

PERHELIIKUNTAKERHO

Perheliikuntakerhomallin kehittäminen Iisalmen Perheentalo-yhteistyölle

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Johanna Kauppinen	
Työn nimi Perheliikuntakerho – Perheliikuntakerhomallin kehittäminen Iisalmen Perheentalo-yhteistyölle	
Päiväys	2.4.2018
Sivumäärä/Liitteet	62/8
Ohjaaja(t) Auli Pohjolainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Perheentalo-yhteistyö Iisalmi	
Tiivistelmä	
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää perheliikuntamallia, joka sisältäisi viitteitä uusista varhaiskasvatussuunnitelman perusteista sekä vastaisi hallituksen lapsi- ja perhepalvelujen muutosohjelman tavoitteisiin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mikä merkitys toteutuneella perheliikuntakerholla oli asiakkaille ja yhteistyökumppaneille. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, mikä merkitys yhteistyöllä oli perheliikuntatoiminnalle sekä tuoda esiin perheliikunnan kehittämiskohteet. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Perheentalo-yhteistyö Iisalmi.</p> <p>Opinnäytetyö oli koostettu opinnäytetyö, johon kuului tutkimuksellisia elementtejä. Kahden opintojakson aikana toteutetut projektit olivat koostettu osaksi opinnäytetyötä. Projektiopinnoista muodostui perheliikuntakerho. Yhteistyökumppaneina perheliikuntakerhossa oli kolme iisalmelaista seuraa sekä Iisalmen kaupungin liikuntapalvelut.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimusaineisto muodostui yhteistyökumppaneille suunnatusta teemahaastattelusta, perheliikuntakerhoon osallistuneiden perheille teetetystä kyselystä sekä osallistavasta havainnoinnista. Aineistonanalyysimenetelmänä käytettiin induktiivista sisällönanalyysia sekä sisällön erittelyä. Opinnäytetyön viitekehys rakentui perheliikuntakerholle asetettujen tavoitteiden pohjalta. Liikuntaa tarkasteltiin työväliseenä, joka pyrki edistämään perheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Näiden lisäksi teoriaosuudessa käsiteltiin liikuntapedagogiikkaa sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden osa-alueita, jotka olivat olennaisia perheliikuntakerhon tavoitteille.</p> <p>Tutkimuksen mukaan perheliikunnan merkitys korostui perheille kolmella eri osa-alueella. Näitä osa-alueita olivat psyykinen, sosiaalinen ja fyysinen merkitys. Onnistuneiden vuorovaikutustilanteiden toteutumista lapsen tai huoltajan sekä vertaisryhmäläisen kesken pidettiin tärkeänä. Lisäksi yhdessä tekemisen merkitys nousi esille. Perheliikuntakerhoa pidettiin monipuolisena sekä helposti saavutettavissa olevana. Yhteistyö eri toimijoiden välillä nähtiin välttämättömyytenä perheliikuntakerhon järjestämiselle.</p> <p>Tulevaisuutta ajatellen opinnäytetyö voisi toimia mallina perheliikunnan aloittamiselle. Opinnäytetyöllä voi perustella perheliikunnan tarpeellisuuden uutta perheliikuntaa aloitettaessa. Opinnäytetyö on ajankohtainen ja vastaa kolmannen sektorin sekä ennen kaikkea lapsiperheiden tarpeisiin.</p>	
Avainsanat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, perheliikunta, liikuntapedagogiikka, sosiaalinen vuorovaikutus	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Johanna Kauppinen			
Title of Thesis Familsports club – Developing familsports model for the Familyhouse-co-operation of Iisalmi			
Date	2.4.2018	Pages/Appendices	62/8
Supervisor(s) Auli Pohjolainen			
Client Organisation /Partners Familyhouse-co-operation of Iisalmi			
<p>Abstract</p> <p>The goal of the thesis was to develop a family sport model which would contain indications of the new National Core Curriculum for Early Childhood Education and would respond to the Finnish government's change program of child and family services. The purpose of the thesis was to find out what significance the actual familsports club had to customers and partners. In addition, the aim was also to find out the importance of co-operation to the familsports activities and bring up the development goals of familsports. The client organisation of the thesis was Familyhouse-co-operation of Iisalmi.</p> <p>The thesis was a combiled Bachelor´s thesis which includes research elements. The project was implemented during two different courses which are part of this thesis. A family sports club was developed during these projects studies. Co-workers of the familsports club were three sports clubs and the sports services of the city of Iisalmi.</p> <p>The research material of the study were theme interviews of co-partners, questionnaires to families participating in the project. The analysis method of the material was inductive content analysis and content analysis.</p> <p>The reference framework was based on the goals set to the familsports clubs. Exercise was considered a tool and its purpose was to promote holistic welfare of families. In addition to these goals, the theory part also discussed exercise pedagogy and different parts of early childhood education plan, which were essential to the goals of the familsportsclub.</p> <p>According to the study, familsports had a significant meaning in three different areas. These areas were psychological, social and physical meaning. Successful interaction between the child and the guardian and a peer club member was important. In addition, doing together also had a significant meaning. The familsportsclub was considered versatile and easy to reach. Co-operation between partners was seen as necessity for organizing the familsportsclub.</p> <p>In the future, the thesis could serve as a model for familsportsclubs. The thesis can justify the meaning of familsportsclubs when starting new sportsclubactivities. The thesis is timely and meets the needs of the third sector and especially the needs of families with children.</p>			
Keywords National Core Curriculum for Early Childhood Education and care, familsports, exercise pedagogy, social interaction			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMEKSIANTAJA JA YHTEISTYÖKUMPPANIT.....	8
3	VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN PERUSTEET	9
3.1	Yhteistyö varhaiskasvatuksessa.....	9
3.2	Leikkiin ja vuorovaikutukseen kannustava yhteisö	10
3.3	Liikunta varhaiskasvatuksessa.....	11
4	LIIKUNTA JA LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA LAPSEN KOKONAISVALTAISEN KEHITYKSEN TUKENA	12
4.1	Liikunta ja liikuntapedagogiikka lapsen kehityksen tukena	13
4.2	Sosiaalinen vuorovaikutus ja osallisuus liikunnan näkökulmasta	14
5	PERHELIIKUNTA	17
5.1	Ohjattu ja omatoiminen perheliikunta.....	17
5.2	Vanhemmuuden tukeminen ja perheliikunta	18
6	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	19
7	PERHELIIKUNTAPROJEKTIN KUVAUS	21
7.1	Suunnitteluvaihe	22
7.2	Toteutusvaihe.....	23
7.3	Arviointivaihe.....	24
7.3.1	Aineiston keruumenetelmät	25
7.3.2	Aineiston analyysi.....	27
8	TUTKIMUKSEN TULOKSET	32
8.1	Perheliikunnan merkitys perheentalon asiakkaille	33
8.2	Yhteistyön merkitys perheliikunnalle.....	34
8.3	Perheliikuntakerhon vaikutukset fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan	34
8.4	Perheliikunnan kehittämisaalueet.....	35
8.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	36
8.6	Johtopäätökset	40
9	POHDINTA	43
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	46
	LIITE 1. KYSELY LASTEN VANHEMMILLE LIIKUNTAPALVELUIDEN TARPEELLISUUDESTA	49
	LIITE 2. MAINOS PERHELIIKUNTAKERHOSTA	50

LIITE 3. TEEMAHAASTATTELURUNKO	51
LIITE 4. SUOSTUMUSLOMAKE	52
LIITE 5. KYSELYLOMAKE PERHEILLE.....	53
LIITE 6: HAVAINNOINTILOMAKE	54
LIITE 7. KAUSISUUNNITELMA	55
LIITE 8. ESIMERKKEJÄ TOTEUTUNEISTA TUNTISUUNNITELMISTA.....	57

1 JOHDANTO

Suomalaisessa yhteiskunnassa palvelurakenne uudistuu Sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteen ja palvelujen (sote) sekä maakuntauudistuksen myötä. Uudistuksen toteuttavat valtio ja kunnat. Maakuntauudistuksella pyritään turvaamaan tärkeät palvelut sekä helpottamaan asiointia. Uudistuksella on tavoitteena myös osallistaa kansalaisia sekä antaa heille vaikuttamisen mahdollisuus. Sote-uudistuksella on tavoitteena tehostaa toimintatapoja, vähentää ihmisten välistä kuilua terveyden ja hyvinvoinnin osalta sekä vähentää ihmisten eriarvoisuutta palvelujen saavuttamiseksi. Sote-uudistuksen yksi kärkihankkeista Pohjois-Savossa on lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma LAPE. (Sote- ja maakuntauudistus s.a.)

Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma LAPE on yksi pääministeri Juha Sipilän hallituksen valtakunnallisista hankkeista. Tavoitteeksi lapsi- ja perhepalvelujen muutosohjelmalle on asetettu lasten, perheiden ja vanhemmuuden tukeminen. Palvelujärjestelmää on tavoitteena uudistaa palveluilla, jotka ovat ennaltaehkäiseviä ja antavat perheille varhaista tukea. Muutosohjelmassa korostuvat vanhemmuuden tukeminen sekä lapsen etu. Yhteistyön toteuttaminen hallintorajat ylittävänä toimintana nähdään merkityksellisenä muutosohjelman toteutumiseksi. Yhteistyökumppaneita ovat valtio, kunnat, palvelujen tuottajat, Kela, seurakunta, eri järjestöt ja yhdistykset sekä kolmas sektori. (STM s.a.) Kolmas sektori on voittoa tavoittelematon, valtioista ja yrityssektorista riippumaton toimija, jonka toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen (Helander ja Laaksonen 1999).

Tämän päivän palveluiden hajanaisuus ei tue asiakkaiden tarpeita. Lasten, nuorten ja perheiden palvelujen hajanaisuutta pyritään muuttamaan yhtenäisiksi palvelujen kokonaisuuksiksi. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman yhtenä tarkoituksena on keskittää lapsi- ja perhepalvelut uusiin perhekeskuksiin. Perhekeskusten tavoitteena on palvella kaiken ikäisiä lapsia ja heidän vanhempiaan. Perhekeskusten tarkoituksena on tarjota moniammatillista apua, mutta olla myös avoin kohtaamispaikka perheille. (STM s.a.)

Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman tähdätessä perheiden kokonaisvaltaiseen tukemiseen on varhaiskasvatuspalvelut yksi merkittävä yhteistyökumppani tässä palvelujärjestelmän uudistuksessa. Uudet varhaiskasvatussuunnitelmat perusteet ovat otettu käyttöön 1.8.2017 alkaen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti varhaiskasvatusta voidaan toteuttaa päivähoiton sekä perhepäivähoidon lisäksi eri järjestöjen sekä yhdistysten tuottamana kerho- ja leikkitoimintana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.) Uudet varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat työkalu varhaiskasvatuksessa työskenteleville ammattihenkilöille. Uusissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painottuvat laatu, lasten ja perheiden osallisuus, tasa-arvoisuus, yksilöllisyys, leikki, pedagogiikka sekä laaja-alainen oppiminen. (Opetushallitus s.a.) Laaja-alainen oppiminen tarkoittaa lapsen osallistumista ja vaikuttamista, monilukutaitoa, tieto- ja viestintäteknologista osaamista sekä itsestä huolehtimisen ja arjen taitoja. Lisäksi laaja-alaiseen oppimiseen luetaan lapsen ajattelu ja oppiminen sekä kulttuurillinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu. Uudessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tasavertaisina ja toisiinsa sitoutuneina elementteinä nähdään kasvatus, opetus ja hoito. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Palvelurakenteen uudistumisen myötä liikunnan aseman ja merkityksen nähdään kasvavan. Liikunta saattaa saada paikkansa yhtenä sosiaali- ja terveyspalveluiden toimintaverkostossa juuri ennaltaehkäisevänä tai korjaavana palveluna. Tulevaisuudessa esimerkiksi kolmannen sektorin palveluiden merkitys kasvaa ja kuntien rooli ennaltaehkäisevien palveluiden tuottajana selkenee. Liikunta jää ja on jo osittain jäänyt kuntien järjestettäväksi. Lasten liikunta nähdään yhtenä tärkeimpänä osa-alueena. (Finne 2017, 163.)

Opinnäytetyöni on koostettu opinnäytetyö, jossa on tutkimuksellisia elementtejä. Koostetussa opinnäytetyössä voidaan opintojen aikana toteuttaa esimerkiksi projekti, jonka olennaiset ja suunnitellut osa-alueet toteutetaan ja raportoidaan opinnäytetyöksi. Tässä opinnäytetyössä on toteutettu moniammatillisten hankeopintojen aikana perheliikuntakerho, jonka eri osa-alueet ovat raportoitu osaksi opinnäytetyötä. Kiinnostuin tutkimaan opinnäytetyössäni perheliikunnan merkitystä perheille sekä yhteistyökumppaneille sekä kehittämään toteutettua perheliikuntamallia. Tarve nousi esille eri opintojaksojen aikana toteutettujen projektien tuloksena. Opinnäytetyössä esiteltävän perheliikuntakerhon tarkoitus on toimia toimintamallina, joka perustuu lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmaan tavoitteisiin ja johon on sovellettu viitteitä uusista varhaiskasvatussuunnitelman perusteista.

2 TOIMEKSIANTAJA JA YHTEISTYÖKUMPPANIT

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Perheentalo-yhteistyö Iisalmi. Perheentalo -yhteistyö Iisalmi on avattu Iisalmeen 2004. Perheentalo-yhteistyö Iisalmi on kolmannen sektorin toimija, jonka tarkoituksena on tarjota matalan kynnyksen palveluita lapsiperheille, heitä tukien ja osallistaen. Perheentalo-yhteistyö on verkostoitunut toimija. Näitä verkostoituneita yhteistyökumppaneita ovat esimerkiksi: Iisalmen Pelastakaa Lapset ry, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Iisalmen yhdistys ry ja Ylä-Savon Ensi- ja turvakotiyhdistys ry. Perheentalo-yhteistyön tavoitteena on edesauttaa varhaisen tuen kumppanuusmallin vakiinnuttamista kolmannen sektorin toimesta paikallisesti. Tavoitetta toteutetaan yhdessä näiden eri kansalaisjärjestöjen kanssa, mutta myös vapaaehtoistyö on merkittävä osa Perheentalo -yhteistyön toimintaa. (Perheentalo s.a.)

Yhteistyökumppaneita tässä opinnäytetyössä ovat Iisalmen kaupungin liikuntapalvelut, Nuorisoseura Nuori Iisalmi, Iisalmen naisvoimisteluseura Iina sekä tanssiteatteri Williwisio. Päädyin esittelemään yhteistyökumppanit ja heidän toimintansa pääpiirteitä, koska yhteistyökumppaneiden mukana olo on ollut tärkeää perheliikuntakerhon käytännön toiminnalle. Heidän osallisuus näkyy myös opinnäytetyön tutkimuksellisessa osuudessa. Heidän näkemyksellään on merkitystä ajatellen perheliikuntakerhon kehittämistä ja jatkuvuutta. Iisalmen kaupungin liikuntapalvelut mahdollistivat perheliikuntakerhon järjestämisen antamalla kerhon käyttöön maksuttomasti tilat Iisalmen liikuntahallilta. Iisalmen liikuntahalli on yksi osa Kankaan liikuntapuiston tarjontaa. Liikuntahalli on valmistunut vuonna 2001. Hallissa on monipuoliset mahdollisuudet eri palloilulajeihin, kuten salibandyyn, sulkapalloon, lentopalloon ja pöytätennikseen. Lisäksi yläkerran tatami tarjoaa mahdollisuudet eri kamppailulajeihin. (Iisalmen kaupunki s.a.a.)

Nuorisoseura Nuori Iisalmi, Iisalmen naisvoimisteluseura Iina sekä tanssiteatteri WilliWisio osallistuvat perheliikuntakerhoprojektiin ohjaamalla yhden näytetunnin perheliikuntakerhossa. Nuorisoseura Nuori Iisalmi on perustettu vuonna 1908. Nuorisoseura toimii aktiivisesti lapsien, nuorten ja perheiden parissa Iisalmissa. Seuran toiminta painottuu lasten ja nuorten musiikkiliikuntaan ja kansantanssiin. (Nuorisoseura nuori Iisalmi s.a.) Iisalmen naisvoimisteluseura ry (IINA) on aloittanut toimintansa vuonna 1927. Iina tarjoaa monipuolisia liikuntaelämyksiä eri ikäisille. Lasten ja nuorten liikunnassa painottuvat voimistelutaidot, jotka luovat hyvän pohjan muillekin liikuntaharrastuksille. Aikuisten liikunnassa tavoitteena on ylläpitää terveellistä ja liikunnallista elämäntapaa. (Iisalmen naisvoimistelijat ry s.a.) Tanssiteatteri Williwisio on vuonna 2013 perustettu yhdistys, jonka tavoitteena on tarjota monipuolisia aktiviteetteja lapsille, nuorille ja heidän perheilleen. Toiminnassa painottuvat tanssi, teatteri-ilmaisu ja musiikki. Williwision tarjonnassa on elämyksellisiä tapahtumia, leiritoimintaa, tanssiteatterikoulutusta 3-18- vuotiaille lapsille ja nuorille. Lisäksi Williwisio tarjoaa räätälöityjä kursseja ja tanssiteatteriesityksiä. (Iisalmen kaupunki s.a.)

3 VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN PERUSTEET

Opetushallitus on antanut varhaiskasvatustalain nojalla määräyksen varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, joiden mukaan varhaiskasvatus paikallisesti suunnitellaan sekä toteutetaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden laatimista ohjaa erityisesti varhaiskasvatustalaki (19.1.1973/36), jossa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen sekä varhaiskasvatuksen tavoitteista. Suomalainen koulutusjärjestelmä koostuu osittain varhaiskasvatuksesta, mitä pidetään merkityksellisenä lapsen oppimisille ja kasvulle. Lasten kasvatuksesta vastaavat ensisijaisesti lasten huoltajat tai vanhemmat. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on antaa tukea lasten kasvatukseen sekä ylläpitää ja edistää heidän hyvinvointiaan. Varhaiskasvatuksen valtakunnallisella ohjeistuksella on tavoitteena antaa lapsille tasavertaiset mahdollisuudet osallistua varhaiskasvatukseen, mikä edistää heidän kokonaisvaltaista kehitystään. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 8.)

Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma luodaan valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta. Paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman laatimisvelvoite koskee kunnallisen päivähoiton ja perhepäivähoidon lisäksi kunnan valvonnan alaisena olevaa yksityistä perhepäivähoitoa ja lasten päiväkotitoimintaa sekä muuta kunnan hankkimaa varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatussuunnitelmia tulee arvioida ja kehittää. Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma voi olla kaikille toimintamuodoille yhteinen tai sitten jokaiselle toimintamuodolle (perhepäivähoito, päiväkotitoimi, muu varhaiskasvatus) laaditaan omansa. Varhaiskasvatussuunnitelmaa voidaan varhaiskasvatuksen järjestäjän toimesta laatia, arvioida ja kehittää järjestäjärajat ylittävällä yhteistyöllä. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 9.)

3.1 Yhteistyö varhaiskasvatuksessa

Lapsen kehityksen ja tarpeiden mukaisen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon turvaamiseksi yhteistyöllä tuetaan varhaiskasvatuksen järjestämistä. Varhaiskasvatuksen järjestäjällä on vastuu yhteistyön suunnittelusta ja toteutumisesta. Järjestäjän vastuuna on myös toteuttaa yhteistyö tarpeen mukaan monialaisesti. Yhteistyö huoltajien kanssa on varhaiskasvatuksessa tärkeää. Yhteistyöllä sitoutetaan huoltajia ja henkilöstöä edistämään lasten tervettä ja turvallista kasvua sekä oppimista ja kehittymistä. Kasvatusyhteistyötä tukevat seuraavat periaatteet: tasa-arvoinen vuorovaikutus, luottamuksen rakentaminen ja keskinäinen kunnioitus. Yhteistyö perustuu vuorovaikutukseen sekä edellyttää henkilöstöltä aktiivisuutta ja aloitteellisuutta. Yhteistyössä huomioon otettavia seikkoja ovat perheiden moninaisuus, lasten yksilöllisyys sekä vanhemmuuteen tai huoltajuuteen liittyvät kysymykset. Yhteistyön tehtäviä ovat esimerkiksi lasten päivittäisten tekemisten tai kokemusten saattaminen kannustavalla ja positiivisella otteella vanhempien tai huoltajien tietoon. Yhteistyön merkitys vanhempien kanssa korostuu lapsen siirtyessä esimerkiksi esiopetukseen, jolloin suunnitellaan lapsen kehityksen ja oppimisen tukea. Vanhemmilla ja huoltajilla on oikeus osallistua varhaiskasvatuksessa toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 33.)

Uusissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan monialaista yhteistyötä. Lasten yksilölliset tarpeet määrittävät tavoitteet monialaiselle yhteistyölle varhaiskasvatusta toteuttavissa yksiköissä tai sitä toteuttavissa toimintaympäristöissä. Varhaiskasvatustalaki velvoittaa kuntaa järjestämään tarvittavat yhteistyöverkostot ja tämän myötä toteuttamaan monialaista yhteistyötä. Yhteistyötahoiksi voidaan lukea kaikki paikalliset ja alueelliset toimijat, jotka ovat jollain lailla sidoksissa varhaiskasvatukseen tai esimerkiksi perheen elämään. Oppimisympäristöjen tulee olla monipuolisia, jolloin yhteistyöesimerkiksi kulttuuri tai liikuntapalveluja tuottavan toimijan kanssa on luonnollista sekä vastaa varhaiskasvatuksen perusteisiin kirjattuihin tavoitteisiin. Tärkeää on myös yhteistyö yksityisten palvelujen tuottajien kanssa. Yksityisiä palvelujen tuottajia voi olla esimerkiksi kolmas sektori ja seurakunta. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 33.)

Pukkilan ja Helanderin (2016) mukaan monialainen yhteistyö nähdään eri hallinnon- ja tieteen alat yhdistävänä ja rajoja ylittävänä toimintana. Monialainen työyhteisö nähdään rajat ylittävä työyhteisöverkostona. Asiakkaan tai kohderyhmän tarpeet määrittävät ketä työyhteisö tarvitsee. Monialainen yhteistyö poikkeaa perinteisestä vakiintuneesta verkostoyhteistyöstä sekä yksin toteutetusta asiantuntijatyöstä. Monialainen yhteistyö muodostuu tehokkaasti eteenpäin pyrkivästä itsenäisen ja yhteisöllisen työskentelyn yhdistelmästä. Yhteistyön toimintaperiaatteisiin kuuluu asiakkaan tai kohderyhmän osallistaminen. Osallisuus antaa mahdollisuuden asiakkaalle tai kohderyhmälle vaikuttaa omiin asioihin sekä mahdollisuuden tuntea kuuluvansa johonkin. Käsite osallistumisesta liitetään usein osallisuuteen, jotka nähdään vuorovaikuksena keskenään. Kokemus osallisuudesta kasvattaa motivaatiota osallistumista toimintaan sekä rakentaa tunnetta yhteenkuuluvuudesta; osallistuminen taas tuo kokemusta osallisuudesta. (Pukkila ja Helander 2016.)

3.2 Leikkiin ja vuorovaikutukseen kannustava yhteisö

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri muotoutuu yhteisön vuorovaikutuksesta. Henkilöstö mallintaa omaa vuorovaikutuksellista toimintaa lapsille. Varhaiskasvatuksen yhteisössä henkilöstö ja lapset oppivat toisiltaan. Mielenpide-erot ja erilaiset tunteet ovat sallittuja. Omia ajatuksia rohkaistaan ilmaistamaan niin henkilöstön kuin lasten osalta. Uusia toimintatapoja kannustetaan kokeilemaan. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 28–29.)

Lapsen hyvinvointia ja oppimista tukee leikkiin kannustava toimintakulttuuri. Henkilöstö kehittää leikkiä edistäviä toimintatapoja ja oppimisympäristöjä sekä tunnistaa leikkiä rajoittavia tekijöitä. Henkilöstölle ja lapsille luodaan mahdollisuus kokea iloa yhteisestä leikistä tai tekemisestä. Omaan luovaan ajatteluun, ilmaisuun, kekseliäisyyteen ja mielikuvitukseen kannustetaan. Leikille annetaan tilaa, rauhaa ja aikaa. Henkilöstön keskinäinen yhteistyö ja vuorovaikutus huoltajien ja lähiympäristön kanssa kuuluu varhaiskasvatuksen toimintakulttuuriin. Yhteistyötä arvostetaan ja yhteisön jäseniä kunnioitetaan. Lapsia kannustetaan vuorovaikutuksellisuuteen sekä toimimaan ryhmän jäsenenä. Lasten kaverisuhteiden syntymistä tuetaan sekä ystävyysuhteita vaalitaan. Turvallisen yhteisön toimintatapoja ovat ristiriitoihin puuttuminen sekä niiden ratkaisemisen opettelu rakentavalla tavalla. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 29.)

3.3 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on liikunnan avulla edistää lapsen arvostavaa suhtautumista terveelliseen ja fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan yhdessä vanhempien ja huoltajien kanssa sekä opetella itsestä huolehtimisen ja arjen taitoja. Lisäksi on huomiotava, että perheen arvot ja varhaiskasvatussympäristön toimintamallit eivät ole ristiriidassa keskenään. Varhaiskasvatuksen henkilöstölle on hyvä tuoda vanhempien toimesta esiin asiat, jota he liikuntakasvatuksen osalta odottavat. Henkilöstön työtä tukee vanhempien panostus esimerkiksi vaatteisiin, jotka soveltuvat liikunnan harrastamiseen. Lisäksi olennaista on vanhempien ja huoltajien positiivinen asennoituminen liikuntaa kohtaan sekä luottamus liikunnan turvallisuudesta toteuttamisesta varhaiskasvatussympäristössä. (Koivula, Siipainen ja Eerola-Pennanen 2017, 138–139.) Varhaiskasvatuksen liikunnan toimintakulttuuriin kuuluu innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Liikkuminen mahdollistetaan kaikkina vuodenaikoina eri toimintaympäristöissä päiväkodissa ja sen ulkopuolella. Varhaiskasvatuksessa edistetään lapsen omaehtoisen liikunnan mahdollisuuksia arjessa niin sisällä kuin ulkona. Toiminta järjestetään niin, että se sisältää fyysisesti kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnanmuotoja/tapoja. Liikkuminen tapahtuu sisällä ja ulkona, ryhmässä ja retkillä, omatoimisesti ja ohjatusti. Lapsia kannustetaan liikkumaan monipuolisesti vapaa-ajalla yhteistyössä vanhempien ja huoltajien kanssa. (Opetushallitus 2016, 46.)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lapsen kehon tuntemusta ja hallintaa sekä motorisia perustaitoja. Motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi tasapaino, liikkuminen ja välineiden käsittelytaito. Aisteja, liikkumiseen innostavia välineitä sekä erilaisista materiaalista valmistettuja välineitä hyödynnetään liikkumisen toteuttamiseksi. Liikunnasta tulee saada kokemuksia ryhmässä, yksin ja pareittain. Liikunnasta tulee myös saada monipuolisia kokemuksia eri lajeista ja tavoista. Vuodenaikoja hyödynnetään, jolloin lapset saavat kokemuksia vuodenajoille tyypillisistä lajeista. (Opetushallitus 2016, 46.)

Lapsen kokonaisvaltaisen- ja motorisen kehityksen kannalta on tärkeää toteuttaa liikuntaa säännöllisesti ja ohjatusti. Motorisia taitoja tulee havainnoida suunnitellusti. Lapsen nauttiminen liikunnasta edellyttää henkilöstöltä päivän rakenteen suunnittelua. Sisä- ja ulkoympäristöt sekä toiminnan sisällöt suunnitellaan niin, että lapsi saa kokea monipuolisesti liikunnan iloa. Omaehtoisen liikunnan ja leikin tukemiseksi liikuntavälineet tulee olla saatavilla. (Opetushallitus 2016, 46.)

Edellä kuvatut osa-alueet varhaiskasvatussuunnitelman perusteista rakensivat pohjaa opinnäytetyöni viitekehysteeksi, jolloin perheliikuntamallin kehittäminen mahdollistui nämä huomioiden. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteista poimitut osa-alueet ovat linjassa opinnäytetyön tavoitteiden ja tarkoituksen kanssa. Teoriatiedolla pystyin syventämään ja todentamaan tietoa siitä, miten varhaiskasvatussuunnitelman perusteita voidaan ottaa käyttöön myös kolmannen sektorin toimintaan.

4 LIIKUNTA JA LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA LAPSEN KOKONAISVALTAISEN KEHITYKSEN TUKENA

Lasten arkipäiviä voidaan tutkimusten mukaan pitää nykypäivänä fyysiseltä kuormittavuudeltaan kevyinä. Keskimääräisesti lapset liikkuvat päivän aikana noin yhdestä kahteen tuntiin. Suomalaisista lapsista noin 10–20 prosenttia liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti. Päiväkodin ulkopuolella tapahtuvaa ulkoilua harrastaa puolet päiväkodissa olevista lapsista. Lasten fyysinen aktiivisuus vähenee viikonloppuisin. Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat sukupuoli ja ikä. Tytöt liikkuvat tutkimusten mukaan poikia vähemmän. Fyysinen aktiivisuus laskee lapsen kasvaessa. Tutkimukset osoittavat, että tyttöjen aktiivisuus on vähäisempää kuin poikien. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5-13.) Uudet varhaisvuosien liikuntasuositukset on julkaistu vuonna 2016. Aikaisemman kahden tunnin suosituksen tilalle asetettiin kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta. Fyysistä aktiivisuutta, ravintoa ja unta tulisi tarjota lapselle tasapuolisesti. (Kuvio 1.)



KUVIO 1. Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016).

Vanhempi on lapselle roolimalli, jonka käyttäytymistä lapsi mallintaa. Vanhemman roolimalli muokkaa lapsen tapoja ja tottumuksia sekä tapaa elää. Vanhempi pystyy omalla esimerkillään niin positiivisessa kuin että negatiivisessa mielessä vaikuttamaan siihen, minkälainen lapsen suhtautuminen fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan on ja tulee olemaan. Yhdessä tekeminen sekä positiivisten kokemusten kokeminen kehittävät myönteistä minäkehitystä ja rakentavat pohjaa terveelliselle sekä fyysisesti aktiiviselle elämäntavalle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.) Tutkimusten mukaan aktiivisesti liikkuvien perheiden lapset ovat aktiivisempia verrattuna vähemmän liikkuvien perheiden lapsiin. (Koivula, Siippainen ja Eerola-Pennanen 2017, 138–139.)

Vuorovaikutuksellinen ote lasten, huoltajien, vanhempien, henkilöstön ja muiden yhteistyötahojen kesken on yksi varhaiskasvatuksen toimintavoista. Lasten välisiä vuorovaikutussuhteita tukee varhaiskasvatuksen henkilöstö. Henkilöstön tehtävänä on luoda toimintaympäristö ja toimintamallit, jotta lapset voivat muodostaa onnistuneita vuorovaikutustilanteita, mutta myös ratkaista niissä esiin tulleita ristiriitoja. (Opetushallitus 2016, 29.)

4.1 Liikunta ja liikuntapedagogiikka lapsen kehityksen tukena

Lapset tutkivat maailmaansa ja itseään liikkeen avulla ensimmäisten kuuden vuoden aikana. Lapset käyttävät kehoaan ja aistejaan ympäristönsä valloittamiseksi. (Bianchi ja Colombo 2010, 20.) Tärkein aika fyysiselle kehitykselle ja fyysistä aktiivisuutta vaativille leikeille on 0-12 vuotta. Leikillinen, fyysinen vuorovaikutus ympäröivän maailman kanssa on merkittävä osa lapsen kasvua. Se on myös avain lapsen karkea- ja hienomotoriselle kehitykselle. (Moyles 2012, 114.)

Havaintomotoristen ja motoristen taitojen opetteluä määrittelevät eri toimintaympäristöt. Muuttuvat toimintaympäristöt mahdollistavat harjoittelun ja oppimisen monipuolisesti. Sisäliikunta tarjoaa mahdollisuuden esimerkiksi telinevoimisteluun sekä musiikkiliikuntaan. Ulkoliikunta tarjoaa liikuntamahdollisuuksia esimerkiksi luonnossa ja leikkipuistoissa. Vaihtuvat vuodenaajat monipuolistavat mahdollisuuksia liikkua. Vaippaikäiset lapset oppivat erilaisista arjessa tapahtuvista hoitotilanteista, kuten ruokailusta ja pukeutumisesta. Alle kaksivuotiaat tutustuvat omaan kehoonsa silmien, nenän, korvien, suun ja navan tutkimisella ja näiden löytämisellä. Kolmen ikävuoden saavutettua lapsi on yleensä jo oppinut syömään ja liikkumaan itsenäisesti. Lapsen käsitys toimintaympäristöstä muuttuu, kun hän oppii tietyt motoriset taidot kuten ryömimisen, konttaamisen, seisomisen sekä kävelemisen. Lapsi on luontainen ympäristönsä tutkija. Aikuisen tehtävänä on mahdollistaa tutkiminen omalla toiminnallaan. (Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti 2013, 467.)

Kolme-neljä vuotiaalle tulisi antaa erilaisia malleja tai mahdollisuuksia oman kehonsa hahmoittamiseen esimerkiksi leikin varjolla. Kehon hahmoittaminen mahdollistaa erilaiset arjen tilanteet kuten pukemisen. Motoristen perustaitojen opettelu vaatii oman kehon hahmoittamisen taidon. Tärkeä ikä motoristen perustaitojen opettelulle on 3-4 vuoden ikä. Eri toimintaympäristöt, vuodenaajat ja välineet antavat mahdollisuuden harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti. Tärkeää on olla saatavilla juuri tähän ikään soveltuvat välineet sekä ympäristö. Oikeat välineet motivoivat lasta toistamaan tehtävää tai harjoitusta uudestaan. Kolme neljävuotiaalle sopivia välineitä ovat muun muassa pallot, trampoliinit ja tunnelit. Sopivia tehtäviä tälle ikäryhmälle ovat juokseminen, pallon käsittely, hyppääminen sekä tasapainoilu. Lapsen toistaessa tehtävää tai harjoitetta omaehtoisesti, voidaan ajatella, että tehtävä on lapselle oikea-aikainen hänen kehitykseensä nähden. Lapsen toiminta asetuu lähikehityksen vyöhykkeelle. Ohjaajan oikea-aikaisuus ja havainnointi tästä lähikehityksen vyöhykkeestä vie lasta oikeaan suuntaan hänen kehityksessään. (Jaakkola ym. 2013, 467.)

Lasten hahmoituskyky kehittyy nopeasti 5-6 vuoden iässä. Kehon hahmoituksessa voidaan edetä tarkempaan hahmoittamiseen, jossa lasta ohjataan tunnistamaan ja liikkuttamaan kaulaa, olkapäitä, lantiota ja reisiä, polvia, kantapäitä ja jalkapohjia. Tässä iässä lapsen lateraalisuuden taju kehittyy.

Lapsi alkaa hahmoittamaan kehon eri puolet sekä käsitteen oikeasta ja vasemmasta. Motoriset perustaidot vakiintuvat ja lapsi on valmiimpi erilaisille karkeamotorisille harjoituksille kuten pallon kuljettamisen harjoituksille. Karkeamotoriikan edistyminen sekä motoristen perustaitojen vakiintuminen luo pohjaa myös hienomotoriikan kehittymiselle. (Jaakkola ym. 2013, 468.)

Päätavoitteita liikuntapedagogiikalla ovat kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. (Jaakkola ym. 2013, 20.) Säännöllisesti toistuva ja monipuolinen liikunta on edellytys lapsen terveelle kasvulle ja kehitykselle. Varhaisvuosien liikunta on tärkeää, koska fyysinen aktiivisuus on luonnollista pienelle lapselle. Pienen lapsen kaikki tekeminen mihin liittyy liikkumista, voidaan lukea fyysisiksi aktiivisuudeksi. Lapsen kehitystä ja motoristen perustaitojen opettelua edistävät kaikki liikkuminen. Varhaislapsuudessa opitut perustaidot rakentavat pohjaa uuden oppimiselle ja edesauttavat lapsen valmiuksia esimerkiksi kouluun lähtöön. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Motoristen perustaitojen lisäksi liikunnalla on vaikutusta lapsen muihinkin kehityksen osa-alueisiin. Liikunnalla voidaan tukea lasten sosiaalista, fyysistä, psyykkistä ja sosioemotionaalista kehitystä. Erilaiset liikuntatilanteet, kuten joukkuepelit antavat lapsille hyvän mahdollisuuden harjoitella tunne- ja vuorovaikutustilanteita. Lapsen myönteisen minäkuvan kehittymistä edes auttaa erilaiset liikuntatilanteet. (Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti 2013, 21; Koivula, Siippainen ja Eerola-Pennanen 2017, 129). Liikkumisen avulla lapsi saa mahdollisuuden monipuolisempaan vuorovaikutukseen ympäristön kanssa jossa hän toimii. Liikuntatapojen kehittyessä lapsi kohtaa toimintaympäristössään haasteita, jotka eivät välttämättä ole entuudestaan tuttuja. Haasteen ratkaisemiseksi lapselta vaaditaan ajattelua ja ongelmanratkaisukykyä. Liikkumisen avulla lapsi saa itselleen kokemuksia, jotka auttavat häntä kehittämään omaa toimintaansa sekä kiellistä kehitystä. (Kantomaa, Syväoja ja Tammelin 2013, 14.) Liikunnalla on suuri merkitys terveyteen. Lapselle liikunnan merkitys aukenee sitä konkreettisesti tekemällä. Ohjatun liikunnan tavoitteena on mahdollistaa onnistuneita liikuntakokemuksia, joidenka myötä pystytään vaikuttamaan myönteisen minäkehityksen rakentumiseen. Positiivisilla kokemuksilla on myönteinen vaikutus motivaation ylläpitämiseen ja kasvattamiseen. Motivaatio taas ohjaa lapsia ja nuoria harrastamaan liikuntaa omaehtoisesti. (Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti 2013, 20–22.)

Liikuntapedagogiikan avulla halusin omassa työssäni tuoda esille, mikä liikuntapedagogiikan tehtävä on ja miten se näkyy opinnäytetyössäni. Opinnäytetyössäni liikuntaa käytettiin perheiden tukemisen työvälineenä. Jotta perheliikuntamallia pystytään kehittämään ja perheliikunnan merkitystä arvioimaan, on oltava tietämys siitä, miten liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen ja mitä lapselta voidaan tietystä ikävaiheessa odottaa.

4.2 Sosiaalinen vuorovaikutus ja osallisuus liikunnan näkökulmasta

Ihmisten välillä, eri ympäristöissä tapahtuvaa toimintaa voidaan kutsua sosiaaliseksi vuorovaikutukseksi. Erilaiset sosiaaliset tilanteet kasvattavat meitä ihmisinä. Sosiaalinen vuorovaikutus voidaan jakaa kahteen alakäsitteeseen. Näitä ovat sosiaaliset suhteet sekä sosiaaliset taidot. Sosiaaliset suhteet kuvaavat ihmisen vuorovaikutuksen luonnetta ja vuorovaikutuksen laadullisia ominaisuuksia.

Sosiaaliset taidot kuvaavat ihmisen sosiaalista kompetenssiä, kykyä käyttää ympäristön antamia voimavaroja sekä omia henkilökohtaisia voimavaroja onnistuneen vuorovaikutustilanteen luomiseksi. Sosiaalisilla taidoilla on erilaisia vuorovaikutuksellisia muotoja. Vuorovaikutus sisältää sanatonta ja sanallista viestintää. Non-verbaali viestintä on sanaton, ilmen ja elein tapahtuva viestintämuoto. Non-verbaalilla viestinnällä on nähty usein olevan enemmän vaikutusta sanalliseen viestintään nähden. Sanallinen eli verbaali viestintä tapahtuu puhumalla ja esittämällä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Verbaalinen eli sanallinen viestintä tarkoittaa puhumista ja esittämistä sosiaalisessa tilanteessa. Non-verbaali ja verbaali viestintä rakentavat sosiaalisen vuorovaikutuksen kontekstin ja näin mahdollistavat vuorovaikutuksen toteutumisen. (Kauppila 2005, 19 – 20.)

Arjessä tapahtuvat vuorovaikutustilanteet tukevat lapsen sosiaalista kehitystä. Varhaislapsuudessa sosiaaliseen kehitykseen kuuluvat sääntöjen ja rajojen opettelu. Lapsi oppii vuorovaikutuksessa toisten kanssa jakamaan, luopumaan, antamaan periksi, pitämään puolensa, neuvottelemaan, määräämään, hylkäämään ja hyväksymään. Tärkeä vaihe sosiaalisen käyttäytymisen kehittymisen osalta on 3-6 vuoden ikä. Opetut käyttäytymistavat ja tottumukset kulkevat monesti mukana läpi elämän ja näin ollen vaikuttavat eri ikävaiheisiin sekä elämäntilanteisiin. Lapsen ollessa kolmesta kuuteen vuotia, lapsen sisäistämät käyttäytymismallit vaikuttavat siihen miten hän kasvaa sosiaaliseen toimintaympäristöönsä. (Zimmer 2001, 26–27.)

Nykypäivänä perheet ovat eristäytyneempiä. Eristäytyneisyys vähentää lasten mahdollisuuksia harjoitella erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaaliseen yhteisöön kasvaminen vaatii vertaistuellista toimintaa ja tilanteita. Sosiaalisen kehityksen syntyä tukee lasten eri-ikäisyys. Sosiaalista kehitystä voidaan tukea erilaisilla liikunnallisilla toimintamuodoilla ja tavoilla. (Zimmer 2001, 26–28.) On tutkittu, että sosioekonomisilla eroilla on nykypäivänä vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Heikko sosioekonominen asema näyttäytyy perheessä lasten fyysisenä passiivisuutena, liikuntamahdollisuudet ovat vähäisemmät. Tämän vuoksi tärkeää olisikin tarjota perheille ja heidän lapsilleen mahdollisuuksia liikuntaan esimerkiksi varhaiskasvatusympäristössä. (Koivula, Siippainen ja Eerola-Pennanen 2017, 140.) Liikunta antaa mahdollisuuden erilaisille tilanteille, jotka antavat lapsille mahdollisuuden toteuttaa sosiaalista kanssakäymistä. Hedelmällisiä ja kehittäviä tilanteita ovat onnistumisen kokemukset, mutta myös erilaiset ristiriitatilanteet, pettymyksen sietäminen, säännöistä sopiminen ja niitä noudattaminen. (Zimmer 2001, 26–28.)

Osallisuus on laaja käsite. Ihmisen osallistuessa johonkin yhteisön toimintaan eri toimintaympäristöissä voidaan viitata käsitteeseen osallisuus. Osallisuus ja osallistuminen usein mielletään samaksi asiaksi, mutta molemmilla käsitteillä on oma merkityksensä. Osallisuus tarkoittaa tapaa, jossa ihmisellä on vaikuttamisen mahdollisuus toimintaan mihin hän osallistuu. Osallistumisen käsitteellä tarkoitetaan toimintaa joka voi olla lähtöisin esimerkiksi jonkun toisen suunnitelmasta tai järjestämästä toiminnasta. Lapsesta itsestä lähtevä toiminta voidaan nähdä lapsen osallisuutena. Lapseen kohdistuva toiminta, jonka toiminnan takana on esimerkiksi päiväkodin tai kerhon henkilöstö voidaan nähdä lapsen osallistamisena. Osallistamisen näkökulmasta lapsi voi olla niin passiivisessa kuin että aktiivisessa roolissa. (Turja 2011, 26.)

Käsitys lapsen osallisuudesta ja sen merkityksellisyydestä on saanut sijaa yhteiskunnassamme. Vuorovaikutuksellinen ympäristö auttaa lasta kasvamaan ja rakentamaan omaa kuvaansa tästä maailmasta. Lapsi on luontaisesti aktiivinen, sosiaalinen ja avoin oppimiselle. Lapsi nähdään tasavertaisena jäsenenä tässä yhteiskunnassa. Lapsella tulee olla mahdollisuus vaikuttaa häntä koskeviin asioihin sekä kunnioitukseen. Lapsi otetaan mukaan häntä koskevissa asioissa ja lapsen kohdistuvaa toimintaa suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan yhdessä lapsen kanssa. Tämä on ehto osallisuuden toteutumiseksi. Kasvattaja on siis myös mahdollistava tekijä osallisuuden toteutumiseksi. Osallisuus nähdään ryhmätasolla yhteenkuuluvuuden tunteena ja ryhmän täysivaltaisena jäsenenä. On kuitenkin muistettava aikuisen vastuun merkityksellisyys vaikkakin toiminta järjestetään lapsilähtöisesti. Kasvattaja luo edellytykset sellaiselle oppimis- tai toimintaympäristölle joka mahdollistaa lapsen oma-aloitteellisuuden sekä avoimen ilmapiirin. (Karvinen 2015, 16.)

Sosiaalinen vuorovaikutus ja osallisuus ovat osa Perheentalo-yhteistyön omia arvoja, jota he toiminnassaan tavoittelevat. Lisäksi vuorovaikutus ja sosiaaliset tilanteet sekä osallisuus korostuvat lapsi- ja perhepoliittisessa muutosohjelmassa ja varhaiskasvatussuunitelman perusteissa. Näin ollen pidin tärkeänä pitää nämä käsitteet osana opinnäytetyöni viitekehystä ja tuoda teorian tiedon avulla esille, miten nämä liikunnan avulla toteutuvat ja mikä vaikutus liikunnalla näille on. Sosiaaliset taidot vaikuttavat olennaisesti lapsen muuhun kehitykseen ja luovat jo varhaislapsuudessa pohjaa myöhemmälle kehitykselle. Sosiaalisia taitoja voidaan kehittää ja perheliikuntakerho on yksi toimiva tapa sen toteuttamiseen.

5 PERHELIIKUNTA

Perheliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa, jossa sekä vanhemmat tai huoltajat että lapset harrastavat omalla tasollaan fyysistä aktiivisuutta vaativaa liikuntaa. Perheliikunta ei ole sidottu aikaan eikä paikkaan vaan sitä voi harrastaa niin omatoimisesti kuin ohjatustikin eri toimintaympäristössä. Perheliikuntaa ei voi määritellä pelkästään lapsiin ja heidän vanhempiinsa kohdistuvaksi vaan mukana voi olla perheen ystäviä, sukulaisia tai vaikkapa naapureita. Toimintaympäristöt muokkaavat toimintamallia. Perheliikunnan tavoitteena on kokonaisvaltaisen hyvän olon ja ilon tavoittelu. (Arvonen 2007, 7.)

5.1 Ohjattu ja omatoiminen perheliikunta

Ohjatulla perheliikunnalla voidaan vaikuttaa myönteisesti lapsen fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen kehitykseen. Ohjattu perheliikunta edistää myös lapsen ja hänen huoltajansa välistä vuorovaikutussuhdetta. Ohjattu perheliikunta voi olla myös yksi perheille kohdistettu tukimuoto. Alakoskelan (2016) mukaan omaehtoisen liikunnan toteuttamista edesauttaa ohjattuun perheliikuntaan osallistuminen.

Elämänkaaren eri vaiheet muokkaavat perheliikunnan tarvetta ja tavoitetta. Sisältö voi muuttua eri ikäkausittain. Vauvan vanhemmat voivat saada ohjatusta perheliikunnasta ja vertaisryhmästä tukea ja neuvoja vanhemmuuteensa. Viisivuotiaan lapsen kanssa voi jo lähteä esimerkiksi kokeilemaan uutta lajia yhdessä. Perheliikunnan tavoitteet määräytyvät järjestäjän, ajankohdan, paikan sekä liikujien mukaan. Omaehtoisesti toteutetun perheliikunnan tavoitteet asettavat yleensä vanhemmat itse. Ulkopuolinen taho, kuten päiväkodin henkilöstö, saattaa myös ehdottaa tavoitteita perheelle. Ohjatun perheliikunnan tavoitteet määrittää toiminnan järjestävä taho tai organisaatio, perheliikunnan ohjaaja sekä vanhemmat. (Arvonen 2004, 32.)

Vanhemmat toivovat lapsillensa yleensä parasta. Käsitys siitä, mikä on parasta tai mikä tekee elämästä hyvän, perustuu vanhempien omiin kokemuksiin, tietoihin ja taitoihin. Pääasiallisesti vanhemmat tiedostavat liikunnan vaikutuksen terveyteen, mutta tieto ei ole välttämättä konkreettista eikä täsmällistä. Yleinen kuvitelma on, että lapset liikkuvat tarpeeksi itse tai päiväkotia tai koulua toimii liikuttajana. Aikuisen kiinnostus lähteä yhdessä omatoimisesti liikkumaan voi nousta hyvin erilaisista tavoitteista ja lähtökohdista. Tavoitteet perheliikunnan toteuttamisesta näkyvät yleensä piilotavoitteina. Tällainen piilotavoite voi olla vanhemman ajatus saada lapsi tyytyväiseksi tai onnelliseksi. Vanhempi voi haluta antaa lapselle elämyksellisiä kokemuksia. Konkreettinen tavoite saattaa olla vanhemman ajatus siitä, että lapsi nukkuu liikunnan jälkeen paremmin tai, että murrosikäisen kanssa yhdessä liikkuminen antaa mahdollisuuden jutustelulle ja mieltä askarruttaville kysymyksille. Vanhemman tai huoltajan mukaan lähteminen perheliikuntaa voi vaikuttaa ajankäytölliset asiat, perheen talous, kohteen saavutettavuus ja se onko liikuntamuoto vanhemman tai huoltajan mielestä mukava. (Arvonen 2004, 32.)

Ohjatun perheliikunnan tavoitteet kohdistuvat yleensä koko perheen liikuttamiseen. Perheliikunnalla on tavoitteena tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä, antaa tukea vanhemmuuteen sekä edistää perheen vuorovaikutusmahdollisuuksia. Perheliikunnalla voidaan lisätä aikuisen kannalta heidän tietouttaan liikunnasta ja sen vaikutuksista. Perheliikunta yleensä perustuu terveystuokuntaan. (Arvonen 2004, 33–34.) Terveystuokunta pitää yllä terveyttä. Terveystuokuntaa on esimerkiksi kaikki arkiliikunta, koti- ja pihatyöt, 30 minuutin kävely tai sauvakävely päivittäin tai lähes päivittäin. (UKK-instituutti 2016.)

5.2 Vanhemmuuden tukeminen ja perheliikunta

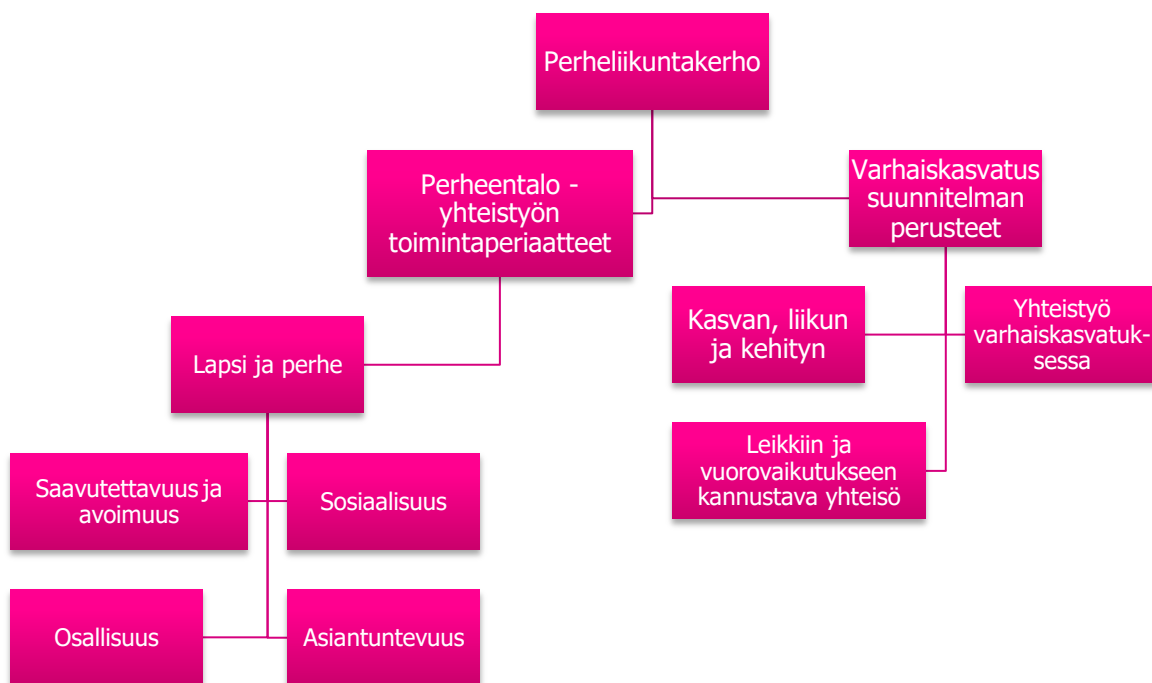
Monet eri tekijät vaikuttavat vanhemmuuteen. Näitä tekijöitä ovat muun muassa parisuhde, perhesuhteet, työ, työttömyys, toimintaympäristö, vanhemman persoonallisuus ja elämänhistoria. Yhteiskunta tarjoaa puitteet vanhemmuuden toteuttamiselle. Lapsen omat ominaisuudet ja erityispiirteet ovat suorassa vaikutuksessa siihen, millä tavalla aikuinen on vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. (Iloa vanhemmuuteen s.a.) Lapsen kasvun ydin on turvata lapsen perushoito, herkistyä lapsen tarpeille sekä mahdollistaa vuorovaikutus lapsen kanssa. Vuorovaikutus aikuisen kanssa luo pohjan lapsen kasvuun ja kehitykselle. Lapsen hyvinvoinnin syntymiseen vaikuttaa se, miten hänen tarpeisiinsa vastataan ikä huomioon ottaen. Hyvä lapsuus on lapsen perusoikeus ja vanhemmilla on oikeus saada tukea kasvatukseen. (Salminen 2005, 15–16.)

Perheille kohdistetuilla palveluilla voidaan tukea vanhemmuutta. Liikunnassa toteutuva ja korostuva vuorovaikutuksellisuus on hyvä työmuoto vanhemmuuden tukemiselle. Perheellä on suurin vaikutus lapsen motorisen kehityksen osalta varhailapsuudessa. Lapsen liikuntakäyttäytymiseen sekä tapaan vaikuttaa olennaisesti lapsen toimintaympäristö. Virikkeellinen koti ja tavarat, kuten lelut motivoivat lasta liikkumaan. Vaikutuksellista lapsen omaa asennetta liikuntaan kohtaa muokkaa perheen oma asennoituminen liikuntaan. Monipuoliset ympäristöt antavat monipuolisia mahdollisuuksia perheen yhteisten liikunnallisten aktiviteettien toteuttamiselle. Yhteistoiminta lasten ja vanhempien välillä edistää heidän keskinäistä vuorovaikutusta ensimmäisten ikävuosien aikana. (Zimmer 2001, 88–89.)

Opinnäytyössäni perheliikuntakerhoa tarkastellaan perheiden kokemusten pohjalta. Jotta perheliikuntamallia pystytään kehittämään vastaamaan perheiden tarpeisiin ja antamaan sen myötä tukea vanhemmuuteen, perheiden näkemykset ovat merkittäviä. Teoriatiedolla pystytään syventämään tietämystä perheliikunnasta, perustelemaan sen merkitystä ja tuomaan esille mikä tarkoitus perheliikunnalla ja liikunnalla yleensä tässä yhteiskunnassa on.

6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää Iisalmen Perheentalo-yhteistyöllä toteuttamaamme perheliikuntamallia sekä tuoda esiin, mikä merkitys perheliikunnalla on asiakkaille sekä mikä merkitys yhteistyöllä on perheliikunnalle. Perheentalo-yhteistyö on tuottanut matalan kynnyksen ennaltaehkäiseviä palveluita lapsiperheille 13 vuotta. Sote-uudistukseen linkittyvä lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma haastaa lapsi- ja perhepalveluita tuottavia toimijoita luomaan yhteistyöverkostoja lapsiperheiden hyväksi. Perheentalo-yhteistyö on verkostoitunut toimija, mutta palvelurakenteen muutoksen myötä verkostot laajentuvat. Perheliikuntakerho on yksi esimerkki muutosohjelmaan (LAPE) soveltuvasta paikallisesta jo konkreettisesti kokeillusta toimintamallista. Perheliikuntakerhon toteuttamiseen on sovellettu perheentalon omien toimintaperiaatteiden lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. Perusteista esille nousevat liikunta, monialainen yhteistyö, vuorovaikutuksellinen työote ja vanhempien kanssa käytävän yhteistyön vahvistaminen (kuvio 2). Perinteisesti päiväkodit sekä perhepäivähoito tarjoavat varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita ja sieltä poimittuja toiminnalle hyödyllisiä elementtejä voidaan käyttää myös esimerkiksi erilaisissa kerho- tai järjestötoiminnassa. Varhaiskasvatuksen toimintaa ohjaavat eri toimintaympäristöissä varhaiskasvatustilaki sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin kirjatut tavoitteet. (Opetushallitus 2016, 17.)



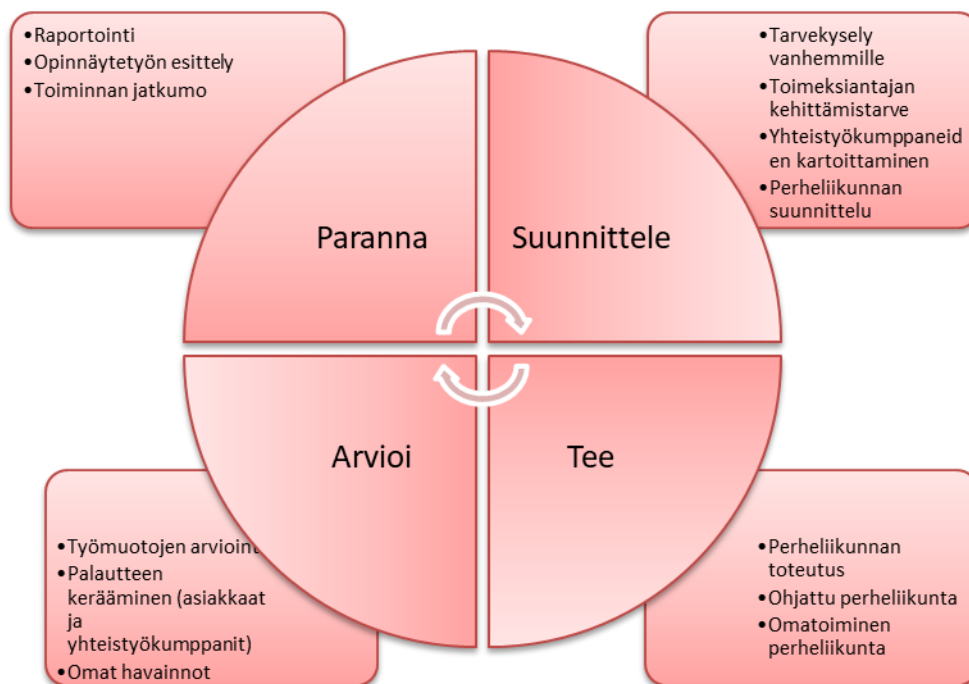
KUVIO 2. Perheliikuntakerhoa ohjaavat toimintaperiaatteet

Haluan opinnäytetyössäni tuoda esille miten järjestetyllä perheliikunnalla voidaan edistää sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden syntyä sekä niiden merkitystä perheille. Lisäksi haluan korostaa liikunnan moniulotteisia vaikutuksia hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Lisäksi opinnäytetyö on esimerkki siitä, miten paikallisesti voidaan kehittää perheiden yhteistä toimintaa lapsi- ja perhepoliittisen muutosohjelman mukaisesti, joka on linjassa varhaiskasvassuunitelman perusteiden kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena on myös luoda valmis ja nykypäivään soveltuva perheliikuntakerhomalli mahdolliselle uudelle perheliikuntakerholle. Perheliikuntakerhomallia tässä opinnäytetyössä on pyritty kehittämään niin, että se vastaa nykypäivän yhteiskunnan haasteisiin, kuten perheiden arjen tukemiseen. Kehitetyn perheliikuntamallin avulla voidaan perheliikuntaa tulevaisuudessa jatkaa ja edelleen kehittää vastaamaan tulevaisuuden tarpeita. Opinnäytetyö sisältää kausisuunnitelman sekä esimerkkejä tuntisuunnitelmista, jotka ovat olleet käytössä toteutetussa perheliikuntakerhossa (Liitteet 7 ja 8). Suunnitelmat on pyritty suunnittelemaan ja kuvaamaan niin, että ohjaajan ei tarvitse olla esimerkiksi liikunnanohjaaja vaan ne soveltuvat kaikille lasten ja perheiden kanssa työskenteleville. Suunnitelmissa korostuvat vuorovaikutuksellisuus, osallisuus ja liikunnan ilo.

7 PERHELIIKUNTAPROJEKTIN KUVAUS

Koostettu opinnäytetyöni on ollut prosessinomainen. Prosessi koostuu erilaisista toisiinsa liittyvistä osista, joilla tulos saavutetaan. Prosessin sisällä on työtehtäviä tai työvaiheita, jotka voidaan nimetä osaprosesseiksi. (Opetushallitus s.a.) Prosessin kuvaamisen apuna olen käyttänyt Edward Demingin kehittämää Demingin ympyrää, jonka avulla voin jäsentää prosessin eri työvaiheita, kokonaisuutta ja arvioida lopputulosta (kuvio 3). Toiminnan aloittaminen, tässä tapauksessa perheliikunnan aloittaminen, käynnistyi suunnittelusta. Tässä vaiheessa perehdytään kyseiseen aiheeseen ja ideoidaan. Lisäksi mietitään, mitä toimintavaiheita ja materiaaleja tarvitaan sekä mitkä ovat tarvittavat henkilöstöresurssit. Tämän jälkeen toiminta toteutetaan, jolloin havainoidaan ja nähdään, toteutuiko se, mitä on suunniteltu. Tämän jälkeen toteutunutta toimintaa ja lopputuloksia tutkitaan, arvioidaan sekä pohditaan, mitkä asiat menivät hyvin, mitkä asiat korostuivat ja missä on kehitettävää. Kun kehitettävät asiat tai kohteet on löydetty ja korjattu, uudesta toiminnasta tehdään virallinen toimintamalli. (Sarala ja Sarala 2001, 100–101.)



KUVIO 3. Kehittämistyön kuvaaminen Demingin ympyrän avulla

7.1 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaihe (PLAN) sai alkunsa palveluohjauksen ammatillinen asiantuntijuus opintojaksosta, jolloin kartoitimme yhdessä opiskelukaverini kanssa tarvetta maksuttomalle perheliikunnalle keväällä 2016. Toimeksiantajana oli Iisalmen Perheentalo-yhteistyö. Kohderyhmänä olivat iisalmelaiset lapsiperheet, joiden lapset olivat kotihoidossa. Kysely jaettiin Iisalmen Perheentalolle sekä Iisalmen seurakunnan päiväkerhotoimintaan. Kyselyn tuloksena oli, että Iisalmen alueella kaivataan maksutonta matalan kynnyksen liikuntapalvelua perheille. Perheentalo-yhteistyön kanssa lähdimme pohtimaan miten perheliikuntaa voisi lähteä toteuttamaan. Olimme tietoisia syksyllä 2016 alkavasta moniammatillisen hanketyön opintojaksosta ja ehdotimme opiskelukavereideni kanssa kiinnostuksesta suunnitella ja toteuttaa perheliikuntakerhoprojekti perheentalolle. Tämä oli hyvä jatkumo perheille teetetyle liikuntatarvekyselylle.

Perheliikuntaprojektissa jokaisella oli omat vastualueet. Projektipäällikkönä toimi sosionomi (AMK) opiskelija Johanna Kainulainen. Hänelle kuului viestintä, projektin aikataulutukset sekä materiaalin hankinta. Tuntisuunnitelmien laatiminen ja perheliikuntakerhossa ohjaaminen kuuluu myös osana hänen vastuualuettaan. Projektisihteerinä toimi sosionomi (AMK) opiskelija Tiia Lehto. Hänen vastualueeseensa kuului myös ohjauskerroille vaadittavien oheismateriaalien askartelu ja valmistaminen sekä perheliikuntakerhojen ohjaus, palautteen läpikäynti ja moniammatillisen hanketyön opintojakson vaatimusten mukaan toteutettu raportointi. Liikuntavastaavana toimin minä. Vastasin perheliikuntakerhon kausisuunnitelmasta ja tarkemmista tuntisuunnitelmista. Lisäksi vastasin ohjattujen liikuntakertojen ohjauksesta, toteutuneiden kertojen havainnoinnista, arvioinnista ja raportoinnista. Havainnoinnista, arvioinnista sekä raportoinnista saatuja tietoja ja tuloksia olen käyttänyt opinnäytetyötä koostaessani.

Käytimme liikuntatarve kyselyä ohjauksen sisällön suunnitteluun ja toteutukseen. Huomioimme perheiltä tulleita toiveita (Liite 1). Kyselyllä saimme konkreettisesti osallistettua perheitä perheliikuntakerhoprojektin suunnitteluun ja toteuttamiseen. Yhteistyökumppaneina projektissamme olivat Perheentalo-yhteistyö Iisalmi ja Iisalmen kaupungin liikuntapalvelut. Pyysimme Iisalmessa toimivia urheiluseuroja esittelemään omaa toimintaansa perheliikuntakerhon ohjautuilla kerroilla, jolloin seuroilla olisi mahdollisuus markkinoida itseään pienen ohjaustuokion kautta. Mukaan projektiimme lähti kolme liikuntaa ja yksi teatteriin toimintaansa painottavaa seuraa.

Yksi perheliikuntakerhon lähtökohdista oli toiminnan maksuttomuus, koska perheentalon palvelut ovat pääasiallisesti maksuttomia, matalan kynnyksen palveluita. Perheliikuntakerhon kohderyhmänä olivat Perheentalo-yhteistyön asiakkaat. Tarkemmin kuvattuna perheet, joiden lapset ovat kotihoidossa. Perheliikuntakerhon osallistujille ei haluttu asettaa ehtoja tai etsiä esimerkiksi vähän fyysistä aktiivisuutta harrastavia perheitä vaan perheille haluttiin antaa mahdollisuus tulla mukaan jokainen omista lähtökohdistaan ja tavoitteistaan, jolloin perhekerhosta saataisiin muodostettua mahdollisemman moninainen yhteisö.

Perheliikuntakerhon suunnittelussa tavoitteena oli liikunnan avulla tukea lapsiperheiden vuorovaikutuksen toteutumista, liikunnan iloa, osallisuutta, lisätä voimavaroja perheiden arkeen sekä edistää perheiden myönteistä suhtautumista fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Halusimme myös saada lasten äänen kuuluviin, jolloin lapsille suunniteltiin heidän ikätasoaan vastaava mielipidekysely jokaiselle kerralle. Mielipidekysely toteutettiin helmipalauteella. Lapset saivat laittaa helmen joko hymynaamalla tai surullisella naamalla varustettuun purkkiin (Kuva 1). Ohjauskerrat pyrittiin suunnittelemaan niin, että vanhemmat saisivat ideoita myös omatoimiseen liikuntaan. Perheliikuntakerhon suunnitteluun haettiin pohjaa teorianäkökulmista. Mainos perheliikunnasta lähti jakoon marraskuussa 2016. Perheliikuntakerhon mainostaminen aloitettiin marraskuussa 2016 mainoksella (Liite 2). Mainos jaettiin kauppahin, facebookiin ja perheentalolle. Ryhmän hallittavuuden, rajatun tilan sekä ison ikäjakautaman vuoksi ryhmäkoko rajattiin.



KUVA 1. Helmipalautekyselypurkit (Kauppinen 2017-04-15).

Kiinnostus perheliikuntakerhoa kohtaan oli suuri ja paikat täyttyivät heti. Varapaikat tulivat myös täyteen. Kaiken kaikkiaan perheitä otettiin 15 mukaan toimintaan. Perheiden lapset olivat iältään 0-5-vuotiaita. Useammassa perheessä oli enemmän kuin yksi lapsi. Lasten mukana oli molempia vanhempia, mutta myös isovanhempia. Perheiden kiinnostus perheliikuntakerhoa kohtaan antoi myös itselleni ajatuksen työstää projektista koostettu opinnäytetyö. Opiskelukaverini olivat jo tehneet aiemmin opinnäytetyönsä. Suunnitteluvaiheen loppupuolella lähdin miettimään mitä asioita minun täytyy ottaa huomioon toteutuksen aikana, jotta se hyödyntäisi opinnäytetyötäni. Tärkeäksi seikaksi nousivat arviointi, raportointi ja havainnointi.

7.2 Toteutusvaihe

Toteutusvaiheessa (DO) suunniteltu toiminta toteutettiin. Ohjatut ja omatoimiset perheliikuntakerrat vuorottelivat. Perheliikuntakerhoja oli yhteensä 17 kertaa. Vaikka meillä olikin tarkat suunnitelmat jokaiselle kerralle, oli tärkeää myös reagoida muuttuviin tilanteisiin. Havainnointi nousi tärkeäksi ohjausten aikana. Koko kevääksi valmiiksi tehdyt tuntisuunnitelmat helpottivat toimintaa huomattavasti. Suunnitelmista oli helppo katsoa mitä on ohjelmassa seuraavalla kerralla, jolloin jäljelle jäi vain viimeiset valmistelut kerhoa varten. Monesti valmistelut olivat esimerkiksi askartelua tai musiikin valitsemista tai tarvittavien välineiden noutamista liikuntahallille. Ennen kerhon alkua teimme lapsille

kerhopassit, joihin lapsi sai tarran jokaisesta käymästään kerhokerrasta. Tällainen voi helposti tuntua pieneltä asialta, mutta lapsista huomasi, kuinka tärkeää se heille oli. Kerhon lopuksi jonkun meistä ympärille kerääntyi aina iloinen joukko lapsia hakemaan ansaitsemaansa tarraa, jonka he saivat itse valita. Lisäksi he saivat laittaa helmen helmipalautepurkkiin.

Projektin loppuun kuului myös seminaari moniammatillisia hankeopintoja tekeville opiskelijoille sekä projektin esittely. Projektin lopussa kerättiin palautteet perheiltä sekä Perheentalo-yhteistyön toimintakoordinaattorilta. Palautteet jäivät itselleni, koska aloitin tässä kohtaa työstämään opinnäytetyötäni. Kävin palautteet läpi ja litteroin avoimista kysymyksistä nousseet kohdat itselleni ylös.

7.3 Arviointivaihe

Kolmas vaihe on demingin ympyrän arviointivaihe. Perheliikuntakerhoa oli arvioitu moniammatillisten hankeopintojen vaatimusten mukaisesti perheliikuntakerhon päätyttyä. Opinnäytetyöhön tein kuitenkin arvioinnin kokonaan uudestaan, koska arvioin perheliikuntakerhoa opinnäytetyöhöni eri näkökulmasta. Toimintaa arvioitiin tekemälläni osallistavalla havainnoinnilla, lapsille teetetyllä helmipalautteella, perheille toteutetulla kyselyllä sekä yhteistyökumppaneiden haastattelulla. Koska kyseessä oli koostettu opinnäytetyö, jossa on tutkimuksellisia piirteitä käytin apuna laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen elementtejä. Kvalitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteitä on muun muassa:

- tutkimuksen kohteen ymmärtäminen kokonaisvaltaisesti,
- aineiston kokoaminen todellisissa ja luonnollisissa tilanteissa,
- tutkittavan kohderyhmän rajautuminen tarkoituksen mukaisesti,
- tutkimuksen eteneminen joustavasti,
- elävän ja yksityiskohtaisen tiedon tuottaminen ja
- aineiston hankinnassa tutkittavien näkökulmat ja ääni korostuvat (Hirsjärvi, Remes ja Saja-vaara 2007, 160.)

Valitsin laadullisen tutkimuksen sen vuoksi, koska perheliikuntakerho oli todellisessa tilanteessa tapahtuvaa ja vuorovaikutuksellista toimintaa. Laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena on löytää tosiasiat sekä kuvata todellista elämää (Hirsjärvi, Remes, Eskola 2007, 160; Eskola ja Suoranta 1998, 17). Lisäksi oma roolini tässä perheliikuntaprojektissa oli iso, joten katsoin laadullisen tutkimuksen periaatteiden vastaavan parhaiten opinnäytetyöni tarpeisiin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan oma rooli korostuu, jolloin toiminta ei ole niin sidottua vaan vapaus mahdollistaa joustavan suunnittelun sekä toteutuksen (Eskola ja Suoranta 1998, 20). Perheliikuntaprojekti asetti opinnäytetyölleni jo valmiiksi tietyn rajatun kohderyhmän, voi laadullista tutkimusta luonnehtia kvalitatiiviseksi tapaus-tutkimukseksi. Kvalitatiivisessa tapaus-tutkimuksessa tavoitellaan ihmisten elämää. Mitä elämässä tapahtuu ja minkä merkityksen eri tapahtumat tai toiminnot saavat. Tapaus-tutkimus voi tuottaa syvempää elävää tietoa yksittäisestä tapauksesta tai esimerkiksi pienestä ryhmästä. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 130).

Tässä opinnäytetyössä tutkimuksellisessa osuudessa selvitetään perheliikuntaan osallistuneiden asiakkaiden näkemyksiä ja kokemuksia perheliikunnan merkityksestä perheille. Lisäksi tutkimuksellisessa osuudessa selvitetään ja arvioidaan, mikä merkitys yhteistyöllä on ollut perheliikuntakerhon toteuttamiselle sekä mikä merkitys yhteistyöllä on ollut perheille sekä yhteistyökumppaneille. Saadakseni mahdollisimman kokonaisvaltaisen tiedon perheliikunnan merkityksestä sekä sen kehittämiskoh-teista käytin kolmea eri aineistonkeruumenetelmää, joita olivat teemahaastattelu perheliikuntaprojektin yhteistyökumppaneille, kontrolloitu kysely perheliikuntaan osallistuville perheille sekä minun oma havainnointi perheliikuntakerhossa. Näitä menetelmiä täydensi lapsilta saatu helmipalautte. Omilla havainnoilla sekä lapsilta saadusta helmipalautteesta pystyin täydentämään kyselystä sekä teemahaastattelusta saatua tietoa sekä kehittämään perheliikunnan sisältöä. Hain tietoa arviointia varten seuraavilla kysymyksillä:

1. Mikä merkitys perheliikunnalla on perheentalon asiakkaille?
2. Mikä merkitys yhteistyöllä on perheliikunnalle?
3. Miten perheliikunta edistää sitoutumista fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan?
4. Miten perheliikuntaa voidaan kehittää vastaamaan perheiden tarpeita?

7.3.1 Aineiston keruumenetelmät

Perheliikuntakerhon ohjaus tapahtui yhteistyössä edellä mainittujen urheiluseurojen ohjaajien kanssa. Tämän vuoksi minusta oli tärkeää saada näiden eri tahojen ääni kuuluviin jo toteutuneen yhteistyön kannalta, mutta myös yhteistyön kehittämisen sekä perheliikuntakerhon jatkumon kannalta. Näin ollen halusin tehdä teemahaastattelun perheliikuntakerhoa ohjaaville ohjaajille ja perheliikuntakerhon tilan mahdollistavalle taholle, tässä tapauksessa Iisalmen liikuntapalveluiden johtajalle sekä perheliikuntaprojektin toimeksiantajalle (Liite 3).

Haastatteluissa myönteisenä seikkana nähdään vastaajien subjektiivisuus. Lisäksi haastattelutilanne voi tuottaa monipuolista tietoa aiheesta sekä haastatteluun osallistuvat voidaan tavoittaa jatkossakin, jos tutkimusta halutaan jatkaa tai esimerkiksi täydentää. Se vaatii aikaa niin suunnittelun, valmistautumisen, kuin että itse haastattelun toteuttamisen osalta. Haastattelutilanne ei välttämättä ole

positiivinen kokemus vastaajalle, jolloin tulokset voivat olla virheellisiä. Virheellisyyttä sekä luotettavuutta voi myös lisätä vastaajan tapa antaa esimerkiksi vastauksia joidenka oletetaan olevan hyväksytyjä ja aihetta myönteisiä. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 199–201.) Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu. Teemat ovat etukäteen valittuja. Teemahaastattelussa yhtenä tavoitteena on löytää olennaista tietoa ja vastauksia tutkimustehtävään tai tutkittavaan ongelmaan. (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 75.)

Kysely on perinteinen tapa kerätä aineistoa. Tärkeää kyselyn laadinnassa ovat suunnitelmallisuus, tarkkaan pohditut kysymykset sekä kysymysten ymmärrettävyys. Kyselyyn voidaan sisällyttää avoimia kysymyksiä, jolloin voidaan mahdollisesti saada uutta ja monipuolisempaa tietoa tutkimusta ajatellen. Tärkeät kysymykset on hyvä asettaa keskivaiheille kyselyä, jolloin vastaaja on virkeimmillään. (Valli ja Aaltola 2015, 86–87.)

Opinäytetöni tavoitteena oli kehittää perheliikuntamallia vastaamaan perheiden tarpeita sekä tarkoituksena oli selvittää, mikä merkitys perheliikuntakerholla oli perheille. Tämän vuoksi halusin konkreettisesti selvittää miten tavoite ja tarkoituksen olivat toteutuneet. Laadin lyhyen kyselyn perheliikuntakerhoon osallistuville perheille, joka sisälsi monivalintakysymyksiä sekä kaksi avointa kysymystä (Liite 5). Kysymykset pyrin esittämään lyhyesti, ymmärrettävästi, ammattisanastoa käyttämättä. Kysely oli muodoltaan konrolloitu kysely, jossa tutkija jakaa kyselyt henkilökohtaisesti, kertoo tutkimuksen tarkoituksesta sekä samalla vastaa mahdollisiin kysymyksiin (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 191).

Minulla olisi ollut mahdollisuus ohjeistaa perheitä täyttämään kyselyn kotona, mutta kyselyn ollessa lyhyt ajattelin sen täyttämisen onnistuvan perheliikuntakerhon loputtua paikan päällä. Valli ja Aaltola (2015, 89–90) mukaan, tutkijan ollessa paikalla kysely tavoittaa mahdollisimman monta vastaajaa, kysymyksiä voidaan aineistonkeruu tilanteessa tarkentaa sekä vastaajat voivat itse kysyä, jos he eivät esimerkiksi ymmärrä kysymystä. Koin tärkeäksi saada kaikilta kyselyn täytettynä takaisin. Voisin kuvailla perheliikuntakerhon osallistujia perheliikunnan kokeiluryhmänä ja tärkeää oli saada dokumentoitua heidän kokemuksensa kehittääkseni perheliikuntaa ja näin ollen myös saada heidän osallisuutensa toteutumaan.

Havainnointi on laadullisen tutkimuksen perinteisiä aineistonkeruumenetelmänä. Eri aineistonkeruumenetelmien kuten haastattelun ja havainnoin yhdistely on tuottoisaa, joskin se on hieman isotöinen sekä aikaa vievä tapa. Havainnoinnilla voidaan monipuolistaa haluttua tietoa. (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 81.) Tässä opinäytetyössä havainnointini perheliikuntakerhossa täydentää yhteistyökumppaneiden haastattelua, perheille tuotettua kyselyä sekä kehittää tuntisuunnitelmien sisältöä ja laatua. Havainnoin perheliikuntakerhossa pääasiallisesti perheiden ja lasten välistä vuorovaikutusta, suunniteltujen ohjauksetojen soveltuvuutta perheille, ilmapiiriä sekä osallistumisaktiivisuutta. Havainnointi voidaan jakaa neljään eri havainnointi tapaan. Näitä ovat havainnointi ilman osallistumista, osallistuva havainnointi, osallistava havainnointi sekä piilohavainnointi. (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 81).

Perheliikuntakerhossa toteutettu havainnointi oli osallistavaa havainnointia, jossa tutkijana olin aktiivisesti mukana. Osallistavassa havainnoinnissa sosiaaliset vuorovaikutustilanteet näyttävät isoa osaa. Osallistava havainnointi on syntynyt 1970-luvulla kehitysyhteistyötoiminnassa. Osallistavassa havainnoinnissa pyritään tuottamaan tietoa ihmisen kokemuksen kautta sekä aktivoimaan toimintaa yhteistyön avulla. Osallistavan havainnoinnin yksi periaate on, se että vuorovaikutuksessa kaikki osapuolet voivat laajentaa näkemyksiään, mutta ketään ei voi opettaa pakolla. Osallistavassa havainnoinnissa etuna näen myös sen, että perheliikuntakerhoon osallistuvat pääsevät osallistumaan tähän perheliikunnan kehitystehtävääni havainnoinnin myötä. Yhtenäistä osallistamiseen pohjautuville menetelmille, on se että tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tietoa arvostetaan ja uskotaan ajatuksiin, jossa asioille on aina useampi tärkeä näkökulma. (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 82-83.)

7.3.2 Aineiston analyysi

Valitsin opinnäytetyöni aineiston analyysimenetelmäksi kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen menetelmän, koska sen avulla perheiden mielipiteet ja kokemukset tulevat esille. Laadullinen tutkimus mahdollistaa tutkittavien eli tässä tapauksessa perheiden ja yhteistyökumppaneiden kokemusten kuvaamisen omin sanoin kertomalla ja kuvailemalla. Tulokset rakentuvat elävän tiedon pohjalta, jolloin perheliikuntamallia voidaan kehittää vastaamaan perheiden todellisiin tarpeisiin.

Laadullinen aineisto voidaan jakaa kahteen eri vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa tehdyt havainnot pelkistetään ja toisessa vaiheessa ratkaistaan ongelma. Teoreettinen viitekehys luo pohjan aineiston analysoinnille. Tähän opinnäytetyöhön aineiston analyysitavaksi valitsin sisällönanalyysin lisäksi sisällönerittelyn. Ne sopivat teemahaastattelun, kyselylomakkeen sekä osallistavan havainnoinnin purkamiseksi. Sisällönanalyysin tavoitteena on kuvata kerättyjä dokumentteja sanallisesti. Sisällönerittelyn tavoitteena on analysoida dokumentteja kvantitatiivisesti eli laskea yksittäisten vastausten lukumäärä. (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 107–108.)

Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tavoitteena on luoda kattava kokonaisuus aineistosta, ymmärtää teoreettisesti tutkittavan asian kokonaisuus. (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 95.) Valitsin aineistolähtöisen analyysin. Sisällön analyysi voidaan jakaa deduktiiviseen tai induktiiviseen tapaan. Deduktiivisessä sisällönanalyysissä edetään yleisestä yksityiseen kun taas induktiivisessä yksityisestä yleiseen. Induktiivisessä analyysissä ei ole etukäteen päätettyjä analyysiyksiköitä, analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarpeen mukaan. (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 95.) Analyysiyksikkö voi olla aineiston sisällön osia, kuten esimerkiksi sanoja, ajatuksia, ideoita ja toimintojen kuvauksia (Seitamaa-Hakkarainen 2014).

Valitsin tähän opinnäytetyöhön induktiivisen analyysin sen soveltuvuuden vuoksi. Opinnäytetyössä käytetty aineisto tuo esiin perheliikunnan merkityksen sekä etsii vastauksia kehitystehtävään, ja mahdollisesti luo uusia ratkaisuja perheliikunnan kehittämiseen sekä parantaa opinnäytetyön luotettavuutta. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on kuitenkin huomioitava muutamia haasteita. Tutkijalla itsellään on jo valmiiksi määritetty tutkimusastelma ja käsitteet, jolloin tutkijalla itsellään on jo

olemassa ennakkokäsityksiä asiasta. Analyysiä aloittaessani itsellenikin oli ennakkokäsitys esimerkiksi siitä, että perheliikunnalla voidaan vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin yhtäläillä kuin fyysiseen hyvinvointiin. Analyysissä tärkeää onkin, että se tapahtuisi aineiston vastaajien ehdoilla eikä tutkijan ennakkokäsitysten johdolla (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 96).

Induktiivinen sisällönanalyysi on kolmivaiheinen. Ensimmäinen vaihe pelkistää eli redusoi kerätystä aineistosta olennaisimmat tutkimustehtävään liittyvät seikat. Toinen vaihe ryhmittelee aineiston etsimällä eroavaisuuksia sekä yhtäläisyyksiä. Samaa tarkoittavat asiat ryhmitellään yhtenäiseksi luokaksi. Luokat nimetään kuvaamaan niiden sisältöä. Kolmas vaihe abstrahoi eli käsitteellistää aineiston. Abstrahoinnissa ryhmittelystä saadun tiedon ja ilmaisujen mukaan edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Tämä tapahtuu yhdistelemällä luokituksia siihen asti, kun se on mahdollista.

Analysointi aloitettiin perheille teetetystä kyselylomakkeesta (Liite 5). Lomakkeita oli yhteensä 15 kappaletta. Ensiksi kävin jokaisen kyselylomakkeen erikseen lukemalla läpi ja pohdin aineistoa tutkimuskysymyksiä kannalta. Tämän jälkeen tein sisällönanalyysin avoimiin kysymyksiin. Kirjoitin kaikki saamani vastaukset samalle paperille ylös. Alleviivasin kaikki olennaiset seikat ylös tutkimuskysymyksiin peilaten. Sanat, lauseet, ehdotukset ja ajatukset muodostivat analyysiyksiköitä. Tämän jälkeen aloitin pelkistämisen eli redusoinnin (Taulukko 1). Redusointi pilkkoo aineistoista saadun tiedon osiin tai tiivistää sen (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 109). Pelkistämävaihetta seurasi ryhmittely. Etsin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia aineistosta, jonka jälkeen ryhmittelin ne saamaa tarkoittaviin luokkiin. Analysoinnin kolmas vaihe käsitteellistää eli abstrahoi aineiston. Alaluokista saadaan teoreettisia käsitteitä. Aineisto on apuväline tutkijalle. Sen avulla tutkija pyrkii löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiinsä tulkitsemalla aineistoa. (Tuomi ja Sarajärvi 2012, 111–112.)

TAULUKKO 1. Esimerkki ensimmäisen kysymyksen analysoinnista.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p><i>"Yhteinen aika pojan kanssa, liikkumisen riemu."</i></p> <p><i>"Ohjatut kerrat hauskoja, omatoimiset huippumukavia"</i></p> <p><i>"Kivaa yhteistä liikkumista"</i></p>	<p>Yhdessä tekemisestä koettu ilo</p> <p>Liikkuminen hauskaa ja mukavaa</p> <p>Yhdessä liikkumisen ilo</p>	Liikkumisen avulla tuotettu ilo	Psyykkinen merkitys
<p><i>"Lapsi sai vuorovaikutusta toisten lasten kanssa. Äiti sai jutella toisten äitien kanssa."</i></p> <p><i>"Muiden lapsiperheiden näkeminen."</i></p> <p><i>"Yhteishenki, tutustui uusiin ihmisiin, lapset toisiinsa"</i></p>	<p>Vertaistensa tapaaminen ja yhdessä toimiminen</p> <p>Keskustelua vertaistensa kanssa</p> <p>Sosiaalisen kanssakäymisen toteutuminen</p> <p>Ryhmäytyminen</p> <p>Uusien tuttavien löytäminen</p>	Onnistuneet vuorovaikutustilanteet	Sosiaalinen merkitys
<p><i>"Liikunta on tärkeää. Tutustu eri seuroihin. Monipuolisia tunteja, vaihtelua, oppi uutta".</i></p> <p><i>"Tykkäsivät itse eniten hypyistä ja köysistä sekä eri leikeistä. Mukava että useimmiten aikuinenkin sai liikkua mukana".</i></p> <p><i>"Hyvät mahdollisuudet liikkua. Tatami ja köydet sekä patjat ovat mahtavia, eikä niihin pääse joka päivä käsiksi".</i></p>	<p>Liikunnan tärkeys</p> <p>Uusien taitojen oppiminen</p> <p>Yhteisen fyysisen tekemisen aktivointi</p> <p>Monipuolisen liikkumisen mahdollisuus</p> <p>Järjestetty perheliikunta</p>	Fyysisen aktiivisuuden kasvu	Fyysinen merkitys
<p><i>"Plussaa maksuttomuus, ja se että oli arkena"</i></p> <p><i>"On kiva, että pienetkin lapset pääsevät mukaan eikä vain yli 3 vuotiaat".</i></p>	Kaikille lapsiperheille mahdollinen	Matalan kynnyksen palvelu	Matalan kynnyksen palvelun merkitys

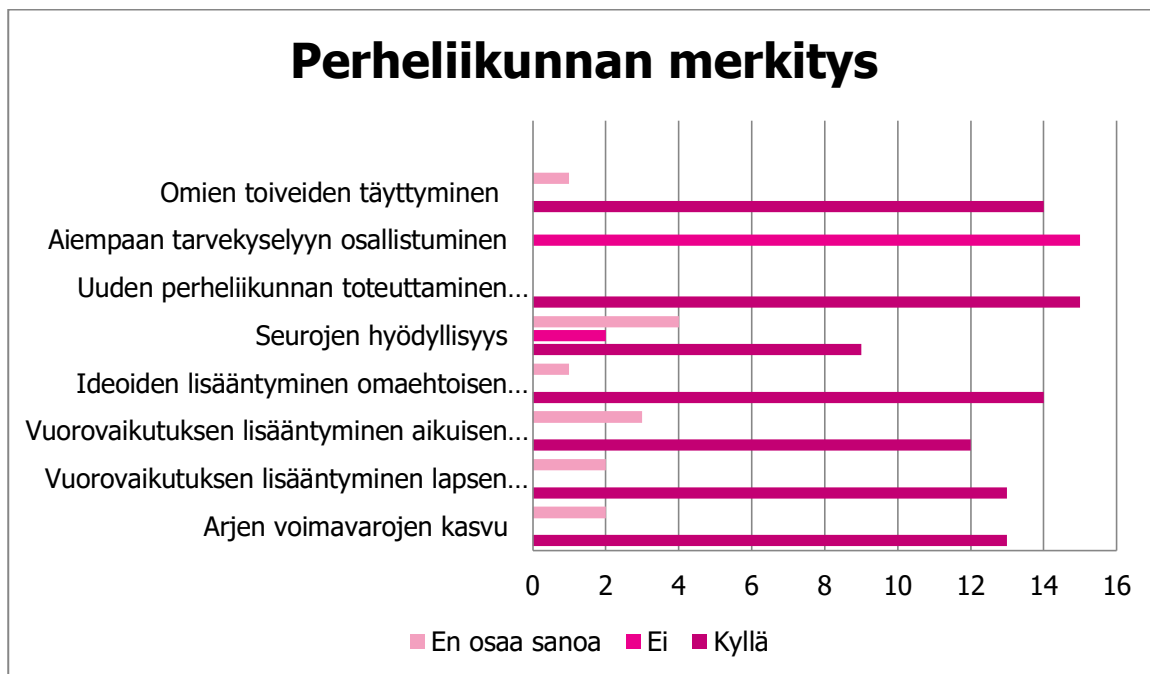
Teemahaastattelun purkamiseksi käytettiin myös induktiivista analysointimenetelmää. Ennen analysoinnin aloittamista pohdin tarkkaan tutkimuskysymyksiä ja alleviivasin olennaisimmat asiat vastuksista. Teemahaastattelu vastasi kaikkiin tutkimuskysymyksiini (Taulukko 2.).

TAULUKKO 2. Esimerkki teemahaastattelun analysoinnista.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<i>"Tällaiset projektit saavat liikkeelle"</i>	Ihmisten aktivointi	Fyysisen aktiivisuuden kasvu	Fyysinen merkitys
<i>"Se antoi sellaista niin kuin hyvän mielen" "Ja varmasti näillä lapsilla ja perheillä on joka kerta hauskaa" "Tuli sellainen olo, että täällä on kivaa, täällä on yhteisöllisyys" "On tullut palautetta siitä, että se on myös piristänyt vanhemman mieltä ja antanut voimavaroja arkeen".</i>	Hyvän mielen saavuttaminen Ilon kokeminen Mielenvirkeyden lisääntyminen	Mielenvirkeyden parantaminen	Psyykinen merkitys
<i>"Ehkä näki omasta lapsesta uusia puolia niin kuin ryhmätilanteessa" "Sai lapsen ja aikuisen tekemään yhdessä sellaisia asioita, joita ne eivät ehkä normaalisti tee" "Ryhmä on antanut voimavaroja arkeen".</i>	Oman lapsen taitojen havaitseminen Uusien asioiden kokeminen yhdessä lapsen kanssa Arjen voimavarojen lisääntyminen	Oman lapsen kehityksen havainnointi Uuden oppinen yhdessä tekemällä Ryhmä voimavarojen kasvatamisen mahdollistajana	Vanhemmuuden tukemisen merkitys
<i>"Thanaa, että lapset ja aikuiset teki yhdessä siellä asioita, kukaan ei vetäytynyt reunalle." "Liikuttu yhdessä myös aikuisen ja lapsen kanssa"</i>	Yhdessä toimiminen Yhdessä toiminen	Positiiviset vuorovaikutustilanteet	Sosiaalinen merkitys
<i>"Saahaan nimeä tunnetuksi uusien ihmisten keskuudessa" "Niin, tuli sellainen olo, että olen saavuttanut ehkä kymmenen uutta perhettä, jotka nyt tietävät".</i>	Oman toiminnan esille tuonti Oman toiminnan esille tuonti	Oman palvelun markkinointi	Markkinoinnin merkitys
<i>"Yhteistyö on ollut hyvää vapakan kanssa, joka on mahdollistanut sen, että ollaan saatu tilat maksutta käyttöön, mikä taas mahdollistaa sen, että ryhmä on maksuton" "Monesti perheiden harrastukset voivat olla, aika kalliita mikä sitten osan perheistä jättää automaattisesti pois vaikka mielenkiintoa onkin niin tässä on saanut uusia kokemuksia sieltä draaman puolelta, ja nuoren Iisalmen tempoa tenaviin ryhmästä".</i>	Yhteistyön mahdollistaa matalan kynnyksen palvelun Yhteistyö tuo monipuolisuutta ja laatua sekä mahdollistaa matalan kynnyksen palvelun	Yhteistyön moninaisuus Yhteistyö monipuolistaa	Yhteistyön merkitys

Kontrolloidun kyselyn kolmanteen kysymykseen käytettiin sisällön erittelyä. Sisällön erittely käsitteli kaikkia tutkimuskysymyksiä ja antoi niihin vastauksia. Kysymykset ja vastaukset käytiin yksittäin läpi, jotta yksittäiset vastaukset saatiin laskettua (Taulukko 3).

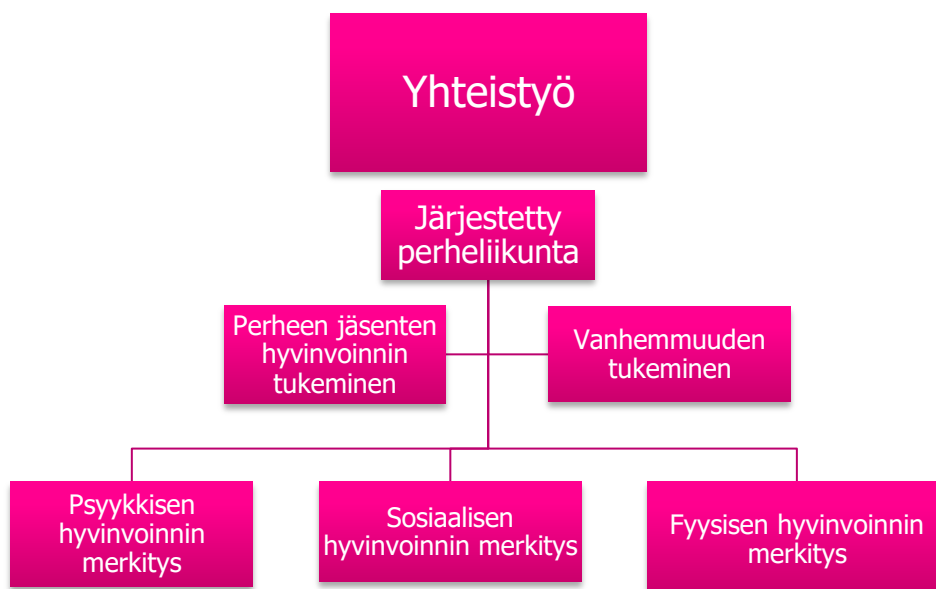
TAULUKKO 3. Esimerkki kyselylomakkeen sisällönerittelystä



8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esitellään analyysin tulokset. Informatiivisinta tietoa antoivat avoimet kysymykset sekä teemahaastattelu. Perheliikunnan merkitys asiakkaille korostui kolmessa eri osa-alueessa, joita olivat psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin merkitys. Järjestetty perheliikunta mahdollisti tulosten perusteella edellä mainittujen eri osa-alueiden edistämisen ja ylläpitämisen. Laajemmin katsottuna järjestetty perheliikunta mahdollisti perheen ja vanhemmuuden hyvinvoinnin tukemisen näillä kolmella eri osa-alueella (kuvio 4). Lisäksi tutkimuksessa nousi esille yhteistyön merkitys. Yhteistyö koettiin onnistuneena kokeiluna, jossa eri toimijat toimivat yhteisen tavoitteen eteen. Lisäksi yhteistyö mahdollisti oman toiminnan esittelyn.

Arviointini apuna käytetyt apukysymykset tarkentavat tässä luvussa tuloksia ja antavat yksityiskoh-
taisempaa tietoa. Tutkimustulokset ovat perheliikuntakerhoon osallistuvien vanhempien, huoltajien
ja yhteistyökumppaneiden ajatuksia, kokemuksia ja mielipiteitä. Sitaatit ovat suoria lainauksia kyse-
lylomakkeen avoimista kysymyksistä ja teemahaastattelusta. Sitaatit on merkitty kirjaimella. V- kir-
jain tarkoittaa vastaajaa, T- kirjain tutkijaa ja Y- kirjain yhteistyökumppania.



KUVIO 4. Tulokset esitettyinä hierarkkisessa järjestyksessä

8.1 Perheliikunnan merkitys perheentalon asiakkaille

Psyykkisen hyvinvoinnin merkitys liittyi perheliikuntakerhossa kokemukseen liikunnasta, mutta ennen kaikkea kokemukseen ryhmässä toimimisesta. Tutkimuksen perusteella koettiin, että yhdessä tekeminen on hauskaa eli perheliikunta toi siis hyvän mielen. Yhdessä tekeminen toi perheille yhteisöllisyyden tunnetta sekä kasvatti perheiden arjen voimavaroja. Perheliikuntakerhossa pidimme jokaisella kerralla kiinni tavoitteesta, että toiminta toisi iloa perheliikuntakerhoon osallistuville perheille. Hyvä suunnittelu ja ennakointi auttoivat tavoitteiden toteutumisessa.

V1: Perheliikunta on piristänyt mieltä sekä tuonut voimavaroja arkeen.

V2: Yhteinen aika pojan kanssa, liikkumisen riemu.

Lisäksi tutkimuksessa ilmeni vanhemmuuden tukemisen merkitys. Perheliikunnan yksi tarkoitus voi olla vanhempien kanssa käydyn kasvatuskumppanuuden muodostaminen, jonka tavoitteena on tukea vanhemmuutta. Järjestettyyn toiminnan aloittamiseen voi vaikuttaa esimerkiksi yhteiskunnalliset syyt, joihin eri yhdistykset tai organisaatiot kiinnittävät huomionsa. (Arvonen 2004, 41.) Iisalmen perheentalolla toiminta keskittyy juuri perheiden tukemiseen ja lapsi- ja perhepoliittisen uudistuksen myötä toiminta-ajatus vahvistuu. Tutkimuksen perusteella perheet kokivat, että he olivat saaneet tukea vanhemmuuteensa. Vanhempi tai huoltaja koki saavansa uutta tietoa lapsen taidoista ja kehityksestä. Perheliikuntakerho mahdollisti voimavarojen kasvattamisen. Yhdessä tekemisen merkitys korostui vahvasti.

V3: Perheliikuntakerho sai lapsen ja aikuisen tekemään yhdessä sellaisia asioita, joita ne eivät ehkä normaalisti tee.

Sosiaalisen hyvinvoinnin merkitys korostui ennen kaikkea yhdessä tekemisessä. Perheliikuntakerho mahdollisti sosiaalisen vuorovaikutuksen toteutumisen niin aikuisten, kuin että lastenkin kesken. Perheliikuntakerhossa liikunta nähtiin aktivoivana tekijänä sosiaaliselle vuorovaikutukselle. Ryhmässä toimimisessa korostui yhdessä tekemisen lisäksi myös sosiaalisten taitojen harjoittelu. Perheliikuntakerho mahdollisti lapsille harjoitella ryhmässä toimimista mihin liittyy olennaisesti sääntöjen noudattaminen, vuoron odottaminen, huomion jakaminen, keskittyminen sekä sitoutuminen esimerkiksi leikkiin ja johonkin tekemiseen.

V4: Ihanaa, että lapset ja aikuiset tekivät yhdessä siellä asioita, kukaan ei vetäytynyt reunalle.

T: Ryhmä on melko hyvin jo ryhmäytynyt, aikuiset ja lapset hakeutuivat toistensa seuraan. Aikuiset sekä lapset olivat itseohjautuvia ja keksivät yhdessä puuhaa oma-toimiselle kerralle!

8.2 Yhteistyön merkitys perheliikunnalle

Yhteistyö mahdollisti perheliikuntakerhon toteuttamisen sekä sen, että perheliikunta oli maksuton ja helposti saavutettavissa oleva. Lisäksi yhteistyö mahdollisti monipuolisen ja laadukkaan ohjatun toiminnan. Yhteistyö ei korostunut tuloksista perheliikuntakerhon osallistujien näkökulmasta. Yhteistyön merkitys näkyy positiivisina tuloksissa ja siinä miten yhteistyöllä on pystytty vaikuttamaan myönteisesti perheiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä vanhemmuuden tukemiseen.

Y1: Monesti perheiden harrastukset voivat olla, aika kalliita mikä sitten osan perheistä jättää automaattisesti pois vaikka mielenkiintoa onkin niin tässä on saanut uusia kokemuksia sieltä draaman puolelta, ja nuoren Iisalmen tempoja tenaviin ryhmästä.

Y2: Tietysti me tarvitaan kokeiluja ennen kaikkea, olipa kyseessä minkälaisesta palvelusta tahansa, palvelujen kehittämistä että monesti tämmöset asiat ja tämäkin niin tuota projektina niin kyl se jotakin jättää. Se on kokeilu ja se on hyvä kokeilu ja hyvinhän tuo on toiminut kun kattoo niitä määriä.

Tulosten perusteella ohjauksia pidettiin monipuolisina. Ne koettiin soveltuvan kaikille ikäryhmille, jotka osallistuivat perheliikuntakerhoon. Vierailevien seurojen esittäytyminen mahdollisesti herätteli perheliikuntakerhoon osallistuvien mielenkiintoa seurojen toimintaa tai ylipäättänsä liikuntaa kohtaan. Seurojen ohjaamat tuokiot otettiin hyvin vastaan ja niitä pidettiin mukavina. Tuloksista kävi ilmi, että seuroille tämä oli yksi mahdollisuus tehdä omaa toimintaa näkyväksi.

Y3: Niin, tuli sellainen olo, että olen saavuttanut ehkä kymmenen uutta perhettä, jotka nyt tietävät.

8.3 Perheliikuntakerhon vaikutukset fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan

Perheliikuntakerho sai perheet aktivoitumaan liikkeelle. Lisäksi liikunta koettiin tärkeänä niin lapselle kuin, että aikuisellekin. Perheliikuntakerho oli matalan kynnyksen palvelu, jolloin ennako-oletukset liikuntaa kohtaan pyrittiin pitämään mahdollisemman pienenä. Vanhemmat pitivät liikuntaa tärkeänä ja ymmärvät sen merkityksen lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille. Perheliikuntakerhossa päästiin liikkumalla kokemaan liikunnan iloa ja nähtiin oman lapsen aito ilo.

Ohjatun ja omatoimisen liikunnan vuorottelu koettiin hyväksi. Toimintaympäristö kannusti perheitä myös itseohjautuvaan toimintaan omatoimisilla kerroilla, mutta antoivat myös mahdollisuuden vuorovaikutuksen toteutumiselle vertaisryhmän kanssa. Ohjatut liikuntakerrat taas tukivat itseohjautuvuuden kehittymistä omatoimisen liikunnan toteuttamiseen sekä toivat uusia ja monipuolisia kokemuksia eri liikuntamuodoista. Liikunta koettiin hauskaksi, virkistäväksi. Ohjatut kerrat antoivat myönteisen kokemuksen liikunnasta niin aikuiselle kuin, että lapselle.

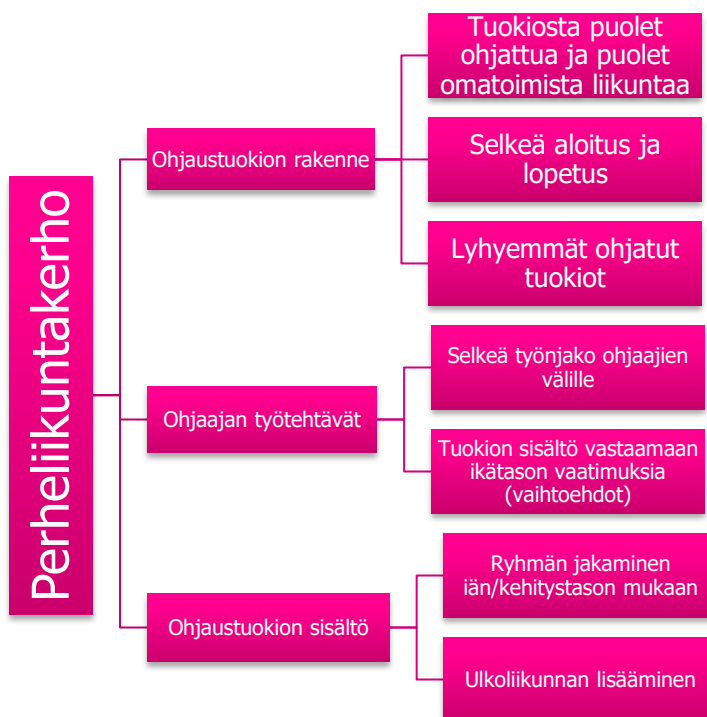
V5: Liikunta on tärkeää. Tutustu eri seuroihin. Monipuolisia tunteja, vaihtelua, oppi uutta. Tykkäsivät itse eniten hypyistä ja köysistä sekä eri leikeistä. Mukava että useimmiten aikuinenkin sai liikkua mukana.

V6: Hyvät mahdollisuudet liikkua. Tatami ja köydet sekä patjat ovat mahtavia, eikä niihin pääse joka päivä käsiksi.

T: palaute vanhemmalta, kivoja vinkkejä kotiin toteutettavaksi.

8.4 Perheliikunnan kehittämisalueet

Tutkimustuloksista nousi esille perheliikunnan kehittämideoita. Kehittämideoita ovat tärkeitä toimiksiantajalle tai jollekin muulle toimijalle, joka suunnittelee perheliikunnan aloittamista. Seuraavaan taulukkoon olen kerännyt tutkimuksen arvioinnissa esille nousseet kehittämiskohteet osallistujien näkökulmasta (kuvio 5) sekä yhteistyökumppaneiden näkökulmasta (kuvio 6). Kohteet ovat teemoiteltu tutkimuksesta ja sen arvioinnista nousseiden aihepiirien mukaan.



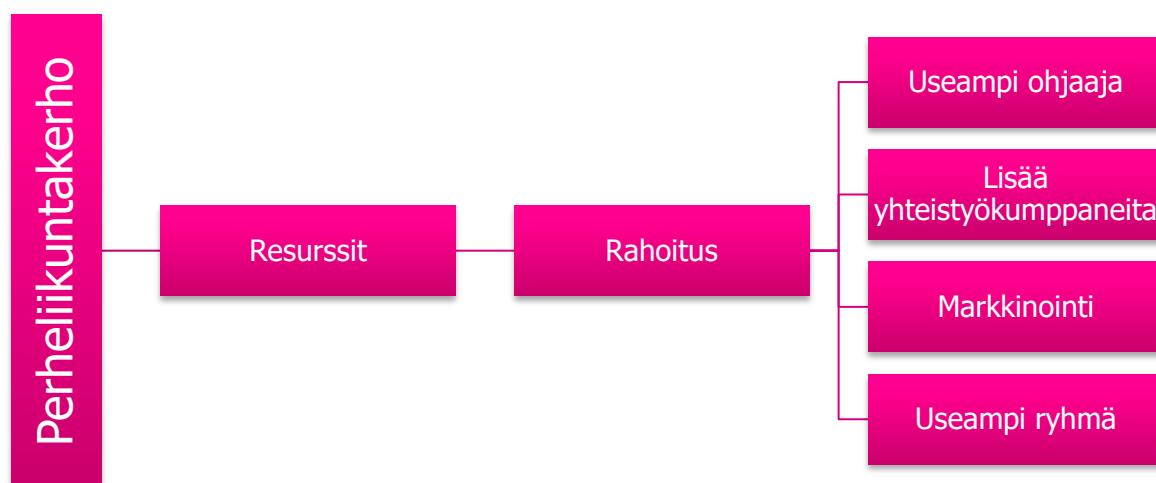
KUVIO 5. Perheliikunnan kehittämiskohteet osallistujien näkökulmasta

Kehittämiskohteista esille nousivat ohjaustuokioiden rakenteeseen ja sisältöön liittyvät sekä ohjaajan omaan työotteeseen liittyvät seikat. Selkeä aloitus ja lopetus tuli ilmi niin litteroidussa materiaalissa kuin, että myös omassa havainnoinnissa. Useampi vastaaja myös koki ohjatun tuokion olleen liian pitkä lapselle. Omiin havaintoihini olin myös kirjannut, että lyhyempi aika olisi riittänyt hyvin. Kehittämisehdotus tuokion puolittamisesta ohjattuun ja omatoimiseen olisi varmasti toimiva vaihtoehto. Tässä tapauksessa perheet saivat päättää vapaasti haluavatko jäädä vielä ohjatun tuokion jälkeen omatoimisesti liikkumaan tai leikkimään. Vai haluavatko vain tulla omatoimisesti liikkumaan. Tämä vaihtoehto tukisi myös ajatusta osallisuuden näkökulmasta.

Ohjatuissa tuokioissa esille nousi myös ajoittain ohjaajien epäselvästi jaetut tehtävät. Useamman ohjaajan ohjatussa samana tuokiota, on syytä kiinnittää huomiota selkeään työnjakoon. Lisäksi tuokion sisältöä suunniteltaessa on pyrittävä huomiomaan ryhmä kokonaisuutena, mutta myös ryhmän jäsenet yksilöllisesti sekä heidän kehitystasonsa. Vaihtoehtoja on hyvä olla useita ja hyvin tehty

suunnitelma on tärkeä osa liikuntatuokioiden onnistumista. Ohjaustuokion sisällön suhteen kehittämiseksi nousi ryhmän jakaminen ikä-/tasoryhmittäin. Lisäksi ulkoliikuntaa toivottiin lisää.

Yhteistyökumppaneiden kohdalta kehittämiskohteet liittyivät perheliikunnan organisointiin sekä resursseihin (kuvio 6). Eri seurojen ohjaajat eivät ole vapaaehtoisia, jotkut tekevät esimerkiksi liikunnanohjausta työkseen. Perheliikuntakerho oli maksuton, jolloin myös eri seurat kävivät ohjaamassa yhden tunnin veloitusetta. Tuloksissa tuli esille idea rahoituksen hakemisesta vastaavalle projektille, jolla pystyttäisiin kattamaan ohjaajien palkat. Perheliikuntakerho oli suosittu ja tulijoita olisi ollut enemmänkin. Rahoituksen myötä myös saataisiin mahdollisesti sitoutettua enemmän ohjaajia mukaan, sekä jakamaan ohjausvastuuta. Vastaavanlainen perheliikuntakerho ei todennäköisesti kuitekaan työllistäisi yhtä työntekijää täysipäiväisesti. Ohjausvastuun jakaminen monelle taholle jakaisi vastuuta ja muista töistä olisi helpompi irrottautua.



KUVIO 6. Perheliikuntakerhon kehittämisideat yhteistyökumppaneiden näkökulmasta

8.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan tarkastella lähestulkoon objektiivisesti, koska tutkijalla on itsellään päätösvalta kohderyhmästä, mitä heiltä kysytään, mikä on aineiston analysointi- ja tulkintatapa. Tieteellisessä tutkimuksessa objektiivisuuskäsite tavoittelee lopputulosta, jossa tutkija ei itse ole vaikuttanut tutkimuskohteeseen. Tulokset tulee olla myös toistettavissa, eivätkä ne ole ristiriidassa muiden teorioiden tulosten kanssa. Onnistunut suunnitteluvaihe lisää tutkimuksen luotettavuutta. Edellytys luotettavuuden tarkastelulle on dokumentointi. Riittävä dokumentointi käsittelee kaikkien valintojen ja ratkaisujen perustelut. Perustelut tulee olla dokumentoitu tavalla jolla ulkopuolinenkin saa kokonaisvaltaisen käsityksen koko tutkimuksesta ja sen eri vaiheista. (Kananen 2014, 150–151.)

Tässä tutkimuksessa toteutus on ollut prosessinomainen, joten suunnittelu ja dokumentointi on ollut tärkein työväline. Suunnittelu on lähtenyt palveluohjauksen opintojaksosta, jolloin tarvetta maksuttomasta perheliikunnasta selvitettiin. Kyselyn tuloksia syvennettiin teorialla. Tarkka dokumentointi jo tässä vaiheessa antoi pohjaa tämän tutkimuksen prosessin seuraavalle vaiheelle eli perheliikunnan suunnittelulle, toteutukselle ja arvioinnille moniammatillisten hankeopintojen myötä. Tutkimuksen teoriapohja on muokkautunut prosessin eri vaiheiden ja niiden arvioinnin myötä. Tutkimuksen aiheita on tutkittu aiemminkin, mutta vastaavaa tutkimusta ei löytänyt jossa perheliikunnan merkitystä olisi pohdittu laaja-alaisesti kolmannen sektorin ennaltaehkäisevänä palveluna. Dokumentointi tässä tutkimuksessa on siis pyritty tekemään huolellisesti. Prosessin eri vaiheet on pyritty kuvaamaan selkeästi ja ymmärrettävästi. Tähän tutkimukseen käytetyt ratkaisut ja valinnat on pyritty perustelemaan myös teorialtietoon nojaten. Luotettavuutta lisää myös monipuolisesti käytetyt lähteet sekä alkuperäisaineistojen säilyttäminen. Aineistojen säilyttämisellä voidaan todentaa aineistojen aitoutta. (Kananen 2014, 153.)

Luotettavuutta eli reliabiliteettia voidaan vahvistaa saturaatiolla. Saturaatiolla tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset alkavat toistaa itseään eri lähteistä saatavilla vastauksilla. (Kananen 2014, 153.) Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumentelmien apuna käytetyt kohderyhmät olivat pieniä, jolloin luotettavuutta haluttiin vahvistaa keräämällä aineistoa kolmella eri menetelmällä. Näitä menetelmiä olivat kontrolloitu kysely, teemahaastattelu ja osallistuva havainnointi. Näitä eri menetelmiä analysoidessa esiin nousi aina jotain uutta, mutta pääasiallisesti samat aiheet toistivat itseään. Kyselylomake on muodoltaan subjektiivinen, jolloin tutkijan virheellisen tulkinnan mahdollisuus on pieni ja vastaajien näkemyserot nousevat paremmin esille.

Luotettavuutta tutkimuksessa lisäsi myös se, että kysymykset olivat linjassa omaan havainnointiin ja teemahaastattelun teemoihin nähden. Kysely oli muodoltaan kontrolloitu kysely, jossa vastausprosentti oli 100. Lisäksi kyselyä oli täydenetty avoimilla kysymyksillä. Avoimet kysymykset mahdollistavat vastaajien tuoda omat mielipiteensä esille (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2014, 201).

Usein haastattelulla halutaan kuulla mitä mieltä ihmiset ovat, mitä käsityksiä heillä on, miten he arvottavat jotakin toimintaa. Tiedonkeruumenetelmänä haastattelu on luonnollinen tapa, sillä siinä voidaan olla konkreettisesti vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. (Hirsjärvi ja Hurme 2011, 11.) Eettisyys on yksi huomioitava asia haastattelussa. Eettisyys ei liity johonkin tiettyyn vaiheeseen tutkimuksessa vaan se tulee esille tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tutkimuksen eettisyyden perusta rakentuu tutkimuksen tarkoitusta miettiessä. Sen tulisi vastata kysymykseen, miten tutkimus parantaa tutkittavana olevaa inhimillistä tilannetta. Ihmisiin liittyvissä tutkimuksissa tärkeimpinä eettisinä periaatteina voidaan pitää informointiin perustuvaa suostumusta, luottamuksellisuutta, seurauksia ja yksityisyyttä. (Hirsjärvi ja Hurme 2011, 20.)

Tutkimuksessa käytetyssä teemahaastattelussa vastaajia informoitiin hyvissä ajoin tutkimuksen tarkoituksesta, mikä vastaajien osuus siihen tulisi olemaan, missä se tapahtuisi, kauanko haastattelu kestäisi ja mitä hyötyä siitä olisi vastaajille ja tutkimukselle itselleen. Haastateltavat saivat päättää osallistumisestaan haastatteluun (Liite 4). Haastattelusta haluttiin tehdä mahdollisimman miellyttävä

tilanne, joten haastateltavat saivat itse päättää paikan ja ajan missä haastattelu toteutettiin. Ennen haastattelutilannetta haastatettaville annettiin täytettäväksi haastattelulupa/saate, jossa oli vielä sanallisesti kerrottu haastattelun luottamuksellisuudesta, salassapidosta sekä haastattelun tarkoituksesta.

Luotettavuus laadullisessa tutkimuksessa perustuu tutkijan arvioon ja näyttöön. Luotettavuusmittareina tieteellisessä tutkimuksessa käytetään reliabiliteettia ja validiteettia. Reliabiliteetilla arvioidaan tulosten pysyvyyttä sekä satunnaisvaihteluiden alttiutta. Eri mittavälineiden käytöllä voidaan vahvistaa tutkimuksen reliabiliteettia. Pysyvyys voidaan todentaa, jos tutkimus uusitaan ja lopputuloksena saadaan vastaavat tutkimustulokset. (Heikkinen, Rovio ja Syrjälä 2007, 147.) Tutkijan rooli tässä prosessin omaisessa tutkimuksessa oli suuri. Olin toiminnallisessa osuudessa sekä raportoinnin osuudessa koko ajan läsnä joten tutkijana halusin kiinnittää huomiota juuri tutkimuksen reliabiliteettiin. Reliabiliteetti korostui varsinkin analysointivaiheessa. Itselläni oli konkreettinen kokemus ja käsitys tutkittavasta aiheesta, jonka vuoksi pyrin välttämään subjektiivista suhtautumista analyysiin. Käytin runsaasti aikaa analysoinnin pohtimiseksi, jotta tulos olisi mahdollisemman objektiivinen. Lisäksi eri analysointivälineiden käyttö vahvisti tutkimuksen reabiliteettia.

Tutkimusmenetelmän ja -kohteen yhteensopivuus muodostavat validiteetin (L.T Heikkinen, Rovio ja Syrjälä 2007, 147). Validiteetti on siis sitä, että osataan mitata oikeita asioita. Kvalitatiivisessa ja kvantitatiivisessa tutkimuksessa validiteetti käsitteen sisällössä on eroja ja yhtäläisyyksiä. Molemmisssa asioita mitataan, mutta kvalitatiivisessa tutkimuksessa oikeiden asioiden mittaaminen näkyy tutkimuksen suunnitteluvaiheessa sekä aineiston analyysin onnistumisessa, ovatko nämä yhteensopivia keskenään. Kvantitatiivisessä tutkimuksessa validiteetti on pätevyys. Oikean mittarin ja oikeiden asioiden mittaamisella varmistetaan tutkimuksen validius. Näitä mittareita kvantitatiivisessa tutkimuksessa voi olla esimerkiksi lämpömittari (Kananen 2014, 147–148.)

Tutkimuksen eri analysointimenelmien käyttö, varsinkin kontrolloitu kysely vahvisti tutkimuksen validiteettia. Kontrolloitu kysely oli tehty teoriaa hyväksikäyttäen sekä pohdittu sen yhteensopivuutta tutkimuskohteen kanssa. Koska kyselyssä haluttiin mitata perheliikunnan merkitystä vuorovaikutuksen kehittymiseen sekä voimavarojen lisäämiseen oli nämä asiat ensin määriteltävä. Mittariksi muodostui kontrolloitu kysely, mikä antoi lisätukea teemahaastatteluun sekä osallistuvaan havainnointiin.

Tutkimuksen toteuttamista varten eettisyyden näkökulmaa ajatellen on laadittu yleiset ohjeet kuinka tutkija voi noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Ohjeissa esille nousevat rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus, toisten kunnioittaminen ja arvostaminen. Tutkimuksen tulee olla kokonaisuudessaan yksityiskohtaisesti suunniteltu, toteutettu sekä raportoitu. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden vastuut ja tehtävät määritellään ja kirjataan kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2014, 23–24.) Tähän liittyen eettisistä periaatteista nousee esille ihmisarvon kunnioittaminen. Tutkimusta tehtäessä on otettava huomioon seikka tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Osallistumiseen vaikuttaa se, mitä tutkimukseen osallistuminen käytännössä tarkoittaa. Tutkittaville on kerrottava, mitä osallistuminen edellyttää heiltä. Onko osallistuminen kertaluontoinen, edellyttääkö se kirjoittamista, keskustelua, valmiisiin vastausvaihtoehtoihin vastaamista. On

myös tärkeää kertoa onko osallistuminen konkreettisesti kasvokkain juttelemista, ryhmässä vai esimerkiksi puhelimesta. Tutkimukseen käytettävistä tallennevälineistä ennen kuin tutkittavalta kysytään suostumista osallistumiseen. (Kuula 2011, 108.) Mahdolliseen tutkimukseen liittyvät rahalliset lähteet tai muut merkitykselliset asiat tulee raportoida tutkimukseen osallistuville osapuolille. Nämä asiat tulee saattaa esille myös tutkimustuloksia raportoidessa. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2014, 23–24.)

Eettinen kestävyys on yksi tärkeä vaatimus hyvälle tutkimukselle. Eettinen kestävyys on tutkimuksen luotettavuuden toinen puoli. Eettisyyteen liittyy olennaisesti myös tutkimuksen laatu. Muodoltaan laadullinen tutkimus ei suoraan kerro tutkimuksen hyvästä laadusta. Tutkimuksen hyvä laatu muodostuu esimerkiksi hyvästä yksityiskohtaisesta ja johdonmukaisesta raportoinnista. Eettisyys sisälteään tutkimuksen luotettavuus- ja arviointikriteereihin, mutta tutkijan täytyy pystyä seisomaan valintojensa takana ja perustella ne eettisesti kestäväällä tavalla. Eettinen sitoutuneisuus on yksi tutkimusta ohjaava elementti. (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 127.)

Eettisyyskysymykset nousevat esille jo tutkimusaihetta valitessa. Tässä vaiheessa tutkijan on hyvä selvittää miksi tutkimus aloitetaan ja kenen ehdoilla se toteutetaan. Jokaisella tieteenalalla on oma arvoperustansa ja tutkimusaihetta valittaessa on otettava huomioon oman tieteenalan arvoperusta, ihmiskäsitys sekä toiminnan tavoitteet. (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 129–130.) Koko opinnäytetyöprosessin ajan minua ohjasivat sekä sosiaalialan että perheentalo yhteistyön omat periaatteet. Sosiaalialan ammattieettisiin periaatteisiin kuuluvat ihmisarvo, ihmisoikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus (Talentia-lehti 2017). Perheentalo –yhteistyön periaatteena on lapsi- ja perhelähtöisyys. Lapsi- ja perhelähtöisyys sisältää tavoitteet saavutettavuudesta, avoimuudesta, sosiaalisuudesta, asiantuntijuudesta sekä osallisuudesta (Perheentalo –yhteistyö s.a.). Tutkimusaihe valikoitui opintojen aikana tehtyjen projektiopintojen myötä. Tarve opinnäytetyöstä nousi esille perheliikuntaprojektin toiminnallisen osuuden aikana kysynnän ja kiinnostuksen myötä. Eettisyyttä korosti tutkimustarpeen asiakaslähtöisyys.

8.6 Johtopäätökset

Tutkimustulosten perusteella perheliikuntakerholle asetettuihin periaattesiin kirjatut varhaiskasvatussuunitelman perusteista olevat kohdat sekä perheentalon omat toimintaperiaatteet toteutuivat hyvin perheliikuntakerhossa. Tämä tieto saattaa hyödyntää tulevaisuudessa kolmannen sektorin toimijoita oman toimintansa suunnittelussa sekä toteuttamisessa. Tutkimus osoitti, että perheliikuntakerho oli yksi toteutettu kokeilumalli, joka vastasi lapsi- ja perhepoliittisen (LAPE) muutosohjelman tavoitteita. Lapsi- ja perhepoliittisella muutosohjelmalla on haluttu ennen kaikkea vahvistaa vanhemmuutta ja matalan kynnyksen palveluita. Tätä pyritään toteuttamaan rakentamalla uusia rajoja ylittäviä yhteistyöverkostoja. (STM 2016, 3.)

Koostetun opinnäytetyöni antoi hyvin tietoa perheliikuntakerhon merkityksestä. Tutkimuksesta nousi hyvin esille seikka, että liikunta ei kehitä yksinomaan lapsen fyysisiä ominaisuuksia vaan merkitykset ovat moniulotteisia. Perheliikuntakerhon merkityksistä nousivat esille psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin osa-alueet. Näiden osa-alueiden vaikutusten syntyyn vaikuttivat yhteistyössä järjestetty perheliikuntakerho, kerhon toimintamalli ja toimintaympäristö missä perheliikuntakerho toteutettiin. Järjestetyn perheliikuntakerhon nähtiin antavan mahdollisuuden osallistua vertaisryhmään. Järjestetty perheliikuntakerho koettiin monipuolisena toimintana, joka kasvatti perheiden arjen voimavaroja. Omien havaintoni sekä aineiston perusteella osallisuuden elementit näyttäytyivät perheliikuntakerhossa ryhmäytymisen ja yhteenkuuluvuuden tunteena, lasten mielipiteiden huomiointina (helmipalautekysely), perheille suunnatulla kyselylomakkeella sekä valinnanvapaudella. Perheet saivat valita osallistuivatko ohjattuun vai omatoimiseen perheliikuntaan.

Perheliikuntakerhon sisällön nähtiin antavan mahdollisuuden onnistuneen vuorovaikutustilanteen syntymiselle niin lapsen ja huoltajan tai vanhemman välillä, mutta myös perheiden kesken. Perheliikuntakerhon sisältö antoi myös mahdollisuuden valita vapaasti ohjatun tai omatoimisen liikkumisen tai vaihtoehtoisesti molemmat. Toimintaympäristön taas puolestaan nähtiin olevan helposti saavutettavissa, maksuton, turvallinen ja monipuolinen. Yhteistyöseurojen ohjaus koettiin perheliikuntakerhon osallistujien kesken monipuolisena vaihteluna. Yhteistyökumppaneiden kesken yhteistyö nähtiin hyvänä kokeiluna, yhteistyöverkostojen mahdollistajana, sekä oman toiminnan markkinoinnin edesauttajana.

Toteutunut perheliikuntakerho vastasi perheliikunnan määritelmää. Siinä korostuivat etenkin soveltuvuus eri ikäryhmille, vuorovaikutus, sidosryhmät sekä terveyttä edistävä liikunta. Tutkimustuloksista pystyi havainnoimaan, että psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset osa-alueet linkittyvät toisiinsa. Sosiaalisen merkityksen osalta tarkemmin tutkimuksellisessa osuudessa korostuivat vuorovaikutukseen liittyvät seikat. Vanhemmat tai huoltaja olivat aktiivisesti yhdessä tekemässä lapsen kanssa. He olivat mallina lapselle, mutta myös saattoivat havaita joitain uusia piirteitä tai taitoja lapsestaan. Perheliikunnassa vuorovaikutustilanteille on monia luonnollisia mahdollisuuksia, joissa huoltajat tai vanhemmat voivat huomioda lastensa tarpeita sekä antaa palautetta. Ammattitaitoiset ohjatut perheliikuntakerrat voivat antaa työkaluja, millä vanhemmat voivat luoda onnistuneita vuorovaikutusti-

lanteita. Onnistuneilla vuorovaikutustilanteilla voi olla vaikutusta myös muissa arjen tilanteissa tapahtuviin vuorovaikutustilanteisiin. (Arvonen 2004, 37–38.)

Koostetun opinnäytetöni mukaan vuorovaikutus toteutui perheliikuntakerhon osallistujien välillä, lasten kesken sekä aikuisten kesken. Alakoskela mukaan (2016, 45) perheliikunnassa sosiaalisen merkityksen lähtökohta on lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus. Yhteinen harrastus lisää perheiden yhdessäoloa, joka parantaa yhteistyötä perheen jäsenten välillä. On myös tutkittu, että ylipäättänsä vanhempien sitoutuminen lapsen leikkiin tai peliin vaikuttaa myönteisesti lapsen kognitiiviseen kehitykseen ja kielen käyttöön liittyviin taitoihin, sosiaaliin taitoihin sekä taitoihin rakentaa vuorovaikutussuhteita (Moyles 2012, 112).

Psyykkiset merkitykset näyttäytyivät tutkimuksen mukaan yhdessä tekemisellä saadusta ilosta. Yhdessä tekeminen tuotti mielihyvää niin aikuiselle kuin, että lapsellekin. Näin ollen tutkimus osoittaa, että liikunnan avulla tuotettu kokemus on ollut positiivinen. Samalla kun lapsi harjoittelee motorista aktiivisuutta kehittäviä leikkejä, lapsi joutuu mahdollisesti kohtaamaan erilaisia pulmia, joissa hänen täytyy tehdä päätöksiä. Nämä tilanteet aktivoivat ongelmanratkaisun sekä luovan ajattelun. Samalla lapsi oppii, että leikki ja liike vapauttavat stressiä sekä parantavat mielialaa. Nämä kokemukset voivat auttaa lasta tulevaisuudessa ylläpitämään fyysistä aktiivisuutta. (Moyles 2012, 115.)

Fyysinen merkitys korostui tulosten perusteella enemmän lapsen osalta. Vanhemmat pitivät lapsen motorista kehitystä ja ylipäättänsä fyysistä aktiivisuutta tärkeänä lapsen kehitykselle. Perheliikuntakerhon myötä lapsi sai harjoitella monipuolisesti erilaisilla välineillä ja eri menetelmillä oman kehitystasonsa mukaisesti. Perheet kokivat myös ulkoliikunnan tärkeäksi muodoksi ja olisivat toivoneetkin tätä lisää. Aikuiset saivat myös itse tehdä perheliikuntakerhon aikana fyysistä aktiivisuutta vaativia tehtäviä yhdessä lapsen kanssa. Nämä koettiin myönteisinä kokemuksina. Tuloksista kävi myös ilmi, että osalle omatoimiset kerrat olivat olleet mieluisia kertoja. Tämä osoittaa, että vanhemmalla tai huoltajalla on jo entuudestaan itsellään käytössä työkaluja ja ideoita fyysisen aktiivisuuden harjoittamiseksi tai ylläpitämiseksi ja sitä pidetään tärkeänä. Perheliikuntakerhon fyysiset tilat Iisalmen liikuntahallilla koettiin mahdollistavan monipuolisen liikunnan toteuttamisen myös omatoimisesti. Liikuntahallilla oli käytössä tatami. Tatamin lisäksi tilasta löytyi esimerkiksi köydet, trampoliini, eri kokoiset patjat, pallot, vanteet ja tunneli.

Vaikkakin yhteistyötä osallistujien näkökulmasta ei koettu niin tärkeäksi, perheliikunnan olemassaolon kannalta yhteistyöllä on suuri merkitys. Eri tutkimukset osoittavat, että perheliikunnan kokeilukulttuuria tulisi yhteistyöllä edistää. Yhteistyö nähdään olevan elinehtona perheliikunnan järjestämiselle. Perheliikunta on muotoutunut 1980-luvulla, jolloin perheliikunta on kohdistettu perheisiin, jossa on ollut pieniä lapsia. Tuohon aikaan yksi näkyvimmistä perheliikuntamuodoista on ollut äiti- ja lapsijumppa. Perheliikunnan nousukausi on ollut 2000-luvulla, jolloin tärkeimmäksi tavoitteeksi oli määritelty lasten kasvatus liikunnan avulla sekä liikuntaan kasvattaminen. (Juntunen 2017, 67–68.) Perheliikuntakäsite on tänä päivänäkin laaja, koska sillä ei haluta rajata ketään pois. Suomen latu määrittää perheliikunnan liikunnaksi, jota voi harrastaa yhdessä esimerkiksi vanhempien, isovanhempien, kummien ja ystävien kesken. Perheliikunta on hauskaa tekemistä yhdessä, jossa liikkuvat

niin lapsetkin kuin aikuiset. Perheliikunnalla on tarkoitus lisätä arkiliikkumista helposti toteutettavilla keinoilla. (Suomen latu s.a.)

9 POHDINTA

Koostetun opinnäytetyöni tuloksena syntyi perheliikuntamalli, joka vahvisti käsitystäni perheliikunnan merkityksestä. Perheliikunnan kehittäminen osaksi kolmannen sektorin toimintaa on tärkeä tavoite. Kolmas sektori tulee todennäköisesti tulevaisuudessa näkyvämmäksi yhtenä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden tarjoajana ennaltaehkäisevien palveluiden osalta. Koostetussa opinnäytetyössäni kehittämäni perheliikuntamalli on yksi hyvä vaihtoehto toteuttaa matalan kynnyksen ennaltaehkäisevää toimintaa perheille.

Sosionomi (amk) opiskelijoiden ja Iisalmen perheentalo-yhteistyön kanssa yhdessä toteuttamamme perheliikuntakerho haluttiin luoda vastaamaan lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman tavoitteisiin. Perheliikuntakerhon ohjauksia suunniteltaessa haluttiin rakentaa kokonaisuus, jossa huomioitiin perheliikuntakerhoa ajatellen olennaisimmat seikat uusista varhaiskasvatussuunnitelman perusteista sekä perheentalon omista toimintaperiaatteista. Koostetulla opinnäytetyölläni kehitettiin perheliikuntamallia vastaamaan näihin edellä mainittuihin tavoitteisiin. Opinnäytetyölläni tavoitteet pystyttiin todentamaan käytännön tasolla toimiviksi.

Opinnäytetyöni antoi lisätietoa toimeksiantajalle perheliikunnan hyödyntämisestä huomioiden varhaiskasvatussuunnitelman perusteita sekä ajankohtaista tietoa perheliikunnan monista hyödyistä. Nykypäivänä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet tulee integroida osaksi kaikkia lapsiperheille kohdennettuja palveluja. Näin pystyttäisiin edistämään lapsen laaja-alaista oppimista ja antamaan tukea perheille. Perinteisesti varhaiskasvatus on kuulunut päiväkotiympäristöön ja perhepäivähoitoon. Toimeksiantaja ja muut Perheentalo-yhteistyön yhteistyökumppanit voivat käyttää opinnäytetyössäni raportoituja tuloksia, kehittämisehdotuksia sekä liikuntasuunnitelmia toimintansa suunnitteluun ja kehittämiseen. Koostetun opinnäytetyöni pohjalta Perheentalo-yhteistyö voi perustella perheliikunnan tarpeellisuutta esimerkiksi mahdollista rahoitusta hakiessa.

Perheliikuntakerho oli kokonaisuudessaan suunnittelusta arviointiin tärkeä perheiden kannalta. Perheet saivat osallistua perheliikuntakerhon suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin. Perheliikuntakerhon kokonaisuudessa korostuivat osallisuuden sekä toimijuuden elementit. Vanhemmat ja huoltajat sekä lapset saivat toimia vertaisryhmässä. He saivat kokea onnistuneita vuorovaikutustilanteita ja onnistuneita monipuolisia liikunnankokemuksia. Lapsi sai ehkä sytykkeen uusista fyysisistä aktiivisuutta vaativista leikeistä tai peleistä. Lapsen kanssa yhdessä tekeminen saattoi myös motivoida vanhempaa tai huoltajaa kohti fyysisesti aktiivisempaa elämäntapaa tai madaltaa kynnystä aloittaa joku liikunnallinen harrastus.

Perheliikuntakerhon eettiset lähtökohdat muodostuivat Perheentalo-yhteistyön omista arvoista. Perheentalon arvot korostavat lapsi- ja perhelähtöisyyttä. Toiminnalla on tarkoitus tukea kaikkia perheitä tuottamalla ennaltaehkäiseviä palveluita ja tuoda ne lähelle perheitä. Perheliikuntakerhossa oli hieno huomata perheiden monimuotoisuus sekä avoin ilmapiiri. Kukaan ei jäänyt syrjään ja perheliikuntakerhoon osallistuttiin perheen omista tavoitteista käsin. Osa tuli liikkumaan yhdessä lapsen tai lasten kanssa, osa halusi saada vertaistukea joko lapselleen tai itselleen tai molempia. Osa koki perheli-

kuntakerhon rytmittävän arkea. Osa näki taas ohjatun toiminnan kehittävän lapsen motoria taitoja. Toisaalta moni koki tulosten perusteella kokevan kaikkia edellä mainittuja asioita. Oli myös ilahduttavaa huomata, että perheissä mukana oli myös lasten lisäksi isovanhempia. Tämä taas osoitti, sen että perheliikunnan varsinainen määritelmä toteutui. Perheliikuntaa voi harrastaa monenlaisilla kokoonpanoilla mikä tekee perheliikunnasta mielestäni erityisen sekä ennen kaikkea tukee yhteisöllisyyttä. Isovanhempien osallistuminen perheliikuntaa lisää myös heidän omaa fyysistä aktiivisuutta sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tämän taas puolestaan näen ehkäisevänä toimintona syrjäytymiselle.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisäsivät eri aineistonkeruumenetelmät sekä monipuolinen teoriapohja. Luotettavuus rakentui opinnäytetyö prosessin aikana. Prosessi on ollut pitkä ja pitkäjänteisyys on vahvistanut luotettavuutta. Luotettavuutta lisää myös onnistuneesti toteutettu perheliikuntamalli, joka on siirrettävissä käytäntöön. Koska tein opinnäytetyön yksin, olen käyttänyt paljon aikaa perehtyäkseni perheliikuntaan ja ylipäättänsä opinnäytetyön tekemiseen. Itseäni on auttanut opinnäytetyön ohjaus sekä se, että aikaisempi työkokemukseni liikunnanohjaajana.

Pidän tärkeänä, että tuloksista kävi ilmi eri näkökulmia perheliikuntakerhon merkityksestä. Tulokset tuottivat tietoa siitä, mikä merkitys perheliikuntakerholla perheille oli, mutta myös siitä mikä merkitys perheliikunnalla oli yhteistyökumppaneiden näkökulmasta. Perheet kokivat yhdessä tekemisen sekä vertaistuen tärkeämpänä kuin esimerkiksi yhteistyön eri seurojen kanssa. Ilman yhteistyötä perheliikuntakerhoa ei olisi ollut kuitenkaan mahdollisuutta toteuttaa, ainakaan siinä laajuudessaan missä se tässä perheliikuntaprojektissa toteutettiin. Toisaalta tuloksista pystyi päättämään, että perheille merkityksestä oli helposti saavutettavissa oleva maksuton tila, johon pystyi säännöllisesti yhdessä lasten tai lapsen kanssa menemään. Toimintaympäristö oli tiloiltaan fyysistä aktiivisuutta tukeva sekä välineistöltään monipuolinen. Se mahdollisti samalla myös vertaisryhmässä toimimisen. Perheliikuntakerho on saanut jatkumoa tälläkin hetkellä. Perheliikunta jatkuu samoissa tiloissa kuin toteuttamamme perheliikuntakerho, mutta se on täysin omatoiminen ja maksuton. Opinnäytetyön tuloksista päätellen, tämäkin on varmasti hyvä vaihtoehto perheille. Näitä omatoimisia perheliikuntakerhoja voisi lisätä eri puolille kaupunkia, jolloin ne olisi vielä helpommin perheiden saavutettavissa. Toteuttamamme perheliikuntakerhomme jälkeen Iisalmen naisvoimisteluseura IINA on aloittanut hankerahoituksen avulla maksuttoman perheliikunnan, joka kokoontuu kerran viikossa lauantaisin.

Ajattelin, että liikuntapalveluiden keskittäminen perheiden yhteiseksi toiminnaksi, lähelle perheitä on hyvä keino perheiden tukemiseen sekä ennaltaehkäisevään toimintaan. Olisi myös tärkeää huomioida kantaväestön lisäksi monikulttuurisuuden näkökulma myös perheliikunnan osalta, koska monikulttuurisuus on osa yhteiskuntaamme. Perheliikunta olisi hyvä matalan kynnyksen palvelu, jolla voitaisiin helpottaa esimerkiksi maahanmuuttaperheiden integroitumista osaksi yhteiskuntaa. Perheliikunnan ideologia on mielestäni hyvä perusta toiminnalle, jolla halutaan vähentää eriarvoisuutta, tukea vuorovaikutusmahdollisuuksia, liikua omalla tasollaan sekä tukea perheen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tärkeää olisi luoda yhteistyöverkostoja tämän toteuttamiseksi.

Lasten ja aikuisten liikuntaharrastusta saattaa tänäkin päivänä estää sen korkea hinta ja pelko siitä, että se sitoo perheitä liikaa. Arki voi olla tänä päivänä hyvin hektistä ja sitoutuminen johonkin saattaa tuoda perheelle lisää stressiä. Tärkeää olisikin tuoda palvelut lähelle perheitä edullisesti. Tämä onkin tänä päivänä haaste. Kuitenkin koen, että yhteistyössä on voimaa. Tässä olisikin hyvä rako miettiä paikallisesti miten perheliikunta saataisiin juurrutettua toimintakulttuuriin. Opinnäytetyöni on mielestäni osoitus siitä, että kolmas sektori on potentiaalinen ja tärkeä ennaltaehkäisevien palveluiden tuottaja myös liikunnan osalta. Se saattaa myös tulevaisuudessa saada pysyvän paikkansa juuri ennaltaehkäisevien palveluiden näkökulmasta.

Opinnäytetyö oli itselleni iso haaste, mutta kokonaisuudessaan opinnäyteprosessi oli opettavainen ja antoisa. Prosessinomainen työskentely syvensi kiinnostustani aiheeseen, mikä puolestaan teki työskentelystäni pitkäjänteisempää. Haasteena koin ajoittain yksin tekemisen, vastuuta ei esimerkiksi voinut jakaa toisen kanssa. Aikaisemman liikunnanohjaaja taustani yhdistäminen tulevaan sosionomin ammattiin on kasvattanut minua ja ammatti-identiteettiäni opinnäytetyö prosessin aikana. Opinnäytetyöni avulla löysin sosionomin näkökulman työhöni, se on vahvistanut minua ihmisenä sekä tulevana sosionomina. Koen, että aikaisempi ammattini tukee tätä hyvin. Tässä opinnäytetyössä käytin liikuntaa työvälineenä, jolla tuettiin perheiden hyvinvointia.

Opintojen aikana suoritettujen opintojen hyödyntäminen opinnäytetyöhön oli mielestäni mielekästä ja rakensi opintojaksojen välille yhteyden. Yhteys taas puolestaan lisäsi ammatillista osaamistani. Opinnäytetyössä kuvatut palveluohjauksen ammatillinen asiantuntijuus opintojakso ja moniammatilliset hankeopinnot helpottivat opinnäytetyön muodostamista kokonaisuudeksi. Ne antoivat myös mahdollisuuden kerätä monipuolista aineistoa, mutta tärkeimmäksi koin prosessinomaisen työskentelyn mahdollisuuden vuorovaikutuksellisessa toimintaympäristössä. Opinnäytetyössäkin vuorovaikutus näyttäytyi koko prosessin ytimenä.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- ALAKOSKELA, Henni 2006. Perheliikunnan merkitykset lapsiperheiden arjessa. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. [Viitattu 2017-02-22.] Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201603111302.pdf>
- ARVONEN, Sirpa 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita
- ARVONEN, SIRPA 2007. Meidän perhe liikkuu! Saarijärvi: Offset Oy.
- BIANHCI, Rachele ja COLOMBO, Leone 2010. Preschool Children: Physical Activity, Behavioral Assessment and Developmental Challenges [verkkokirja]. New York: Nova Science Publishers, Inc. [Viitattu 2018-02-10]. Saatavissa: http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzM0NjEwMI9fQU41?sid=f06f53ef-7dd4-4835-9a63-b79650e3050f@sessionmgr4007&vid=0&format=EB&lpid=lp_19&rid=0
- FINNA, Jaakko 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Lahti: Fitra Oy.
- HELANDER, Voitto ja LAAKSONEN, Henri 1999. Suomalainen kolmas sektori. [verkkodokumentti] Kansalaisyhteiskunta. [Viitattu 2017-05-03.] Saatavissa: http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/jarjesto-ja_yhdistystoiminta/suomalainen_kolmas_sektori
- HEIKKINEN, Hannu L.T, ROVIO, Esa ja SYRJÄLÄ, Leena 2007. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko ja SAJAVAARA, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15.painos. Helsinki: Tammi.
- HIRSJÄRVI, Sirkka ja HURME, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- IINA s.a. Historia. Iisalmen naisvoismistelijat Ry [verkkosivu]. Iisalmen kaupunki. [Viitattu 2018-01-29.] Saatavissa: <https://www.iina.fi/iina-90-vuotta>
- IISALMEN KAUPUNKI s.a. Liikuntahalli [verkkosivu]. Iisalmen kaupunki. [Viitattu 2018-01-29.] Saatavissa: <http://iisalmi.fi/Suomeksi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/Liikuntapalvelut/Liikuntatilat-ja--alueet/Liikuntahalli>
- IISALMEN KAUPUNKI s.a. Williwisio. Teatteritoimintaa lapsille ja nuorille [verkkosivu]. Iisalmen kaupunki. [Viitattu 2018-01-29.] Saatavissa: <http://www.iisalmi.fi/Suomeksi/Kaupunki-Info/Menestystarinat/WilliWisio>
- ILOA VANHEMMUUTEEN s.a. Ajatuksia vanhemmuudesta ja sen tukemisestä. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-10-20.] Saatavissa: <http://www.iloavanhemmuteen.fi/>
- JAAKKOLA, Helena s.a. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet on uudistettu. Talentia-lehti. [Viitattu 2017-10-18.] Saatavissa: <https://www.talentia-lehti.fi/sosiaalialan-ammattilaisen-eettiset-ohjeet-on-uudistettu/>
- JAAKKOLA, TIMO, LIUKKONEN, JARMO JA SÄÄKSLAHTI, ARJA 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- JUNTUNEN, Sirkku 2017. Perheliikunta kolmannella sektorilla. Jyväskylä: Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu tutkielma. [Viitattu 2018-02-10.] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/55245/URN:NBN:fi:jyu-201709013638.pdf?sequence=1>

KARVINEN, Jukka, SÄÄKSLAHTI, Arja, PÖNKKÖ, Anneli, FONSE'N, Elina, KEMPPAINEN, Tiina, SOUTKAINEN, Ulla, PALOSAARI, Tanja, KORONEN, Nina ja KETOLA, Heli 2015. Ilo kasvaa Liikkuen [verkkojulkaisu.] [Viitattu 2017-05-03.] Saatavissa:

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTAvMDhmjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVuX29oamVsbWFFyXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf

KANTOMAA, Marko, SYVÄOJA, Heidi ja TAMMELIN, Tuija 2013. Liikunta – hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa. [verkkojulkaisu]. Liikunta ja tiede. [Viitattu 2018-01-15.] Saatavissa:

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_12-17_lowres.pdf

KANANEN, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

KAUPPILA, Reijo A. 2011. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. 3. painos. Juva: Ps-kustannus.

KOIVULA, Merja, SIIPPAINEN, Anna ja EEROLA-PENNANEN, Paula 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino Oy

KUULA, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Vastapaino.

MOYLES, Janet R 2012. A-Z of Play in Early Childhood [verkkokirja]. Maidenhead: McGraw-Hill Education.[Viitattu 2018-02-10.] Saatavissa:

<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlymtfXzQ4MTc4M19fQU41?sid=6e55ba64-0143-42cc-8385-a8dbcb392007@sessionmgr102&vid=0&format=EB&rid=1>

NUORISOSEURA NUORI IISALMI s.a. [verkkosivu]. Iisalmen kaupunki. [Viitattu 2018-01-29] Saatavissa: <https://www.nuori-iisalmi.fi/1>

OPETUSHALLITUS s.a. Uudet varhaiskasvatussuunnitelmat – Mikä muuttuu? [verkkodokumentti]. [Viitattu 2018-02-28.] Saatavissa:

http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus/uudet_vasut

OPETUSHALLITUS s.a. 5. prosessi [verkkodokumentti]. Opetushallitus.[Viitattu:2018-03-25.] Saatavissa:

http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/leonardo_quality_in_vet_schools/balanced_scorecard/bsc_prosessi/prosessit

OPETUSHALLITUS 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 [verkkojulkaisu]. Määräykset ja ohjeet 2016:17.[Viitattu 2017-12-05]. Saatavissa:

http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. [verkkojulkaisu]. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016-6.[Viitattu: 2016-11-30.] Saatavissa:

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ s.a. Varhaiskasvatus [verkkodokumentti]. [Viitattu 2018-02-27.] Saatavissa: <http://minedu.fi/varhaiskasvatuspalvelut>

OPINNÄYTETYÖPANKKI. Kajaanin ammattikorkeakoulu [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-05-04.] Saatavissa:

<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suositukset>

PERHEENTALO –YHTEISTYÖ s.a. Toimintamalli [verkkodokumentti]. Perheentalo-yhteistyö Iisalmi. [Viitattu: 2018-01-28.] Saatavissa:

<http://www.perheentalo.fi/fi/Toimintamalli.html>

PUKKILA, Päivi ja HELANDER, Jaakko 2016. Miten monialainen yhteistyö rakentuu? Hamk unlimited [digilehti] [Viitattu 2017-05-04.] Saatavissa:

<https://unlimited.hamk.fi/ammattillinen-osaaminen-ja-opetus/miten-monialainen-yhteistyorakentuu/#.WQrX2sFdCUI>

SARALA, Urpo ja SARALA, Anita 2001. Oppiva organisaatio. Oppimisen, laadun ja tuottavuuden yhdistäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

SALMINEN, Pirjo 2005. Yhdessä kasvattamaan. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

STM S.A. Perhekeskukset kokoavat lapsiperheiden palvelut yhteen [verkkodokumentti]. Sosiaali- ja terveysministeriö [Viitattu 2018-02-28.] Saatavissa: <http://stm.fi/lape/perhekeskukset>

STM S.A. Lapsi- ja perhepoliittinen muutosohjelma. Hankesuunnitelmaluonnos [verkkodokumentti]. [Viitattu 2018-02-11.] Saatavissa: <http://stm.fi/documents/1271139/1979378/Lapsi-+ja+perhepalvelujen+muutosohjelman+hankesuunnitelman+luonnos+11.1.2016+Kick+Off.pdf/>

SUOMEN LATU S.A. Mitä perheliikunta on?[verkkodokumentti]. Suomen latu. [Viitattu 2018-02-10.] Saatavissa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/ohjaajalle/mita-perheliikunta-on.html>

TUOMI, Jouni ja SARAJÄRVI, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

TURJA, Leena 2011. Lapset osallisina – kohti uutta varhaiskasvatuskulttuuria. Suomen varhaiskasvatus Ry [digilehti] 26. [Viitattu 2017-05-03.] Saatavissa:

<http://ecef.org/wp-content/uploads/2014/03/2011-3-Turja.pdf>

UKK-INSTITUUTTI 2016. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa [verkkodokumentti]. UKK-instituutti[Viitattu 2018-02-17.] Saatavissa:

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa

VIRTUAALI AMMATTIKORKEAKOULU 2006. Monimuotoinen / toiminnallinen opinnäytetyö [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-05-03.] Saatavissa:

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

ZIMMER, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Lastenkeskus

LIITE 1. KYSELY LASTEN VANHEMMILLE LIIKUNTAPALVELUIDEN TARPEELLISUUDESTA

Seuraavassa kyselyssä on tarkoitus kartoittaa omatoimisen sekä ohjattujen liikuntapalveluiden tarvetta päiväsaikaan pääasiallisesti 3-5 vuotiaiden lasten perheille. Kysely toteutetaan yhteistyössä Savonia amk:n opiskelijoiden ja Iisalmen Perheentalon kanssa.

Lapsen/Lasten ikä:

Lapsen/Lasten sukupuoli:

Lapsen/Lasten lukumäärä:

Koetko, että perheelläsi olisi tarvetta maksuttomalle liikuntaharrastusmahdollisuudelle päivällä?

Kyllä

Ei

Toivoisitko tarjottavan liikuntamahdollisuuden olevan omatoimista liikkumista?

Kyllä

Ei

Toivoisitko tarjottavan liikuntamahdollisuuden olevan ohjattua liikuntaa?

Kyllä

Ei

Toivoisitko tarjottavan liikuntamahdollisuuden olevan sekä ohjattua, että omatoimista liikuntaa?

Kyllä

Ei

Merkitse rastilla sopivin viikonpäivä:

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Merkitse rastilla sopivin kelloaika:

09:00-10:00

10:00-11:00

11:00-12:00

Jos liikunta tapahtuu ohjatusti, merkitse rastilla parhaiten soveltuva vaihtoehto:

Palloilu

Voimistelu

Musiikkiliikunta

Omat ideasi ja toiveesi lasten liikunnan toteuttamiseksi?

LIITE 2. MAINOS PERHELIKUNTAKERHOSTA



LAPSIPERHEIDEN LIKUNTAKERHO LIKUNTAHALLILLA

KERHO KOKOONTUU TIISTAISIN KLO 9.30-10.30 IISALMEN LIKUNTAHALLILLA. LIKUNTAKERRAT OVAT MAKSUTTOMIA JA AVOIMIA KAIKILLE LAPSIPERHEILLE. RYHMÄÄ OHJAA SAVONIA AMK:N OPIKELIJAT SEKÄ VIERAILEVIA OHJAAJIA PAIKALLISISTA SEUROISTA. ILMOITTAUDU MUKAAN!

TAMMIKUU	HELMIKUU	MAALISKUU	HUHTIKUU	TOUKOKUU
10.1. ALOITUSKERTA	7.2. OMATOIMISTA LIKKUMISTA	7.3. HIIHTOLOMA-VIIKKO - ei ryhmää	4.4. VAPAATA TOUHUILUA JA LIKKUMISTA	2.5. KUVASUUNNISTUS KANKAAN LIKUNTA-ALUEELLA
17.1. IINA RY OHJAA PERHEITÄ	14.2. WILLIWISIO OHJAA PERHEITÄ	14.3. METSÄSEIKKAILU JA RENTOUTUMINEN	11.4. PALLOILUA PAVE:n KANSSA	
24.1. NUORISOSEURA NUORI IISALMI OHJAA	21.2. OMATOIMISTA LIKKUMISTA	21.3. OMATOIMISTA LIKKUMISTA	18.4. OMATOIMISTA LIKKUMISTA	
31.1. AARTEEN ETSINTÄÄ	28.2. JUMPATAAN YHDESSÄI	28.3. TALVIRIEHA KANKAAN LIKUNTA- ALUEELLA (cäävaraas)	25.4. MUSIIKKILIKUNTA	

ILMOITTAUDU MUKAAN KERHOON: johanna.kainulainen@edu.savonia.fi

15.12. MENNESSÄ.

SEURAA NETTISIVUJAMME, OHJELMAN MUUTOKSET
MAHDOLLISIA.TIEDUSTELUT:johanna.kainulainen@edu.savonia.fi
tai sirkku.nevalainen@perheentalo.fi/040 5817117 WWW.PERHEENTALO.FI
FACEBOOK: PERHEENTALO



MÄNNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Iisalmen yhdistys



Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen
Save the Children



VLÄ SAVON
ENSE- JA TURVAKOTI
YHDISTYS RY



EMMA & ELIAS
NOSTAAN KUOLTA LAPSITA



LIITE 3. TEEMAHAASTATTELURUNKO

1. Oma rooli projektissa
 - Kuka olet
 - Mikä oli sinun tehtäväkuva projektissa
 - Miten koit oman osuutesi projektissa
2. Yhteistyön toteutuminen ja mahdollisuudet
 - Miten kuvailisit tiedonkulkua projektin suunnittelijoiden ja sinun välillä?
 - Mikä oli vastuusi projektissa?
 - Oliko yhteistyö sujuvaa?
 - Mitä yhteistyö antoi sinulle?
 - Mitä sinun panoksesi antoi muille?
3. Yhteistyön kehittäminen
 - Mitkä ovat kehitysideoitasi yhteistyön suhteen?
 - Keitä muita näkisit yhteistyökumppaneiksi
4. Projektin kehittäminen
 - Mitä hyvää projektissa oli?
 - Mitä kehitettävää projektissa on?

LIITE 4. SUOSTUMUSLOMAKE

Opinnäytetyö

Perheliikuntakerho – Perheliikuntakerhomallin kehittäminen Perheentalo-yhteistyölle Iisalmeen

HAASTATTELULUPA

Savonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK)
Opiskelijaryhmä SS15KM
Johanna Kauppinen

HAASTATTELUN NAUHOITUSLUPA 2017

Opinnäytetyöhön tarkoituksena nauhoittaa nauhurilla tekemät haastattelut yhteistyökumppaneille. Kenenkään nimiä ja nauhoituksia ei tulla julkaisemaan missään. Nauhoitukset puretaan opinnäytetyöhön kirjallisena.

Nauhoitukset poistetaan heti kun ne on saatu kirjalliseen muotoon. Yhteistyökumppaneiden nimiä ei tulla käyttämään opinnäytetyössä.

Kysymyksiä haastateltaville videoinnista ja videomateriaalin käytöstä

Haastattelu saadaan nauhoittaa nauhurilla

Kyllä _____ Ei _____

Päiväys _____

Vahvistan luvan allekirjoituksellani

LIITE 5. KYSELYLOMAKE PERHEILLE

1. Kerro omin sanoin mitä hyvää perheliikunnassa oli?

2. Kerro omin sanoin mitä kehitettävää perheliikunnassa on?

3. Valitse vaihtoehto

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
Koitko perheliikunnan lisäävän/tukevan arjen voimavarojasi?			
Koitko perheliikunnan lisäävän/tukevan vuorovaikutusta lapsesi kanssa?			
Koitko perheliikunnan lisäävän vuorovaikutusta muiden aikuisten kanssa?			
Koitko perheliikunnasta ideoita kotiin hyödynnettäväksi?			
Koitko seurojen esittäytyminen hyödyllistä kannaltasi?			
Toivoisitko, että vastaavaa perheliikuntaa järjestettäisiin myös tulevaisuudessa?			
Osallistuitko vuosi sitten teettämäämme kyselyyn, jossa kartoitimme lapsiperheiden tarpeita perheliikunnan toteuttamisesta?			
Vastasiko perheliikunta toiveitasi?			

4. Toivoisimme myös kuulevan lapsienne ajatuksia perheliikunnasta. Tähän voit halutessasi kirjata niitä ylös tai lapsi voi piirtää mitä perheliikunnasta jäi mieleen.

Kiitos kuluneesta keväästä!

LIITE 6: HAVAINNOINTILOMAKE

Suunniteltu	Toteutus	Arviointi, kehitysideat
1. Aloituskerta		
2. Iisalmen naisvoimistelijat Ry		
3. Nuori Suomi Iisalmi		
4. Temppurata		
5. Omatoiminen		
6. Willi Wisio		
7. Omatoiminen		
8. Jumpataan yhdessä		
9. Metsäseikkailu ja rentoutuminen		
10. Omatoiminen		
11. Talvirieha		
12. Omatoiminen		
13. Palloilu Pave		
14. Omatoiminen		
15. Musiikkiliikunta		
16. Kuvasuunnistus		

LIITE 7. KAUSISUUNNITELMA

AIKA	TEEMA JA TAVOITE	SISÄLTÖ	VÄLINEET JA MATERIAALI	OHJAAJAT
10.1.	Aloituskerta - Ohjaajien esittäytyminen - Ryhmäytyminen	- Nililappujen teko - Kevään ohjelmaan tutustuminen - Tutustumisleikkejä	- Kartonki, tusseja, saksit, kontaktimuovia, hakaneuloja - keväänohjelma	Perheliikuntakerhon ohjaajat
17.1.	IISALMEN NAISVOIMISTELIJAT RY	- Iina ohjaa		Seuran oma ohjaaja
24.1.	Omatoinen			Perheliikuntakerhon ohjaajat
31.1.	Aarten etsintä - Karkean motoriiikan vahvistaminen	- Tilassa liikkuminen ja siirtyminen erilaisilla karkeaa motoriiikka kehittäville liikkeillä	- Kartta - Tassunjäljet - Pitkät penkit - Pallot - Potkupyörä/-auto	Perheliikuntakerhon ohjaajat
7.2.	Omatoinen			Perheliikuntakerhon ohjaajat
14.2.	WILLIWISIO	- Williwisio ohjaa		Yhdistyksen oma ohjaaja
21.2.	Omatoinen			Perheliikuntakerhon ohjaaja
28.2.	Jumpataan yhdessä! - Aikuinen ja lapsi jumppaa yhdessä - Yhdessä tekemisen ilo	- Erilaiset motoriiikka kehittävät harjoitukset, jotka suoritetaan yhdessä vanhemman kanssa		Perheliikuntakerhon ohjaaja
7.3.	HIIHTOLOMAVIIKKO			
14.3.	Metsäseikkailu ja rentoutuminen - Kehon/tilan hahmoittaminen ja hallinta - Suomalaisiin metsän eläimiin tutustuminen	- Eläinten liikkumistavat - Kehon/tilan hahmoittaminen ja hallinta mielikuvien avulla - Rauhoittuminen	- Musiikkia - Siveltimeet ja huivit	Perheliikuntakerhon ohjaaja
21.3.	Omatoinen			Perheliikuntakerhon ohjaaja
28.3.	Talvirieha Kankaanliikunta-alueella (säävaraus) - Talven ulkoleikit - Ulkona liikkumisen ilo - Yhteistoiminnallisuus	- Lumiveistokset - Pulkka-liukumäki	- Sankkoja, lapioita yms. - Pulkkia, liukureita, potkupyörä	Perheliikuntakerhon ohjaaja

4.4.	Omatoiminen			
11.4.	Palloilu - Tutustutaan erilaisiin leikkimielisiin palloilun mahdollisuuksiin	- Muunnettuja leikkimielisiä yhteistoiminnallisia pelejä - Savolainen pesäpallo - Norsupallo	- Isoja jumppapalloja - Erikoisia palloja - Maila (uimalauta)	Perheliikuntakerhon ohjaaja
18.4.	Omatoiminen			Perheliikuntakerhon ohjaaja
25.4.	Musiikkiliikunta - Musiikin avulla liikkuminen - Liikkeen ja rytmin yhdistäminen	- Leikkivarjo - Oma vartalo musiikin välineenä	- Musiikkia - Leikkivarjo	Perheliikuntakerhon ohjaaja
2.5.	Kuvasuunnitus Kankaanliikunta-alueella (säävaraus) - Tutustutaan Kankaan liikunta-alueen mahdollisuuksiin kuvien avulla - Ympäristön hahmoittaminen ja havainnointi - Arvoituksen ratkaiseminen	- Kuvien sijoittelu Kankaan liikunta-alueen ympärille - Kuvien takana vihje - Kauden lopetus	- Valokuvat sijoitettuna valmiiksi ympäristöön - Paperia ja kyniä perheille - Mokkaalat ja pillimehut	Perheliikuntakerhon ohjaaja

LIITE 8. ESIMERKKEJÄ TOTEUTUNEISTA TUNTISUUNNITELMISTA

AIKA:10.1.2017 klo 9.30-10.30	PAIKKA: Iisalmen liikuntahalli	ASIAKKAAT: Lapsiperheet	OHJAAJAT:Perheliikuntakerhon ohjaajat
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------	---------------------------------------

TUNNIN AIHE JA TAVOITE:

Aloituskerta. Ohjaajien esittäytyminen ja ryhmäytyminen.

TAVOITTEET JA PERUSTELUT:	SISÄLTÖ JA TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMÄTTELYT, VÄLINEET:	AIKA:	ARVIOINTI JA PALAUTE
1. Ohjaajien esittäytyminen ja kevään ohjelman läpi käynti	1. Tavoitteena on, että jokaiselle tulisi selkeä kuva keväästä ja kerhon toiminnasta. Tämä luo luottamusta ohjaajien ja perheiden välille.	1. Jokaiselle perheelle jaetaan moniste jossa on kevään jokainen kerta sekä ohjaajien yhteystiedot.	N. 15 minuuttia	Tunnin jälkeen kerätään palaute helmipalautteen avulla. Jokaisella kerralla on mukana kaksi purkkia (peitetty). Toisessa on hymy naama ja toisessa surullinen naama. Helmen saa pudottaa jompaankumpaan purkkiin mitä mieltä oli tunnista. Palautetta pyydetään myös lapsilta.
2. Nimilappujen teko	2. Nimilappujen avulla on helpompi opetella muistamaan kerhossa olevien ihmisten nimiä ja ohjaaminen on helpompaa ja yksilöllisempää. Nimilappujen avulla myös muut pystyvät helpommin tutustumaan toisiinsa.	2. Nimilappujen tekemiseen tarvitaan kartonkia, kontaktimuovia, saksia, tussseja ja teippiä.	N. 20 minuuttia	
3. Ryhmäytyminen	3. Ryhmäläiset muuttuvat erilaisiksi ajoneuvoiksi. Ohjaaja kertoo mikä ajoneuvo on vuorossaan esim. auto, lentokone, helikopteri. Liikutaan ajoneuvon tavalla. Pilliin vihellyksellä ohjaaja pyytää muodostamaan esim. parit, piirin, jonon. Muodostelmassa esitellään aina toisensa. Vanhempi auttaa lastaan esittelyssä.	<ul style="list-style-type: none"> Käytetään koko salia liikumiseen. Muodostetaan erilaisia ryhmiä. Pilli. 	N. 5 minuuttia	

<p>4. Ryhmäytyminen</p> <p>5. Lapsen ja aikuisen vuorovaikutuksen tukeminen ja hiljentyminen</p>	<p>4. Seisotaan piirissä. Kukin keksii liikkeen ja esittää sen muille omalla paikallaan. Samalla kun tekee liikkeen kertoo oman nimensä. Sen jälkeen muut toistavat nimen ja liikkeen. Vanhempi auttaa lastaan tarvittaessa.</p> <p>5. Aikuinen silittelee, naputtelee ja taputtelee lapsen selkää. Viimeisessä säkeistössä kutitellaan kyljistä.</p> <p><i>On tietokone tehokas, tiedostoissa mehukas läjä tarinoita, kertomusten kiemuroita.</i></p> <p><i>Näpyttelen näppäimiä, läpyttelen läppäimiä. Hiirtä siirrän, piirrän, piirrän. Kirjoitan.</i></p> <p><i>Tallennan tiedot, tulostan kivan jutun! Tallennan tiedot, tulostan kuvan tutun!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tulostetaan jokaiselle oma lappu lorusta jonka perhe saa itselleen ottaa kotiin. 	<p>N. 10 minuuttia</p> <p>N. 5 minuuttia</p>	
--	---	--	--	--

AIKA:28.2.2017 klo 9.30-10.30	PAIKKA: Iisalmen liikuntahalli	ASIAKKAAT: Lapsiperheet	OHJAAJAT:Perheliikuntakerhon ohjaajat
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------	---------------------------------------

TUNNIN AIHE JA TAVOITE:
 Jumpataan yhdessä! Aikuinen ja lapsi jumppaa yhdessä. Yhdessä tekemisen ilo. Erilaiset motoriikkaa kehittävät harjoitukset, jotka suoritetaan yhdessä vanhemman kanssa.

TAVOITTEET JA PERUSTELUT:	SISÄLTÖ JA TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET:	AIKA:	ARVIOINTI JA PALAUTE
<p>1. Tilan hahmoittaminen, lämmittely</p> <p>2. Motoriikan ja koordinaatio- taidon kehittäminen, eri liikenopeuksien hallinta (tempo), reaktionopeus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vanhemman/huoltajan vuorovaikutuksen tukeminen 	<p>1. Vanhempi ja lapsi leikkivät tätä hippaa yhdessä. Vuorotellen toiselta yritetään ryöstää häntä pois. Kun hännän saa ryöstettyä, vaihdetaan hippaa.</p> <p>2. Eläiminä liikkuminen: norsu, krokotiili, kirahvi, sammakko, papukaija, karhu</p> <p>Vanhemman kanssa suoritettavat temppuliikkeet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lentokone • Surffari • Taitolentäjä • Lontoon bussi • Lentävä matto • Portaat olkapäille • <p>Lähde: Neuvokas perhe, https://neuvokasperhe.fi/liikunta/olohuonesirkus-iloa-ja-liikett%C3%A4-lapsen-kanssa-kotona</p>	<p>1. Naru tai huivi hännäksi. Aloitetaan hännän ryöstö hipalla. Puretaan alkuun energiaa juoksemalla. Hipassa tulee myös vanhemman ja lapsen välillä vuorovaikutusta ja yhdessä tekemisen iloa.</p> <p>2. Mennään kaikki samalle seinälle riviin. Vanhempi on oman lapsen vieressä. Kuljetaan toiselle seinälle liikkumalla/matkimalla erilaisia eläimiä. Oman kehon hallintaa ja tuntemusta parannetaan liikkeiden avulla. Mielikuvituksen käyttöä</p> <p>Vanhempi ja lapsi tekee yhdessä liikkeitä jotka parantavat lapsen kehon hallintaa, tasapainoa ja karkeaa motoriikkaa. Liikkeiden tekeminen yhdessä lisää vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta, luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. Yhdessä tekemisen iloa ja uuden opettelua.</p>	<p>N. 10 minuuttia</p> <p>N. 15 minuuttia</p> <p>N. 25 minuuttia</p>	<p>Ohjaaja näyttää aina esimerkin liikkeestä ja on neuvomassa liikkeiden teossa. Jos liikkeiden teko pelottaa tai tuntuu hankalalta ohjaaja kertoo vaihtoehdoisen liikkeen. Liikkeitä pystyy tekemään noin 1,5 vuotiaasta ylöspäin.</p>

<p>3. Lopetuksena on pizzan teko. Vanhempi ja lapsi tekevät loppu rentoutuksen yhdessä.</p>	<p>3. Pizzan teossa vanhempi kuvitteellisesti tekee lapsen päälle pizzaa. Tekee ensin taikinan (luettelee ääneen mitä taikinaan tulee ja vaivaa lasta samalla), tämän jälkeen laittaa täytteet (luettelee nämä ääneen ja asettelee niitä lapsen päälle) jonka jälkeen laittaa pizzan uuniin ja syö sen. Tämän jälkeen voi vaihtaa niin, että lapsi tekee pizzaa vanhemman päälle.</p>	<p>3. Patjat jokaiselle perheelle.</p>	<p>N. 10 minuuttia</p>	<p>Tunnin jälkeen kerätään palaute helmipalautteen avulla. Jokaisella kerralla on mukana kaksi purkkia (peitetty). Toisessa on hymy naama ja toisessa surullinen naama. Helmen saa pudottaa jompaankumpaan purkkiin mitä mieltä oli tunnista. Palautetta pyydetään myös lapsilta.</p>
---	---	--	------------------------	---

Aika: 28.3.2017 klo 9.30-10.30	PAIKKA:Iisalmen liikuntahalli	ASIAKKAAT:Lapsiperheet	Ohjaajat: Perheliikuntakerhon ohjaajat	
TUNNIN AIHE JA TAVOITE:	Metsäseikkailu ja rentoutuminen. Kehon ja tilan hahmoittaminen ja hallinta.			
TAVOITTEET JA PERUSTELUT:	SISÄLTÖ JA TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET:	AIKA:	ARVIOINTI JA PALAUTE
1. Kehon hahmoittaminen	1. Lorutellaan vartalon eri osat	1. Suomalainen kansanruno, tap tap taputan, olkapää-tä taputan		1. Osallista, missä on olkapää, nilkka jne?
2. Kognitiivisten taitojen kehittäminen	2. Luetaan lyhyt kirja suomalaisista metsän eläimistä, tarkastellaan mitä eläimiä metsästä löytyy	2. Piirissä: ohjaaja näyttää kirjasta eläimiä lapsille		2. Visuaalisuuden hyödyntäminen, mallintaminen kirjasta liikkuminen osioon
3. Tilan hahmoittaminen	3. Liikutaan suomalaisten eläinten tavoin ympäri tilaa	3. Osallistetaan lapsia: miten karhu liikkuu? Miten jänis liikkuu? Entä hirvi? Lintu?		3. Vanhempien aktivointi mukaan
4. Karkea motoriikan kehittäminen	4. Metsäradalla liikkuminen ohjeita seuraten	4. Tasahyppy, ryömiminen, kieriminen, kuperkeikka, käsillä seisonta, hypääminen, varpailla kävely		4. Variaatiot eri-ikäisille, huomioi jokaisen yksilöllinen kehitystaso
5. Rentoutuminen, aistikokemukset	5. Hiljennytään talvipesään kuuntelemaan musiikkia	5. Hallaharsojen päälle selin makuulle, aikuisille huivit, talviaiheinen musiikki	Hiljainen hyönteinen, lunta sataa (Hannele Huovi)	5. Rauhoitetaan tilanne
				Tunnin jälkeen kerätään palaute helmipalautteen avulla. Jokaisella kerralla on mukana kaksi purkkia (peitetty). Toisessa on hymy naama ja toisessa surullinen naama. Helmen saa pudottaa jompaankumpaan purkkiin mitä mieltä oli tunnista. Palautetta pyydetään myös lapsilta.

AIKA:2.5.2017 klo 9.30-10.30	PAIKKA:Iisalmen liikuntahalli	ASIAKKAAT:Lapsiperheet	OHJAAJAT:Perheliikuntakerhon ohjaajat
------------------------------	-------------------------------	------------------------	---------------------------------------

TUNNIN AIHE JA TAVOITE:

Kuvasuunnistus Kankaanliikunta-alueella (säävaraus). Tutustutaan Kankaan liikunta-alueen mahdollisuuksiin kuvien avulla. Ympäristön hahmottaminen ja havainnointi. Arvoituksen ratkaiseminen.

TAVOITTEET JA PERUSTELUT:	SISÄLTÖ JA TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET:	AIKA:	ARVIOINTI JA PALAUTE
<p>1. Kuvasuunnistus. Kankaanliikunta-alueelle on laitettu 10 rastia. Näille rasteille löytää kuvien avulla. Rasteilla on vihje joka kirjoitetaan paperille ylös. Kuvasuunnistuksessa opitaan ympäristön hahmoittamista ja havainnointia. Lopussa ratkaistaan arvotus yhdessä vanhemman kanssa.</p>	<p>1. Vanhempi ja lapset etsivät kuvien avulla rasteja joissa on vihje. Kun he ovat löytäneet kaikki 10 rastia ratkaisevat he vihjeen. Ohjaaja antaa aina vanhemmalle ja lapselle kuvan jonka avulla he suuntaavat rastille. Kun he ovat löytäneet sen, he palaavat ohjaajan luokse ja saavat uuden kuvan.</p> <p>Vihjeistä muodostuu "Leijonaa mä metsästä"-laulun säkeistö.</p>	<p>-10 kuvaa -10 rastia joissa vihje -paperinpala ja kynä</p>	<p>N. 30 minuuttia</p>	<p>Tunnin jälkeen kerätään palaute helmipalautteen avulla. Jokaisella kerralla on mukana kaksi purkkia (peitetty). Toisessa on hymy naama ja toisessa surullinen naama. Helmen saa pudottaa jompaankumpaan purkkiin mitä mieltä oli tunnista. Palautetta pyydetään myös lapsilta.</p>
<p>2. Päätäjäismehuttelu</p>	<p>Yhteinen päättäjäinen liikuntakerholle ja samalla palkinto kuvasuunnistuksesta. Samalla jaetaan palautelomakkeet.</p>	<p>Ohjaajat ovat tehneet viimeiselle kerralle mokkapaloja jokaiselle. Kaikille on tarjolla myös pillimehut.</p>	<p>N. 30 minuuttia</p>	<p>Viimeisellä kerralla pyydetään palautetta vanhemmilta ja lapsilta palautelomakkeen avulla. Palaute-lomakkeessa pyydetään palautetta koko kevätkaudesta.</p>