

”Kaikkihan sen tietävät miten pitää liikkua, mutta”-
ARKILIIKUNNAN LISÄÄMINEN PERHEISSÄ VARHAIS-
KASVATUKSEN TUELLA

Niina Miettunen & Pia Rothberg
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Pieksämäki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)
+ lastentarhanopettajankelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Niina Miettunen ja Pia Rothberg. "Kaikkihan sen tietävät miten pitää liikkua, mutta." Arkiliikunnan lisääminen perheissä varhaiskasvatuksen tuella. Pieksämäki, kevät 2017. 59 sivua, 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki, Sosiaali-alan koulutusohjelma. Sosionomi (AMK). + lastentarhanopettajan kelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda keinoja arkiliikunnan lisäämiseksi perheissä varhaiskasvatuksen tuella järjestämällä toiminnallisia vanhempainiltoja, joissa perheet saivat vinkkejä liikunnan lisäämiseksi. Tavoitteena oli myös tehdä houkutteleva ja hauska liikuntaopas perheille, jossa oli faktoja liikunnan hyödyistä lapsille ja liikuntavinkkejä perheille. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Varkauden kaupungin Repokankaan päiväkodin Reppulit-ryhmän henkilökunnan, lasten ja perheiden kanssa.

Toiminnallisten vanhempainiltoja avulla näytettiin perheille, kuinka pienillä asioilla voidaan vaikuttaa perheen yhteiseen tekemiseen, ja että se ei vaadi hienoja välineitä eikä taloudellista panostusta. Vanhempainillat onnistuivat hienosti, 9 perheestä parhaimmillaan paikalla oli 7 perhettä. Yhteistyötä päiväkodin ja perheiden välillä tuettiin toiminnallisten vanhempainiltojen myötä, ja vanhempien toive on, että päiväkodilla pidetään toiminnallisia vanhempainiltoja perinteisten vanhempainiltojen sijaan.

Liikuntaoppaasta tehtiin helppolukuinen, lyhyt, selkeä, lapsenmielisesti toteutettu, kiinnostava ja persoonallinen tietopaketti. Oppaasta voi lukea hyviä vinkkejä yhteiseen liikuntaan ja tekemiseen sekä siitä saa tietoa lasten liikunnasta.

Avainsanat: varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, kasvatuskumppanuus, perheliikunta

Säilytyspaikka: Diakonia Ammattikorkeakoulu, Pieksämäen yksikön kirjasto.

ABSTRACT

Niina Miettunen & Pia Rothberg “Everyone knows how to exercise, but.” Increasing daily physical activity in families with the support of early childhood education. Pieksämäki, spring 2017, 59 pages, 2 appendices. Language Finnish. Diaconia university of Applied Sciences Diak Pieksämäki. Degree Programme in Social Services.. Bachelor of Social Services + qualification for an early childhood education teacher.

This thesis aims at increasing daily physical activity in families with the support of early childhood education by organizing active and operational parents’ evenings where families were given tempting instructions to increase physical activity. The aim was also to make an attractive and fun exercise guide for families with events of the benefits of exercise for children and exercise points for families. The study was conducted together with the staff, children and families of Reppulit group from the Repokangas day-care centre of the city of Varkaus.

By organizing active and operational parents’ evenings the families were shown how the things families do together can be affected by little issues, which do not require fancy equipment nor economic investment. The parents’ evenings succeeded with 7 out of 9 families present at its best. The cooperation between the daycare centre and the families was supported by means of the active and operational parents’ evenings, and the parents wish that the daycare centre arranges active and operational parents’ evenings instead of the traditional parents’ evenings.

The exercise guide composed was easy to read, short, clear, childlike, interesting and individual information package. It provides good tips for things families can do and exercise together, together with information on children’s physical activity.

Keywords: early childhood education, physical education, educational partnership, family exercise

Storage location: Diaconia University of Applied Science, Unit Pieksämäki library.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 VARHAISKASVATUS.....	7
2.1 Varhaiskasvatuksen lähtökohdat	7
2.2 Päivähoito	7
2.3 Kasvatuskumppanuus	8
3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA.....	10
3.1 Liikuntakasvatus	10
3.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet	12
3.3 Liikunnan vaikutus lapsen kehitykseen	13
3.4 Psykomotoriikka	14
4 PERHEEN MERKITYS LIIKUNTAKASVATUKSESSA	17
4.1 Asennekasvatus perheissä.....	17
4.2 Perheliikunta	18
4.3 Perheliikunnan tavoitteet	19
5 PÄIVÄHOITO LASTEN LIIKUNNAN EDISTÄJÄNÄ.....	21
5.1 Päivähoito liikunnan tukijana	21
5.2 Liikuntaa leikkien	22
5.3 Välineet liikkumisen innoittajana	23
5.4 Päivittäisen liikunnan toteuttaminen päiväkodissa.....	24
5.4.1 Menetelmät, toimintatavat	25
5.4.2 Opetustyyli	26
5.4.3 Sisällöllisten orientaatioiden integroituminen liikuntaan	27
5.5 Perheliikuntaa päiväkodissa.....	28
6 AIEMPAA TUTKIMUSTIETOA LASTEN LIIKUNNASTA	29
7 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTA JA TAVOITTEET	31
8 TOIMINNALLISET VANHEMPAINILLAT	33
8.1 Suunnittelu ja toteutus	34
8.1.1 Seikkailu Repometsässä	35
8.1.2 Isien ilta	36
8.1.3 Ystävänpäiväilta	37
8.2 Palaute	38

9 LIIKUNTAOPAS	40
9.1 Suunnittelu.....	40
9.2 Toteutus	41
10 POHDINTA	42
10.1 Opinnäytetyön arviointi	42
10.2 Eettisyys.....	43
10.3 Mitä olisimme tehneet toisin?.....	44
10.4 Ammatillinen kasvu.....	44
LÄHTEET.....	47
LIITE 1 liikuntaopas	50
LIITE 2 liikuntapassi.....	58

1 JOHDANTO

Lasten liikunnan vähydestä on uutisoitu viime vuosina useasti ja julkaistu tutkimuksia (Sääkslahti Arja ja Soini Anne), joiden mukaan lasten päivittäinen liikkuminen on vähentynyt niin kotona kuin myös varhaiskasvatuksessa. Mietimme, kuinka voisimme viedä perheille tietoa liikunnasta ja sen merkityksestä lapsen kehitykselle ja oppimiselle innostavalla tavalla. Perheiden nykyelämän kiireisyys kaipaa enemmän yhdessä vietettyä aikaa ja mukavaa yhdessä tekemistä ulkona. Toiminnalliset vanhempainillat ovat oiva tapa järjestää perheille yhteistä aikaa. Tänä päivänä sosiaalinen media vie perheiltä yhteistä aikaa ja ulkoilu jää vähäiseksi.

Opinnäytetyönä teemme kolme toiminnallista vanhempainiltaa, liikuntaoppaan ja liikuntapassin. Toiminnallisten vanhempainiltojen avulla perheet saavat tietoa ja vinkkejä liikunnasta. Liikuntaoppaan tarkoituksena on antaa liikuntafaktoja lapsen kasvusta ja kehityksestä sekä liikuntavinkkejä perheille. Liikuntapassiin tavoitteena on saada perheet miettimään omia liikuntatottumuksiaan. Tulevina lastentarhanopettajina meidän tulee kannustaa perheitä liikkumaan. Vanhempainillat ovat oiva tapa näyttää esimerkkiä ja herättää mielenkiinto yhteiseen liikkumiseen ulkona. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 mukaan huoltajien verkostoituminen ja yhteinen toiminta erilaisissa tilaisuuksissa vahvistaa yhteisöllisyyttä ja antaa tukea henkilöstön työlle (Opetushallitus 2016, 33).

Opinnäytetyön tekemisen aloitimme alkukesästä 2015 ottamalla yhteyttä Varkauden kaupungin varhaiskasvatuspäällikköön. Me päädyimme rajaamaan opinnäytetyön toiminnallisiin vanhempainiltoihin Repokankaan päiväkodin Reppulit-ryhmään sekä liikuntaoppaan ja passin tekemiseen ryhmän vanhemmille. Ryhmässä on 12 4–5-vuotiasta lasta yhdeksästä eri perheestä. Varsinaiset toimintaillat päiväkodissa toteutimme syksyllä 2016 ja talvella 2017. Opinnäytetyöraportissa käsittelemme varhaiskasvatusta, kasvatuskumppanuutta ja liikuntaa teorioiden pohjalta. Kuvaamme toiminnan osuuden suunnittelua, toteutusta ja arviointia sekä oppaan työstämistä. Lopuksi arvioimme opinnäytetyömme prosessia ja ammatillisia vahvuuksiamme.

2 VARHAISKASVATUS

2.1 Varhaiskasvatuksen lähtökohdat

Varhaiskasvatus on pienten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, tavoitteena on edistää lasten tervettä kasvua, kehitystä ja oppimista. Lasten vanhemmilla on ensisijainen vastuu ja oikeus lapsen kasvatukseen. Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa, jossa lapsen omaehtoisella leikillä on keskeinen merkitys. Varhaiskasvatus koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Päivähoito eri muotoineen on vallitsevin yhteiskunnallisen varhaiskasvatuksen toimintaympäristö. (Puhakka & Selkee 2003, 40–41.)

Varhaiskasvatuksen ammattitaitoinen henkilöstö on keskeinen voimavara. Vahva ammatillinen osaaminen ja tietoisuus takaavat laadukkaan varhaiskasvatuksen. Varhaiskasvatusta järjestetään päivähoidosta esiopetukseen, myös oppivelvollisuusikäiset lapset, jotka käyttävä varhaiskasvatuspalveluja kuuluvat varhaiskasvatuksen piiriin. Palveluita tuottavat kunnat, järjestöt, yksityiset palveluntuottajat sekä seurakunnat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11–12.)

Varhaiskasvatuslaissa (Varhaiskasvatuslaki) määritellään tällä hetkellä päivähoidosta. Lain mukaan päivähoidon tulee “tukea päivähoidossa olevien lasten koteja näiden kasvatustehtävässä ja yhdessä kotien kanssa edistää lapsen persoonallisuuden tasapainoisen kehitystä”. Myöhemmin lisätyn kasvatus pykälän 2§ mukaan päivähoidon tarkoituksena on “edistää lapsen fyysistä, sosiaalista ja tunne-elämää sekä tukea lapsen esteettistä, älyllistä, eettistä ja uskonnollista kasvatusta”. (Kalliala 2012, 19.)

2.2 Päivähoito

Jokaisella alle kouluikäisellä lapsella on oikeus kunnan järjestämään päivähoitoon. Päivähoidon tavoitteena on tukea vanhempia heidän kasvatustyössään sekä edistää yhdessä kotien kanssa lapsen persoonallista ja tasapainoista kehitystä. Päivähoidon tulee tarjota lapselle jatkuvat, turvalliset ja lämpimät ihmissuhteet. Lisäksi on tarjottava myös lapsen

kehitystä tukevaa toimintaa. Päivähoidon tulee edistää lapsen fyysistä, sosiaalista ja tunne-elämän kehitystä. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 89.)

Hoitamisen ohella päivähoidon tehtävänä on myös kouluttaa ja kasvattaa. Koska kyse on lapsen ensimmäisestä hoitopaikasta kodin ulkopuolella, päiväkodeilla on mahdollisuus vaikuttaa lasten elintottumuksiin. Kuten oma kotikin, päiväkotiki muokkaa lapsen perusasennoitumista omaan kehoon ja vaikuttaa voimakkaasti lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen. Tämän vuoksi päivähoidon on kiinnitettävä erityistä huomiota liikuntakasvatukselliseen sisältöön ja päivähoidon pedagogiseen konseptiin. (Zimmer 2001, 103.)

Nykyiseltään hoidolla ei ole sellaista itsenäistä asemaa kuin aikaisemmin. Tarkat hoitolliset suunnitelmat ovat jääneet pois varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteista. Hoitoa tarkastellaan nykyisin laajemmasta näkökulmasta. Lapsen päivän katsotaan rakentuvan erilaisten arkeen liittyvien toiminnoista ja tilanteista, joihin päivärytmi joustavasti liitetään. Kasvattajan tulee ottaa huomioon lapsen päivärytmi suunniteltaessa kasvatuksen toimintoja ja toteutusta sekä huolehtia lapsen perustarpeista. (Helenius & Korhonen 2008, 71.)

2.3 Kasvatuskumppanuus

Kasvatuskumppanuus on tarkoin säännelty ammatillinen asiakassuhde. Ammatillisella on vastuu kumppanuussuhteen syntymisessä ja ylläpitämisessä. Suhde tarvitsee luottamusta ja toistensa kunnioittamista. (Kekkonen 2012, 101–102.)

Kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan henkilöstön ja vanhempien tietoista sitoutumista ja toimimista lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseksi. Kasvatuskumppanuus ymmärretään vanhempien ja henkilöstön tasavertaiseksi vuorovaikutukseksi. Vanhemmilla on oman lapsensa ensisijainen kasvatusvastuu ja kasvatusoikeus. Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2005) on todettu, että vanhemmilla tulee olla mahdollisuus osallistua omaa lastaan koskeviin kasvatuskeskusteluihin ja lapsikohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman tekemiseen. Vanhemmilla tulee voida olla myös mahdollisuus vaikuttaa päivähoitoyksikön varhaiskasvatussuunnitelman sisältöön ja arvioinnin perusteisiin.

Kasvatuskumppanuus lähtee lapsen tarpeista ja lapsen edun toteuttamisesta. Kasvatuskumppanuuden tavoitteena on, että lapsi toimijana ja oman elämänsä kokijana tulee kokonaisvaltaisesti nähdyksi, ymmärretyksi ja kannatelluksi. Yhtenä kumppanuusperusteisen yhteistyön tavoitteena on tunnistaa mahdollisimman varhain lapsen erityisen tuen tarve ja yhdessä vanhempien kanssa etsiä sopivat toimintatavat lapsen tukemiseksi. (Kaskela & Kekkonen 2006, 17–18.)

Kasvatuskumppanuuden toteuttamisen keskeiseksi ehdoksi on esitetty toisen kumppanuusosapuolen kunnioittaminen. Se merkitsee erilaisten käsitysten ja erilaisten elämäntapojen kunnioittamista. Käsitukset ja tulkinnat vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä ohjaavat ammattilaisten toimintaa yhteistyössä. Vaikka kasvatuskumppanuudessa korostetaan vastavuoroisuutta, asettuu siinä ammattilaisille suurempia odotuksia. Toimiva kumppanuussuhde edellyttää erilaisuuden hyväksymistä ja itsensä poikkeavaa kunnioittamista sekä vanhemmilta, että erityisesti ammattilaisilta. (Karila 2006, 95–96.)

Kasvatuskumppanuudessa päiväkodin henkilökunta voi kertoa vanhemmille päivän kuluista, tunteista ja tapahtumista, jolloin vanhempi pääsee osaksi lapsen päivää. On tärkeää, että vanhempien ja ammattilaisen välillä vallitsee keskinäinen luottamus ja kunnioitus. Vanhempi voi jättää lapsen hyvillä mielin päivähoitoon tiedostaen, että lapsi saa asiantuntevaa hoitoa. Ammattikasvattajan on helpompi kasvattaa lasta kun tietää, että vanhemmat arvostavat hänen kasvattaja työtään. Hyvä ilmapiiri yhteistyösuhteen pohjana takaa sen, että vaikeimmistakin asioista on helpompi puhua. Yhdessä voidaan myös ratkaista vaikeatkin asiat ja olla tukena toiselle. (Kaskela & Kekkonen 2006, 21.)

3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Liikuntakasvatus

Lapsen motorinen kehitys on osin periytyvää, mutta ympäristöllä ja liikunnalla on suuri vaikutus siihen millaiset motoriset taidot lapselle kehittyy. Motorinen kehitys ei kulje tasaisesti eteenpäin vaan menee enemmänkin aaltomaisesti, tämä kuuluu motorisen kehityksen luonteeseen. Lapsella kehittyy samaan aikaan motoriikkaan yhteydessä olevia sekä muita taitoja. (Sääkslahti 2015, 51.)

Liikunta on edellytyksenä lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen edellyttävät asianmukaisen ravinnon lisäksi lihasten säännöllistä ja jatkuvaa käyttämistä. Liikkuminen kuormittaa kehon eri osia ja vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymisen kehittymisen vuoksi lapsen tulee liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka. Reipasta liikuntaa tulee olla vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikunta ennaltaehkäisee ylipainon, 2-tyypin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä osteoporoosin syntymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

Liikuntakasvatuksen päätavoitteena on auttaa lasta muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoon ja samalla tukea myönteisen käsityksen muodostumista itsestä liikkujana. Alle kaksivuotiaat tutustuvat omaan kehoon löytäen silmät, nenän, korvat, suun ja navan. Ikäkauden lopulla tavoitellaan itsenäistä liikkumista ja ruokailua. 3-4 -vuotiaan lapsen tulisi paikantaa ja pyydettyä liikuttaa omaa päätä, käsiä, sormia, jalkoja, varpaita, vatsaa ja peppua. Kehon hahmottaminen luo edellytyksiä itsenäiselle pukemiselle, peseytymiselle sekä mahdollistaa motoristen perustaitojen harjoittelun. Siksi tutustuminen eri ympäristöissä, eri vuodenaikoina ja erilaisilla välineillä liikkumiseen on tärkeää juuri tässä ikävaiheessa. 5-6 -vuotiaiden lasten tulisi tunnistaa ja tahdonalaisesti liikuttaa kaulaa, olkapäitä, lantiota, reisiä, polvia, kantapäitä sekä jalkapohjia. Lapsella on jo edellytykset tunnistaa ja tahdonalaisesti liikuttaa kehon eri puolia, ja lapsi selviää itsenäisesti arjen pukemis- ja vessatilanteista. Motoristen perustaitojen avulla pyöräily, luisuttelu, hiihto ja uinti ovat mahdollisia. On tärkeää vahvistaa myös käden karkeamotorisia

taitoja monipuolisilla pallonkäsittely tehtävillä, jotta lapselle syntyy edellytyksiä hienomotoristen taitojen oppimiselle. 6-8 -vuotiaiden tulee tunnistaa, nimetä ja liikuttaa kyynärpäätä, rannetta, kylkiä, takareisiä, pohkeita sekä nilkkaa. Pallon käsittely on sujuvaa ja pallopelit antavat mahdollisuuden soveltaa motorisia taitoja. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139–140.)

Nykyisen aivotutkimuksen mukaan suurin osa aivoista on tarkoitettu liikkumisen ohjaamiseen. Perimä säättää hermosolujen ja synapsien alkuperäisen määrän, mutta kokemukset eli ympäristöstä saatu palaute muokkaa hermosolujen lopullisen muodon. Liikkuminen on juuri tästä syystä erittäin tärkeää lapsille, joiden aivoissa hermosoluyhteydet ovat vasta järjestäytymässä. Havaintomotorisessa oppimisessa aistitoimintoja herketetään ympäristöstä tulevien ärsykkeiden vastaanottamiseen ja järjestämiseen. Motorinen toiminta ja taito edellyttävät aistimuksia. Lapsille kinesteettinen aisti on merkittävä, koska sen avulla tunnistetaan lihasjännityksen vaihtelut sekä kehonosien asennot. Riittävän monipuolisen ja säännöllisen liikunnan avulla kinesteettinen aisti vahvistuu. (Karvonen 2000, 19–20.)

Monipuolisen liikunnan avulla lapsi saa runsaasti kehontuntemusta, oppii kehon osat ja niiden käyttötarkoituksen luonnollisessa toiminnassa. Eri välineiden ja telineiden avulla voidaan harjoitella avaruudellista hahmottamista. Useisiin laulu- ja liikuntaleikkeihin sisältyy suunnan ja ajan hahmottamista. Havaintomotorisia taitoja vahvistavat nassikkapaini, hiihto, luistelu, uinti, liikunta- ja luontoleikit sekä seikkailuliikunta. Lasten tulee saada kokemuksia eri tasoissa ja eri suunnissa liikkumisesta sekä kokea aikaa, tilaa ja voimaa omissa liikkeissä. Kevyiden ja painavien välineiden, musiikin ja mielikuvien avulla on helpompi lapsen kokea ja ymmärtää asia. Lapsen tuntiessa kehossaan samanaikaisesti hitaan, painavan ja voimakkaan liikkeen tai liikkuesssa välillä nopeasti, kevyesti ja kaartelevasti hän saa monipuolisen havaintomotorisen kokemuksen. Lapsille on ominaista liikkua nopeasti, mutta heidän on hyvä saada kokemuksia myös hitaasta ja hallitusta liikkumisesta. (Karvonen 2000, 22–23.)

3.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet

Varhaislapsuudessa syntyvä liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa on erittäin tärkeä, koska lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvä. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen on oltava lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista, joka varmistetaan huolellisella suunnittelulla. Liikunnan avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 16–17.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on antaa lapselle valmiuksia liikkumalla oppia tuntemaan ja käsittelemään omaa itseään, kanssaihmiä ja oman ympäristön tilaa ja materiaa. Tavoitteenasettelu on peräisin pedagogisesta kirjallisuudesta, jossa käytetään jaottelea Rothin (1966) nimeämiin kolmeen kykyyn: minäkompetenssi, sosiaalinen kompetenssi ja asiakompetenssi. Näiden kykyjen kehittämistä Roth piti tarpeellisena, jotta ihminen osaisi elää vastuullisesti toimien. Kompetenssien pohjalta voidaan esittää yhä eritellympiä tavoitteita, joihin liikuntakasvatuksessa pyritään. (Zimmer 2001, 121.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on

- vastata lapsen liikkumistarpeeseen tarjoamalla sopivia leikki- ja liikuntamahdollisuuksia
- tutustuttaa lapsi omaan kehoon ja persoonaan
- rohkaista häntä tutustumaan ja käsittelemään ympäristön tilaa ja materiaa
- kasvattaa ja parantaa motorisia kykyjä ja taitoja
- mahdollistaa heikompien ja vahvempien lasten yhteistä leikkiä
- antaa lapsen omaksua maailmaa kokonaisvaltaisesti omalla keholla ja omilla aisteilla
- auttaa lasta säilyttämään liikkumisen ilo, toiminta halu ja uteliaisuus
- auttaa häntä luottamaan omiin motorisiin kykyihin ja arvioimaan itseään realistisesti. (Zimmer 2001, 122.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteiden toteutuminen edellyttää tiettyjen metodisten ja didaktisten seikkojen huomioimista. Pedagogisen toiminnan suuntaviivat l. didaktiset periaatteet liikuntakasvatuksessa ovat lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, päätäntämahdollisuus ja omatoimisuus. Liikuntakasvatuksen lähtökohtana tulisi olla lapsen omat kiinnostuksen kohteet, tarpeet ja kyvyt. Heitä täytyy rohkaista, mutta

heiltä ei vaatia liikaa. Lapset ovat luonnostaan uteliaita ja haluavat tutkia, joten liikunnan tulisi sisältää jotain yllätyksellistä ja odottamatonta. Toisaalta taas tuttu ja säännöllinen antaa heille järjestyksen ja turvallisuuden tunteen. Samoja liikuntaleikkejä voidaan toistaa useamman kerran, ja lapset voivat itse esittää muunnelmia. (Zimmer 2001, 123–124.)

Lasten spontaaneja ideoita tulisi toteuttaa liikuntakasvatuksessa mahdollisuuksien mukaan. Vaikka ohjaaja suunnittelee liikuntatilanteet etukäteen, pitää suunnitelmien olla joustavia, jotta lasten kulloinenkin kiinnostus ja ideat voidaan ottaa huomioon. Lasten osallistumisenliikuntaan tulee olla vapaaehtoista, se ei saa perustua ylipuhumiseen eikä pakottamiseen vaan rohkaisuun. Etenkin nuoremmat lapset tarvitsevat ensin hie-man aikaa tilanteiden seuraamiseen ja sitten he liittyvät seuraan aivan itsestään. Omasta tahdosta toimiminen on lapsen minän kehityksen edellytys. Kun lapsi tekee itse aloitteen, hän oppii myös ottamaan vastuun tekemisistään. (Zimmer 2001, 122–124.)

3.3 Liikunnan vaikutus lapsen kehitykseen

Lapsen sisäinen perinnöllinen aikataulu säätelee hermoston kypsymistä, mutta kehittyäkseen hermostolliset prosessit tarvitsevat myös harjoittelua. Hermostollisessa prosessissa ärsyke kulkee hermosolun sisällä ja siirtyy hermosolusta toiseen. Prosesseihin kuuluu myös eri aistien kautta tulevien ärsykkeiden välittämän tiedon yhdistäminen ja yhdyntyminen. Lapselta vaaditaan aktiivista vastavuoroista toimintaa ympäristön kanssa kehon tahdonalaisessa liikuttamisessa. Vastavuoroista toimintaa on lapsen potkaisu palloon, kun pallo tulee lasta kohti ja ympäristö eli toinen lapsi potkaisee pallon takaisin. Toistojen myötä hermostolliset prosessit tulevat nopeammiksi ja sujuvimmiksi. Ennen koulun aloittamista lapsen kätisyys tulisi olla varmistunut oikea- tai vasenkätiseksi, koska se on edellytys monien motoristen perustaitojen ja hienomotoristen taitojen oppimiselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 12–13.)

Havaintomotoristen taitojen avulla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri puolia suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Motorisiin perustaitoihin kuuluu käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen. Motoristen taitojen tulisi automatisoitua ennen kouluikää, jotta hänen ei tar-

vitse enää miettiä liikkumistaan vaan hän voi siirtää kaiken huomionsa ympäristön havainnoimiseen. Hyvät motoriset perustaidot vähentävät myös tapaturmia. Lasten tarkkaavaisuushäiriöt ja oppimisen ongelmat liittyvät usein motoriikan ongelmiin. Ongelmien taustalla on usein myös puutteellisesti kehittyneet hermostolliset prosessit. Mielekkäin tapa ennaltaehkäistä lapsen oppimisen ongelmien syntymistä onkin monipuolinen ja suunnitelmallinen liikuntakasvatus. On tärkeää suunnitella toiminta lapsen havaintomotorisia ja motorisia taitoja vastaavaksi, jotta lapsen hermostolliset prosessit harjaantuvat samalla kun se tuottaa lapselle erityistä mielihyvää. Lapsen sisäinen motivaatio liikkumiseen säilyy mielihyvän kokemuksen avulla. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.)

3.4 Psykomotoriikka

Psykomotoriikka sisältää kaksi käsitettä: psyyke, missä mieli, sielu, tunne ja ymmärrys korostuvat sekä motoriikka, missä liike ja kehollisuus korostuvat. Psykomotoriikka ei ole erillinen liikuntamuoto tai -laji, vaan liikuntaa käytetään apuvälineenä lapsen kasvun ohjauksessa, ja monipuolisilla liikunta- ja havainto kokemuksilla pyritään kehittämään lapsen koko persoonallisuutta. Psykomotoriikka painottaa havaitsemisen, elämyksellisyyden, liikkumisen ja yhdessä tekemisen vahvaa yhteyttä. Lapset tarvitsevat koko ajan uusia aistimuksia ja liikkumisessa syntyy psyykkisiä ja tunneperäisiä prosesseja. Juuri nämä tunteet ohjaavat lasten aktiivista tekemistä ja tekemättä jättämistä. Psykomotoriikan tarkoitus on tukea ja kehittää niitä valmiuksia, joita yksilöllä on jo käytössä. Tavoitteena on lapsen omatoimisuuden-, keskittymis- ja rentoutumis kyvyn parantaminen, aktivaatiotason ja paineensietokyvyn nostaminen, aloite-, toiminta- ja kommunikatiivisuuden tukeminen ja kehittäminen sekä itsetunnon vahvistaminen etenkin vaikeissa vuorovaikutustilanteissa. (Miettinen 1999, 64–65.)

Lapsi tekee harjoitteita eri kehon osilla keräten koko ajan keskushermostoon monipuolisia liikemalleja aistikanavien välityksellä. Lapsen identiteetille keho on tärkeä osa. Lapsi saa käsityksen omista taidoistaan oman kehon välityksellä ja tunnistaa itsessään osaamisen ja osaamattomuuden, onnistumisen ja epäonnistumisen, suorituksen ja suorittamisen rajat, itsenäisyyden ja sitä varten tarvittavat keinot. Mitä useammin hän itse kokee positiivista palautetta suoritettavasta tehtävästä, sitä paremmin hän pystyy

luottamaan itseensä ja suoriutumaan yhä vaativimmista haasteista. Oman aktiivisen toiminnan kautta saatu palaute on tärkeintä ja positiiviset minä-elämykset ovat merkittäviä lapselle antaen lisää intoa ja energiaa. Monien tutkimusten mukaan liikuntaa harrastavien lasten minäkäsitys on parempi kuin fyysisesti passiivisten lasten. (Miettinen 1999, 66–67.)

Lähtökohtana psykomotorisessa kasvatuksessa on, että ihmisen persoonallisuuden kehitys on aina ymmärrettävä psyykkisten, sosiaalisten, kognitiivisten ja motoristen tekijöiden yhteisvaikutuksesta syntyneenä prosessina. Liikunnallisten leikkien avulla oppii toisten ihmisten huomioon ottamista, konfliktien ratkaisukykyä, eri rooleissa toimimista ja yhteisten pelisääntöjen sopimista ja niistä kiinni pitämistä. Erilaisten liikuntavälineiden, materiaalien ja esineiden kokeilu ja niillä harjoittelu mahdollistaa ympäristön ominaisuuksien ja lainalaisuuksien ymmärtämisen. Liikunnan ja oman kehon tuntemuksen kautta lapsi oppii ilmaisemaan tunteitaan ja tunnistamaan omat tunnetilansa, jonka jälkeen on helpompi ymmärtää myös toisten lasten tunnetiloja. (Miettinen 1999, 67–68.)

Psykomotorisista harjoitteista on hyötyä kaikenikäisille, mutta erityisesti niistä hyötyvät lapset ja nuoret, joilla kehitys on viivästynyt tai häiriintynyt. Harjoitteilla autetaan lapsia, jotka ovat liikkumisessaan arkoja, levottomia, kömpelöitä ja joilla on keskittymisvaikeuksia, puutteita aistitoiminnoissa tai havaintomotorisissa kyvyissä, kielellisiä puutteita, erilaisia oppimis- ja käyttäytymisvaikeuksia. (Miettinen 1999, 68–69.)

Psykomotoriikassa käytetään leikinomaisia harjoitteita; liikuntapelejä ja -leikkejä, aisti-harjoitteita, rytmiiikkaa, tanssi- ja musiikkiharjoitteita, esittäviä harjoitteita mm. liikuntateatteria ja akrobatiaa, urheilumotorisia harjoitteita esim. trampoliinilla, palloharjoituksia, psykomotorisia ratoja ja kehon hahmotusta sisältäviä harjoituksia. Harjoitteita voi tehdä eri ympäristöissä; salissa, uima-altaassa ja luonnossa. Leikinomaisia harjoitteita voi hyödyntää arkielämän tilanteissa. Päämääränä ei ole perusliikunta taitojen harjoittaminen vaan tarjota lapselle virikkeitä liikkumiseen ilman suorituspainetta. Lapset harjoittavat motoriikkaa, luovaa ajattelua, hahmottamista, kekseliäisyyttä, tunteiden ilmaisua ja sosiaalisia vuorovaikutustaitoja leikkimielisessä toiminnassa ilman suorituspakkoa. He saavat suorittaa tehtäviä omassa tahdissa ja yksilöllisyyttä pyritään korostamaan. Lapselle pyritään luomaan turvallinen olotila, jossa hän oppii ilmaisemaan itseään tuen ja rohkaisun avulla. (Miettinen 1999, 69–70.)

Psykomotoriikassa kasvattajan toiminta on lapsilähtöistä, huomioiden lapsilta tulevat ideat. Hänen tehtävä on luoda kannustava, innostava ja turvallinen ilmapiiri. Tarkoituksena ei opeteta yhtä ainoaa oikeaa tekniikkaa, vaan annetaan jokaisen löytää oma tapansa mikä hänestä tuntuu oikealta ja toimivalta. Lasten kehitykselliset tasoerot otetaan huomioon eikä kasvatuksessa toimita liikaa kontrollin ja järjestyksen kautta. Lapsen huomio- ja keskittymiskyky sekä looginen muisti paranee säännöllisesti toistuvan psykomotorisen harjoittelun avulla. Taitava kasvattaja käsittelee jokaista lasta eri tavalla ja on aidosti kiinnostunut heistä yksilöinä. Psykomotorisessa kasvatuskäytännössä kaikkia lapsia innostetaan reippaaseen toimintaan eikä kenenkään tarvitse suorittaa olemassaoloaan. (Miettinen 1999, 70–73.)

4 PERHEEN MERKITYS LIIKUNTAKASVATUKSESSA

4.1 Asennekasvatus perheissä

Pysyvät asenteet ja tottumukset syntyvät jo varhaislapsuudessa. Silloin syntyvät myös liikuntatottumukset. Jos lapsi oppii hyvin passiiviseen elämäntapaan, on sitä vaikea aikaisempaan muuttaa. Liika istuminen, television katselu, autolla ajelu tai rattaissa istuminen eivät edistä myönteisen asenteen syntymistä liikuntaa kohtaan. Kodin merkitys asenteiden luomisessa on erittäin suuri. Usein vanhemmat eivät tule ajatelleeksi, kuinka paljon arkisiin asioihin lapset voisivat ottaa osaa. Arjen arvokkuus muodostuu yhdessä tekemisestä lapsen kanssa. Liikunnallinen tukeminen ei tapahdu vain jossain liikunta-kerhoissa tai ulkopuolisen ohjauksessa. Ollakseen hyvä vanhempi ei tarvitse kuljettaa lasta joka ilta erilaisiin harjoituksiin. Kotona yhdessä tehtävät arjen askareet ja hyötyliikunta lapsen kanssa saattavat antaa hänelle tunteen lapsena olemisen tärkeydestä. (Karvonen 2000, 29–30.)

Kaikki vanhemmat haluavat lapselleen parhaat mahdolliset eväät elämää varten, ja käsitys eväiden sisällöstä koostuu heidän omista kokemuksistaan, tiedoistaan sekä asenteistaan. Useimmat vanhemmat tietävät, että liikunta vaikuttaa terveyteen, mutta tieto ei ole tarpeeksi täsmällistä ja konkreettista. Monet luulevat lasten liikkuvan tarpeeksi itsestään tai ajattelevat päiväkodin tai koulun huolehtivan lapsen liikuntakasvatuksesta. Yhteinen aika perheen parissa palkitsee myös aikuista, mutta se vaatii myös pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. (Arvonen 2004, 32.)

Kiireisen päivärytmin vuoksi moni perhe ei välttämättä tutustu oman asuinalueensa lähiympäristöön. Jo varhaislapsuudessa syntyy elinikäinen suhde ympäristöön ja luontoon. Mallin tähän antaa perhe, koska vanhempien suhtautumistapa lähiympäristöön ja siellä liikkumiseen vaikuttaa lapsiin. Tutkimusretket lähiympäristöön kiinnostavat lapsia. Pienet arkipäivän seikkailut, joita voi toteuttaa oman kodin ympäristössä tai lähimetsissä, niityillä ja puistoissa, antavat lapselle arvokkaita kokemuksia ja elämyksiä. Motorisen kehittymisen kannalta luonnossa liikkuminen on tärkeää. Siellä opitaan ylitämään kiviä, kävelemään mäkeä ylös ja alas, kulkemaan ruohikossa tai hyppäämään

ojan yli. Näiden taitojen oppiminen asfalttipihoilla ja jumppasaleissa ei onnistu. (Arvonen 2004, 135.)

Nykyajan hektinen elämänrytmi on tuonut mukanaan ajattelun, että kaiken tulee olla valmiiksi järjestettyä ja ohjattua. Perheen yhteiset hetket liikunnan parissa eivät kuitenkaan vaadi etukäteissuunnittelua. Normaalit arkiaskareet, koti- ja pihatyöt, retket lähiympäristöön ja kävely päiväkotiin ovat erittäin hyvää hyötyliikuntaa. Liikuntaa harrastavat vanhemmat liikkuvat muita vanhempia useammin myös lasten kanssa ja hankkivat lapsille liikuntavälineitä. (Arvonen 2004, 136–140.)

4.2 Perheliikunta

Perheliikunta määritellään terveyttä edistäväksi liikunnaksi, jota koko perhe ja lähipiiri eli lapset, nuoret, vanhemmat, isovanhemmat ja ystävät voivat harrastaa yhdessä. Perheliikuntaa voidaan myös nimittää pienyhteisöliikunnaksi. Toiveena on, että ydinperheiden lisäksi eri sukupolvet, ystävät, naapurit, tutut ja vaikka koko työyhteisö lähtevät yhdessä liikkumaan. Usein voidaan toiminnallisesti ottaa mukaan neuvola, päiväkotikoulu, nuorisotoimi, ikäihmisten palvelutoiminnot, järjestöt tai asukasyhdistykset. Perheliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa, jossa huomioidaan eri-ikäisten liikunnan tarpeet ja valmiudet. Perheliikunnan tarve, tavoite, sisältö ja merkitys muuttuvat usein elämänkaaren eri vaiheissa. (Arvonen 2004, 28–30.)

Vauvaperhe saa liikuntaryhmistä tukea muilta vanhemmilta ja ammattihenkilöstöltä. Vauvan kanssa tekeminen lujittaa suhdetta ja vauvalle kanssa liikkuminen on tapa tutustua maailmaan, oppia lisää ja kokea läheisyyttä tutun aikuisen kanssa. Parivuotiaat lapset liikkuvat uteliaasti, ovat energisiä, uskaliaita ja aikuinen joutuu juoksemaan lapsen perässä. Perheliikunta tarjoaa aktiivista yhteistä tekemistä, ja näin tutkiminen ja energia saadaan kanavoitua kaikkien kannalta mielekkäästi. Lapselle tulee enemmän myönteistä kuin kielteistä palautetta ja aikuinenkin saa oman liikunta-annoksensa. Kolme- neljävuotiaat ilmentää mielellään kehollaan eläinhahmoja, mielikuvitushenkilöitä, kertomuksia ja tarinoita. Hän jumppaa mielellään loruja, lauluja ja kertomuksia. Viisivuotiaat tarvitsevat kisoja, mittelöitä ja liikuntaleikkejä energian purkuun. Liikun-

taleikkien avulla lapset oppivat tulemaan toimeen toisten kanssa ja oppivat kärsivällisyyttä sekä syy-seuraussuhteita. (Arvonen 2004, 30–31.)

4.3 Perheliikunnan tavoitteet

Perheliikunnan tavoitteet vaihtelevat riippuen toteuttajasta, ajankohdasta, paikasta ja liikkujista. Perheen omaehtoisessa liikunnassa tavoitteena voi olla hyvä olo, hyvä mieli, yhdessä oleminen, perheen yhteishengen kohentuminen, elämysten saaminen, kunnon kohentuminen, painonhallinta, energian purkaminen, ruokahalun lisääntyminen ja toisten perheiden tapaaminen. Aikuista voi motivoida perheliikuntaan muiden aikuisten ja perheiden tapaamismahdollisuus sekä vaihtelunhalu. Mukaan lähtemiseen vaikuttavat monet käytännön seikat. Paljonko on aikaa käytettävissä, onko varaa toimintaan, löytyykö perheliikuntaan sopiva paikka läheltä, vai onko sinne hankala mennä? Onko toiminta aikuisesta mukavaa tai mitä muut ovat mieltä? Ohjatun perheliikunnan tavoite on aikuisten, lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja -tietouden lisääminen sekä terveystieteiden tarjoaminen heille. Pyrkimyksenä on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä, vanhemmuutta ja kasvatustyötä sekä parantaa perheen sosiaalista vuorovaikutusta. (Arvonen 2004, 32–33.)

Perheliikunnassa voidaan soveltaa alle kouluikäisen liikuntakasvatukselle asetettuja tavoitteita. Näiden lisäksi ohjatussa perheliikunnassa huomioidaan myös aikuinen. Jokainen harjoituskerta sisältää aikuisen omalle kuntotasolle sopivaa aerobista liikuntaa kuten kävelyä, juoksua, marssia ja hyppyjä sekä isompien lihasryhmien eli reisi-, käsi- ja vatsalihasten harjoitusta. Aikuisen täytyy liikkua lapsen mukana ja tehdä samat liikkeet kuin lapsi, tosin aikuista voi kehottaa jatkamaan monia lihasliikkeitä pidempään kuin lapsi. Lapsi voi vielä mennä lisäpainoksi aikuisen vatsan tai selän päälle. Perheliikunta tarjoaa koko perheelle aktiivisia yhdessäolomuotoja, antaa virikkeitä itsenäiseen kotona tai lähiympäristössä toimimiseen. Vuorovaikutussuhde aikuisen ja lapsen välillä paranee ja saa uusia ulottuvuuksia. He oppivat myös tuntemaan toisensa paremmin eri olosuhteissa. (Arvonen 2004, 34–36.)

Perheliikunta on hauskaa ja koko perhe saa onnistumisen kokemuksia ja samalla kekseliäisyys, luovuus ja itsetuntemus lisääntyvät. Perheet tutustuvat toisiinsa, juttelevat ja

vertailevat kokemuksiaan. Jokainen vanhempi näkee lapsensa osana lapsiryhmää ja lapsen ikätason mukaista käyttäytymistä. Perheliikunnan tavoitteena on myös perheen vuorovaikutuksen tukeminen ja kohentuminen. Perheliikunnassa ja yhteisessä tekemisessä tulee luonnostaan esille vuorovaikutustilanteita, joissa vanhemmat voivat huomioida lapsen tarpeet ja antaa palautetta toiminnasta. Ammattitaidolla ohjatut perheliikuntaharjoitteet ja -tilanteet auttavat vanhempia löytämään toimivia vuorovaikutustapoja lapsen tai nuoren kanssa. Toiminnalliset hetket ja yhteiset kokemukset voivat jatkua aikuisen ja lapsen välillä aikuisuuteen saakka. (Arvonen 2004, 37–38.)

5 PÄIVÄHOITO LASTEN LIIKUNNAN EDISTÄJÄNÄ

5.1 Päivähoito liikunnan tukijana

Lasten ja nuorten liikunta on valtakunnallisen liikuntapolitiikan tavoitteiden ja toimenpiteiden painopiste. Lasten liikuntataitojen oppimisen ja fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä korostetaan valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoista (2009). Opetus- ja kulttuuriministeriön mielestä päivähoiton henkilöstön tietoisuutta liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksistä tulee lisätä. Päiväkoteihin tulee nimetä liikuntavastaavat ja parantaa päiväkotien liikunta edellytyksiä. Liikuntaan tulee olla asianmukaiset tilat, välineet ja pihat. Vanhempien kanssa käytävissä kehityskeskusteluissa liikunta liitetään osaksi lapsen kehitystä ja terveyden edistämistä. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 138–139.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteet onnistuvat parhaiten vanhempien ja päiväkodin yhteistyönä. Päävastuu lapsen kasvusta, kehityksestä ja kasvatuksesta on kodilla, mutta päivähoiton on tarkoitus tukea perheitä kasvatustyössä. Vanhemmilla ei ole välttämättä riittävästi tietoa lasten liikkumisen merkityksestä suotuisalle kehitykselle ja hyvinvoinnille eikä ajankohtaisista ja sopivista liikunnan muodoista. Vanhemmat voivat haluta tukea ja malleja saadakseen varmuutta lapsen ohjaamiseen, kannustamiseen sekä tietoa eri mahdollisuuksista ja välineistä lapsen kanssa liikkumiseen. (Arvonen 2004, 136–139.)

Lapsiperheen arkipäivä on kiireinen ja vanhempien lasten kanssa viettämä aika on vähäinen. Vanhemmat ovatkin kiinnostuneita päiväkodin toiminnasta sekä oman lapsen liikkumisesta ja hyvinvoinnista. Vanhempien liikuntamyönteisyyttä ja lasten liikuntaan sitoutumista tutkittaessa ilmeni heidän arvostuksensa päiväkodin liikuntakasvatustyönön. Lasten liikuntaa tärkeänä pitävät vanhemmat toivovat, että ohjattua liikuntaa toteutetaan päiväkodissa usein. He ovat jopa valmiita osallistumaan siitä aiheutuviin lisäkustannuksiin. (Arvonen 2004, 139–140.)

Päiväkodin henkilökunnalla on erittäin tärkeä tehtävä vanhempien valmistamisessa ja liikunnallisten esimerkkien antamisessa. Liikunnallisten vanhempainiltojen järjestäminen päiväkodin tiloissa luo hyvät puitteet keskustelulle ja asioiden esiin ottamiselle.

Yhteiset liikuntaillat lasten kanssa tarjoavat hyödyllisiä liikunnallisia esimerkkejä, joita perheet voivat harrastaa kotonaan. Vanhemmille kannattaa tähdentää, että yhdessä tekeminen ei tarvitse olla erikoista ja hienoa. Tavalliset asiat, kuten luonnossa liikkuminen, hiihto, luistelu, pyöräily tai kotona jumppaaminen ovat lapsesta merkityksellistä. Pääasia lapselle on, että tehdään yhdessä. (Karvonen 2000, 30.)

5.2 Liikuntaa leikkien

Leikki vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen ja perusliikuntataidot saavat harjoitusta. Juoksuleikit ovat lapselle sopivaa kuntoliikuntaa, koska niissä lapsi voi säädellä nopeutta ja voimaa sekä pitää halutessaan lepotaukoja. Liikuntaleikit harjaannuttavat koordinaatiokykyä ja kehittävät kehontuntemusta sekä rentouttavat. Leikissä huomiokyky, keskittymiskyky ja muisti saavat hyvää harjoitusta. Onnistumisen kokemukset vahvistavat lapsen itsetuntoa.. Liikuntaleikeissä luonteenpiirteet ja sosiaaliset taidot kehittyvät: opitaan rohkeutta, itsehallintaa, rehellisyyttä, yhteistyötä, vuoron odottamista sekä rehtiä peliä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 137–138.)

3-4-vuotiaat leikkivät mielellään roolileikkejä, joissa mielikuvat elävöittävät leikkiä. Aikuisen ilmeikäs ohjaamistapa on avuksi tunneilmapiirin virittämisessä, ja havainnollistaminen auttaa lasta rakentamaan mielikuvaa opittavasta leikistä. Sääntöjen tulee olla selkeitä ja merkeillä voidaan havainnollistaa mitä tulee tehdä. 4–6-vuotiaiden leikeissä voi olla jo monimutkaisempia sääntöjä, jotka ovat tärkeitä lapselle. Pallopelit, hippaleikit ja suunnistusleikit ovat suosittuja. Leikeissä tulee olla jännitystä, mutta turvallisuus on huomioitava. Pisteiden ja maalien laskeminen ei saa olla pääasia. (Karvonen ym. 2003, 140–141.)

Leikkitalanteen voi järjestää eri tavoin. Se voi alkaa lasten aloittamasta ideasta, johon aikuinen antaa materiaalia. Omaehtoisessa leikissä tyypillistä on monimuotoisuus ja taitojen oppiminen tapahtuu itsestään. Toisessa tavassa aikuinen antaa leikkiin alkuvinkin, ja lapset saavat tuoda siihen omia lisäyksiään. Leikki voidaan toteuttaa myös aikuisen ohjaamana. Ohjaajan tulee suorittaa etukäteisvalmistelut, varata välineet, järjestää tilat ja ennakoida mahdolliset vaaratekijät sekä osata itse leikki hyvin. Ohjaaja kertoo aluksi leikin nimen, joka herättää kiinnostuksen leikkiin. Lapset jaetaan tarvittaessa

ryhmiin ja mennään leikin alkuasetelmaan. Ohjeet annetaan lyhyesti ja selkeästi tarvittaessa näytetään. Sisätilassa lapset keskittyvät ohjeiden kuunteluun paremmin istuen. Leikkiessä annetaan myös lisäohjeita, mikäli se on tarpeen. Leikin loppuessa todetaan lopputulos ja lapset voivat kertoa mielipiteensä leikistä. Yhdessä voidaan kerätä välineet ja laittaa leikkutila kuntoon. (Karvonen ym. 2003, 141–142.)

5.3 Välineet liikkumisen innoittajana

Välineiden avulla lasten liikkumiseen saadaan iloa, vaihtelua ja elämyksiä. Lapset tutkivat ja kokeilevat mielellään erilaisia tavaroita. Välineillä leikkiessään ja käsitellessään niitä he oppivat esineiden ominaisuuksista, ympäristöstä ja itsestään liikkujana. Luovuuden ja mielikuvituksen avulla pahvilaatikot muuttuvat autoiksi, laivoiksi tai tunneleiksi ja hernepussit aarteiksi ja eläinten ruokapaloiksi. Välineiden avulla aremmatkin lapset saadaan liikkumaan. Välineiden käsittely edistää aistien yhteistoimintaa, esimerkiksi pallolla leikittäessä lähes kaikki aistit ovat toiminnassa: tunto-, kosketus-, näkö-, kuulo- sekä kinesteettinen aisti. Lapsi joutuu välineillä leikkiessään arvioimaan tilaa ja suuntia. Myös voimankäyttöä joudutaan säätelemään käsitellessä erikokoisia ja painoisia tavaroita. Aikuinen voi tuoda leikkutilaan pahvilaatikoita, tölkkejä ja superlonin palasia antaen lapsille virikkeen leikkiin. Lapset alkavat spontaanisti leikkiä tavaroilla käyttäen luovuutta ja mielikuvitusta. Onkin tärkeää antaa lasten ideoida omia leikkejä välineiden avulla. (Karvonen ym. 2003, 159–160.)

Perinteisiä liikuntavälineitä ovat pallot, hernepussit, vanteet ja hyppynaru. Ehkä kehittävin väline lapsen liikunnassa on pallo. Pallojen käsittely vaatii tilaa, joten ulkoillessa on hyvä leikkiä palloilla. Sisätiloissa kannattaa suosia pehmeitä palloja esim. sukkapalloja ja superlonipalloja. Pallojen heittoa voi harjoitella ylä- ja alakautta. Pientä palloa heitetään yhdellä kädellä ja kokeillaan pituusheittoa. Kiinniotta on helpompi harjoitella aikuisen heitosta. Pallolla voidaan yrittää osua tiettyyn kohteeseen, palloa voi lyödä mailalla, harjoitella pompotusta ja kuljettaa kantaen tai vierittäen. Hernepusseja voi käyttää samoin kuin palloja, mutta hernepussia apuna käyttäen on hyvä tehdä eri lihaksia vahvistavia liikkeitä siirtämällä pussia eri kohdalle kehossa. Vanteiden ja hyppynarujen avulla voi rakentaa erilaisia pujottelu- ja hyppyratoja. Naruista voi tehdä kuvioita, kirjaimia tai numeroita lattiaan. Huivien ja nauhojen kanssa liihottelusta musiikin

mukaan lapset nauttivat. Huivien keveys, kauniit värit ja nauhojen muodot antavat mielikuvia tanssillisesta ja esteettisestä liikkumisesta. (Karvonen ym. 2003, 161–180.)

Liikuntavälineiden ja -materiaalien tulisi olla ikään ja kehitysvaiheeseen sopivia. Niiden tulee olla innostavia, uteliaisuutta herättäviä, mielikuvitusta kiihottavia ja muunneltavia; jokainen lapsi voi käyttää omalla yksilöllisellä tavallaan. Materiaalien tulisi innostaa myös yhteisleikkeihin ja yhdessä rakenteluun. Välineiden valinnassa tärkeä on kestävyys ja tukevuus, niiden tulee kestää monenlaista käyttäjää. Laitteiden käytössä vaatimustaso ei saa olla liian korkea, jotta lapset voivat toimia omatoimisesti ilman apua. Arkisia materiaaleja kuten sanomalehtiä, talouspaperirullia, jogurttipurkkeja, maitotölkejä voidaan hyvin käyttää liikuntakasvatuksessa. Itse asiassa näiden esineiden tavallisuudesta poikkeava käyttö innostaa lapsia luovuuteen, omaan ajatteluun ja itse tekemiseen. Lelut ja urheilulaitteet ovat nykyisin liiankin rajattuja tiettyyn käyttötarkoitukseen. Lapset kuitenkin tarvitsevat keskeneräisiä asioita, jotka houkuttelevat luomaan ja muokkaamaan itse. (Zimmer 2001, 164–166.)

5.4 Päivittäisen liikunnan toteuttaminen päiväkodissa

Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää lapsille monipuolista ja tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin. Tämän edellytyksenä on päivän aikatauluttaminen ja toiminnan organisointi niin, että se mahdollistaa lasten päivittäisen sisällä ja ulkona liikkumisen omaehtoisesti ja saaden myös ohjausta. Ohjatussa liikunnassa voidaan liikunta-tehtäviä integroida esimerkiksi musiikkiin, äidinkieleen tai matematiikkaan. Päivä voidaan aloittaa mukavasti aamuvoimistelulla, jossa voi olla vähän tilaa vieviä liikuntaleikkejä tai -tehtäviä yksin tai yhdessä. Siirtymä- ja odotustilanteissa ja pidempään kestävä istuvan toiminnan lomassa tarvitaan taukoliikuntaa, joka voidaan organisoida aamuvoimistelun tavoin. Kaksi kertaa viikossa toteutetaan ohjattu liikuntatuokio sisällä tai ulkona. Toiminnan suunnittelussa on selkeät tavoitteet ja toteuttaminen tapahtuu jaetussa lapsiryhmässä lasten yksilölliset tarpeet huomioiden. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139–142.)

Ulkoillessa lapsille tulee olla tarjolla vuodenaikaan sopivia välineitä ja toimintaan viritäviä telineitä. Aikuiset voivat olla tarvittaessa mukana leikeissä ja peleissä sekä

kannustaa lapsia. Omaehtoinen liikkumiseen sisällä edellyttää henkilökunnan ja lasten yhteisiä sopimuksia tiloista, ajankohdasta ja välineiden käytöstä. Lapset voivat rakennella erilaisia ratoja huonekaluista ja vanteista, kävellä purkkijaloilla tai pelata lentopallon tapaista peliä ilmapalloilla. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139–142.)

Varhaiskasvattajien tiivis yhteistyö on edellytys monipuolisen ja tavoitteellisen liikuntakasvatuksen toteutumiseen. Lasten runsas omaehtoinen liikkuminen on mahdollista, kun koko henkilöstö sitoutuu kehittämään fyysistä ympäristöä, karsimaan turhia kieltoja, asettamaan liikuntavälineitä lasten käyttöön ja kannustamaan lapsia fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Kajaanissa on toteutettu laaja LiikuntaVasu-hanke, jossa jokainen päiväkotiyksikkö tuotti yhteisen keskustelun ja suunnittelun avulla oman LiikuntaVasu-suunnitelman. Suunnitelma on yksikkökohtainen sopimus ja suunnitelma siitä, miten ja missä suositusten mukainen ohjattu liikuntakasvatus ja lasten omaehtoinen liikkuminen toteutetaan ja toteutuu. Suunnitelmaan sisältyy arviointi sekä yhteistyö vanhempien ja muiden yhteistyötahojen kanssa. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 149.)

5.4.1 Menetelmät, toimintatavat

Kokeilu on lapsen tapa oppia. Yrityksen ja erehdyksen kautta syntyy oivalluksia mielekkäistä toimintatavoista, jotka vastaavat lapsen kulloistakin kehitysvaihetta. Haasteellisista tehtävistä selviäminen tuottaa mielihyvää, kehittää liikuntataitoja ja rohkaisee etsimään uusia haasteita. Opetusmenetelmien valinnassa lähtökohtana on toiminnallisuus, lapsilähtöisyys ja mahdollisuus kokeilemiseen, pienten liikunnallisten ongelmien ratkaisuun. Aikuisen tulee rohkaista lasta kokeilemaan itsenäisesti, yrittämään, päättämään ja kokeilemaan uudestaan. Varhaiskasvatuksen liikuntaan soveltuu hyvin leikin erilaiset muodot, kuten liikuntaleikit ja -pelit erilaisine sääntöineen ja rooleineen, laulu- ja piirileikit, ilmaisuleikit, mutta myös niin sanotut vapaat, lasten omaehtoiset leikit tai rakenteluleikit sekä yksin että yhdessä toisten kanssa. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 143.)

Kehittyäkseen lasten tulee saada liikkua ohjattujen tuokioiden aikana mahdollisimman paljon. Organisoinnissa onkin tärkeää minimoida odottamiseen käytetty aika ja maksimoida toimintaan ja sen toistamiseen käytettävä aika. Hyviä organisointimuotoja ovat kokoryhmäopetus, pistetyöskentely sekä rata. Pistetyöskentelyssä lapset jaetaan

pienryhmiin ja jokaisella ryhmällä on oma, erilainen tehtäväpisteensä. Sovitun ajan kulluttua pisteitä vaihdetaan sovitun kiertosuunnan mukaisesti. Radalla erilaisia tehtäväpisteitä kierretään jatkuvana virtana sovitun kiertosuunnan mukaisesti. Rataa kierretään useita kierroksia ja tehtäviä voidaan asteittain vaikeuttaa eri kierroksille. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 143.)

5.4.2 Opetustyyli

Varhaiskasvattajan tulee osata käyttää erilaisia ohjaustyyliä voidakseen tietoisesti monipuolisesti tukea erilaisten lasten oppimista ja kehitystä. Lapsille soveltuvia opetustyyliä ovat komentotyyli, tehtävöohjaus, pariohjaus, eriytyvä ohjaus, ohjattu oivaltaminen, itsearviointi, ongelman ratkaisu sekä erilaisten ratkaisujen tuottaminen. Tärkeä on muistaa myös lasten omat esitykset yhtenä vaihtoehtona. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 143.)

Ohjatessa komentotyyllillä kasvattaja kertoo, mitä ja miten leikitään. Esimerkkinä yhteiset laululeikit, joissa kaikki lapset tekevät samaa asiaa yhtä aikaa ja palaute annetaan koko ryhmälle. Tehtävöohjauksessa lapset tekevät annettua tehtävää omaan tahtiin, joka mahdollistaa palautteen antamisen yksilöllisesti. Pariohjaus soveltuu vanhemmille lapsille. Siinä tehtävä annetaan parille ja toinen aina tekee tehtävän ja toinen katsoo onnistuuko. Lapsi saa pariohjauksessa palautteen onnistumisesta parilta. Eriytyvässä ohjauksessa on vaikeustasoltaan erilaisia tehtäviä. Kaikki tekevät ensin helpointa vaihtoehtoa ja mikäli kasvattaja ehdottaa, voi kokeilla vaikeampaa vaihtoehtoa. Kasvattajalle vaativin ohjaustyyli on ohjattu oivaltaminen. Lapselle annetaan liikuntatehtävä ratkaistavaksi ja ohjataan häntä lisäkysymyksin kohti toivottua toimintaa tai liikesuoritusta. Esimerkiksi kokeillaan eri heittotyyliä miten pallon saa lentämään mahdollisimman pitkälle. Näin kasvattaja antaa lapselle mahdollisuuden oivaltaa itse millä tyyllillä heitto onnistuu parhaiten. Itsearviointia käytettäessä lapsi saa itse valita erilaisista tehtävistä mitä osaa tehdä. Lopuksi kasvattaja käy jokaisen kanssa juttelemassa miltä tehtävä lapsesta tuntui: oliko se sopiva, helppo vai vaikea. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 144.)

Ongelmanratkaisu-tyylissä lapselle annetaan liikunnallinen ongelma ratkaistavaksi, jonka voi keksiä yksin tai ryhmässä. Esimerkiksi: "Miten liikut salissa niin, ettet kosketa ollenkaan lattiaan?" Tehtävässä onnistuminen toimii palautteena ja ohjaaja voi

huomioida lasten kekseliäitä ratkaisuja, ryhmän yhteistoimintaa ja toisten auttamista tai välineiden käyttöä. Erilaisten ratkaisujen tuottaminen ohjaustyylinä ruokkii lasten luovuutta ja tarjoaa kaikille lapsille taidoista riippumatta onnistumisen elämyksiä. Kasvattaja antaa lapsille tehtäväksi esimerkiksi: “Kiipeä puolapuille ja tule alas.” Hän pyytää lapsia keksimään mahdollisimman monia erilaisia tapoja kiivetä ylös ja tulla alas. Palautetta voi antaa omaperäisyydestä ja kekseliäisyydestä. Lasten omissa esityksissä lapset saavat itse valita aiheen ja suunnitella oman esityksen. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia tarvittavien välineiden saatavilla olosta ja turvallisuudesta. Palautetta voi antaa yhteistyön sujumisesta suunnittelussa ja mistä esityksessä piti eniten. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 143–144.)

5.4.3 Sisällöllisten orientaatioiden integroituminen liikuntaan

Liikunta tarjoaa useita mahdollisuuksia integroinnille. Parhaimmillaan integrointi varhaiskasvatuksessa on tilannesidonnaista, ympäristöön luontevasti soveltuvaa liittyen lapsen todellisiin kokemuksiin ja tunteisiin. Matemaattiset orientaatiot liittyvät vertaamiseen, päättämiseen ja laskemiseen. Liikuntatilanteissa esimerkiksi vertailuun mahdollistaa palloleikki: “Kumpi on isompi? Kumpi lensi pitemmälle? Kummalla puolella on enemmän? Mikä putosi hitaimmin?” Liikuntavälineet antavat mahdollisuuden lukumäärien laskemiseen, ominaisuuksien vertailuun ja luokitteluun. Luonnontieteellistä orientaatiota on havainnointi, tutkiminen ja kokeilu. Liikuntahan on lapselle omien aistimusten ja tunteiden havainnointia ja aistitiedon yhdistämistä omaan kehoon ja sen liikkumismahdollisuuksiin. Kehon tultua tutuksi lapsi voi siirtää huomionsa ympäristön havainnointiin. Erilaisissa maastoissa liikkuminen eri vuodenaikoina houkuttelee tekemään huomioita myös erilaisista luonnonilmiöistä. Historiallis-yhteiskunnallisessa orientaatioissa menneisyydestä ja nykyisyydestä rakennetaan kuvaa, esimerkiksi isoäidin opettama leikki opetetaan omille päiväkotikavereille. Esteettistä orientaatiota liikunnassa on paljon. Se voi sisältää jännityksen kokemista liikuntaleikeissä, kaartelevan nauhan kaunista liikettä, harmonian oivaltamista rytmikkään rummutuksen yhtyessä jalkojen samanaikaisiin liikkeisiin, melodian mukaiseen liikeilmaisuun tai yksinkertaisesti iloa uuden oppimisesta. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 145–146.)

Liikunta tarjoaa mahdollisuuden ilmaista tunteita ja opetella vuorovaikutustaitoja. Liikunnassa tulee eettiseen orientaatioon liittyviä arvo- ja normimaailman kysymyksiä muun muassa oikeasta ja väärästä, totuuden ja valheen, oikeudenmukaisuuden, tasa-arvon ja toisten kunnioitukseen liittyviä todellisia tilanteita eteen päivittäin. Liikuntaleikkien ja -pelien avulla opitaan sietämään häviöitä ja iloitsemaan maltillisesti voittamisesta. Uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio liikunnassa on vähäistä. Lapsen perheen vakaumus voi kuitenkin vaikuttaa musiikkivalintoihin, uintiin tai tanssiin ja kasvattajan on se otettava huomioon ja kunnioitettava perheen vakaumusta. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 146.)

5.5 Perheliikuntaa päiväkodissa

Perheliikunta on motivoiva ja positiivinen yhteistyömuoto kodin ja päivähoidon välillä. Liikunnan avulla tutustuminen tapahtuu luontevasti ja samalla päiväkotivoi kannustaa ja tarjota malleja vanhemmille yhdessäoloon lasten kanssa. Kahdessa Kajaanilaisessa päiväkodissa on kokeiltu perinteisten vanhempainiltojen sijaan toiminnallisia perheliikuntatapahtumia. Tapahtumien suunnittelussa otetaan huomioon kotien ja päiväkotien tarpeet ja mahdollisuudet. Tavoitteena on suunnitella erilaisissa elämäntilanteissa eläville perheille riittävästi toimintaa, jotta kaikki pystyisivät osallistumaan tapahtumiin. Yhteistyötapahtumia on toteutettu kerran kuukaudessa, arki-iltoina ja viikonloppuina päiväkodissa, sen lähiympäristössä tai retkinä kauemmas. Päiväkodilta edellytetään aktiivista roolia ja koordinoitua perheliikunnan suunnittelussa vanhempien kanssa. Toisaalta taas lasten vanhempien monipuolinen osaaminen ja omat yhteistyöverkostot muodostavat lisäresurssin päiväkodin ja kodin yhteistyöhön. (Arvonen 2004, 140–141).

6 AIEMPAA TUTKIMUSTIETOA LASTEN LIKUNNASTA

Lasten liikunnasta päivähoitossa löytyy thesus-tietokannasta useita opinnäytetöitä. Me nostamme esille kuitenkin kaksi väitöskirjaa, jotka käsittelevät lasten liikkumista ja sen hyötyjä lasten kasvussa ja kehityksessä. Arja Sääkslahti on tehnyt liikuntapedagogiikan väitöskirjan "Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin" sekä Anne Soinin tekemä "Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children"-väitöskirja.

Alle kouluikäisten lasten elämäntapa on muuttunut vuosikymmenten ajan. Kaupungissa asuvien lasten leikkitilat ovat pienentyneet. 1990-luvulla myös teknistyminen kodeissa lisääntyi. Lähes jokaisen lapsen kotoa löytyi televisio ja videot, 2000-luvulla jo lähes jokaisesta kodista löytyi tietokone. Tekniikka kilpailee lasten ajankäytöstä, mutta kasvaakseen ja kehittyäkseen normaalisti lapsen tulee liikkua. Liikkumisen tulee olla fyysistä ja kehittää motorisia taitoja. Hyvä fyysinen kunto auttaa selviytymään erilaisista yhteiskunnallisista velvoitteista ja suojaa monilta sairauksilta. Sääkslahti tutki väitöskirjassaan voidaanko pienten lasten vanhemmille suunnatun intervention avulla vaikuttaa lasten toimintoihin siten, että heistä tulisi fyysisesti aktiivisempia. Tutkimuksessa selvitettiin myös onko lasten fyysisellä aktiivisuudella vaikutusta heidän havaintomotorisiin ja motorisiin taitoihin sekä siitä, onko fyysinen aktiivisuus yhteydessä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin jo 3-7-vuotiailla lapsilla. (Sääkslahti 2005, 13.)

Sääkslahden tutkimus osoitti, että vanhempiin suunnatulla liikuntainventiolla voidaan vaikuttaa myönteisellä tavalla 3-7-vuotiaiden lasten liikuntaaktiivisuuteen. Varhaislapsuudessa on tärkeää vahvistaa lasten myötäsyttyistä taipumusta fyysiseen aktiivisuuteen. (Sääkslahti 2005, 93.)

Liikunnallinen elämäntapa rakentuu jo pieninä ja kantaa pitkälle aikuisikään saakka. Lasten oletetaan liikkuvan luonnostaan. Anne Soini teki väitöskirjan, jossa hän tutki päiväkotikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta. Soini tutki asiaa kansainvälisellä tasolla. Väitöskirja painottui mittaamaan erityisesti kolmevuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksessa selvisi, että lasten fyysinen aktiivisuus on pääasiassa matalatehoista

istumista, seisomista tai kävelemistä. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosittelun määrällinen tavoite on kaksi tuntia päivässä reipasta liikuntaa, mutta harva lapsi tutkimuksen mukaan liikkuu näin. Päiväkodilla on suuri rooli lasten liikuntatottumusten vahvistajana. Fyysiseen aktiivisuuteen kannustamista tapahtuu vähän. Varhaiskasvattajat yhdessä vanhempien kanssa ovat avainasemassa luomassa omalla toiminnallaan ja kannustuksellaan lapselle mahdollisuuden monipuoliseen liikuntaan. (Jyväskylän yliopisto i.a.)

7 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTA JA TAVOITEET

Työmme lähtökohtana oli alun perin lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa Liikkuva Koulu -hankkeen mukaisesti. Opinnäytetyömme ajankohdan vuoksi tämä idea ei toteutunut meidän tekemänämme. Päätimme tehdä opinnäytetyöksi toiminnalliset vanhempainillat ja liikuntaoppaan perheille. Meidän opinnäytetyö on jatkumo alkuperäiseen ideaan. Mielestämme meidän ammattikasvattajina tulee tietää liikunnan merkityksestä, toteuttaa liikuntaa päiväkodeissa ja viedä liikuntatietoutta myös vanhemmille.

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännössä toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ohjeistus, opastus tai tapahtuman toteuttaminen. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan kirja, kansio, vihko tai opas sekä johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteet ovat

- toiminnallisten vanhempainiltojen suunnittelu ja toteutus
 - o liikunnan lisääminen perheissä
 - o saada perheet ottamaan osaa vanhempainiltoihin
 - o antaa perheille liikuntavinkkejä käytännön kautta
- liikuntaoppaassa annamme faktatietoa liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle sekä liikunnallisia vinkkejä
- liikuntapassin avulla saadaan perheet miettimään omia liikuntatottumuksiaan ja se kannustaa liikkumaan ainakin viikon ajan.

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Päivähoidon järjestämät vanhempainillat eivät houkuttele nykyisin vanhempia osallistumaan niihin. Uuden varhaiskasvatuslain mukaan vanhempien tulisi osallistua päivähoidon toiminnan suunnitteluun. Mielestämme toiminnallinen vanhempainilta on oiva tapa ottaa vanhemmat mukaan suunnitteluun. Toiminnalliset vanhempainillat ovat rennompia, mukavampia ja ne luovat yhteishenkeä ja kasvatuskumppanuutta. Yhdessä tekeminen auttaa keskusteluyhteyden

luomisessa ja vaikeistakin asioista on helpompi puhua. Toimintakulttuurin täytyy muuttua ajan hengen mukaisesti.

Varhaiskasvatuslaissa (Varhaiskasvatuslaki) on määritelty seuraavalla tavalla: Lapsen vanhemmille tai muille huoltajille on annettava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa lapsensa varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Toiminnallisten vanhempainiltojen avulla mahdollistetaan vanhempien ja lasten osallisuus toiminnan suunnitteluun.

8 TOIMINNALLISET VANHEMPAINILLAT

8.1 Suunnittelu ja toteutus

Päätimme opinnäytetyötä ohjaavan opettajan sekä yhteistyökumppanin kanssa, että ideoimme ja toteutamme kolme toiminnallista vanhempainiltaa Repokankaan päiväkodin Reppulit-ryhmälle. Ryhmässä on 12 4–5-vuotiasta lasta yhdeksästä eri perheestä. Vanhempainillat pidettiin syksyllä 2016 ja talvella 2017.

Ennen toiminnan järjestämistä tutustuimme moniin tutkimuksiin ja alan kirjallisuuteen. Etsimme tietoa erilaisista toiminnallisista vanhempainilloista, lasten liikunnasta ja kehityksestä. Vanhempainiltojen suunnittelu ja toteuttaminen vei paljon enemmän aikaa, mitä olimme etukäteen ajatelleet. Suunnittelussa piti ottaa huomioon sääolosuhteet ja mahdolliset muutokset aikatauluihin. Ensimmäisen vanhempainillan toteutus siirtyi myöhempään syksyyn, mitä olimme alun perin sopineet, johtuen päiväkodin omasta aikataulutuksesta. Toinen vanhempainilta toteutui suunnitelmien mukaisesti isänpäivän merkeissä. Kolmas vanhempainilta toteutettiin ystävänpäivän teeman mukaisesti.

Vanhempainiltojen suunnittelu aloitettiin hyvissä ajoin ennen tapahtumia, ja pyrimme toteuttamaan illat ulkona liikunnallisissa merkeissä. Päiväkodin lähimetsä oli hyvä paikka toteuttaa toimintaa ja pitää tunnelma rauhallisena. Metsä antoi hyvät puitteet liikunnalle ja motoristen taitojen harjoittelemiselle. Haasteena oli toteuttaa toiminnalliset vanhempainillat nollabudjetilla. Keräsimme yrityksiltä ja ystäviltä lahjoituksia, joita hyödynsimme toteutuksessa.

Ideoimme ensimmäiseen toiminnalliseen vanhempainiltaan kettu-teeman Repokankaan päiväkodin mukaisesti. Kettu nimettiin Kettu Repolaiseksi ja metsä, jossa toiminta toteutettiin, Repometsäksi. Suunnittelimme teemaan sopivan kettu-kutsukortin vanhemmille, kortin lapset askartelivat päiväkodin henkilökunnan avustuksella. Lapset myös leipoivat päiväkodissa keksejä vanhempainiltaan. Toivoimme, että lapsen itse tekemä kutsu houkuttelee paikan päälle paremmin perheitä kuin henkilökunnan tekemä kutsu. Teimme myös itsestämme esittelykirjeen kutsun mukaan. Metsäseikkailu oli suunniteltu

tukemaan lasten sen hetkisiä motorisia taitoja: tasapaino, hyppy, juoksu, tarkkuusheitto ja pallon lyöminen.

Isien iltaa suunniteltaessa otimme huomioon illan ajankohdan ja sään. Otimme huomioon myös perheiden moninaisuuden sekä isien työesteet. Kutsussa mainittiin, että isän tilalle voi tulla isoisä tai muu läheinen henkilö. Ajattelimme hyödyntää illan pimeyttä toteutuksessa ja ideoimme heijastin suunnistuksen. Illan loppuksi oli makkaranpaistoa nuotiolla.

Ystävänäpäiväillan suunnittelua teimme yhdessä etsien tietoa ystävydestä ja mietimme mitä voisimme tehdä yhdessä perheiden kanssa teeman mukaisesti. Päädyimme metsäseikkailuun sekä pihalla tapahtuvaan toimintaan. Metsään suunnittelimme ja rakensimme radan sekä valitsimme musiikin, leikit ja pelit, joita päiväkodin pihassa toteutimme.

Vanhemmille on tärkeää saada jakaa ajatuksia ja jutella omasta lapsestaan sekä hänen kehityksestään. Onnistunut vanhempainilta on antoisa kokemus sekä vanhemmille, lapsille sekä päiväkodin henkilökunnalle. Lisäksi vanhempainilta on loistava tilaisuus tavata muita vanhempia, saada tietoa ryhmän ja päiväkodin toiminnasta. Vanhemmilla on tilaisuus myös päästä vaikuttamaan päiväkodin arkeen. Onnistunut vanhempainilta edellyttää riittävän ajoissa tapahtuvaa tiedottamista, hyvää suunnittelua ja taitoa toimia aikuisten kanssa. Vanhempainillassa on aina olla hyvä jokin tavoite. On hyvä suunnitella etukäteen ja pohtia mihin käyttää ajan vanhempien kanssa. Vanhempainilta on hyvä kanava yhteisten asioiden keskusteluun sekä yhteisten asioiden sopimiseen. (Suomen vanhempainliitto i.a.)

8.1.1 Seikkailu Repometsässä

Tilaisuuden aluksi toivotimme perheet tervetulleiksi ja esittelimme itsemme. Kerroimme opinnäytetyöstämme, ja miksi haluamme sen toteuttaa. Johdattelimme tarinan avulla *Kettu Repolaisen* metsäseikkailulle ja pidimme alkulämmittelyn yhteisesti *Fröbelin palikoiden* tahdissa.

Päiväkodin pihassa oli päiväkodin henkilökunnan suunnittelema ja ylläpitämä rasti, jossa vanhemmat saivat käydä antamassa ideoita ja toiveita päiväkodin tulevalle toimintakaudelle sekä muutakin palautetta päiväkodille. Metsässä oli viisi erilaista toiminnallista rastia. Ensimmäisellä rastilla tasapainotaitoja testattiin köysiradalla, jossa lapsi vanhemman tukemana käveli köyttä pitkin. Toisella rastilla oli puiden väliin viritetty lakanana, joissa oli erikokoisia reikiä. Lapset sekä vanhemmat heittivät vuorotellen erikokoisia palloja rei'istä läpi kauempaa ja lähempää. Kolmannella rastilla oli häntäpalloa. Olimme tehneet rastia varten sanomalehdestä pallot ja mailat. Lapset ja vanhemmat saivat vuorotellen kokeilla pallon syöttämistä ja lyömistä. Illan päätteeksi lapset saivat mailat mukaansa. Neljännellä rastilla oli "Kettu Repolainen" juoksuttamassa vanhempia ja lapsia. Juoksusta otettiin aika sekuntikellolla, ja lapset saivat verrata aikaa vanhempiensa kanssa, kuka juoksi perheessä nopeitten. Vanhemmat olisivat mielellään kävelleet "maaliin", mutta heidät ohjattiin takaisin lähtöviivalle, kehoitettiin juoksemaan ja olemaan esimerkkinä lapsilleen. Viimeisenä rastina oli pallon potkaisu maaliin. Metsäseikkailun jälkeen oli vapaata keskustelua kahvi- ja mehutarjoilun merkeissä. Illan päätteeksi kiitimme perheitä osallistumisesta, ja pyysimme palautetta toiminnasta. Jaoimme perheille liikuntaoppaat sekä passit, joiden täyttämisen ohjeistimme samalla.

Vanhemmille haluttiin antaa arkiliikunta vinkkejä kuinka järjestää liikuntaa pienellä rahalla. Lapset nauttivat metsässä liikkumisesta, kivillä kiipeilyistä ja kaikista toiminnasta. Kyselimme rasteilla perheiden liikuntatottumuksia, annoimme liikuntaneuvoja ja vinkkejä. Juoksurastilla kerrottiin kehoa rasittavan liikunnan merkityksestä lasten terveydelle. Kannustimme myös perheitä liikkumaan yhdessä luonnossa epätasaisessa maastossa. Eräänä tavoitteena oli myös havainnollistaa, että metsä voi löytyä yllättävän läheltä eikä sinne menemiseen tarvitse autoa.

Illassa oli mukana seitsemän perhettä. Perheet näyttivät nauttivan yhdessä olostani, ja osallistuivat hyvin kaikkiin toimintoihin illan aikana. Oli myös kiva huomata, että kenellekään ei ollut puhelinta kädessä kun tulivat metsästä pois eikä kenellekään soinut puhelin illan aikana. Ainoastaan kuvien ottamiseen vanhemmat käyttivät puhelinta.

8.1.2 Isien ilta

Ilta aloitettiin tervehtimällä paikalle saapuvat perheet. Aistittavissa oli lasten jännitys kun oli jo pimeää. Lapset olivat odottaneet innostuneina iltaa kun tiesivät, että saavat olla isän/isoisan kanssa kahdestaan. Perheille kerrottiin illan suunnitelma ja kulku. Perheet saivat lähteä metsään seikkailemaan omassa tahdissaan.

Metsään oli laitettu kymmenen eläimen kuvaa ja heijastinta. Reitin varrella kynttilälälyhdyt valaisivat lumista metsää. Kuvista yhdeksän oli Suomen metsissä eläviä eläimiä ja lisäksi oli yksi leijonan kuva. Lapset etsivät heijastimia ja kuvia taskulampun avulla isien/isoisan kanssa. Lapset olivat innoissaan seikkailusta ja etsivinä toimimisesta. Metsän keskellä lapsilta kysyttiin mitä eläinten kuvia oli löytynyt, ja kuinka jokin eläin liikkuu, näytäkö? Seikkailun päätteeksi kyseltiin vielä mitä eläimen kuvia he olivat löytäneet, ja mikä eläimen kuvista ei kuulu Suomen metsään. Metsässä tapahtuneessa suunnistuksessa toteutui seikkailukasvatus.

Seikkailukasvatuksessa olennaisia elementtejä ovat seikkailu, ulkoilma, ympäristö sekä kasvatus. Seikkailutoiminnan aktiviteetteja ovat erilaiset pelit ja leikit, ongelmanratkaisutehtävät, kiipeily-, melonta-, sekä leiri- ja retkeilytaidot, jotka haastavat ylittämään rajojaan. Seikkailukasvatuksella pystytään tukemaan lapsen tiedollisia, motorisia ja sosiaalisia taitoja sekä persoonallisuuden kehittymistä. Seikkailu on fyysistä toimintaa sekä yhteistyötaitojen opettelua. Seikkailukasvatus tarjoaa mahdollisuuden opettaa asioita lapselle ominaisella tavalla: liikkumalla, leikkimällä, tutkimalla ja aistimalla. (Ase- la 2011, 23 – 25.) Myös perheiden vuorovaikutus- ja tunnetaidot kehittyivät. Monet lapset pelkäävät pimeää, mutta turvallisen aikuisen kanssa he voittivat pelkonsa.

Iltaan osallistui seitsemän perhettä. Aiemmassa vanhempainillassa jaetut liikuntapassit oli palautettu päiväkodille, suoritimme arvonnän ja jaoimme palkinnot. Päiväkodin henkilökunta hoiti nuotion, jossa lapset ja isät/isoisä saivat paistaa makkaraa, tarjolla oli myös lämmintä mehua. Illan päätteeksi kiitimme osallistumisesta ja toivotimme ter- velleeksi uudelleen seuraavalla kerralla sekä pyysimme palautetta.

8.1.3 Ystävänäpäivä ilta

Ilta alkoi vanhempien ja lasten tervetulleeksi tapahtumaan toivottamisella. Paikalle saapui kolme perhettä. Ilta aloitettiin päiväkodin pihalta, johon olimme valmistelleet yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa mehtarjoilun sekä palautepöydän. Pihalle rakensimme myös liukureista pallojen tarkkuusheitto paikan, jossa lapset saivat vapaasti käydä heittämässä palloja. Yhteisessä aloituksessa kerrottiin illan kulku ja jumpattiin *Fröbelin palikoiden* tahdissa *Huugi-guugi*. Jumpan jälkeen leikittiin Kuka pelkää jäämiestä -pihaleikkiä sekä Maa-meri-laiva -pihaleikkiä. Perheet ja lapset innostuivat leikeistä, ja tässä vaiheessa olikin hyvä kertoa lapsen liikunnan merkityksestä kasvuun ja kehitykseen ja antaa malleja pihaleikeiksi. Leikkien jälkeen perheet suuntasivat metsäreitille.

Metsässä oli puihin kiinnitetty kirjaimet Y, S, T, Ä, V, Ä, jotka perheiden tuli löytää. Kirjainten takaa löytyi aforismi ystävydestä sekä pieniä tehtäviä perheen tehtäväksi. Tarkoituksena oli etsiä kirjaimet yhdessä ja muodostaa niistä sana, ystävä. Metsässä oli myös visainen pähkinä perheelle pohdittavaksi, jossa heidän yhdessä tuli miettiä, miten esimerkiksi pulkkaa ja kahta jalkaa käyttämällä pääsee seuraavalle pisteelle koko perhe.

Metsäreitien jälkeen perheet palasivat päiväkodin pihalle, jossa kyselimme, mikä sana metsästä löytyneistä kirjaimista muodostui? Kaikki perheet keskivät oikean sanan ja olivat pohtineet yhdessä ystävyden merkitystä. Leppoisan keskustelun lomassa nauhimme mehusta ja kekseistä ja jokainen sai myös mukaansa suklaa sydämen. Paikalla olevilta vanhemmilta pyydettiin kirjallista palautetta sekä lopuille vanhemmille jätimme palautelomakkeet päiväkodille täytettäväksi.

Illan lopuksi oli vielä pulkanvetokisa perheiden kesken. Niin lapset kuin vanhemmat innostuivat kisailemaan voitto mielessä. Kannustus oli kova ja tunnelma innostava. Perheet saivat pienet palkinnot kisan jälkeen sekä meidän tekemät liikunnalliset lahjakortit ystävänpäiväteemaa mukaillen. Lahjakortti oli meidän itsemme tekemä ja siinä oli liikunnallisia pelejä ja leikkejä. Liikunnallisen pelin ja leikin suoritettuaan perhe sai väritä sydämen liikuntakortista. Liikunta lahjakortin tavoitteena oli innostaa perhettä liikumaan yhdessä. Illan päätteeksi kiitimme perheitä ja päiväkotia yhteistyöstä ja toivomme opinnäytetyöstä olleen hyötyä niin perheille kuin päiväkodillekin.

8.2 Palaute

Päätimme yhdessä ennen ensimmäistä toiminnallista vanhempainiltaa, että kysymme palautetta ryhmän vanhemmilta ja päiväkodin henkilökunnalta vanhempainiltojen päätteeksi suullisesti, sekä viimeisellä kerralla kirjallisesti. Teimme omat palautelomakkeet vanhemmille ja päiväkodin henkilöilkunnalle, jotka annettiin viimeisessä vanhempainillassa. Kysyimme palautetta vanhemmilta myös keskustellen henkilökohtaisesti vanhempainilloissa. Suullisen palautteiden avulla pystyimme suunnittelemaan seuraavia vanhempainiltoja toiveiden mukaisesti ulkoilun merkeissä. Oli ilo huomata kuinka avoimesti vanhemmat ja päiväkodin henkilökunta antoivat palautetta toiminnasta. Viimeisellä kerralla paikalla oli kolme perhettä, joten kirjallinen palaute saatiin heiltä siinä tilanteessa. Jätimme loput palautelomakkeet päiväkodille ja aikaa palautteen täyttämiseen perheille annettiin kaksi viikkoa. Liikuntaoppaasta ei erillistä palautetta pyydetty.

Ensimmäisessä toiminnallisessa vanhempainillassa perheet viihtyivät hyvin metsässä, etenkin tarkkuusheitto, juoksukisat ketun kanssa ja köysikiipeily kiinnostivat lapsia. Lapsista oli hauskaa myös kisaila vanhempiansa kanssa. Lapsista oli jännää kun vanhempikin osallistui juoksukilpailuun. Eräs isä kertoi, että on mukava kun saa järjestettyä ilmaiseksi lapsille toimintaa. Yksi äiti toivoi, että metsässä liikkumisesta tulisi heille tapa ja lisäksi arkiliikuntaa myös isän luona. Eräs isä totesi illan päätteeksi, että luonnossa oleminen on ehdottomasti parempi vaihtoehto vanhempainillassa kuin sisällä ”pönöttäminen”. Hänen mielestään tiedotettavat asiat voisi hoitaa metsässä rasti muotoisesti.

Päiväkodin henkilökunta piti illan teemasta, heistä oli hauska Kettu Repolainen ja Repometsä, joka heille ei ollut tullut mieleen aiemmin. Henkilökunnan mielestä oli mukava olla mukana metsärasteilla ja olla osallisena enemmän kuin perinteisessä vanhempainillassa.

Isät tykkäsivät toisesta vanhempainillasta ja osa lapsista odotti sitä iltaa innolla, kun sai olla kahdestaan isän kanssa ilman muita perheenjäseniä. Oli ilo huomata lasten riemuheidän liikkeessä pimeässä metsässä taskulamppujen valossa. Henkilökunta koki vanhempainillan onnistuneeksi. Vanhemmat antoivat hyvää palautetta toiminnallisista vanhempainilloista ja toivovat niitä lisää.

Kirjallista palautetta antoi yhteensä viisi perhettä. Vanhemmille suunnattuun palautelomakkeeseen kokosimme kolme kysymystä.

1. Mitä arjen muutoksia olette havainneet perheenne yhteisessä ajankäytössä?
2. Mitä uusia ideoita teidän perheenne liikuntaan on tullut toiminnallisten vanhempainiltojen myötä?
3. Liikutteko perheenä yhdessä enemmän kuin aiemmin, miten?

Osalle perheitä muutoksia arkeen oli tullut pelien ja puuhastelun lisääntymisen merkeissä, myös yhdessä tekemistä ja juttelua on lisätty. Osa perheistä on ollut liikunnallisia aiemminkin, joten tilanne ei ole muuttunut. Osa perheistä kokivat saaneensa uusia ideoita pihaleikkeihin ja yhteiseen tekemiseen, osa koki, ettei ollut saanut mitään uutta ideaa. Osassa perheitä yhdessä tekeminen koko perheenä oli lisääntynyt liikunnan merkeissä. Osa koki, ettei muutosta aiempaan ollut tullut. Perheet antoivat palautetta, että he toivoisivat enemmän toiminnallisia vanhempainiltoja perinteisten vanhempainiltojen sijaan. He kokivat meidän järjestämät vanhempainillat mukaviksi ja iloisiksi.

Päiväkodin henkilökunta kokee saaneensa meidän järjestämistämme toiminnallisilta vanhempainilloista vinkkejä metsässä liikkumiseen, joita he jo käyttävätkin. Henkilökunnan mielestä ideat toiminnallisista illoista olivat mukavia ja järjestelyt paranivat kerta kerralta. He kokivat ensimmäisissä vanhempainilloissa tavaroiden etsimisen jääneen henkilökunnan harteille suurimmaksi osaksi, josta he mainitsivat meille. Päiväkohtiin muutosta tulee vanhempainiltojen osalta, että he aikovat pitää koko talon yhteisen info illan alku syksyisin.

9 LIIKUNTAOPAS

9.1 Suunnittelu

Liikuntaopas oli informatiivinen tietopaketti (produktio) perheille lasten liikunnasta, kasvusta ja kehityksestä. Produktio on yleensä kertaluonotoinen ja melko lyhytkestoinen prosessi, jonka tarkoituksena on tehdä jokin tuotos tietylle käyttäjäryhmälle, ja samalla kehittää työvälineitä käytännön toimintaan (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 33).

Opas suunniteltiin jaettavaksi Reppulit-ryhmän perheille jaettavaksi ensimmäisessä vanhempainillassa. Oppaan tarve nousi esille opinnäytetyön ideointivaiheessa ohjaavalta opettajaltamme. Oppaan ideointi vaiheessa tutustuimme lähdekirjallisuuteen joka koski lasten liikuntaa ja perheliikuntaa. Mietimme mitä asioita oppaassa olisi hyvä tuoda esiin. Oppaan tulisi olla informatiivinen ja hauska toteutettu paketti perheille ja oppaan tulisi tukea perheitä vanhempainilloista saatua tietoa. Oppaan toteuttamisen ja tuottamisen teimme yhteistyössä Savon ammatti- ja aikuisopiston kanssa. Keväällä 2016 olimme yhteydessä Savon ammatti- ja aikuisopiston viestinnän opettajaan, joka myönteisesti suhtautui työmme toteuttamiseen oppilastyönä syksyllä 2016. Elokuussa kävimme koululla esittelemässä oppaan idean ja toimitimme sähköpostitse materiaalit opettajalle.

Kuten Marketta Rentola kirjassaan mainitsee, oppaan tarkoitus on auttaa lukijaa tietämään, tekemään ja oppimaan uutta. Opas on kirjoittajan lahja lukijalle. Lukijan tarpeet on otettava huomioon opasta mietittäessä. Aineistoon on hyvä tutustua ja keskittyä lukijaan opasta suunniteltaessa, myös mielikuva lukijasta antaa hyvän pohjan oppaalle. Oman idean pitäminen kirkkaana mielessä on tärkeä oppaan tekemisessä, myös lukijoihin tutustuminen on tärkeää. Luettavan aineiston oppaassa on hyvä vastata lukijakuntaansa. Oppaan on hyvä olla selkeä ja antaa lupauksia lukijalleen. Asiat on hyvä esittää lyhyin lausein. Oma mieltymys oppaassa esitettävään asiaan antaa hyvän pohjan tekemiselle. (Rentola 2006, 92–94.)

9.2 Toteutus

Liikuntaoppaaseen valitsimme faktoja mitkä perheiden on hyvä tietää liikunnasta lapsen kasvuun, kehitykseen ja terveyteen. Etsimme tietoa liikunnasta kirjallisuudesta ja Internetistä, joka koski varhaiskasvatusikäisiä lapsia. Jos uskot asiaasi ja tunnet sen tärkeäksi, saat siitä hyvän pohjasävyntekstille (Rentola 2006, 94.). Oppaasta halusimme tehdä lyhyen, ytimekkään ja kuvituksesta lapsenmielisen sekä kettu-teemaan sopivan. Oppaan kuvituksen tekijä Savon Ammatti- ja aikuisopiston opiskelija toteutti ideamme täydellisesti. Oppaasta ei tullut perinteinen vaan hauska ja innovatiivinen tietopaketti (liite 1). Opas hyväksytettiin päiväkodin henkilöstöllä ennen julkaisua. Oppaan loppuun kokosimme Internet linkkejä liikuntavinkeiksi. Opas on helppolukuinen ja lapsi voi itsekin kiinnostua ja pyytää vanhempia sitä lukemaan. Oppaan lisäksi toteutimme liikuntapassin (liite 2), jossa kartoitimme perheen liikuntatottumuksia sekä pyrimme saamaan perheet miettimään kuinka paljon liikuntaa heidän päiväänsä kuuluu. Liikuntapassit jaettiin vanhemmille ensimmäisessä toiminnallisessa vanhempainillassa.

10 POHDINTA

10.1 Opinnäytetyön arviointia

Opinnäytetyön tavoitteena oli arkiliikunnan lisääminen perheissä varhaiskasvatuksen tuella. Suurimpana hyödyn saajana opinnäytetyöstä oli perheet jotka osallistuivat toiminnallisiin vanhempainiltoihin. He saivat perheenä yhteistä toimintaa ja liikuntaa, sekä myös vinkkejä omaan liikkumiseen perheenä. Myös päiväkodin arkeen tullutta hyötyä voidaan pitää merkittävänä, koska he aikoivat jatkossa pitää toiminnallisia vanhempainiltoja. Toiminnalliset vanhempainillat tukevat sosiaalista kanssakäymistä, perheet tutustuvat paremmin toisiinsa. Liikunnan avulla voidaan tukea lasten kielellistä kehitystä. Liikuntarajoitteet on myös otettava huomioon liikunnan suunnittelussa. Itse hyödyimme tästä opinnäytetyöstä ammatillisesti, ja aiomme jatkossa järjestää omassa työssämme toiminnallisia vanhempainiltoja, joissa liikunta on vahvasti mukana.

Mediassa on viime vuosina ollut paljon esillä lasten liikunnan vähentyminen, eri lasten ja nuorten ikäryhmissä liikkuminen on vähentynyt huolestuttavan paljon. Itse halusimme keskittyä tässä opinnäytetyössämme varhaiskasvatus ikäisiin lapsiin, koska valmistumme kyseiselle sektorille työelämään. Opinnäytetyömme otsikko siteerataksemme, kaikkihan sen tietää miten pitää liikkua, mutta. Mitä tulee sen jälkeen? Kuinka me tulevana ammattilaisina voisimme vaikuttaa perheiden valintaan harrastaa liikuntaa lasten kanssa yhdessä? Kuinka tulisi lisätä yhteistä tekemistä perheissä myös päivähoitopäivien jälkeen? Tällä opinnäytetyöllä olemme toivottavasti muuttaneet yhdeksän perheen suuntaa tulevaisuudessa ja lapsiryhmän suhtautumista liikuntaan. Myös päiväkodin arkeen olemme tuoneen uusia ideoita, emmekä pistäisi pahaksi levittää toiminnallisia vanhempainiltoja myös muihin päivähoidon yksiköihin Varkaudessa.

Arvioinnin kohteena on hyvä olla työn idea, johon voidaan lukea asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja tietoperusta sekä kohderyhmä. Usein on mielekästä kerätä jonkinlainen palaute tavoitteiden saavuttamisen arviointiin oman arvioinnin tueksi kohderyhmältä. Arvioinnin kohteena voi olla myös toteutustapa, johon voidaan katsoa kuuluvan keinot tavoitteiden saavuttamiseksi ja aineiston kerääminen. Toteutustavan arviointiin liittyy myös tapahtuman järjestämisessä käytännön järjestelyjen onnistuminen.

(Vilkkä & Airaksinen 2003, 154, 157–158.) Pidimme koko prosessin ajan oppimispäiväkirjaa, johon oli kerätty tietoa teoriasta ja toiminnan suunnittelusta.

10.2 Eettisyys

Tutkimus- ja kehittämistoiminnan eettisten ratkaisujen tavoitteena on ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuus. Eettisiä näkökulmia painotetaan Diakissa erityisen paljon ammattikorkeakoulun arvopohjan ja koulutusohjelmien luonteen vuoksi. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11.)

Toimintaa miettiessä ja järjestäessä otimme huomioon perheiden monimuotoisuuden. Toteutimme toimintaa kaikille sopivaan muotoon sekä otimme perheet huomioon tasa-vertaisina. Toiminnan toteuttamisessa otimme huomioon, että pienelläkin budjetilla voit luoda puitteet hyvälle ja mielenkiintoiselle tekemiselle. Perheiden taloudellinen tilanne ei vaikuta kuinka hyvin he voivat järjestää arkiliikunnan lisäämistä. Kannustimme perheitä yhdessä olemiseen ja nauttimiseen toistensa seurasta.

Toiminnallisten vanhempainiltojen rakenteeseen haimme luotettavaa tietoa eri lähteistä Mannerheimin Lastensuojeluliitto, kirjallisista lähteistä sekä omista kokemuksistamme. Jokainen toiminnallinen ilta hyväksyttiin ensin päiväkodilla ennen toteuttamista. Liikuntaoppaaseen haimme luotettavia lähteitä kirjallisuudesta sekä internetistä. Päiväkodin henkilökunta hyväksyi liikuntaoppaan ennen julkistamista.

Toiminnalliset vanhempainillat onnistuivat mielestämme hyvin ja pääsimme tavoitteisiimme. Illoissa annoimme hyviä vinkkejä kuinka pienilläkin muutoksilla arkeen voi saada muutosta. Yhteisen ajan viettäminen nykyisin ei ole enää kaikissa perheissä itsensänselvyys, pienillä arjen muutoksilla yhteinen ajan saaminen on mahdollista. Ulkona liikkumista yhdessä voi toteuttaa edullisesti ja myös ajallisesti pienin panostuksin. Siitä hyötyvät niin vanhemmat kuin lapsetkin.

Olimme positiivisesti yllättyneitä kuinka hyvin vanhemmat osallistuivat iltoihin ja miten hyvin ottivat opiskelijat vastaan. Vanhemmat olivat positiivisella asenteella liikenteessä. Oli hienoa huomata, kuinka pienillä teoilla vanhemmat saatiin osallistumaan ja

tekemään lastensa kanssa yhdessä. On tärkeä miettiä kuinka asiat tuo esille, positiivisesti vai negatiivisesti.

10.3 Mitä olisimme tehneet toisin?

Jos olisimme saaneet päättää, niin olisimme järjestäneet yhden perhetapahtuman Vattu-
vuorella paikallisessa laskettelukeskuksessa, jossa voi hiihtää, luistella, laskea mäkeä ja
paistaa makkaraa. Tämä ei onnistunut koska päiväkodin vakuutus ei olisi kattanut ta-
pahtumaa. Selvitimme yksityisen toimijan näkemystä. Juutilainen, Sari (henkilökohtai-
nen tiedonanto 24.3) mukaan heillä tilaisuuden järjestäminen olisi onnistunut turvalli-
suusohjeita ja matkasuunnitelmia noudattaen. Toki hekin olisivat informoineet vanhem-
pia siitä, että lapset ovat heidän vastuulla, mutta päiväkodin vakuuttamia. Itse tulevana
ammattilaisina näkisimme tällaisen tapahtuman tärkeäksi järjestää mahdollisuuksien
mukaan, ennen kaikkea kun vanhemmat sitä itse toivoivat.

Suunnittelulle on varattava riittävästi aikaa ja toiminnalle selkeät tavoitteet. Liikunnan
avulla pystyy osallistumaan lapsia ja on hyvä ottaa lapset mukaan toiminnan
suunnitteluun. Ja näin jälkiviisaana, voimme sanoa, jos olisimme olleet itse töissä päi-
väkodissa kyseisessä ryhmässä johon toteutimme opinnäytetyömme, olisimme ottaneet
lapset mukaan toiminnan suunnitteluun.

Järjestimme kolme vanhempainiltaa neljän kuukauden sisällä ja lisäksi päiväkodilla oli
oma vanhempainiltaan syksyllä ja vielä joulupolku. Jälkikäteen ajateltuna emme ih-
mettele, että viimeinen järjestämämme vanhempainilta ei ollut yleisömenestys. Liika on
aina liikaa, joten toimintakauden aikana mielestämme kohtuullinen yhteismäärä van-
hempainilloille on kaksi syksyllä ja kaksi keväällä. Perheet eivät jaksakaan koko ajan osallis-
tua kaikkiin iltoihin vaikka miten olisi mielenkiintoista ja kivaa luvassa.

10.4 Ammatillinen kasvu

Prosessin aikana huomasimme, kuinka monniammatillista yhteistyötä kannattaa hyö-
dyntää. Sosionomin ei tarvitse osata tehdä visuaalisesti houkuttelevaa opasta, mutta

on osattava löytää sellaisen tekijä. Parityöskentely tuli tutuksi prosessin myötä, ja tulevina ammattilaisina yhteistyö on yksi avainasia lastentarhanopettajan työssä. Yleisesti ryhmissä tehdään yhteistyötä joko pari- tai tiimityöskentelynä. Opinnäytetyötä tehdessä oli hyvä, että toinen oli tsemppaamassa, kun itsellä ei ajatus kulkenut ja muutenkin pysyi jakamaan tehtäviä eikä ollut kaikesta vastuussa yksin. Olemme molemmat jo sen ikäisiä, että olemme nähneet elämää, erilaisia työtapoja ja työskennelleet erilaisten ihmisten kanssa, joten meidän yhteistyö sujui erittäin hyvin ilman ristiriitoja. Molemmilla oli selkeästi tavoitteena valmistua keväällä 2017, ja opinnäytetyön on oltava paketissa ennen sitä, joten sen mukaan oli toimittava. Opinnäytetyömme antaa hyvää pohjaa myös meillekin tulevina ammattilaisina.

Lastentarhanopettajan on tärkeä ohjata vanhempia lapsen kasvussa ja kehityksessä. On tärkeää kannustaa vanhempia lastensa liikkumiseen ja antaa positiivista palautetta lapsen liikunnallisista taidoista. Positiivinen palaute on tärkeä erityisesti lapsille, jotka eivät muuten saa hyvää palautetta toiminnastaan. Lastentarhanopettajan työssä voi suunnitella teemaviikkoja, jotka tukevat lasta liikkumaan ja osallistavat samalla perheitä. On tärkeää muistaa, että yksinkertaisilla asioilla voi järjestää toimintaa ja liikkumiseen tarvittavia välineitä voi löytää edullisesti. Päiväkodilla voi järjestää esimerkiksi vaihtotoria liikuntavälineistä ja tehdä erilaisia liikuntahaasteita perheille esimerkiksi liikuntapasseina.

Tulevina sosionomeina haluamme kiinnittää erityistä huomiota ennaltaehkäisevään työhön ja vähentää lasten istumista. Lasten liikuntaharrastukset, jotka alkavat jo nuorena, kestävät yleensä aikuisuuteen saakka ja niistä kehittyy pysyvä liikunnallinen elämäntapa. Tämä ennaltaehkäisee myös syrjäytymistä. Liikunnallinen elämäntapa nuorena voi olla merkityksellinen tulevaisuudessa myös kansantaloudellisesti, kun ottaa huomioon liikunnan terveystaikutukset.

Tulevaisuuden ammattilaisena on hyvä tietää, että liikunnan avulla pystyy tukemaan motorisen kehityksen lisäksi kognitiivisten taitojen kehitystä, minäkuva ja itsetunnon vahvistumista sekä sosiaalisuuden kehittymistä. Lapset nauttivat liikunnan tuottamasta hyvästä olost ja oppivat rentoutumaan. Liikunta saa myös lapsia rauhoittumaan, kun he saavat purkaa ylimääräistä energiaa hyvällä tavalla liikunnan avulla. Jos lapsella ei ole yhteistä kieltä toisten kanssa, liikunta on yhteinen kieli. Käytännön työssä omasta

liikunnallisuudesta on hyötyä, koska oma myönteinen asenne liikuntaa kohtaan välittyy kyllä lapsille ja vanhemmille. Omalla esimerkillä ja liikkumalla yhdessä lasten kanssa saa lapset osallistumaan ja innostumaan ihan eri tavalla kuin vain sivusta ohjaamalla. Käytännön työssä olemme myös havainneet, että ulkona lapset liikkuvat enemmän, ruokahalu kasvaa ja unen laatu paranee. Lapsi jolla on keskittymisvaikeuksia sisätiloissa, voi luonnossa käyttäytyä rauhallisesti. Luonnossa liikkumisen ei tarvitse olla ohjattua, metsässä liikkuminen rikastuttaa lapsen mielikuvitusta. Jokaisella päiväkodilla tulee olla liikuntavastaava, joka huolehtii liikuntavälineistä ja hänellä tulee myös olla varattu työaika hoitaa tehtävänsä.

Keskustellessamme työpaikoilla opinnäytetyöstämme olemme saaneet positiivista palautetta aiheen ajankohtaisuudesta johtuen. Opinnäytetyömme yksi tavoitteista oli lisätä arkiliikuntaa perheissä ja moni vanhempi toivookin liikunnan lisääntyvän perheessä ilman paineita. Liikunnan tulisi olla elämäntapa josta saa nautintoa eikä se ole pakonomaista suorittamista. Toiminnallisia vanhempainiltoja olisi meidän ja vanhempienkin mielestä hyvä toteuttaa myös jatkossa. Päiväkodilla onkin tarkoitus keväällä 2017 järjestää toiminnallinen vanhempainilta äitienpäivän merkeissä.

LÄHTEET

- Arvonen, Sirpa (toim.) 2004. Porukalla: perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Asela, Marjo-Riitta 2011. Elämys- ja seikkailukasvatus varhaiskasvatuksen tukena. Opinnäytetyö.. Sosiaalialan koulutusohjelma. Satakunta: Satakunnan ammattikorkeakoulu Viitattu 23.4.2017.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29388/Asela_Marjo.Riitta.pdf;sequence=1
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C. Katsauksia ja aineistoja 17. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Helenius, Aili & Korhonen, Riitta 2008. Pedagogiikan palikat, johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Juutilainen, Sari 2017. Palvelupäällikkö, Touhula varhaiskasvatus. Jyväskylä. Henkilökohtainen tiedonanto 24.3.
- Jyväskylän yliopisto i.a. Ajankohtaista. Väitös 15.1. Päiväkotilapsetkin istuvat liikaa (Soini). Viitattu 2.1.2017.
<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2015/01/tiedote-2015-01-07-11-24-03-745159>
- Järvinen, Mervi; Laine, Anne & Hellma-Suominen, Kirsi 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Hämeenlinna: Karisto kirjapaino Oy.
- Kalliala, Marjatta 2012. Lapsuus hoidossa? Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoitossa. Helsinki: Gaudeamus.
- Karila, Kirsti 2006. Kasvatuskumppanuus vuorovaikutussuhteena. Teoksessa Karila, Kirsti; Alasuutari, Maarit; Hännikäinen, Martta; Nummenmaa, Anna Raija & Rasku-Puttonen, Helena (toim.) Kasvatustuorevaikutus. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy. 91-110.
- Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer Paino Oy.
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kaskela, Marja & Kekkonen, Marjatta 2001. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

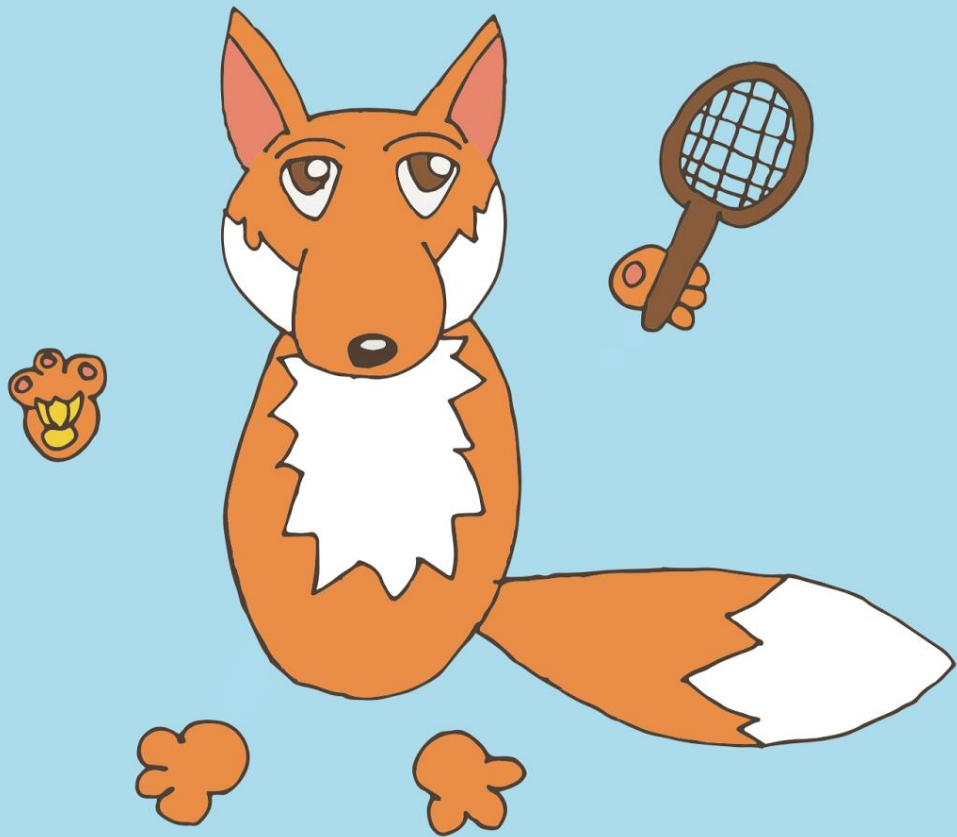
- Kekkonen, Marjatta 2012. Kasvatuskumppanuus puheena. Varhaiskasvattajat, vanhemmat ja lapset päivähoiton diskursiivisilla näyttämöillä. Väitöskirja. Juvenes print–Tampereen yliopistopaino Oy.
- Miettinen, Pauli 1999; Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Tampere: Juvenes Print, Viitattu 8.2.2017.
http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Puhakka, Jorma & Selkee, Johanna (toim.) 2003. Hyvän elämän alku kunnallisessa palvelutuotannossa. Helsinki: Suomen kuntaliitto, kuntatalon paino.
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell Oy. 136-150.
- Rentola, Marketta 2006. Hyvä opas. Teoksessa Jussila, Raimo; Ojanen, Eero & Tuominen, Taija (toim.) Tieto kirjaksi. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy, 92-107.
- Suomen vanhempainliitto i.a. Lastentarhanopettajalle. Eväitä onnistuneeseen vanhempaniltaan. Viitattu 6.9.2016.
http://www.vanhempainilta.fi/lastentarhanopettajalle/evaat_onnistuneeseen_vanhempainiltaan
- Sääkslahti, Arja 2005. Liikuntainvertion vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House. Väitöskirja. Viitattu 2.1.2017.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3
- Sääkslahti, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino Oy. Viitattu 4.5.2016.
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf
- Varhaiskasvatuslaki 1973. 19.1.1973/36. Finlex- Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 15.8.2016.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Oppaita 56. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. Viitattu 22.2.2017.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf>

Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä:
Gummerus Kirjapaino Oy.

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna: Karisto kirjapaino
Oy.

LIITE 1 liikuntaopas

Liike on paras lääke



Lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen kulmakivet.

Liikunta, riittävä uni ja terveellinen ravinto.

Älä pakota lastasi istumaan.

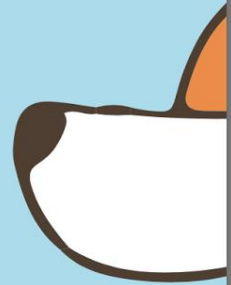
Lapsella on luontainen tarve liikkua.

Liikunta vähentää lasten levottomuutta.

Liikunta lisää keskittymiskykyä ja muistia.

Liikunta on lapsesta kivaa ja antaa onnistumisen tunteita.

Liikkuminen on vauhtia ja elämyksiä, hikeä ja hengästy mistä.



Nauttikaa luonnosta ja
retkeilkää metsässä.

Metsässä kävely kehittää lapsen
motoriikkaa ja aisteja.

Nauttikaa yhdessä olemisesta.

Lapsetkin voivat osallistua arki-
askareisiin; lumitöihin,
haravointiin ja siivoukseen.



Rohkaise lasta liikkumaan ja järjestä tilanteita, joissa liikkuminen on mahdollista.

Lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa kestää läpi elämän.



Kiipeily:

- käsien lihakset
- ketteryys
- tasapaino

Säästäkää rahaa.

Viettäköö autotonta viikkoa, karkitonta kuukautta ja liikunnallista vuotta.

Naruhyppely:

- luuston vahvistuminen
- kestävyyskunto
- lihasvoima
- motoriikka

Pyöräily:

- kestävyyskunto
- tasapaino

Hippa:

- kestävyyskunto
- ketteryys
- tilan hahmotus

Pallolajit:

- silmän ja käden/jalan välinen yhteistyö
- ketteryys
- tasapaino
- kestävyyskunto

Tiesitkö, että...

Liikunnallinen tai liikkumaton elämäntapa alkaa urautua jo 3-vuotiaana.

Lasten tulisi oppia motoriset perustaidot ennen koulun aloittamista: käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinnittäminen, potkaiseminen ja lyöminen.

Alle kouluikäinen ei tarvitse erillistä liikuntaharrastusta – yhdessä perheen ja kavereiden kanssa liikkuminen riittää.

Liikkuessa pienet kolhut ja kaatumiset kuuluvat asiaan.

Säännöllinen rytmi arkena ja vapaalla on lapsen edun mukaista; ruokailu 3-4 tunnin välein, reipasta ulkoilua ja liikuntaa sekä riittävästi unta ja lepoa.

Kaverin kanssa liikkuminen ja yhdessä touhuaminen edistää lapsen sosiaalisia taitoja. Sosiaalisten taitojen oppiminen sekä vastavuoroiset ja tasavertaiset ystävyysuhteet suojaavat lasta myös kiusaamiselta.

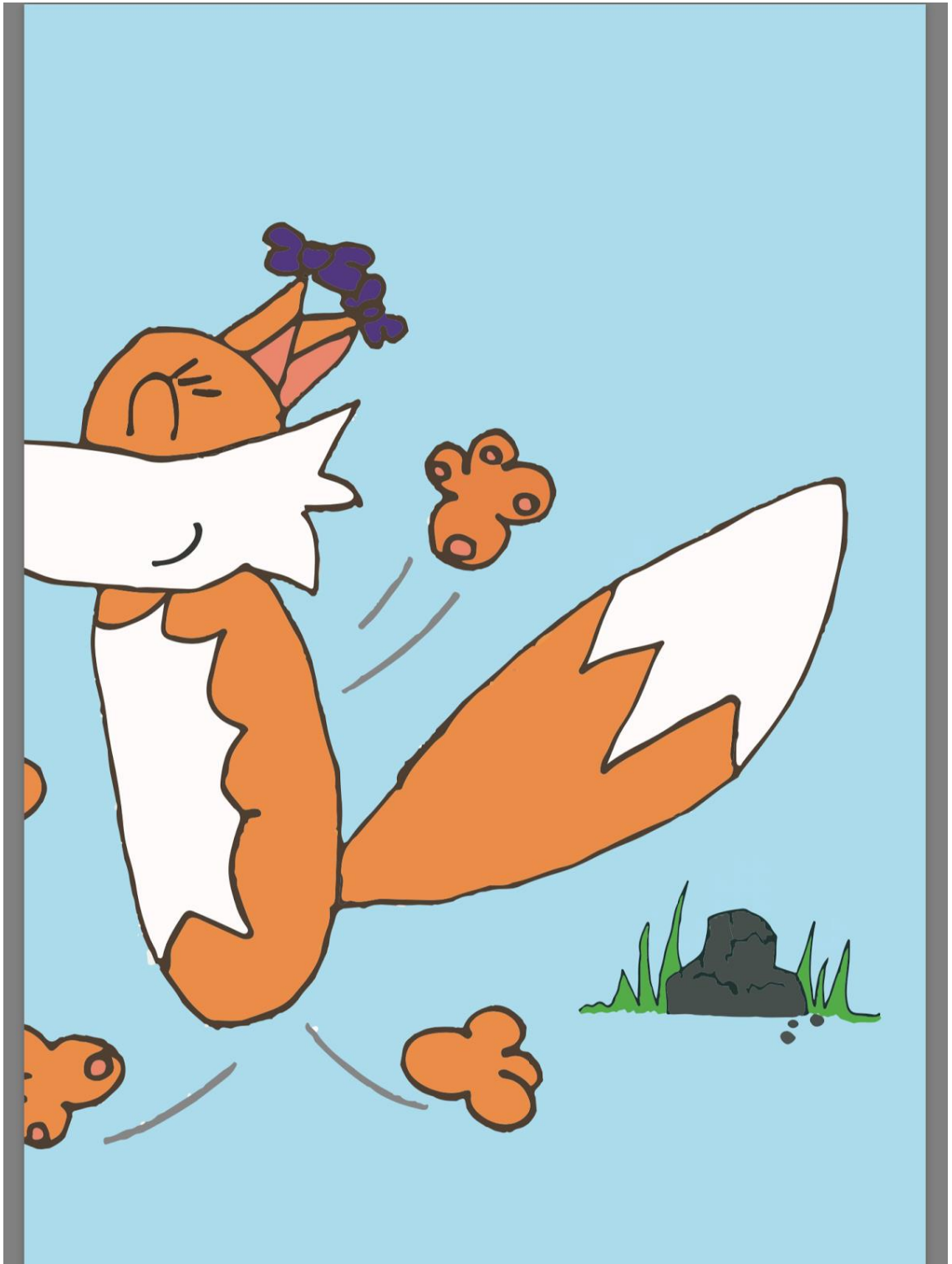
Reipas touhuaminen on mahdollista, olipa asuinpaikka mikä tahansa. Yksi parhaista liikuntapaikoista on lähimetsä.

Liikkuminen onnistuu ilman sen kummempia välineitä ja varusteita. Muistathan, että välineiden on oltava oikean kokoisia.

Perhe on yksi tärkeimmistä portin avaajista lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle.

Jokaisella lapsella on oikeus liikkumiseen ja liikunnan iloon päivittäin.





LIIKUNTALINKKEJÄ

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/ulkoleikit/

http://www.perheliikunta.fi/files/perheliikunta/Liikuntavinkit/Perheliikunnan_vinkikortit.pdf

<http://perinneleikit.fi/pihaleikit/>

http://www.lelutalo.fi/kivoimmat_pihaleikit

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/ulkoleikit/

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/liikuntaleikit/

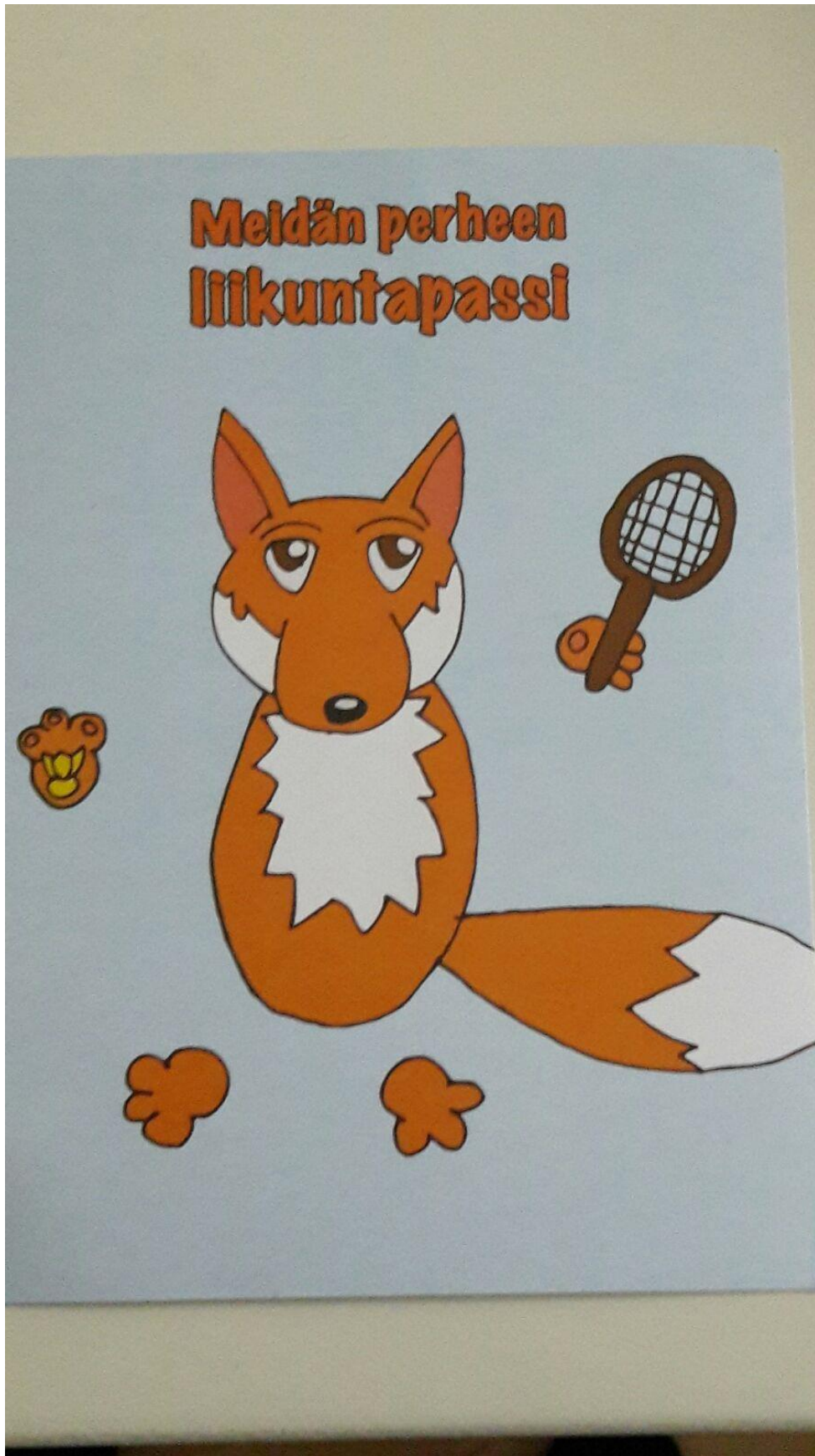
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/halvat_huvit/

<http://www.kolumbus.fi/mm.salo/Leikit.htm>

<http://www.neuvokasperhe.fi/liikunta/pihaleikkej%C3%A4-lasten-kanssa>

http://www.vauva.fi/artikkeli/perhe/talven_parhaat_ulkoleikkivinkit

LIITE 2 liikuntapassi



Liikuntamuoto	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Työ, koulu- tai hoitomatka		X					
Kauppareissu				X			
Luontoretki							X
Pihaleikit			X			X	X
Harrastukset			/				
Tanssi							
Heijastinpiilo	X					X	
uinti						X	

Liikuntaa kertyi viikon aikana yhteensä 8 tuntia.

Mikä oli teidän perheen suosituin liikuntahetki viikon aikana?

Tällä hetkellä suosituin on heijastinpiilo (voi tehdä sisällä tai ulkona)

Palauta passi päiväkodille syyskuun loppuun mennessä niin osallistut arvontaan, jossa palkintona uimahallipuja.