea esim. kirjasta Pieni sirkusopas (Mette Ylikorva 2020).

Hoitajan sanoessa, että oli aika lahtea syömään, Aarnu oli aivan kuummistaan. Aamupäivä oli hujatanut hetkessä! Ja hän oli oppinut vaikka mitä uutta, josta olisi kiva kertoa kotona. Lapset tekivät hoitajan kanssa ruokataussin ja kipitivät sen jälkeen nalkkaisina ruokapöytään. Ruokana oli perunamuusia ja lihapullia, Aarnun melkein lampiruokaa. Heti kalapöytäryököiden ja pinaattilettujen jälkeen.

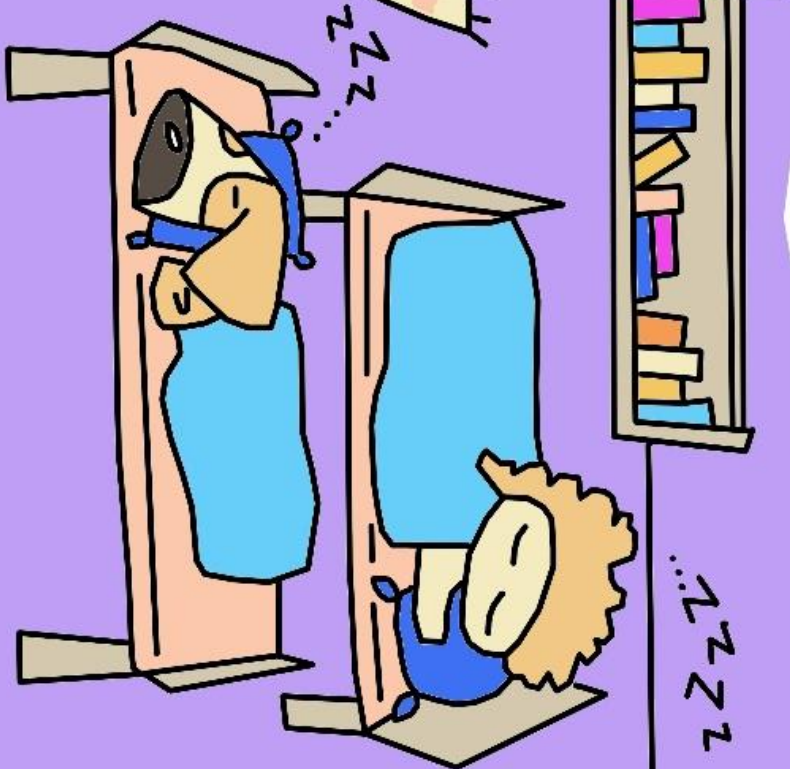


#### Vinkki!

Jonotustilanteissa voi käyttää hyödyksi esim. erilaisia laululeikkejä ja jumppia. Aarnun hoitopaikassa on oteettu tanssi ja parkour osaksi jonotusta. Ennen ruokailua lapset tekevät ruokataussin ja ulos lähtessä harjoitteillaan jotain parkourin 6 perusliikettä: juoksemisen, hyppäämisen, kiipeämisen, tasapainon, äänettömyys, tuntuma. Parkourista lisää tietoa mm. kirjoista Tammen Tieno ja tarro: Sporttilajeja (Elina Puuli 2010) ja Parkourin käsikirja (Dan Edvardes 2009).



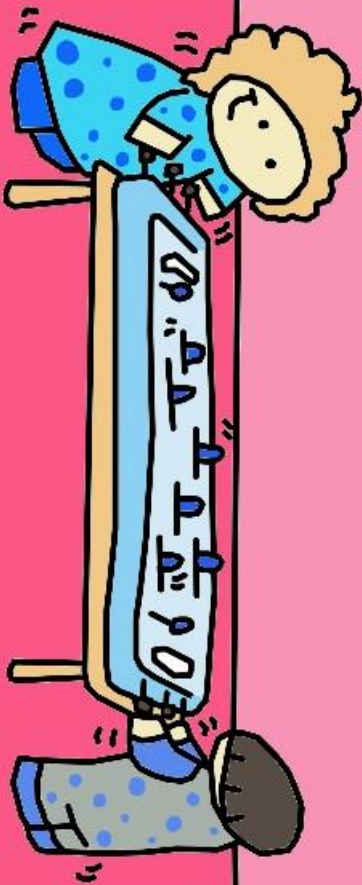
Ruokailun jälkeen oli aika mennä ruokalevolle. Hoitajalla oli mukanaan rentoutussatu, jonka hän luki talvisten runojen jälkeen. Vaikkei Aarru yleensä nukkunut päiväunia, huomasi hän tällä kertaa torkkahtaneensa hetkeksi. Ne lapsista, joita ei nukkuttanut, hiippailivat nukkuttajan mukana tunnelin läpöhetken jälkeen toiseen huoneeseen.



#### Vinkki!

Rentoutussadat saavat lapset rauhoittumaan sadun kuuntelelun lisäksi rauhoittamalla kehoon. Kehon rentoutus on hyvä keino antaa lepotaiko itselle ja se edistää nukahtamista. Rentoutussatua löytyy esim. kirjastojen äänitekoelimiä ja rentoutukseen voi liittää mukaan hierontaa.

Muiden nukkuessa Aarnu ja toiset hereillä olevat lapset saivat pelata lautapelejä. Mutta vämmä olivatkin ihan erilaisia lautapelejä, kuin mitä he yleensä pelasivat. Tavallisesti Aarnu ja toiset lapset pelasivat Afrikan tähtea, muistipeliä, Kimbleä, mutta tällä kertaa hoitaja antoi heille pelejä, joissa piti liikkua. Yhdessä peleistä piti tietää kumpi puoli on vasen ja kumpi oikea. Aarnulta ne menivät aina välillä sekaisin, mutta hoitajan mukaan se ei haitannut, peliä pystyi silti pelaamaan ja sitä pelatessa Aarnukin pikkukujjaa alkoi muistaa kumpi puoli oli kumpi.

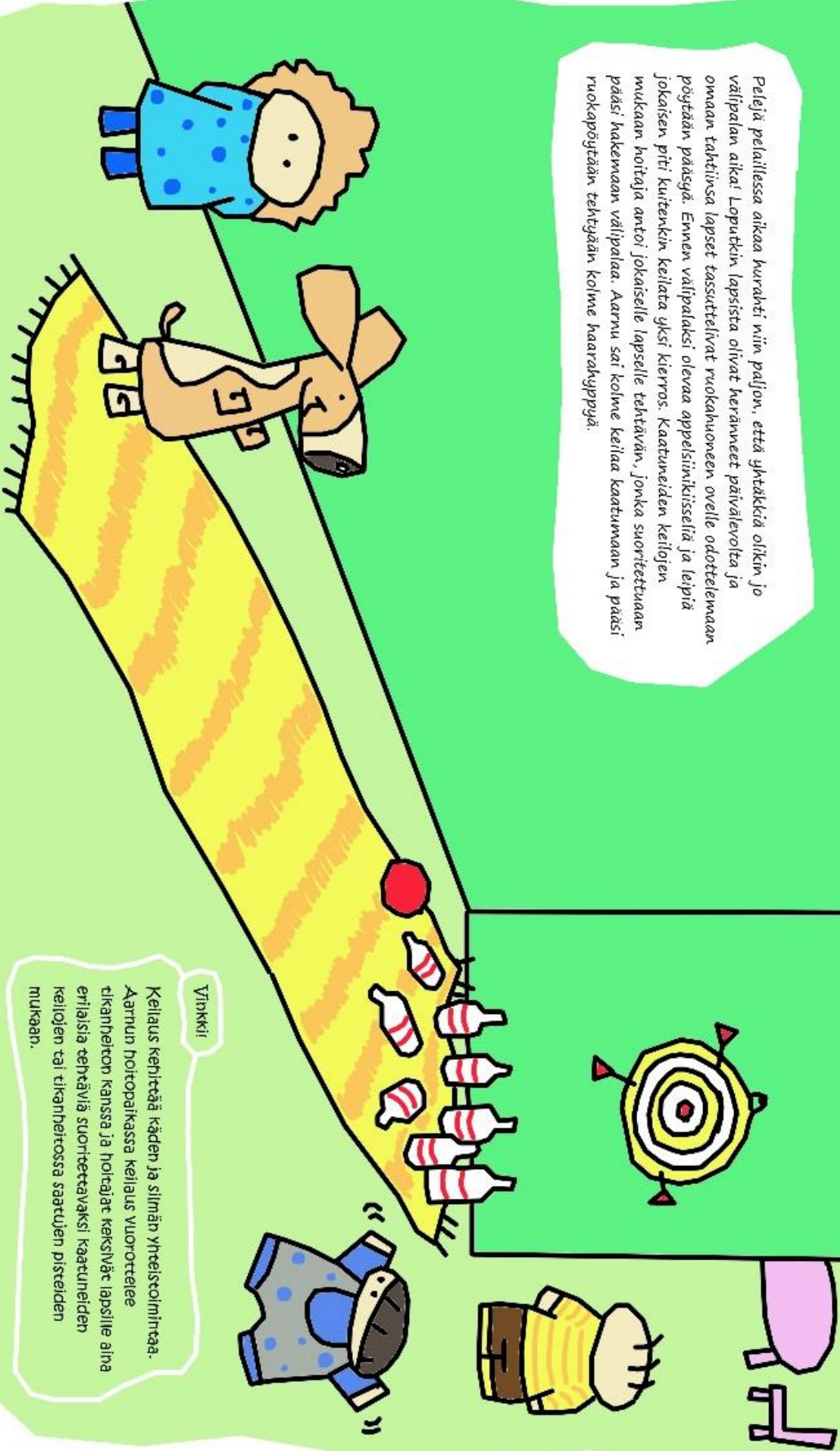


#### Vinkki!

Lautapelejä on helppo tehdä itse ja muokata liikunnallisempaan muotoon. Aarnun hoitopalikassa on askarrettu tee-se-tise Twister vanhassa lakanaassa, huopapaloista ja puukuutioista. Yhden huoneen lattiaan on myös maalattu iso lautapeli, jossa nappuloita toimivat lapset itse. Lisäksi lapsille on tarjolla kiekkopelejä, joita pelatessa lapsille tulee huomaamaan liikettä hoidan heiluessa, hyppelässä ja laukossa kiekkoja. Samalla käden ja silmän yhteistyö ja tarkkuus paranee.



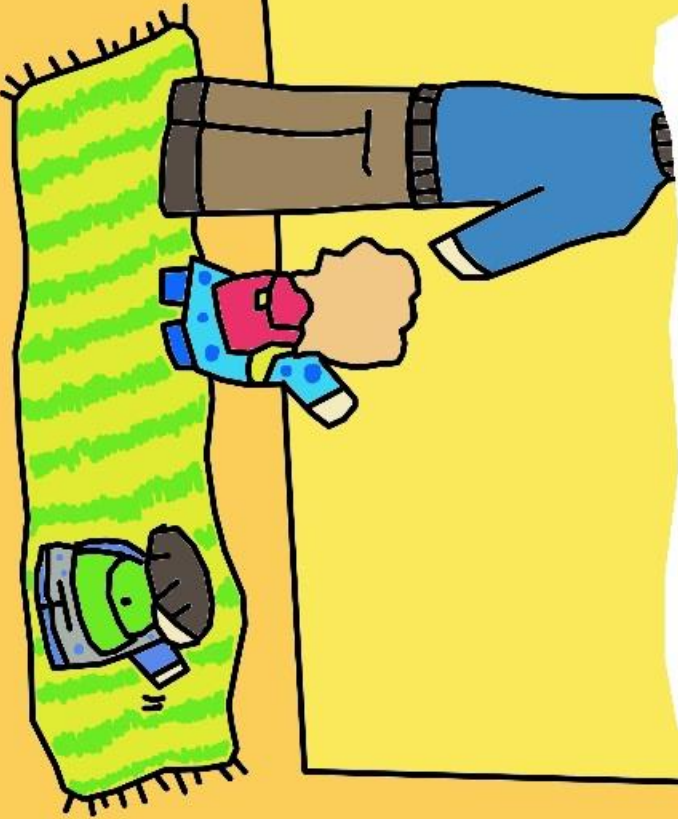
Pelejä pelaillessa aikaa hurautti niin paljon, että yhtäkkiä olikin jo välipalan aika! Lopputkin lapsista olivat heränneet päiväunelta ja omaan tahtoonsa lapset tassuttelivat ruokahuoneen ovelle odottelemaan pöytään pääsyä. Ennen välipalaksi olevaa appelsiinkisisseliä ja leipiä jokaisen piti kuitenkin keilata yksi kierrös. Kaatuneiden keilojen mukaan hoitaja antoi jokaiselle lapselle tehtävän, jonka suoritettuaan pääsi hakemaan välipalaa. Aarnu sai kolme keilaa kaatumaan ja pääsi ruokapöytään tektyään kolme haarahyppyä.



#### Vinkki!

Keilaus kehittää käden ja silmän yhteissoimintaa. Aarnun hoitopaikassa keilaus vuorottelee tikanheiton kanssa ja hoitajat keksivät lapsille aina erilaisia tehtäviä suoritettavaksi kaatuneiden keilojen tai tikanheitossa saatuun pisteiden mukaan.

Valipaalan jälkeen osa lapsista lähti jo kotiin. Aarnulla oli kuitenkin pitkä hoitopäivä ja hänen piti jäädä vielä hetkeksi hoitopaikkaan. Hoitajalla oli kuitenkin jo tekemistä odottamassa ja hän näytettiin Aarnulle ja toiselle lapselle virtuaalisen liikuntapelin, jonka hoitopaikka oli saanut lainaan. Aarnu oli kyllä kotona kokeillut joitain konsolipelejä, mutta tämä oli jotain aivan muuta. Hoitaja antoi lapsille käsiin ohjaimet, jotka tunnustivat lasten liikkeet. Sitteen piti vain valita halusiko kiittää, tanssia, uida, juosta, hypätä mäkettä vai pelata tennisä.

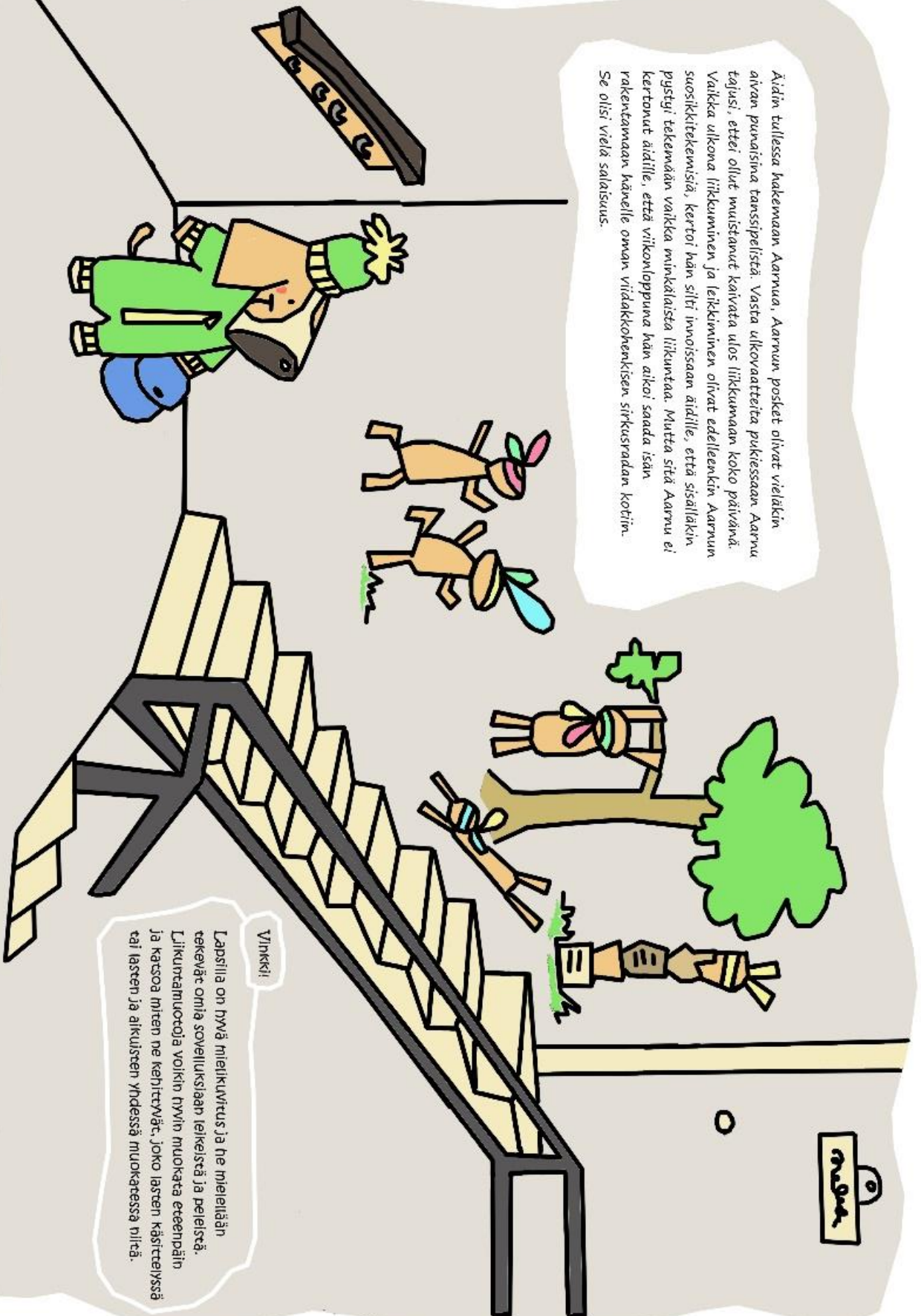


#### Vinkki!

Pelaamisen ei tarvitse olla vain paikkoillaan istumista ja ruutuun tuijotamista. Vaikka illallinen tv-ruutuun tuijottaminen ei olekaan hyväksi, on tutkittu, että liikuntapelit ovat hyviä fyysisen kehityksen kannalta ja yhdessä pelaessa niillä on myös sosiaalinen ulottuvuus. Urheilupelien lisäksi on tarjolla erilaisia tanssipelitä.



Äidin tulleessa hakemaan Aarnua, Aarnun posket olivat vieläkin aivan punaisina tanssipelistä. Vasta ulkovaatteita puklessaan Aarnu tajusi, ettei ollut muistanut kaivata ulos liikkumaan koko päivänä. Vaikka ulkona liikkuminen ja leikkiminen olivat edelleenkin Aarnun suosikkitekemisiä, kertoi hän silti innoissaan äidille, että sisälläkin pystyi tekemään vaikka miinkäläistä liikuntaa. Mutta sitä Aarnu ei kertonut äidille, että viikonloppuna hän alkoi saada isän rakentamaan hänelle oman viidakkohenkisen sirkusradan kotiin. Se olisi vielä salaisuus.



#### Vinkki!

Lapsilla on hyvä mielikuvitus ja ne mielellään tekevät omia sovelluksiaan leikeistä ja peleistä. Liikuntamuotoja voiikin hyvin muokata eteenpäin ja katsoa miten ne kehittyvät. Joko lasten käsitteissä tai lasten ja aikuisten yhdessä muokassa niitä.

PALAUTELOMAKE

Liite 4

Kysymyksiin voi vastata sähköpostilla ja palauttaa ne osoitteeseen  
tanskanen.jenni@gmail.com 16.5.2014 mennessä

### **1. Mitä mieltä olet ”Aarnun sisäliikuntapäivä” -ideapaketin ulkonäöstä?**

Vesselit: Kuvat tukivat hyvin tarinaa. Selkeä ja yksinkertainen.

Muksut: Mukavan värikäs ja selkeä.

Tenavat:

Naperot: Todella hyvä, selkeä, värikäs, ymmärrettävä, ideoita antava

Nappulat:

Pirpanat: Ulkonäkö oli kiinnostava ja selkeä, kuvineen, tarinoineen ja vinkkiosioineen. Värimaailma oli myös hyvä!

### **2. Entä tarinasta?**

Vesselit: Hauska, tunteikas, hyvin ryhmiksenkin henkeen sopiva

Muksut: Tarina on sujuva ja mukaansa tempaava.

Tenavat:

Naperot: Tarina on mukava ja innostava.

Nappulat:

Pirpanat: Tarina eteni loogisesti ja kiinnostavasti, hyvin jaksoivat kuunnella lapset sitä!

### **3. Vinkki! -osioista?**

Vesselit: Tosi hyvät! Uusia ideoita.

Muksut: Vinkit ovat erittäin toimivia ja hyviä kunhan tilat ovat sopivat ja lapset yli 3-vuotiaita

Tenavat:

Naperot: Vinkit olivat monipuolisia, käytettäviä ja muunneltavia.

Nappulat:

Pirpanat: Hyödyllistä tietoa sisältävä osio, selkeä. Hyvää kun materiaaleista tarkat tiedot ja tietoa muutenkin tiivistettynä pähkinänkuoreen.

### **4. Mikä/mitkä esitellyistä liikuntamuodoista jäi parhaiten mieleesi ja miksi?**

Vesselit: Nassikkapaini ja jooga parhaiten mieleen Helppo toteuttaa ja täysin uusia lajeja tässä ryhmässä.

Muksut: Jooga oli kiinnostava uusi idea rauhoittamaan monia "villejä" tilanteita.

Tenavat:

Naperot: Rata, jooga

Nappulat:

Pirpanat: Jooga, koska en ole ennen ohjannut lapsille joogaa. Hyvin onnistui 6 lapsen (+ 3 aikuista) ryhmässä satujooga, ja siitä jäi mukava mieli;)

## **5. Mikä/mitkä huonoiten?**

Vesselit: Huonoiten sirkusliikunta. Meillä ei itsellä mahdollisuutta sali ja väline käyttökin rajallista.

Muksut: Jotkut Vinkki! osion liikuntamuodoista sopivat paremmin vanhemmille lapsille, kuin mitä meidän ryhmässämme on esim. twisterin pelaaminen ja tikanheitto.

Tenavat:

Naperot: -

Nappulat:

Pirpanat: Virtuaalinen liikuntapeli, koska meillä ei ole kunnan telkkariakaan saati muuta teknistä laitteistoa käytettävissä ryhmiksessä.

## **6. Mitä mieltä olet ideapaketin toimivuudesta lasten kanssa?**

Vesselit: Toimii :)

Muksut: Paketissa monia toimivia ja toteutuskelpoisia ideoita. Kaikkia vinkkejä emme kuitenkaan voineet kokeilla välineiden puuttuessa.

Tenavat:

Naperot: Ideapaketti on toimiva ja sitä voi tarpeen mukaan muunnella.

Nappulat:

Pirpanat: Toimiva materiaali ja kiinnostava kokonaisuus. Paljon käyttökelpoista ja sovellettavaa aineistoa!

## **7. Kuinka lapset ottivat ideapaketin vastaan?**

Vesselit: Testaamme lähiaikoina.

Muksut: Lapset olivat innoissaan mukana tutustumassa ideapakettiin ja kokeilivat mielellään vinkit! osion ideoita

Tenavat:

Naperot: - (vappunaamiaisissa meillä oli temppurata, ja lapset olivat innoissaan)

Nappulat:

Pirpanat: Kiinnostuneina ja hyvillä mielin, pitivät kovasti varsinkin sirkustelusta ja nassikkapainista!

## **8. Saitko uusia ideoita/ajatuksia?**

Vesselit: Kyllä saatiin, pian kokeillaan näitä :)

Muksut: Kyllä moniakin!

Tenavat:

Naperot: Kyllä saimme.

Nappulat:

Pirpanat: Kyllä sain, varsinkin joogan osalta.

## **9. Jäitkö kaipaamaan jotain?**

Vesselit: Ei jääty.

Muksut: Meidän ryhmämme kannalta olisimme toivoneet vinkkejä jotka olisi suunnattu myös alle 3- vuotiaille.

Tenavat:

Naperot: -

Nappulat:

Pirpanat: En jäänyt kaipaamaan mitään

### 10. Muita ajatuksia, mietteitä:

Vesselit: Totesimme taas kerran, että pitäisi olla enemmän aikaa tällaiseen toimintaan. Vararyhmiksen koostumus muuttuu jatkuvasti ja jopa yllättäenkin, joten se hieman hankaloittaa toteutusta.

Muksut:

Tenavat:

Naperot: Uudenlainen, raikas ulkoasu.

Nappulat:

Pirpanat: (Saateteksti sähköpostiviestin alussa) Kiittoa sinulle materiaalista, se oli tosi hyvä kokonaisuus! Olemme testanneet sen tuokion osalta käytännössä ja sitä on luettu unisatuna liikuntapäivänä nukkumahuoneessa! Lapset pitivät tarinasta kovasti ja halusivat nähdä kuvat päiväunien jälkeen!

### 11. Mitä mieltä olet kokonaisuudessa idepaketista:





Vesselit: JEE!

Muksut: JEE!

Tenavat:

Naperot: JEE! Ihan kiva

Nappulat:

Pirpanat: JEEEEEEEE!!!!!!

SAATEKIRJE

Liite 5

Hei!

Kädessäsi oleva kuvanivaska on tulosteversio opinnäytetyönäni syntyneestä ”Aarnun sisäliikuntapäivä” -ideapaketista. Ideapaketin tarkoituksena on antaa virikkeitä Nurmeksen ryhmäperhepäiväkodeissa tapahtuvaan sisäliikuntaan.

”Aarnun sisäliikuntapäivä” on kuvitettu, tarinamuotoon kirjoitettu tuotos, joka on tarkoitettu sekä lapsille että aikuisille. Kuvien ja tarinan tarkoituksena on herättää lasten mielenkiintoa sisäliikuntalajeihin. Kuvien ja tarinan lisäksi jokaisen aukeaman oikeasta alalaidasta löytyy ohjaajille tarkoitettu vinkki!-palkki, josta saa lisätietoa aukeaman aiheesta. Huom! Ideapaketin tarkoituksena ei ole esitellä valmiita liikuntaleikki-ideoita vaan antaa virikkeitä, ideoita ja laittaa niin aikuisten kuin lastenkin ajatukset liikkeelle. Tästä syystä keskitynkin ideapaketissa yksittäisten leikki-ideoiden sijasta laajempiin kokonaisuuksiin, joista voi ottaa valikoivasti omaan ryhmikseen sopivia elementtejä mukaan ryhmäperhepäiväkotien arkeen.

Ideapaketissa esitellyt liikuntamuodot ovat helppoja toteuttaa haasteellisissakin sisätiloissa ja ne sopivat eri-ikäisille lapsille. Liikuntamuotojen valinnassa olen pyrkinyt kiinnittämään huomiota siihen, että liikunta olisi innostavaa ja toisi positiivisia kokemuksia niin lapsille kuin aikuisille. Esiteltäviksi lajeiksi koetin valita sellaisia, joista olisi helppo löytää lisätietoa, joiden kokeilu lasten kanssa ei vaadi kurssien käymistä tai sen suurempaa liikuntataustaa ja joita on helppo varioida eteenpäin lasten kanssa.

Ideapaketti lähtee testikierrokselle tulosteversiona, mutta mikäli paketille olisi jatkokäyttöä ja se herättää kiinnostusta, pyritään paketista saamaan kansitetut versiot.

Liitteenä on palautelomake, jonka kysymyksiin toivoisin saavani vastaukset viimeistään toukokuun 16. päivä. Vastaukset voi lähettää sähköpostilla osoitteeseen: [tanskanen.jenni@gmail.com](mailto:tanskanen.jenni@gmail.com)

Mikäli mieleesi tulee kysymyksiä tai haluat tietää jotain lisää, minulle voi laittaa sähköpostia em. osoitteeseen tai soittaa numeroon xxx xxxxxxxx.

Keväisin terveisin

- Jenni Tanskanen -