

TEMPPUILLEN TAITAVAKSI

Kehittämistyö 3 – 5-vuotiaiden ja vanhempien liikuntakasvatuksen
tarjoamisesta

Roosa Keskitapio
Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2018

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Roosa Keskitapio	Vuosi	2018
Ohjaaja	Heikki Hannola		
Toimeksiantaja	Mannerheimin Lastensuojeluliitto Lapin piiri ry		
Työn nimi	Temppuillen taitavaksi – Kehittämistyö 3-5 -vuotiaiden liikuntakasvatuksen tarjoamisesta		
Sivu- ja liitemäärä	50 + 16		

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää liikuntakerhon vaikutus lapsen ja vanhemman liikuntakasvatukseen, sekä edistää Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piirin ryhmätoimintaa. Kehittämistyö syntyi yhdessä toimeksiantajani MLL:n Lapin piiri ry:n kanssa.

Kehittämistyönä järjestin Temppuillen taitavaksi -kerhon toimeksiantajani kanssa. Ohjasin kerhoa helmikuussa 2018, kerran viikossa. Toiminta suuntautui 3 – 5-vuotiaille lapsille ja vanhemmille, rajaus syntyi aikaisempien MLL:n palautekyselyiden pohjalta. Kerhossa harjoiteltiin motorisia perusharjoitteita sekä koettiin yhteistä liikunnanriemua. Kerhossa haastettiin vanhempaa fyysisillä tavoilla, lapsen mielikuvitusta ja elopainoa hyödyntäen. Tavoitteena oli kehittää lapsen liikunnallista kehitystä yhdessä vanhemman kanssa.

Temppuillen taitavaksi -kerho sekä palautekysely auttoivat yhdessä omien havaintojeni kanssa vastaamaan tulevaisuuden tarpeita. Palautekysely pidettiin anonyyminä nettilomakkeena, jonka ohjelmistona käytin Webropol.fi-sivustoa. Laadin kyselyn käyttämällä laadullista tutkimusmenetelmää, strukturoidussa kyselymuodossa.

Palauteen perusteella liikuntakasvatuksen kehittäminen lapsiperheissä on tarpeellista. Tämä on tärkeää tietoa liikunta-alalle ja liikunnallisen avun tarjoajille. Tähän huomioon tulisi mielestäni puuttua ja mahdollisesti tuottaa lisää palveluita eri sektoreilla. Yhdessä liikkuminen osoittautui merkittäväksi tapahtumaksi lapsen ja vanhemman arjessa. Palauteen mukaan kerho myös kannusti lisäämään liikuntaa kotona.

Palautekyselyn tulokset antoivat toimeksiantajalleni vastauksia kerhojen kehittämiseen. MLL Lapin piiri pyrkii ottamaan tutkimustulokset välittömästi käytäntöön.

Avainsanat Lasten ja vanhempien liikuntakerho, Mannerheimin lastensuojeluliitto Lapin piiri ry, toiminnallinen opinnäytetyö
Muita tietoja Power Point – Temppuillen taitavaksi -kerho 2/2018

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in Sports and
Leisure Management
Bachelor of Sports

Author	Roosa Keskitapio	Year	2018
Supervisor(s)	Heikki Hannola		
Commissioned by	Mannerheim League of Child Welfare Lapland		
Subject of thesis	Functional study of the physical education of 3-5 years old children		
Number of pages	50 + 16		

The aim of this thesis was to study how engaging in a physical exercise club affects the physical education and physical development of young children and their parents. Lapland district of Mannerheim League of Child Welfare requested researched to be done within the physical exercise clubs they provide.

With the help of Mannerheim League of Child Welfare, a physical exercise club for 3-5 years old children and their parents was the main part of this thesis. The club met once a week in February 2018. The club focused on teaching basic motoric skills for the children, and enjoying the physical activities together with their parents.

The data for this thesis was collected from the weekly physical exercise club meetings and from a feedback poll online (created within Webropol.fi – feedback poll website). Feedback was anonymous and the responded could freely write their results to open-end questions.

The conclusion of this thesis was that teaching physical education for families with small children is necessary and can significantly support young children's physical development. These results offer significant information for the general sport domain and for the field providing physical exercise clubs for children of different ages. These results will be used by Mannerheim League of Child Welfare in near future, as they develop new club schedules.

Key words	Physical education and development of young children, exercise engaging children and parents, Mannerheim League of Child Welfare Lapland
Special remarks	Power Point Presentation: "Temppuillen Taitavaksi" – Physical Education Club 2/2018

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	LÄHTÖKOHDAT TOIMINNALLISEEN OPINNÄYTETYÖHÖN.....	9
3	LASTENSUOJELUTYÖN HISTORIAA	10
3.1	Maailman tilanne	10
3.2	Ihmisoikeuksien kehittyminen.....	11
3.3	Kenraali Mannerheimin Lastensuojeluliitto	12
3.3.1	Ryhtineuvonta	16
3.3.2	Uimakoulut	17
4	LASTEN LIIKUNTAA LAPISSA	19
4.1	Tempuilleen taitavaksi- osana kerhotoiminnan kehittämistä.....	19
4.2	Rovaniemen liikuntatarjonta 3-5-vuotiaille	20
4.3	Lapsen liikunta-aktiivisuus peilikuvana tulevaisuudelle	21
5	ALLE KOULUIKÄISEN LIIKUNTA	22
5.1	Liikuntakasvatus.....	22
5.2	Lapsen motoristen taitojen kehitys	23
5.3	Leikki on lapsen työ.....	25
6	TEMPPUILLEN TAITAVAKSI- KERHON TOTEUTUSPROSESSI	27
6.1	Kehittämistyön vaiheet	28
6.2	Suunnitelmista käytäntöön	29
6.3	Mainonta ja markkinointi.....	29
7	TUTKIMUKSELLINEN OSIO – OSANA KEHITTÄMISTYÖTÄ	31
7.1	Tutkimuksen tavoitteet ja aineistonkeruu	32
7.2	Tempuilleen taitavaksi – palautekyselyn analysointi	33
7.2.1	Lapsen palautekysely	33
7.2.2	Vanhemman palautekysely	39
8	POHDINTA	45
8.1	Tuotoksen arviointi	46
8.2	Jatkotyön mahdollisuudet.....	46
8.3	Prosessin arviointi ja oman osaamisen kehittyminen	47
	LÄHTEET	49
	LIITTEET	51

KUVIO LUETTELO

Kuvio 1. Mannerheimin vetoamus Suomen kansalle

Kuvio 2. Uimakoululaisen Uimakandidaatin merkki (kuva: Arja Saarento)

Kuvio 3. Motoristen tekijöiden kehittymisen eri vaiheet (Numminen 1996, 14)

Kuvio 4. Lineaarisen kehittämisprosessin ideamalli (Salonen 2013, 15)

Kuvio 5. Lapsen sekä aikuisen palautekyselyn ensimmäinen kysymys

Kuvio 6. Lapsen mielipide kerhosta

Kuvio 7. Kerhon vaikutus lapsen toimintaan kotona

Kuvio 8. Kerhoon osallistuminen tulevaisuudessa

Kuvio 9. Osallistuminen kerhoon yhdessä vanhemman kanssa

Kuvio 10. Vanhemman liikunta-aktiivisuus

Kuvio 11. Kerhon vaikutus liikunta-aktiivisuuteen kotona

Kuvio 12. Lapsen kehitys ja kasvu

Kuvio 13. Vanhemman kehitys liikuntaharrastuksen tukijana ja mahdollistajana

Kuvio 14. Hyötyvaikutus-suhteen kehittyminen

Kuvio 15. Kerhon markkinointi tulevaisuudelle

Kuvio 16. Temppuillen taitavaksi, Inari 3v

KIITOKSET

Haluan erityisesti kiittää toimeksiantajani Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piirin ry:n puheenjohtajaa Arja Saarentoa sekä verkostokoordinaattoria Mervi Saukkoriipiä tämän opinnäytetyön aikana saamastani avusta ja tuesta.

Haluan myös kiittää Mummoani Anna-Maija Braggea, joka on ollut suuri tukijani, innoittajani sekä keskustelukumppanini työni toteutuksen aikana.

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka palautekyselyssä olen käyttänyt laadullisen tutkimuksen periaatteita hyödyntäen strukturoitua kyselymallia. Kerhon tarkoituksena oli luoda tempuilukerho lapselle ja vanhemmalle edistäen yhteistä liikuntakasvatusta. Perehdyin opinnäytetyössäni Mannerheimin Lastensuojeluliiton historiaan ja heidän arvoihinsa. Liiton perustaminen ja historia ovat olleet merkittävässä asemassa Suomen tulevaisuutta rakennettaessa. Lastensuojeluliiton toiminta-ajatuksena on edelleen seurata kehitystä sekä olla osana yhteiskunnan muutoksia vaikuttavassa roolissa (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piiri ry 2017, 3 – 4). Suunnittelemani sekä ohjaamani kerho toimi tuloksellisesti edistävänä osana MLL:n Lapin piirin tulevaisuuden kehitystä.

Toiminnallinen opinnäytetyöni pohjautuu Tempuilleen taitavaksi -kerhon suunnitteluun ja ohjaukseen. Kerhon tutkimuksellinen osio tapahtui laadullisen tutkimuksen mukaisesti palautekyselyllä. Palautekysely on tehty sähköisellä kyselylomakkeella, joka antoi vastaajalleen mahdollisuuden vastata anonyymisti. Kerho järjestettiin Rovaniemellä helmikuussa 2018 ilmaisena toimintana 3-5-vuotiaille lapsille ja vanhemmille. Suunnittelin ja ohjasin kerhon itsenäisesti.

Suuntauduin kehittämistyössäni lapsen ja vanhemman liikuntakasvatukseen. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piiri antoi minulle mahdollisuuden kerhotoiminnan kehittämiseen ja yhdessä keskustelimme aiheen toteutuksesta sekä tavoitteista. Hyödynsimme aikaisempaa osaamistani ja kehitimme uutta. Aiheen valinta pohjautui MLL:n tarpeellisuuteen ja tiedon hankintaan. Kehittämistyön ensimmäinen vaihe saatiin opinnäytetyön ansiosta alulle. Tempuilleen taitavaksi -kerhosta muodostui konsepti, jota voidaan hyödyntää tulevaisuudessakin MLL:n kerhotarjonnassa.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää liikuntakerhon vaikutus lapsen ja vanhemman liikuntakasvatukseen sekä edistää Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piirin kerhotoimintaa. Työn tutkimusosio antoi tarvittavat tiedot ja selvensi jatko-työn mahdollisuudet. Uusien samankaltaisten kerhojen tarpeellisuus on suuri ja

kehittäjiä kaivataan lisää. Opinnäytetyöni toimi osana MLL:n Lapin piirin kerhotoiminnan kehittämisen, liiton suunnitelmassa tulevaa toimintaa lasten liikuntakasvatuskerhojen parissa.

Perehdyin teoreettisessa viitekehyksessä lasten ja nuorten motoriseen kehittymiseen. Laadin tuntisuunnitelmani pohtien lapsen ikävaiheita ja kehitystä sekä lapsen ja vanhemman kohtaamista liikunnassa. Otin myös selvää Rovaniemen lasten ja vanhempien liikuntatarjonnasta, jonka pohjalta sain varmuutta kerhon tarpeellisuudesta.

2 LÄHTÖKOHDAT TOIMINNALLISEEN OPINNÄYTETYÖHÖN

Kehittämistyöni tarkoituksena ja tavoitteena oli selvittää liikuntakasvatuksellisten näkökulmien puutteita lasten ja vanhemman yhteisen liikuntaharrastuksen myötä ja kehittää lapsen sekä vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta. Tarkoituksena on myös lisätä kerhotoimintaa MLL:n Lapin piirin toiminnassa ja selvittää kerhon tarpeellisuus, sekä tarjota ilmaista kerhotoimintaa.

Toimeksiantajani ollessa minulle jo ennestään tuttu, on työskentely ollut hyvin mielekästä. Toimin Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piirin työntekijänä tukihenkilötoiminnassa lasten ja nuorten parissa, lastenhoitajana sekä perhetyöntekijänä. Lapsien kanssa työskentely niin kerho-, kuin henkilökohtaisenakin ohjaajana on minulle tuttua ja mieleistä. Olen työskennellyt aikaisemmin voimisteluohtajana Sotkamossa vuosina 2013 - 2015. Työnkuvaani kuului 4 - 10-vuotiaiden lasten liikunnanohjaus. Lisäksi olen ammattitutkinnoltani liikuntaneuvoja. Tutkinto antaa valmiudet ammattitaitoiselle ohjaukselle sekä liikunnan suunnittelulle.

Kysyin Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piiriä toimeksiantajakseni ja he innostuivat ajatuksesta. Aloitimme yhteistyön joulukuussa 2017. Näin opinnäytetyöni on saanut innostavan sekä työhöni panostavan toimeksiantajan. Työn alussa oli vielä epäselvyyksiä kerhon tarkoituksesta ja tavoitteista, kuitenkin kerhoa suunnitellessa muodostui selkeä kuva siitä, mitä kerholla halutaan kehittää ja tuottaa. Kerhon tavoitteeksi ei haluttu tilannetta, jossa lapsi kokee liikunnan itsenäisesti, vaan haluttiin tuottaa kerho, missä lapsi ja vanhempi kokevat yhteisen liikunnanriemun. Samalla haluttiin lisätä vanhemman tietoisuutta lapsen motoristen taitojen kehityksestä ja muistuttaa liikunnallisen elämäntavan merkityksestä tulevaisuudessa.

Kerhon tavoitteena oli myös lisätä tietoisuutta Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piirin kerhotarjonnalle, ovatko kyseiset kerhot tarpeellisia ja haluttuja. Näin edistämme tulevaisuuden kerhotarjonnan suunnittelua ja kehittämistä.

3 LASTENSUOJELUTYÖN HISTORIAA

3.1 Maailman tilanne

Maailmalla kuin myös Suomessa on ollut aikoinaan kovien, rankkojen sekä vaikeiden vuosien ajanjaksoja. Lapsi on ollut henkilö, jonka kohtalon on määrittänyt olosuhteet, minne hän on sattunut syntymään. Hänellä ei ole ollut siihen päätökseen vaikutusvaltaa.

Se millaisiin olosuhteisiin lapsi syntyy, on jokaisen lapsen vanhemman, kulttuurin tai heimon vastuulla. On ollut myös yhteisöjä tai henkilöitä, jotka ovat kantaneet huolta lapsista, sekä heikoista että turvattomista. On onni, että lapsen asemaa Suomessa on kehitetty. *Sillä lapsissa on tulevaisuus*, he ovat se voima, mikä pitää tätä yhteiskuntaa elossa. (Raudaskoski 2011, 1.)

Ennen muutosten aikaa maamme kohtasi suuria, pitkävaikutteisia asioita, kuten paljon ihmishenkiä vaatineita ja paljon aineellista vahinkoa aikaansaaneita tapahtumia, jotka sattuivat vain viidenkymmenenvuoden sisällä 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alussa:

- Suuret nälkävuodet 1867–1868, Pohjoismaissa jo vuodesta 1863 alkaen
- Ensimmäinen maailmansota vuosina 1914–1918
- Maailmanlaajuinen influenssaepidemia, ”espanjantauti”, 1916–1918

Suurten nälkävuosien aikana ihmisiä kuoli valtavat määrät nälkään, mutta myös kulkutauteihin. Ravinnonpuutteesta heikentäminä he olivat vastustuskyvyttömiä. (Raudaskoski 2011, 1.)

Väestönkasvun tasapaino rikkoutui sekä vääristyi konflikteissa ja sodissa molemmien puolin vuosisadan vaihteessa. Lisäksi rikokset sekä muut laittomuudet lisääntyivät ja houkuttelivat nuoria ja lapsia väärille teille. (Raudaskoski 2011, 2.)

3.2 Ihmisoikeuksien kehittyminen

Mannerheimin Lastensuojeluliiton historiassa vuosilta 1920-2010 kerrotaan myös muiden Euroopan maiden toimista lastensuojelun suhteen. Ennen Kenraali Mannerheimin Lastensuojeluliittoa ihmisten suojelutyötä maailmalla teki Punainen Risti -niminen järjestö. Myös useissa muissa valtioissa toimi erinäisiä tahoja, jotka pitivät huolta lapsista, huono-osaisista sekä sairaista. Tahot tekivät yhteistyötä kouluttaakseen osaavaa henkilöstöä myös muihin maihin. Englannissa perustetusta kansainliitosta sai alkunsa Geneven julistus, joka ajoi ihmisten yleismaailmallisia oikeuksia. Se hyväksyttiin vuonna 1948 ja sen seurauksena laajennettiin myös lasten oikeuksia. Tämä yksimielisesti uusittu luonnos julkaistiin 20.11.1959 YK:n yleiskokouksessa. (Raudaskoski 2011, 4 – 5.)

Muissa Euroopan maissa alkaneen ihmisoikeuksien kehittämisen seurauksena Suomessa uskottiin toimivaan kansalaisjärjestöön, erotuksena pelkästä hyväntekeväisyydestä ja vapaaehtoistoiminnasta. Suomessa elettiin aikaa, jolloin Suomi julistautui itsenäiseksi valtioksi ja Suomesta tuli tasavalta (6.12.1917). Vuonna 1918 Carl Gustav Mannerheimista tuli valtionhoitaja. Tämä tarkoitti, että Mannerheim oli erittäin hyvin selvillä taloudellisesta tilanteesta ja menoista, jotka aiheutuivat ulkoasiainhallinnon ja puolustuslaitoksen sekä maan sisäisen hallinnon kuluista. Ajatus yleisen oppivelvollisuuden toteuttamisesta ja sosiaalihuollon perustamisesta vaati suuria taloudellisia panoksia. Valtio ja kunnat olivat varattomia. Oli kutsuttava koko kansa mukaan rakentamaan maan hyvinvointia, joka alkaisi alusta – siis lapsesta – ja siihen tarvittiin Mannerheim. (Raudaskoski 2011, 7 – 8.)

3.3 Kenraali Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Liiton alkutaipaleet syntyivät Suomen ensimmäisen lastenlääkäriin, Arvo Ylpön sekä Carl Gustav Mannerheimin yhteisestä ajatuksesta perustaa kansalaisjärjestö, johon kaikki voisivat kuulua. Maanantaina lokakuun neljäntenä päivänä vuonna 1920 Mannerheim kutsui kotiinsa ihmisiä, joiden oletettiin olevan kiinnostuneita lastenhuollon sekä lastenoikeuksien kehittämistä. Neuvottelussa esitettiin ajatus järjestön perustamisesta, jotta työtä voitaisiin tehdä laajemmassa mitakaavassa. Isossa roolissa oli myös Mannerheimin sisar Sophia Mannerheim, joka oli paneutunut jo aiemmin lasten ja nuorten suureen avuntarpeeseen ympäri Euroopan. Erityisesti Sophia kiinnitti huomiota suureen määrään orpoja lapsia, joita oli paljon sisällissodan seurauksena. (Raudaskoski 2011, 9.)

Valmisteluryhmään kuului 12 naista ja kaksi miestä, jotka olivat hyvin kouluttuneita sekä motivoituneita ihmisiä. He yhdessä perustivat valtakunnallisen lastensuojeluliiton, jonka he nimesivät Kenraali Mannerheimin Lastensuojeluliitoksi. Mannerheim nimitettiin liiton kunniapuheenjohtajaksi. Liitto julkaisi jo seuraavana päivänä vetoimuksen Suomen kansalaisille (Kuvio 1). Sekä aloitti tuen hankinnan ja liiton tunnetuksi tekemisen. (Raudaskoski 2011, 10 – 11.)

SUOMEN KANSALAISILLE



Vapaussodan ensimmäisenä vuosipäivänä, tammikuun 28:nä 1919, varasin minä 50,000 Suomen markkaa käytettäväksi semmoisten turvattomien lasten huoltamiseen ja kasvattamiseen, jotka sodan kautta olivat menettäneet holhoajansa, riippumatta siitä, millä puolella nämä taistelussa olivat seisseet. Tarkoitukseni ei silloin ollut ainoastaan osaltani avustaa sodan jälkeisen ajan polttavimman kysymyksen — sodan haavojen parantamisen — ratkaisussa, vaan ennen muuta kehoittaa kaikkia oikeinajattelevia isänmaanystäviä liittymään yhteen lujan ja määrätietoisen työhön yhteiskuntamme uudelleenrakentamiseksi ja lähinnä niiden kovaosaisten kohtalon lieventämiseksi, joiden hätä minusta näytti suurimmalta, kärsimykset ansaitsemattomimmilta ja onnettomuus raskaimmalta kantaa. — Tunsin että olin täten ainoastaan tulkinnut erään ajatuksen ja pyrinnön, joka elähyttää koko meidän kansaamme. Tämä ajatus on kuluneina kahtena vuotena puhjennut esiin monessa muodossa. Suuria uhrauksia on tehty ja edelleen tehdään niiden syiden poistamiseksi, jotka yhteiskunnassamme aiheuttavat usein oikeutettua tyytymättömyyttä, synnyttäen mielten katkeruutta. Mutta miten olisi mahdollista menestyksellä taistella tätä tyytymättömyyttä ja tätä katkeruutta vastaan, niinkauan kun on olemassa tuhansittain turvattomia, laiminlyötyjä, ruumiillisesti ja henkisesti vajavaisia lapsia; miten mahdollista täyttää yhteiskuntaluokkien välistä kuilua ja vaimentaa vihan kylvöä, niinkauan kun suuri osa kasvavasta polvestamme joutuu lähtemään elämään kehittymättömin, jo pienestä harhaansuunnatuin taipumuksin.

Minusta häyttävät kaikki uhraukset hukkaan menneiltä, ellei meidän kovia kokeneen, myrskyn järkyttämän yhteiskuntamme jälleenrakentamista aleta perustuksista saakka, ellei saada luoduksi järjestöä, joka ottaa pyhäksi asiakseen valvoa, että uusi polvi kasvatetaan terveeksi, työkuuntoiseksi, isänmaataan rakastavaksi. — Valtio, kunnat ja yksityiset yhdistykset ovat osottaneet kiitettävää harrastusta tässä mainittujen epäkohtien poistamiseksi, mutta valtiomme varat ovat riittämättömät, kunnat jaksavat tuskin uhrata enempää kuin näiden turvattomien hengissäpitämiseen vaaditaan ja ne yksityiset järjestöt taas, joiden harteille lastensuojelutyö koko laajuudessaan on jäänyt, ovat nykvisen kalliin ajan vuoksi olleet pakotetut supistamaan työtään, vieläpä tykkänään lakkauttamaan toimintansa.

Maamme tulevaisuus riippumattomana valtiona, sen sisäinen rauha ja sen kehitys sivistyneenä yhteiskuntana vaatimalla vaativat meitä kasvattamaan sen koko nuorison hyväksi kansalaisiksi, ja siksi en epäile, että kaikki ne, jotka tässä maassa edelleen tahtovat elää, yhtyvät minuun ja koko voimallaan tukevat tässä kehoituksessa esitettyä lastensuojelujärjestöä. Tämä järjestö on ulotettava yli koko Suomenniemen, jokaiselle paikkakunnalle on sille perustettava paikallisyhdistyksiä, joita yhtenäisen ohjelman mukaan johtaa keskuskomitea. Tämän työn päämääränä olkoon että jok'ainoa Suomen lapsi äidinkohdusta lähtien ja kautta koko kasvuaikansa saa oikeutetun osan siitä hellyydestä ja huolenpidosta, joka yksinään voi laskea lujan pohjan heidän kehitykselleen hyväksi ja hyödylliseksi kansalaisiksi.

Tätä tarkoitusta varten on Helsingissä perustettu liitto SUOMEN LASTEN SUOJELEMISEKSI, ja pyydän minä kaikkia Suomen naisia ja miehiä ottamaan tämän oikean asian sydämenasiakseen ja kaikin voimin tukemaan sitä.

MANNERHEIM

Kuvio 1. Mannerheimin vetoomus Suomen kansalle (Raudaskoski 2011, 11)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto tänä päivänä on yhteisö, joka muodostuu keskusjärjestöstä, 10 piirijärjestöstä ja 548 paikallisyhdistyksestä. Henkilöjäsenet ovat jäseninä paikallisyhdistyksissä. Paikallisyhdistyksissä on jäseniä 86 183 (31.12.2017). Piirijärjestö on alueensa paikallisyhdistysten tuki ja alueellinen vaikuttaja. Kullakin piirijärjestöllä on piiritoimisto, jossa on palkattua henkilökuntaa. Piirijärjestö on MLL:n keskusjärjestön jäsen. (MLL 2017a.)

Opinnäytetyöni toimeksiantajani on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piirin ry. Piirihallitus ry:n puheenjohtajana toimii filosofian maisteri Arja Saarento. Lapin piirin toimintaan kuuluu tällä hetkellä monipuolinen kerho- ja vertaisryhmätöiminta. Organisaatiolla on yhteiset arvot ja periaatteet, joita jokaisen MLL:ssä toimivan tulee noudattaa ja arvostaa työtä tehdessään.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton arvot ja periaatteet olen hankkinut MLL:n nettisivuilta:

MLL:n arvot ovat:

- lapsen ja lapsuuden arvostus
- yhteisvastuu
- inhimillisyys
- yhdenvertaisuus (MLL 2017b).

MLL:n periaatteita ovat:

- avoimuus
- ilo
- kumppanuus
- osallisuus
- arjen arvostus (MLL 2017b).

Avoimuus näkyy liiton toiminnassa, viestintä on ymmärrettävää ja innostavaa. Lähestyminen on helppoa ja toimintaan on helppo tulla mukaan. Liitto tavoittaa erilaiset, eri-ikäiset ja erilaisessa elämäntilanteessa olevat lapset, nuoret ja perheet. Toimintaa on koko maan alueella, lähellä ja osana perheiden arkea. (MLL 2017b.)

Ilo rakentuu lapsesta, nuoresta, perheestä, vanhemmuudesta ja isovanhemmudesta. Yhdessä tekeminen ja vapaaehtoistoiminta luovat iloa, osallisuutta ja luottamusta koko yhteiskuntaan. (MLL 2017b.)

Kumppanuus rakentuu lapsiystävällisestä yhteiskunnasta yhteistyössä kumppaneiden kanssa, kasvatuskumppanuuden edistäminen ja toteuttaminen. Kumppaneita ovat perheet, kunnat, valtiovalta sekä lasten, nuorten ja perheiden puolesta toimivat järjestöt, yritykset ja muut toimijat. (MLL 2017b.)

Osallisuus on kohtaamista lapsien, nuorten, vanhempien ja isovanhempien aktiivisina toimijoina ja tekijöinä. Lapsien ja nuorien kuulemista ja heidän näkemyksiään hyödyntäen yhteistyössä on tärkeää. Kehittämällä lasten, nuorten ja perheiden mahdollisuuksia vaikuttaa, suunnitella, toimia sekä osallistua päätöksentekoon omassa elämässään ja elinympäristöään koskevissa asioissa. Tärkeää on tehdä lasten, nuorten ja perheiden arkea ja kokemuksia näkyväksi. Torjumalla yksinäisyyttä, ulkopuolisuutta ja syrjäytymistä tarjotaan kaikille avoimia maksuttomia kohtaamispaikkoja sekä yksilöllistä, että yhteisöllistä tukea lapsille, nuorille ja heidän perheilleen. Liiton toiminnan painopisteenä on, että lapsilla, nuorilla ja lapsiperheillä on tukenaan turvallisia aikuisia, vertaisryhmiä ja lähiyhteisöjä. (MLL 2017b.)

Arjen arvostusta lasten, nuorten ja perheiden arjen tukija ja arjen tuen asiantuntija. Lasten ja nuorten hyvinvointi syntyy arjessa: perheessä, peruspalveluissa ja vertaissuhteissa. Kehitys ja toteutus vanhemmuuden tukena sekä edistäminen vanhempien, nuorten ja lasten keskinäiseen tukeen. Liitto tarjoaa tukea ja apua niin kasvokkain kuin puhelin- ja verkkopalveluissa. Liitto antaa myös tukea lasten, nuorten ja vanhempien kykyyn kohdata erilaisia elämänmuutoksen tilanteita ja -vaihteita ja selviytyä niistä. Työmenetelmien kehittäminen on myös tärkeää lasten,

nuorten ja perheiden kanssa työskenteleville vapaaehtoisille ja ammattilaisille. Mannerheimin Lastensuojeluliitto pyrkii vaikuttamaan lasten, nuorten ja lapsiperheitä koskevaan julkisen vallan päätöksentekoon. (MLL 2017b.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton toimintavuosina ympäri Suomen on mahdollisuuksien mukaan järjestetty liikunnallista toimintaa. Erityisesti huomiota herättivät sekä liikuntamallit kuten ryhtineuvonta sekä uimakoulut.

3.3.1 Ryhtineuvonta

Liikuntatottumusten opettaminen ja terveellisten elämäntapojen ohjeistaminen lapsille oli Mannerheimin Lastensuojeluliiton ohjelmassa jo 1920 -luvulla. Silloin edistettiin urheiluharrastusta uimakouluissa sekä hiihto- ja muita urheilukilpailuja järjestämällä. Neuvoloissa opastettiin äitejä ohjaamaan lapsiaan viettämään aikaansa raittiissa ulkoilmassa. Kouluhoitajien tehtävänä oli myös terveellisten elämäntapojen opettaminen ja oppilaan terveystieteiden havaitseminen. Voimistelunopettajat olivat avainasemassa. Vuonna 1946 liitto avasi yliopiston voimistelulaitokselle ryhtineuvolan. (Korppi-Tommola 1990, 166.)

Ryhtiä on pidetty ihmisen tärkeänä ominaisuutena niin roolikuvan antajana kuin terveellisten elämäntapojen pohjana. Ryhtikasvatuksessa oli myös raittiuteen ja hyviin käytöstapoihin pyrkiviä päämääriä. Terve ja reipas suoraryhtisyys liitettiin kaikella tavalla terveyteen. Suoraryhtisyyttä haluttiin edistää ja lapsia ohjattiin ryhtineuvontaan, opaslehtisiä painettiin ja ryhtivoimistelukurssit kansakoulujenopettajille alkoivat vuonna 1950. Ryhtivoimistelukurssien avulla pyrittiin vikojen ennaltaehkäisyyn ja lievien tapauksien korjaamiseen opettajan ohjauksessa. Tohtori Saima Tawast-Rancken teki vuoden 1950 alussa tutkimuksen kouluvuotien vaikutuksesta ryhtivirheiden esiintymiseen. Tutkimus toimi pohjana kaikelle ryhtikasvatukselle vuosikymmenien ajan. (Korppi-Tommola 1990, 167.)

Ryhtineuvoloita perustettiin loppujen lopuksi useita, vuonna 1959 niitä oli kymmenen ympäri maamme sekä kiertäviä ryhtineuvoloita toimi Pohjois-Karjalassa. Ryhtineuvoloiden ylläpito alkoi käydä raskaaksi osastoille ja ryhtiin liittyvät ongelmat sekä ennaltaehkäisy hoidettiin yhä enemmän kouluterveydenhoidon

piirissä. Vuonna 1965 päättyi kaikki Mannerheimin Lastensuojeluliiton ryhtineuvolojen toiminta, tehtävät siirtyivät 1970 -luvulla julkisen terveydenhuollon piiriin. Ryhtineuvolatyö oli osa Mannerheimin Lastensuojeluliiton sodanjälkeisen ajan toimintaa, lakisääteisen neuvolatyön täydentäjänä. Työ kuvastaa hyvin liiton roolia. Liitto tuotti ja kokeili uuden palvelun, valmisti valistusmateriaalia ja järjesti luentoja, elokuvaesityksiä ja vanhempainiltoja, joissa yleisöä ja terveydenhuoltohenkilökuntaa informoitiin. Työtä tehtiin yhdessä kansakoulunopettajien, kouluhäikäreiden ja -hoitajien, sekä Invalidiliiton ja lääkintävoimistelunopettajien kanssa. (Korppi-Tommola 1990, 167 – 168.)

3.3.2 Uimakoulut

Suomessa uimakoulujen tarpeellisuus on aina ollut suuri ja on yhä edelleen. Suomi on tuhansien järvien ja jokien maa, mikä on näkynyt hukkumistapauksien suurina määrinä, joten uimakoulujen tehtävä on erittäin merkittävä kansalaistaidon opastaminen. MLL teki aloitteen uimaopettajien koulutuksesta ja niin alkoi liiton sekä Suomen uima- ja hengenpelastusliiton yhteistyö uinninopettajien sekä neuvojen kurssituksesta. Kursseilla perehdyttiin uinninopetuksen lisäksi myös sukellustaitoihin, hengenpelastukseen, ensiapuun, leikkeihin ja vesiensuojeluun, myös liikennesäännöt tulivat osaksi koulutusta (Alhainen 2010, 71.)

Uinnista tuli yleistaidollinen ja sen opetusta on jatkettu Suomessa vielä tähänkin päivään asti. Uinnista tehtiin tavoitteellista ja näin ollen uimareiden oli mahdollista suorittaa taitotasoja uintitaidoillaan sekä myöhemmin myös uimapelastajataidoilla. Uimakoulut ovat siirtyneet Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitolle. Tässä alla olevassa kuviossa numero 2 on uimakandidaatin merkki, merkkien tavoitteena on motivoida lasten sekä nuorten uimataitojen kehittämistä sekä kertoa uimarin uintitaidoista.



Kuvio 2. Uimakoululaisen Uimakandidaatin merkki (Kuva: Arja Saarento)

4 LASTEN LIIKUNTAA LAPISSA

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piirin tarjoamat liikuntapalvelut ovat olleet vähäisiä. Kuitenkin piiri on ollut aktiivisesti mukana erilaisten tapahtumien järjestämisessä, niin isommissa kuin pienemmissäkin kohtaamisissa ympäri Lappia. Monipuolista kerhotoimintaa on järjestetty ja sitä tullaan jatkuvasti kehittämään. Tämän opinnäytetyöntuloksena järjestetyssä kerhossa, liikunta on isossa roolissa yhdessä tekemisen sekä liikuntakasvatuksellisen tiedon lisäämisen rinnalla. Liikunnan avulla voidaan edistää merkittävästi yksilöiden, ryhmien, väestöjen, yhteisöjen ja ympäristön hyvinvointia ja terveyttä. Liikunta on yksi ihmisen perustoiminnoista, jota on helppo edes jossain muodossa toteuttaa, mitä erilaisimmissa olosuhteissa.

4.1 Temppuillen taitavaksi- osana kerhotoiminnan kehittämistä

Lisäämällä Temppuillen taitavaksi -kerho MLL:n Lapin piirin kerhotoimintaan, ajatuksena oli, että kerho toimisi matalankynnyksen osallistumisen periaatteella. Tämä huomioisi rahallisen esteen (ilmainen osallistuminen), aikaesteen (ei pitkän ajan sitoutumista, vain neljä kertaa), liikunta-aktiivisuusesteen ja riippumattomuuden aikaisemmista liikuntatottumuksista tai -taidoista. Kerhon sisältö on suunniteltu ajatuksella, jossa voidaan aikaansaada myös muutosta liikuntakokemuksiin ja liikunnan lisäämiseen kotona. Kerho pohjautuu aikuisen kokemuksiin yhdessä liikkumiseen lapsen kanssa. Kerhossa aikuinen on tärkeässä roolissa innostajana ja lapsensa ohjaajajana.

Lisää liikuntaa -kirjassa mainitaan, että ryhmäliikuntatoiminnalla voidaan vaikuttaa liikunnalle alistaviin tekijöihin kuten tietoihin, odotuksiin ja asenteisiin. Mahdollistaviin tekijöihin voidaan vaikuttaa ehkä parhaiten tunnistamalla olemassa olevia liikuntamahdollisuuksia sekä liikunnan esteitä eliminoimalla. Vahvistaviin tekijöihin vaikuttamiseen ryhmä tarjoaa hyviä mahdollisuuksia mm. kokemusten ja näkemysten vaihtamiseen. (Vuori 2003, 152.)

Kerhojen toiminnalla on muitakin hyödyllisiä vaikutuksia niin kävijöille kuin itse järjestäjille. Ryhmän jäsenille tapaamiset antavat mahdollisuuden oppia muilta, vaihtaa kokemuksia, lisätä tietoa, laajentaa ja monipuolistaa näkemyksiä, oppia ratkaisemaan ongelmia, saada ja antaa tukea, olla mutkattomassa kanssakäymisessä ja solmia ja ylläpitää tuttavuus- ja ystävyys-suhteita. Ryhmätoiminnan järjestäjille ja kustantajille se antaa mahdollisuuksia voimavarojen tehokkaaseen ja taloudelliseen käyttöön. (Vuori 2003, 153.)

4.2 Rovaniemen liikuntatarjonta 3-5-vuotiaille

Maksuttoman kerhon tarjoaminen kaiken tasoisille liikkujille on Rovaniemen mit-takaavassa vähäistä. Rovaniemellä lapsille suunnattua liikuntaa sekä motorista kehitystä tukevaa toimintaa tarjoaa löytöjeni mukaan varhaiskasvatuskerhot, avoin päiväkoti, Liikun.com sekä eri urheiluseurat. Rovaniemen kaupungin tarjoamissa palveluissa (varhaiskasvatuskerho sekä avoin päiväkoti) osallistuminen on maksutonta, mutta osallistumiseen on erinäisiä rajoituksia.

Liikun.com tarjoaa liikuntaa maksullisesti vanhemmille sekä lapsille (liikun.com 2018).

Varhaiskasvatuskerho on tarkoitettu lapsille, joilla ei ole vanhempien työn tai opiskelun vuoksi varsinaista päivähoidon tarvetta tai palvelutakuusopimuksen piiriin kuuluvuutta. Toiminta on monipuolisesti lapsen kasvua ja kehitystä tukevaa, ohjattua ja tavoitteellista. Kerho kokoontuu kaksi kertaa viikossa, kolme tuntia kerrallaan. Rovaniemellä kerhoja toimii seitsemän. (Rovaniemen kaupunki 2017a.)

Avoimen päiväkodin toiminnan tavoitteena on lasten ja perheiden hyvinvoinnin edistäminen yhdessä muiden lapsiperheiden palveluja tuottavien tahojen kanssa. Kotona hoidettavilla lapsilla on mahdollisuus saada kokemuksia leikistä, liikkumisesta, taiteista ja kulttuuriperinnöstä. Tarkoituksena on edistää kotihoidossa olevan lapsen iän ja kehitystason mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia. Toiminnassa kiinnitetään huomiota lapsen oppimiseen sekä yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen edistämiseen. Lisäksi toimintamuodon tavoitteena

on vanhemmuuden vahvistaminen, perheiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen sekä vertaistuen mahdollistaminen. (Rovaniemen kaupunki 2017b.)

4.3 Lapsen liikunta-aktiivisuus peilikuvana tulevaisuudelle

Lapsien fyysinen liikunnan määrä on vähentynyt luonnollisten arkipäiviin kohdistuneiden kodin askareiden kehityksen rinnalla. Fyysinen toimeettomuus on suuri uhka digitaalisen viihteen ja pelien maailmassa. Lapsen heikentyneen kunnon ja epäterveellisten elämäntapojen myötä tulee tulevaisuudestakin haasteellisempaa. Kansainvälisten arvioiden mukaan nykypäivän lapset elävät lyhyemmin ja sairaammin kuin edeltävät sukupolvet. Liikkumattomuus voi johtua monesta erisyystä. Osa kokee liikunnan negatiiviseksi tai merkityksettömäksi, terveydelliset syyt eivät anna mahdollisuutta, varallisuus on heikko tai mahdollisuudet harrastamiseen puuttuvat. Lapsuus on kriittistä aikaa liikuntasuhteen syntymisen kannalta. Lapselle syntyy joko myönteinen, neutraali tai kielteinen suhde liikuntaan. (Finne 2017, 10 – 11.)

Kansainvälisissä tutkimuksissa on huomattu, että ylipainoisten ja lihaviiden lasten määrä on hälyttävässä kasvussa. WHO:n mukaan puhutaan jo epidemian kaltaisesta tilanteesta. 12-18-vuotaiden suomalaisnuorten ylipaino on lisääntynyt vuodesta 1977 vuoteen 2003 lähes kolminkertaiseksi. Vuonna 2006 yläkoulu- ja lukiokäisistä tytöistä keskimäärin 15% on ylipainoisia ja pojista 20%. Alakoululaisista sekä alle kouluikäisissä ylipainoisten lasten määrän arvioitiin olevan eri-ikäluokissa 8-25% välillä, painoindeksin kansainvälisten raja-arvojen perusteella. (Stigman 2006, 3.)

Arvioiden perusteella lihavat lapset sekä nuoret ovat lihavia myös aikuisiällä. Lihavuuden ei ole viimeisten vuosien aikana todettu lisääntyneen liiallisesta energiansaannista vaan fyysisen aktiivisuuden, sekä kestävyystyyppisen että intensiivisen liikunnan puutteesta. Lapsuusiän lihavuuden kehittymiseen vaikuttaa moni tekijä, mutta useamman tutkimuksen pohjalta voidaan päätellä, että lihavuuden syynä on energiankulutuksen vähentyminen, joka on seurausta fyysisen aktiivisuuden ja passiivisen ajankäytön lisääntymisestä. (Stigman 2006, 4.)

5 ALLE KOULUIKÄISEN LIIKUNTA

Aikuinen on suuressa roolissa lapsen liikuntakasvatuksessa sekä innostajana liikunnalliseen elämäntapaan.

Lapsen liikkumisen motiivina ei nähdä terveysvaikutuksia, mutta aikuisen olisi hyvä tiedostaa ja ymmärtää liikunnan merkitys terveydelle. Aikuisia tarvitaan kannustamaan, opettamaan taitoja ja tietoja, olemaan esimerkkinä ja järjestämään tilanteita, jossa lapsi pääsee liikkumaan monipuolisesti sekä positiivisesti. (Stigman 2006, 3.)

Lapsi oppii liikunnallisen mallin aikuiselta, aikuisen ilo liikunnassa on avain lasten iloon liikkua. Liikuntaa suunnitellessa on hyvä ottaa huomioon monipuolisuus: perusliikuntataidot, motoriset perustaidot sekä koordinaatiokyvyt. Myös olosuhteet vaikuttavat lapsen toimintaan: nurmi, hiekka, asfaltti, sali, vesi, lumi ja jää. Lasten liikkumisessa on myös erittäin tärkeää kokemukset, joissa on paljon iloista onnistumisen tunnetta ja samalla kehittävää vuorovaikutussuhteen kehittymistä sekä toisten lasten kohtaamista. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 54.)

5.1 Liikuntakasvatus

Laajasti määriteltynä liikuntakasvatukseksi voidaan määrittää kaikki toiminta, joka tarkastelee liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta. Tämä käsite pohjautuu liikuntapedagogiikkaan, joka määritetään tieteenalaksi, jonka tehtävänä on tutkia liikuntakasvatusta ja liikunnanopetusta. Liikuntakasvatus sekä liikunnanopetus ovat käsitteitä, joiden rajauksien määritteiden mukaan voidaan tutkia ja pohjautua syvemmin liikunnan merkitykseen ja käsitteeseen. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007,16.)

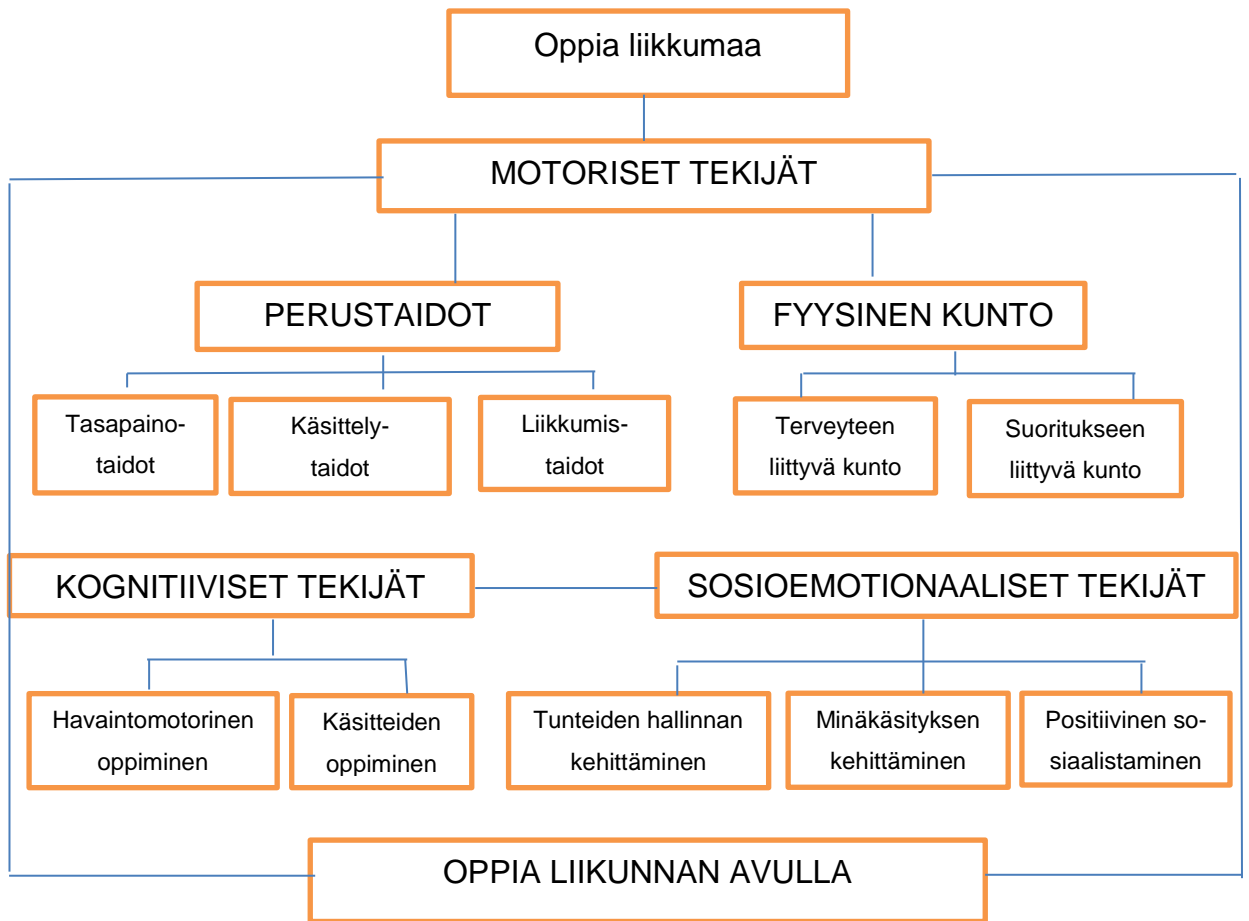
1900-luvun loppupuolella syntynyt yleinen tarkastelu tapa liikuntakasvatukselle jakaa määritteen kaksijakoiseksi: kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007,19).

Liikuntakasvatus on varhaiskasvatuksen perusosa. Sen tavoitteena on ensisijaisesti edistää motorista ja fyysistä kehitystä. Näiden lisäksi liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea muuta oppimista ja kehitystä. Liikuntakasvatuksen avulla voidaan kehittää lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumista, sosiaalista kehittymistä sekä ajattelutoimintoja. Pyrkimyksenä tukea kokonaispersoonallisuuden kehittymistä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 95 – 96.)

5.2 Lapsen motoristen taitojen kehitys

Termit kasvu ja kehitys ovat helposti väärin ymmärrettyjä keskenään motorisen kehityksen käsitteessä. Niitä usein käytetään samassa merkityksessä, mutta niillä molemmilla on oma merkityksensä. (Gallahue & Ozmun 2006, 13.)

Lapsen kehitys on kokonaisvaltaista, missä fyysinen kasvu sekä motorinen, kognitiivinen ja sosio-empaattinen kehitys ovat siinä kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään (Kuvio 3). Fyysisellä kasvulla tarkoitetaan lapsen fyysisen olemuksen muuttumista eli vartalon ja sen osien kasvua. Tämä johtuu solujen koon ja määrän sekä näiden välisten materiaalien arvojen muuttumisesta. Kehitys taas kertoo lapsen toiminnan muutoksista erityisesti iän ja kypsyminen seurauksena, jolloin lapsen toimintakykyisyys korkeimmilla kognitiivisilla tasoilla tulee mahdolliseksi. (Numminen 1996, 11.)



Kuvio 3. Motoristen tekijöiden kehittymisen eri vaiheet (Numminen 1996, 14)

Liike- ja liikkumistaitojen kehittyminen varhaislapsuudessa on liikunnan ensisijaisin vaikutus. Taidot kehittyvät pääsääntöisesti hermostollisesti, joka perustuu hermostolliseen kehitysaikaan eli ensimmäiseen kymmeneen ikävuoteen. Motorinen oppiminen tapahtuu parhaimmalla tavalla, kun lapselle järjestetään runsaasti mahdollisuuksia toimintaan, joissa vaaditaan samanaikaisesti useiden aistien yhtälöä, kuten liikkumis-, käsittely- ja tasapaino-ominaisuuksia. Myönteiset elämykset ja kokemukset liikkeen ja liikkumisen toiminnassa kehittävät lapsen minäkuvaa sekä omanarvontuntoa. (Taimela, Kujala & Vuori 2005, 147 – 148.)

Hermostollisten liikkeiden kehittyminen alkaa vähitellen muodostuvien liikkeiden ja niistä syntyvien aistimuksien muodostumisesta aivoihin muistikuvina ja liike-muistina. Mekanismi syntyy käytössä olevien hermosolujen välisten yhteyksien lisääntymisestä ja synapsien toiminnan tehostumisesta, jolloin käyttämättömät yhteydet häviävät. Liikemuistiin tallentunut liike ja suoritus voidaan toistaa ja näin ollen on syntynyt automatisoitunut perusliike. (Taimela, Kujala & Vuori 2005, 147 – 148.)

5.3 Leikki on lapsen työ

Lapsen kypsyessä ja kasvaessa, hän oppii jokapäiväisen elämisen kannalta välttämättömiä perusliikkeitä kuten seisominen, käveleminen, juokseminen ja hyp-pääminen. Nämä perusliikkeet ovat jokaisen varsinaisen liikuntasuorituksen pe-rusta. Eri lajien perustaidot ovat perusliikkeiden sovellutuksia. Näiden perusliik-keiden kehityksen kannalta lapsi tarvitsee paljon harjoitusta, jotta liikkeet kehittyi-sivät hallituksi ja automatisoituisivat. Automatisoituneet perusliikkeet ovat riittävä pohja lajitaitojen hankkimiselle. Tutkimustulosten mukaan perusliikkeiden hallit-tua vaihetta on vaikea saavuttaa lapsen vapaan leikin avulla. Kehittymisen kan-nalta hallitun perusliikkeen saavuttamiseksi on huomattu ohjattavan liikunnan edellytykset varhaiskasvatuksessa. (Karvinen 1991, 53.)

Kirjassa ”Liiku ja leiki” mainitaan, että monipuolisuus sekä vaihtelu ovat turvalli-simmat ja varmimmat keinot kasvattaa lapsi nauttimaan liikunnasta. Tähän liittyy myös oma tahtoisuus sekä oivalluskyky, jotka auttavat saavuttamaan kestävän suhteen liikkumiseen. (Autio 1997, 39.)

Leikinomaisella harjoittelulla luodaan lapselle positiivinen kokemus liikunnasta. Leikki on lapsen yksi tärkeimmistä itsenäisistä toimintamuodoista. Leikeissä lap-sen omat valmiudet sekä leikin asettamien vaatimusten välinen ristiriita kohtaa toisensa, joka saa aikaan kehityskaaren uuden oppimiseen tai sen edistämiseen, yksin tai ryhmässä. Leikin avulla saavutetaan myös mahdollisuus tutkimiseen, kokemiseen ja asioiden käsittelemiseen. Nämä perusedellytykset tietopohjan ra-kentamiseen mahdollistavat kokemuksen tulevaisuudessa koettaviin elämyksiin. Leikki vaikuttaa myönteisesti tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitykseen. Sen

tiedetään myös edistävän tiedollista ja ajatuksellista kehitystä. Leikkiminen johtaa kykyyn oivaltaa, soveltaa sekä toimia elämän eri vaiheissa. (Autio & Kaski 2005, 44.)

Tavoitteena liikuntaharrastuksella, jo lapsen varhaisessa kasvuvaiheessa, on saavuttaa jatkuvuus liikunta-aktiivisuudessa, joka auttaa huomattavasti yleiskunnon ylläpitoon aikuisiänkin lävitse, seniori-ikään asti.

"Elinikäinen liikunta auttaa monella tavalla. Erityisesti sen huomaa näin vanhalla iällä, kun tarvitaan tasapainoa ja liikkumista metsissä, epätasaisilla alustoilla, kivien ja kantojen seassa." Mummo 75 vuotta.

6 TEMPPUILLEN TAITAVAKSI- KERHON TOTEUTUSPROSESSI

Aloitin opinnäytetyöni 'ideointiprosessin' yhdessä Mannerheimin Lastensuojeluliiton verkostokoordinaattorin, Mervi Saukkoriipin kanssa siitä, millaista kerhoa minä haluaisin alkaa toteuttamaan ja mikä olisi sen ajankohta. Ajankohta oli selkeä, helmikuu. Helmikuu oli opinnäytetyöni, valmistumiseni sekä MLL:n kerhokauden alkajaisienkin takia oikea ajankohta. Paikka oli jo valmiiksi selvillä; toimintaa järjestettäisiin MLL:n perhetoimintakeskuksessa Pirkkakatu 2:ssa Rovaniemellä. Toteuttajana toimisoin minä ja kerho olisi maksuton. Kun kellonajat ja muut järjestämiseen liittyvät seikat oli otettu huomioon, pystyin jo miettimään kerhon sisältöjä ja tavoitteita. Mervin kommentti *"Minun mielestäni Mannerheimin Lastensuojeluliiton päätavoitteena ei tulisi olla liikuntakerhojen tarjonta tai mahdollistaa vanhempaa irtautumaan hetkellisesti lapsesta, vaan yhdessä tekeminen ja liikunnan riemu."* Tämä herätti minut projektini tavoitteiden osalta. Kommentti avasi minun silmäni sille, mitä oikeasti haluan tällä kerholla tuoda lasten sekä aikuisten arkeen. Yhdessä tekeminen, lapsen kehittyminen motorisesti sekä sosiaalisesti, aikuisen liikuntatietoisuuden lisääminen sekä erilaisten harjoitusten oppiminen ovat osana Temppuillen taitavaksi -kerhon sisällössä.

Kyseisen liikuntakasvatuskerhon päälähtökohtana on edistää vanhemman tietoisuutta lapsen motorisen kehityksen vaiheista, sekä kehittää lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta. Kerholla pyritään myös saavuttamaan lapselle tervesuhde liikuntaan, joka pohjautuu myöhemmässä vaiheessa elämäntapaan. Yhteisellä toiminnalla voidaan parantaa vanhemman liikunta-aktiivisuutta ja saada liikunnallista toimintaa myös kodin ulkopuolella tapahtuvaan aktiivisuuteen.

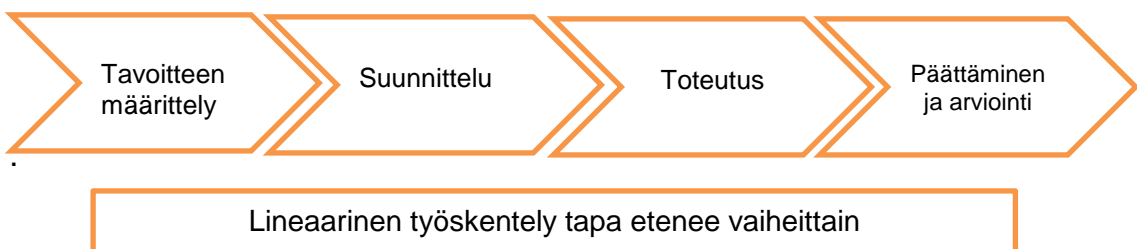
Kerhon ikäjakautuma rajautui 3 – 5-vuotiaisiin lapsiin. Tämä rajaus tapahtui ajatellen muita aktiviteettejä, joita MLL jo tarjoaa. Tarjontaan kuuluu alle kolme vuotiaiden lasten liikuntaa. Aikaisempien kerhojen palautekyselyissä vanhemmat olivat toivoneet ohjattua toimintaa tälle ikäjakaumalle. Oleellinen osa kerhosta suunnattiin lapsen sekä vanhemman yhteiseen liikuntaan, jossa lapsi tuntee onnistumisen riemun yhdessä vanhemman kanssa. Näin onnistunut kokemus saa

jatkoaan myös kotona kokeiltaviin temppuihin. Vanhemman rooli mahdollistajana tulee näin tärkeäksi ja tarpeelliseksi, kun toiminta on yhteistä ja turvallista. Myös vanhempi saa kokemuksen, jossa hän näkee lapsen liikunnallisen kehityksen ja kokee oman suhtautumisensa lapseensa yhdessäolon kautta. Toiminnallisen kerhon järjestäminen tälle ikäryhmälle on kehittävässä roolissa tulevaisuuden liikuntatarjontaan sekä vanhemman ja lapsen liikuntatietoisuuden ja asenteen luomisessa.

Historia osiossa kerroin Kenraali Mannerheimin Lastensuojeluliiton järjestämistä ryhtikasvatusleireistä, halusin säilyttää tämän osana nykypäiväisen liikuntakasvatuksen merkityksessään. Kuitenkin tässä vaiheessa kasvuaan lapsi ei ole vielä täysin ”kehittyneessä muodossaan”. Kehitys tapahtuu pikkuhiljaa aikuisuuteen asti, mutta jos vanhempi on tietoinen terveen ryhdin sekä asennon vaikutuksista, voidaan tarkkailua lapsen kehonmuutoksista tehdä jo kotona. Näin voidaan ennaltaehkäistä rasitusvammoja, nikamamuutoksia, nivelkulumia sekä muita huonon ryhdin aiheuttamia sairauksia.

6.1 Kehittämistyön vaiheet

Toiminnallisen opinnäytetyöni työskentelytavan havainnollistamiseksi kehittämisprosessin ideaalimallina käytin lineaarista mallia (Kuvio 4). Lineaarissa mallissa työnkulku etenee tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen ja prosessin päättämiseen ja lopuksi arviointiin (Salonen 2013, 15).



Kuvio 4. Lineaarisen kehittämisprosessin ideamalli (Salonen 2013, 15).

6.2 Suunnitelmista käytäntöön

Kirjoitin neljän kerhokerran tuntisuunnitelmat (Liite 3) miettien temppuilujen suorittamista kotiloissa. Harjoitukset tehtäisiin suurelta osin ilman välineitä, ainoastaan alustoina voidaan käyttää jumppamattoja sekä muutamassa harjoituksessa hyödynnetään palloa. Näin vanhempi ja lapsi pystyvät tekemään temppuilua kotona turvallisesti ja pienellä vaivalla helpon välineen kanssa. Yhdessä tekemisessä halusin, että vanhempi olisi osallisena liikunnan riemuun. Näin hänkin saisi liikuntaa, joka olisi hauskaa, matalankynnyksen toimintaa ja peruskestävyysharjoittelua. Tämä voi myös aikaansaada liikuntakehotuksen vanhemmassa, jonka liikuntatottumukset ovat saattaneet heikentyä omakohtaisesti tai ovat olleet alun perin heikolla mallilla. Toiminta kehittää myös ajatusmallia ja mahdollisuuksia lapsen kanssa yhdessä liikkumisesta, joka muodostuu yhteisen ajankäytön suunnittelusta.

6.3 Mainonta ja markkinointi

Kerhon nimi muodostui periaatteella: houkutteleva ja positiivisia ilmaisuja liikunnasta. Sanat temppu sekä taito/taide olivat ajatuksia, jotka toivat kerhon sisältöä mieleen. Lisäksi kehitys ja uuden oppiminen olivat osatavoitteita. Myöhemmin keksin nimen ”Temppuillen taitavaksi”, joka oli mielestäni toimiva nimi kerholle, lapsen sekä aikuisen mielenkiinnon herättämiseksi.

Mainoksen tekemiseksi tarvitsin mainoskuvan. Hyödynsin ystävääni ja hänen lapsiaan. Otimme saman päivän aikana mainoskuvan, jossa teimme yhdessä kolme vuotiaan Oonan kanssa ”lentsikka-temppua”. Kuvan temppu on myös varmasti monelle tuttu, joka saa mielenkiinnon heräämään. Käytin mainoksen tekemiseen Publisher -ohjelmaa. Ohjelma on minulle ennestään jo tuttu, joten se tuntui oikealta ohjelmalta tehdä mainos. Sain paljon apua mainoksen tekemiseen MLL:n Merviltä, joka kehitti minua todella paljon mainoksen tekijänä. (Mainos liitteenä 1). Mainos syntyi neljässä päivässä ja markkinointi aloitettiin 19.1.2018 ”Liikun ja leikin Lainaalla”- tapahtumassa. Kerho osoittautuikin suosituksi, että kol-

men mainospäivän jälkeen osallistujia oli jo 14, mikä tarkoitti, että oli tarpeen järjestää myös toinen ryhmä samalle päivälle. Kokonaisuudessaan kerhoon osallistui 17 osanottajaa.

7 TUTKIMUKSELLINEN OSIO – OSANA KEHITTÄMISTYÖTÄ

Valitsin palautteen keräämiseen kvalitatiivisen menetelmän, joka tarkoittaa laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullinen tutkimus tarkoittaa mitä tahansa tutkimusta, jonka avulla pyritään ”löydöksiin” ilman tilastollisia menetelmiä tai muita määrällisiä keinoja. Valitsin kvalitatiivisen menetelmän sillä perusteella, että halusin ymmärtää lopputuleman kokonaisvaltaisesti, osallistujien mielipidettä analysoiden. Tämä tarkoittaa halujen, ihanteiden ja uskomusten raportointia, joiden taustalla on osallistuneiden henkilöiden selkeä kokemus.

Laadullinen tutkimus käyttää sanoja ja lauseita, kun taas määrällinen tutkimus perustuu lukuihin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä määrällisen tutkimuksen mukaisiin yleistyksiin. Koskinen, Alasuutari & Peltonen ovat Laadulliset menetelmät kauppatieteissä teoksessaan vuonna 2005 kommentoineet näin: Laadullista tutkimusta voidaan käyttää määrällisen tutkimuksen tutkimustulosten syventämiseen ja ymmärtämiseen. Näin kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä tukevat toisiaan. (Kananen 2017, 35.)

Käytin aineistonkeruumenetelmänä strukturoitua kyselyä eli eksakteista kysymyksistä koostuvaa palautteen keruumenetelmää, joka on varustettu vastausvaihtoehdoilla. Lisäksi valittujen kysymysten vastausvaihtoehtojen lisäksi annoin mahdollisuuden vapaaseen perusteluun, joka johti kattavaan palautteen antoon.

Strukturoitu kysely ja kysymys ovat kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä, mutta niitä tarvitaan myös kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Yleensä kysely kohdistuu fakta-asioihin, mutta sitä voidaan käyttää myös mielipiteiden keräämiseen. Kyselyn tuloksena saatuja tietoja voidaan käyttää laadullisessa tutkimuksessa vertailuun ja kuvaukseen. Strukturoidut kysymykset mahdollistavat vastausten vaihtoehtojen määrien (frekvenssien) laskemiseen. Laskeminen kuuluu tyypillisesti kvantitatiivisen tutkimuksen piiriin, mutta se ei kuitenkaan ole täysin poissuljettu vaihtoehto kvalitatiivisessa tutkimuksessakaan. Laadullisesti aineistosta voidaan tehdä myös kvantitatiivisen tutkimuksen mukaisia laskelmia.

(Kananen 2017, 93 – 94.) Strukturoidun kysymykset mahdollistivat selkeän palautekyselyn laatimisen. Vastauksien analysointi helpottui ja näin ollen punainen lanka kyselyssäni säilyi. Koin valitsemani mallin toimivana ja selkeänä itselleni.

7.1 Tutkimuksen tavoitteet ja aineistonkeruu

Tavoitteena oli saada niin lapsilta kuin aikuisilta mielipide kerhon vaikutuksesta omaan sekä yhteisesti koettuun liikunnan riemuun. Halusimme myös tietää, miten kerho vaikutti aikuisen asenteeseen liikuntakasvatustiedon lisäämiseksi ja olisiko jatkossa tarvetta tällaisille kerhoille. Tämä vaikuttaa tulevaisuuden suunnitelmiin MLL:n Lapin piirin kerho-ohjelmassa.

Kysely koostui kahdesta osiosta, joista toinen oli lapselle suunnattu ja toinen aikuiselle. Lapsen kyselyssä kysymysten määrä oli viisi, aikuisella seitsemän. Kyselyn pohjana käytin Webropol.fi ohjelmaa, josta sain anonymisti vastattavan nettilinkin vastaajille. Valitsin anonymisti vastattavan palautekyselyn, koska halusin vastaajille mahdollisuuden vastata nimettömänä, joka suojaa vastaajan henkilöllisyyttä.

Vastaajilla oli mahdollisuus vastata kysymysten kahdeksan ja kymmen kohdalla, myös sanallisesti kysymyksen päätteeksi. Vastauksia tuli kattavasti ja niiden pohjalta sain myös rakennettua laajempaa näkemystä. Palautekysely antoi lopuksi mahdollisuuden palautteen antoon omin sanoin. Palautekyselyn luominen vastaajaystävälliseksi tapahtui yhdessä Arja Saarenon ja Mervi Saukkoriipin kanssa. Pohdimme tärkeimpiä seikkoja, joita halusimme kyselyn meille kertovan. Kyselyn asettelu ja järjestys tapahtuvat mielestäni loogisimmassa järjestyksessä, joka etenee systemaattisesti taustatiedoista kerhon sisällöstä, vaikutuksiin. Kysymysten asetus on helposti luettavissa ja kysymyksiin käytetyt sanat ovat suomenkielellisesti perussanastoa. Kysymysten vastaamiseen ovat tukena vastausvaihtoehdot ja lopussa olevan vapaan sanan vastausmahdollisuus. Keräsin vapaan sanan vastauksista itseäni ja omiin huomioihini parhaiten pohjautuvat kommentit, jotka koin merkitykselliseksi palautteeksi työlleni. Kommentit ovat luettavissa palautekyselyn analysoinnin yhteydessä.

Lähetin vastaajille saatekirjeen, jossa kiitin kerhoon osallistuneita ja jaoin omia kokemuksiani kerhoon liittyen. Pyysin vastauksia annettuun päivämäärään mennessä ja ohjeistin kyselyn kulusta ja vastaamiseen vievästä ajasta, jonka arvioin olevan noin viidestä minuutista kymmeneen minuuttiin. Kerroin vastauksien tulevasta käytöstä ja niiden julkaisusta Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piirin nettisivuille. Saatekirjeen loppuun liitin vastauslinkin, joka avautui erilliseen välilehteen Webropol.fi sivuston palautekysely ohjelmaan. Saatekirje on luettavissa (liite 2), opinnäytetyöni raportin lopussa.

7.2 Temppuillen taitavaksi – palautekyselyn analysointi

Aloitin vastauksien keräämisen torstaina 28.2.2018 ja se päätettiin 6.3.2018. Kyselyyni vastasi 15 henkilöä (kerhossa oli kaikkiaan 17 henkilöä), joten vastausaktiivisuus on 88 %. Tämä on korkea vastaajamäärä, josta olen hyvin tyytyväinen. Tein kerhon aikana paljon havainnointia lasten ja aikuisten toiminnasta. Havainnoin myös kerhon sisältöjen vaikutuksia lapsiin ja vanhempiin. Avaan havainnointejani tulosten analysoinnin ohessa. Kokosin vastaukset sektoridiagrammeihin, joka helpottaa analysoinnin kuvaa.

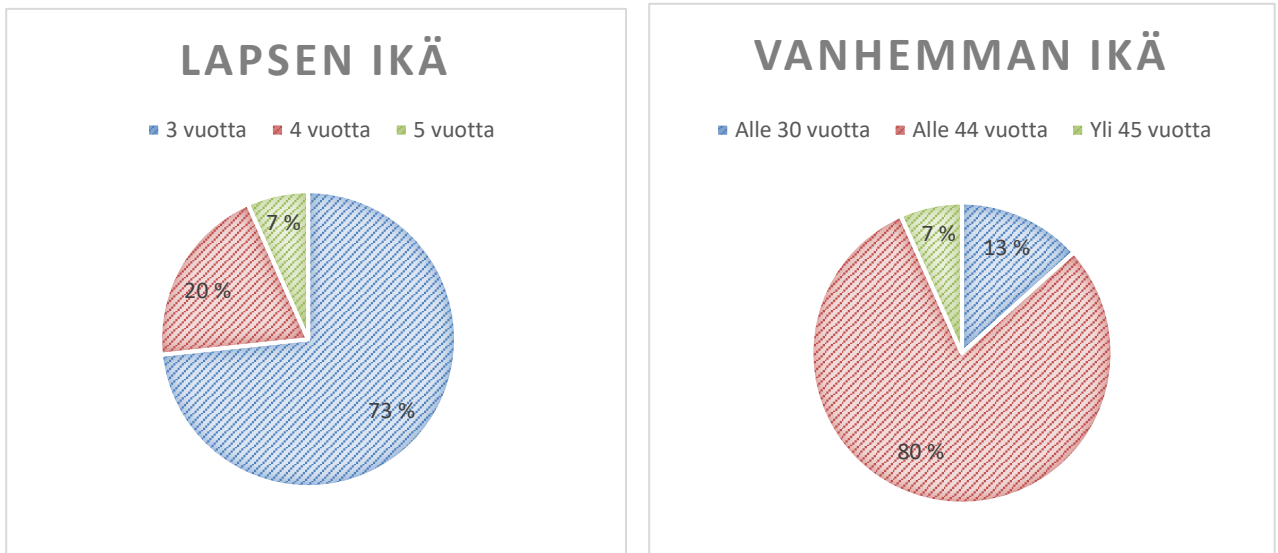
Kyselylomakkeeni on (liite 4).

Analysointi etenee yhdistäen lapsen sekä vanhemman vastauksia tosiinsa. Päätin kysyä lapsien mielipidettä kerhosta, sillä pidän sitä hyvin tärkeänä tietona. Lapsi kokee toiminnan aina omakohtaisena kokemuksena, eikä välttämättä osaa pohjata näkemystään ympäristön kokemusten mukaan.

7.2.1 Lapsen palautekysely

Suurin osa osallistuneista lapsista olivat kolmevuotiaita (Kuvio 5). Ikäjakamat tekivät haasteita kerhon sisällön suunnitteluun. Toteutus kuitenkin oli hyvin eritasoisista ja suorittajan ikä ei vaikuttanut osaamiseen. Leikkisyys ja lapsenomaisuus näkyi toimivampana joukon nuorimmille lapsille. Vanhempien ikähaarukka oli 30 - 44 vuotta (Kuvio 5). Palautteen mukaan osa vanhemmista koki osan toimintaa

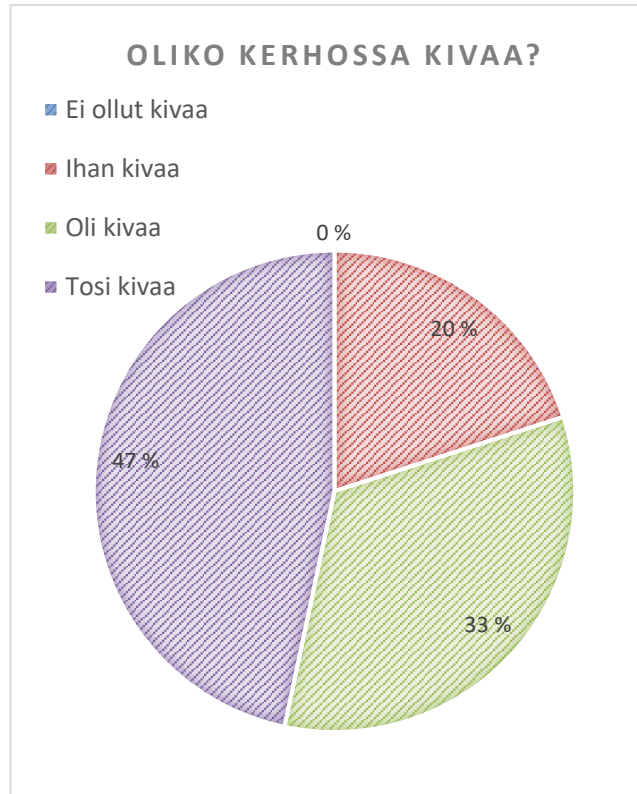
olleen liian haasteellista kolme vuotiaalle lapselle ja osa taas koki sisältöjen vastanneen tarpeita sekä taitotasoja.



Kuvio 5. Lapsen sekä aikuisen palautekyselyn ensimmäinen kysymys

” Leikin omainen tekeminen ja oppiminen kehittivät lapsia useilla osa-alueilla. Lasten ikä- ja taitotaso oli kirjavaa, joka varmasti toi omat mausteensa tekemisen suunnitteluun ja toteutukseen. Silti jokainen lapsi koki onnistumisen riemun ja luova itseilmaisu liikkuen kasvoi. Selvästi lapset rohkaistuivat taidoistaan ja halusivat innokkaammin kokeilla uusia asioita. Isommat lapset olisivat varmasti viihtyneet jo paremmin keskenään ilman aikuisia, mutta pienille vanhemmat toivat turvaa.”

Yli puolet lapsista kokivat kerhon olleen kivaa (Kuvio 6). Myös vanhemmilta tuli kommenttia kerhon mukavuudesta ja hauskuudesta lapsen kanssa yhdessä tekemisestä.

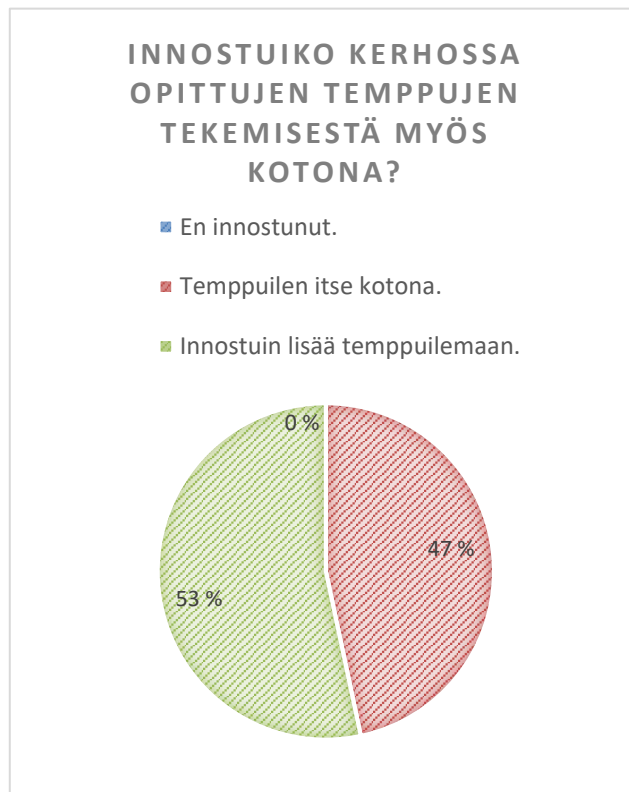


Kuvio 6. Lapsen mielipide kerhosta

”Temppuillen taitavaksi”- kerho lisäsi ja innosti lapsia lisäämään liikuntaa myös kotioloissa (Kuvio 7). Temppujen esittelyä on innokkaasti näytetty kavereille ja muille perheenjäsenille. Osa lapsista otti perheenjäsenet mukaan temppuiluun, näin opitusta taidosta hyötyivät muutkin. Eräs vanhempi mainitsi palautekyselyssä:

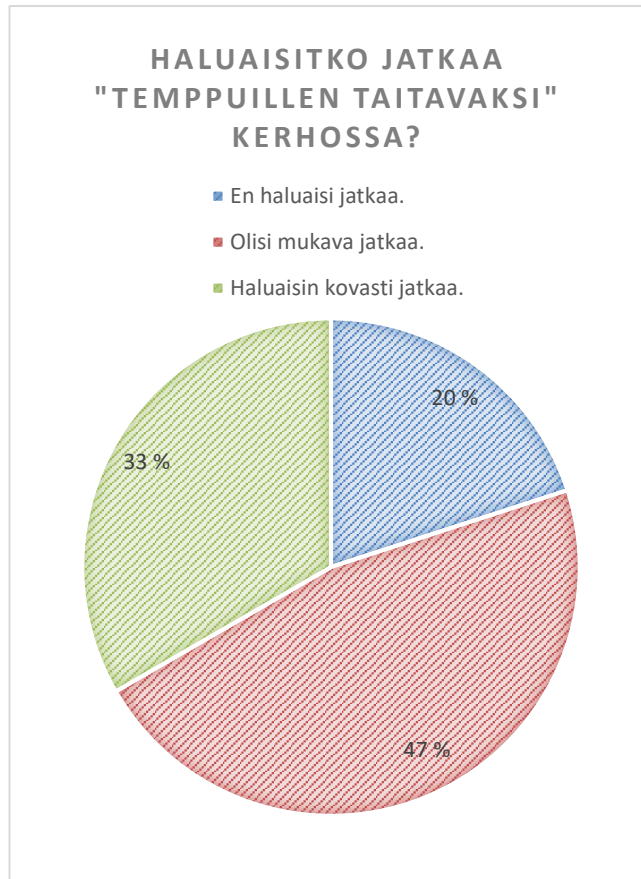
”Jumppa-alustat kerhossa innoittivat hakemaan varastosta varapattjan temppuilukäyttöön. Temppuja on esitelty kavereille ja tehty muuten vaan.”

Tämä kertoo: kun turvallisuus ja tukeminen ovat paikallaan, on tekeminenkin vaiattomampaa ja mukavampaa.



Kuvio 7. Kerhon vaikutus lapsen toimintaan kotona

Pieni prosentti vastanneista lapsista on valinnut vastaukseksi, että ei haluaisi jatkaa kerhossa (Kuvio 8). Lapsien vastauksista en pyytänyt perustelua, sillä ajattelin sen olevan turhan haastavaa vielä näin nuorelle lapselle vain neljän kerho-kerran perusteen jälkeen. Koin, että negatiivinen mielipide voi johtua monesta tekijästä, joka voi hankaloittaa asian selvittämistä.



Kuvio 8. Kerhoon osallistuminen tulevaisuudessa

Lasten tunnelma oli havaittavissa kerhoa ohjattaessa. Osalla lapsia ujostelu ja erimielisyys, näkyivät aluksi toiminnassa. Vanhemman kannustaminen ja valitut kommentit olivat hyvin tärkeitä asioita lapsen yrittämisen halun kannalta. Myös luottamussuhde vanhempaan tuli ilmi. Tätä tulisikin kehittää juuri tällaisten kerhojen avulla, jossa lapsi tekee ja kokee liikunnan riemua yhdessä vanhemman kanssa opastetusti ja turvallisesti.

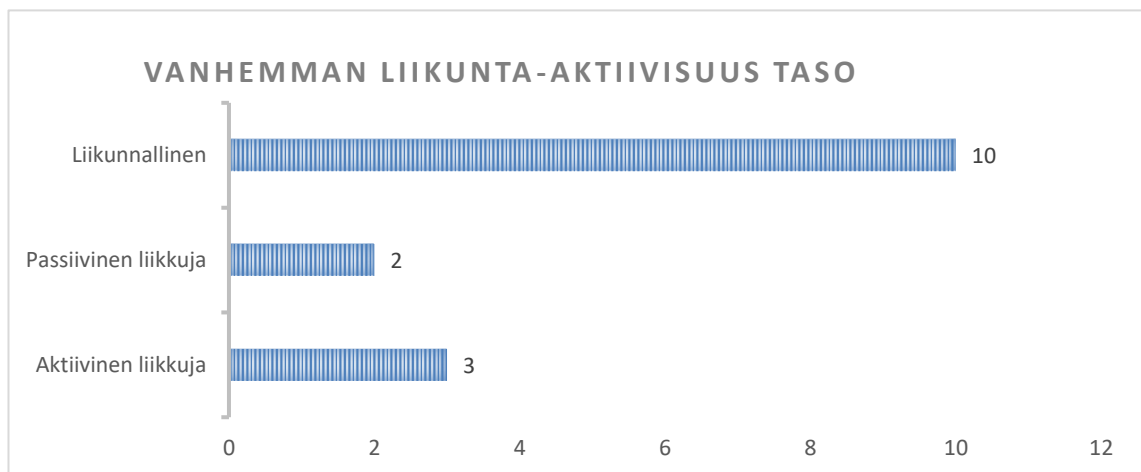
Lapsen kokemus yhdessä tekemisestä kyselyn perusteella ilmentyi positiivisena (Kuvio 9). Havaittiin kerhon aikana myös itsenäisempiä lapsia, joka mielestäni on positiivinen, rohkean lapsen merkki. Kysyin vanhemmalta vuorovaikutussuhteen kehittämisestä myöhemmässä kohtaa kyselyä.



Kuvio 9. Osallistuminen kerhoon yhdessä vanhemman kanssa”

7.2.2 Vanhemman palautekysely

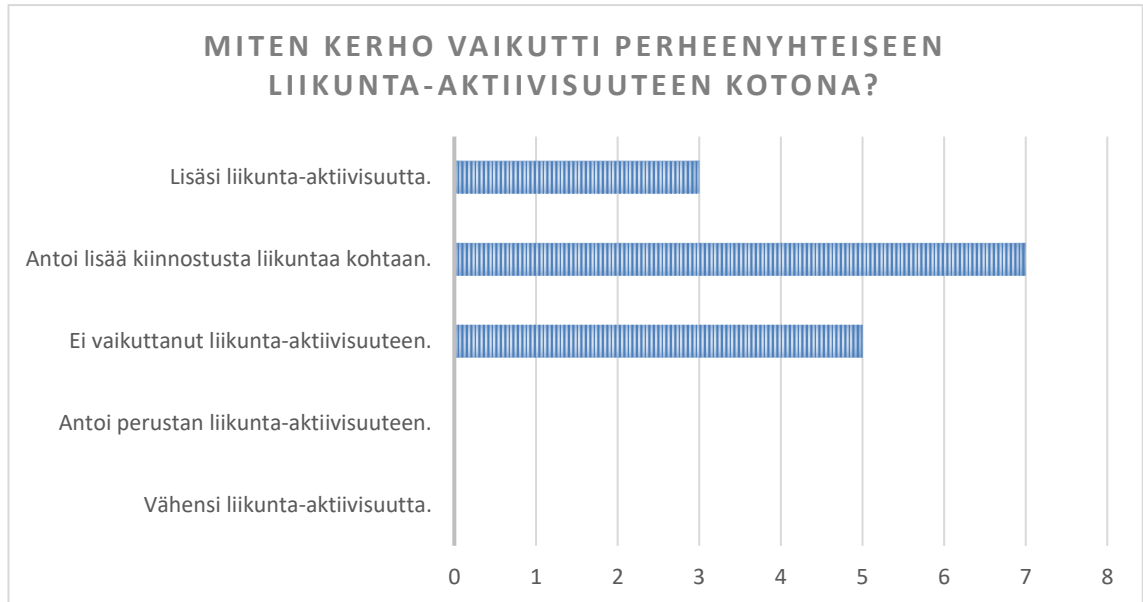
Kysyin vanhemman liikunta-aktiivisuus tasoa mielenkiinnosta, sillä tämä on suuri vaikuttaja lapsen kiinnostukseen liikuntaa kohtaan. Liikuntaharrastaminen lähtee kodin elämäntyylistä ja vanhempi on lapsen mahdollistajana. Tulosten mukaan liikunnallisia vanhempia oli eniten (Kuvio 10). Oli myös hyvä asia, että joukkoon saapui vanhempia, jotka kokevat itsensä passiiviseksi liikkujaksi. Vaikka vanhemman liikuntatasot olivat korkeat, tuli silti uusia liikkeitä ja kokemuksia myös vanhemmille. Yhdessä lapsen kanssa liikkuminen koettiin mukavaksi ja sen näki vanhempien sekä lasten kasvoilta.



Kuvio 10. Vanhemman liikunta-aktiivisuus

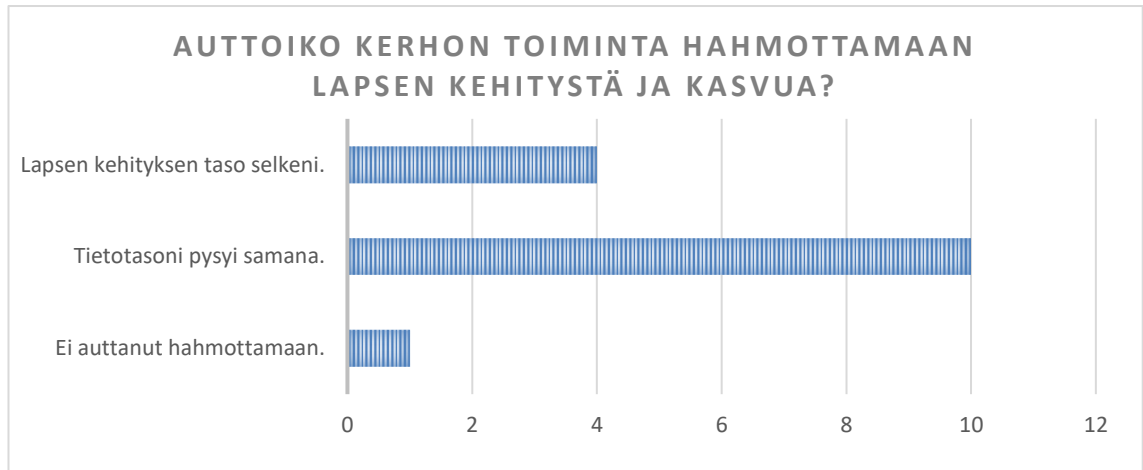
Perheen liikunta-aktiivisuuskysymykseen pyysin vastaajia perustelemaan vastauksen. Perusteluja tuli hyvin kattavasti ja antoisasti. Osa vastaajista koki liikunta-aktiivisuuden säilyneen samana, mutta kuitenkin kehittäneen liikuntaa uusien temppujen ansiosta. Vastauksissa mainittiin myös kiireellinen arki, joka hankaloittaa liikuntaharrastamista. Kerhon koettiin tuovan kiireellisen arjen keskelle innostusta ja muistutusta liikunnan riemusta. Vaikka kerhon vaikutus pysyvään liikunta-aktiivisuuteen ei lisääntynyt seitsemällä vastanneella, neljän kerho kerran jälkeen (Kuvio 11), se sai aikaan kiinnostusta, joka parhaimmassa tapauksessa johtaa muutokseen. Useammalla kerho kerralla ja säännöllisyydellä voidaan siis arvioida kerhon vaikutus konkreettiseen muutokseen.

”Ei vielä vaikuttanut, en ole ehtinyt tai muistanut temppuilla lapsen kanssa, tarkoitus olisi.”



Kuvio 11. Kerhon vaikutus liikunta-aktiivisuuteen kotona

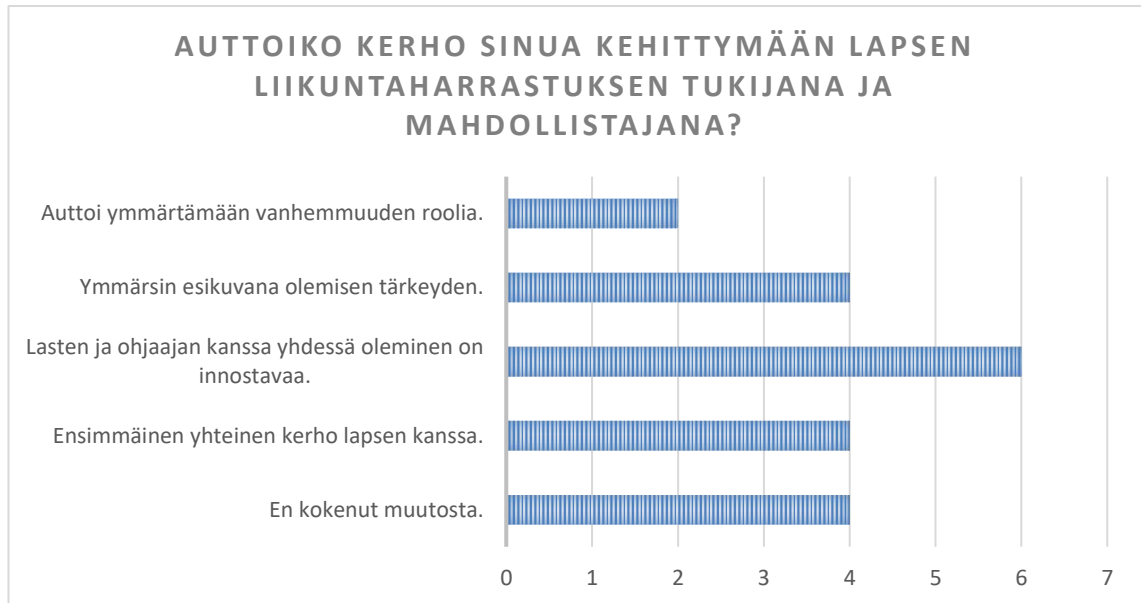
Vanhemmat kokivat tietotason pysyneen samana (Kuvio 12). Lapsen kehityksen ja kasvun hahmottamiseen oltaisiin voitu vaikuttaa ehkä enemmän ajatuksella, jos kerho olisi sisältänyt luentomaisia materiaalipaketteja aina teemaan mukaan. Toinen pätevä vaihtoehto olisi myös järjestää lyhyitä liikuntakasvatusluentoja kiinnostuneille vanhemmille. Huomasin ohjatessani, että tietopakettien lisääminen kerhotoiminnan yhteyteen, jossa mukana on myös lapset, ovat erittäin haastavaa keskittymisen kannalta lapsille.



Kuvio 12. Lapsen kehitys ja kasvu

Kysymyksessä, jossa kysyin vanhemman kehittymisen tasosta lapsen liikunta-harrastuksen tukijana ja kehittäjänä (Kuvio 13), sain hyvin tasavertaisia vastauksia jokaiseen vastausvaihtoehtoon. Tässä vastausvaihtoehdossa vastaaja sai vastata kahteen vaihtoehtoon. Suurin osa vastauksista suuntautui yhdessä teke-misen innostavuuteen ja sitä kautta toivon, että kokemukset molemmin puolin, tukijana sekä mahdollistajana, kehittyivät ja avasivat vanhemman roolin tärkeyttä. Vanhemmat vastasivat saaneensa myös vinkkejä ja uusia temppejuja, joita tehdä yhdessä lapsen kanssa. Kerho lisäsi siis tietoutta ja kasvatti liikepankkia yhdessä liikkumisen kannalta.

”Hyödyllisiä perusliikkuvuusharjoitteita”.



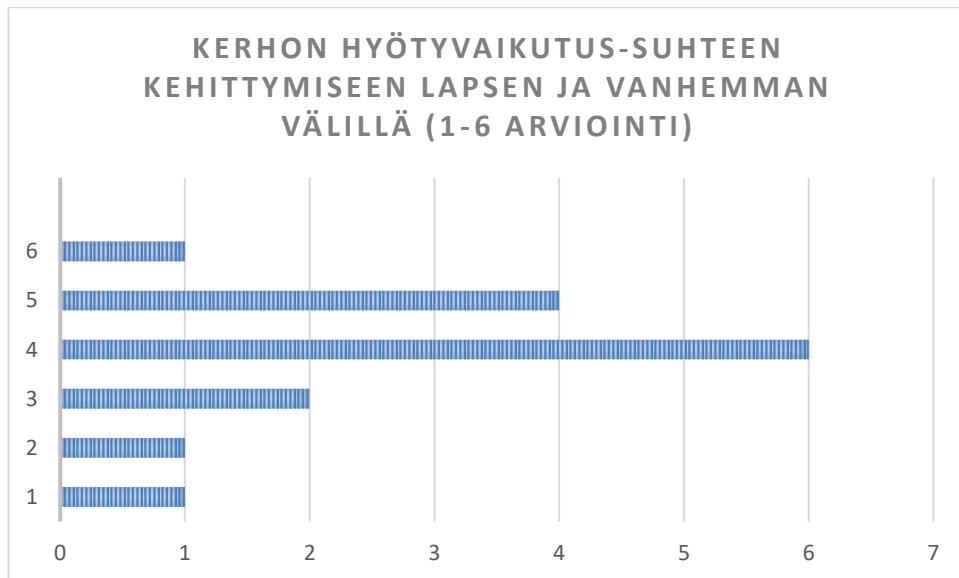
Kuvio 13. Vanhemman kehitys liikuntaharrastuksen tukijana ja mahdollistajana

Vanhemmat saivat arvioida hyötyvaikutus-suhteen kehittymistä arviointiasteikolla yhdestä kuuteen. Suurin vastaajaprocentti vastasi numeron neljä (Kuvio 14). Hyötyvaikutus-suhteen kehittymistä saatiin aikaan neljällä kerho kerralla, joka on todella hyvä tulos. Uskon, että pidempiaikaisen temppuilukerhon toiminnan avulla voitaisiin hyötyvaikutus-suhdetta kehittää vielä enemmän. Vanhemmat vastasivat myös olleensa mielissään liikkumisesta yhdessä lapsen kanssa.

”Meillä oli kivaa yhdessä ja lapsi tykkäsi tosi paljon.”

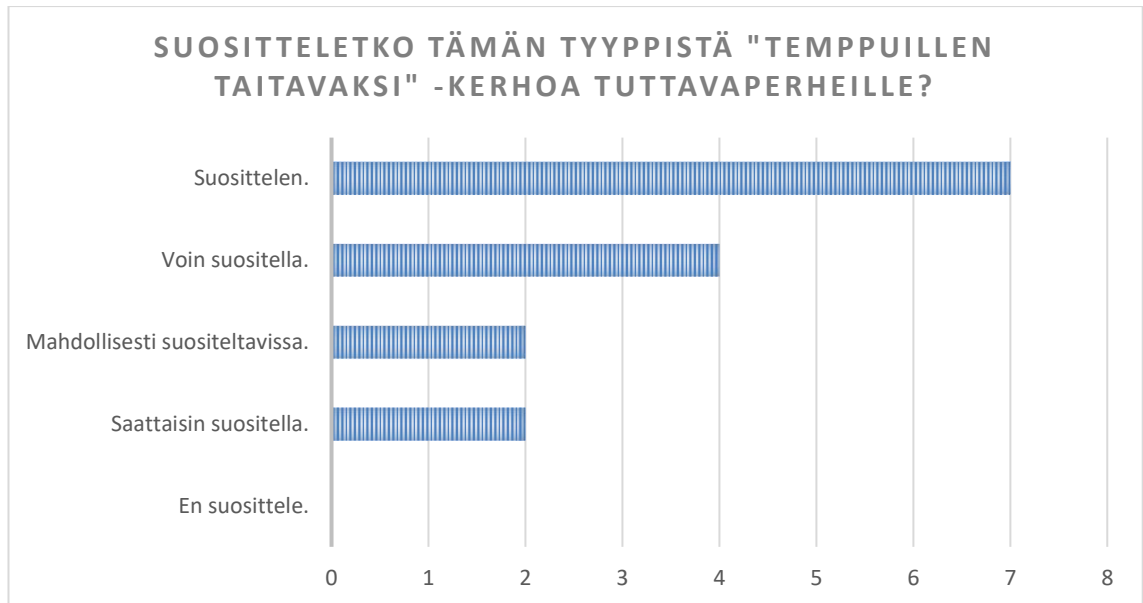
”Kerho oli hyvää yhdessä tekemistä perheille. Etenkin monilapsisissa perheissä laatu-aika vanhemman kansa on usein kortilla. Kiitos ilmaisesta kerhosta, josta varmasti monet saivat kipinän lisätä liikuntaa ja temppuilua arkeen.”

”Kiva kun tehtiin lapsen kanssa yhdessä. Usein jo pienten harrastuksiin viedään lapsi ja vanhempi odottaa ulkopuolella.”



Kuvio 14. Hyötyvaikutus-suhteen kehittyminen

Kerhoa suosittelisi suurin vastaajamäärä (Kuvio 15). Kerho koettiin toimivana ikään ja taitotasoon nähden. Tämä varmasti on hyvin mielipiteitä herättävää, kun eri taitotasoisia lapsia on paljon ja toimintaa pyritään räätälöimään kaikille sopivaksi.



Kuvio 15. Kerhon markkinointi tulevaisuudelle

Vanhemmat saivat loppuun antaa vapaata palautettaan. Palautteista sain paljon rankentavaa palautetta kerhon sisältöjä koskien, kehuja sekä toiveita ohjaustoimintani.

Yksi isoimmista mielipiteistä kerhossa herätti kerhon ajankohta. Perjantaina kello 17-17.45 oli huomattavasti liian aikainen heti päiväkodeista päästyä. Kello 18-18.45 oli parempi ja perheet olivat kerenneet käydä kotona välipalalla sekä valmistumassa kerhoon. Perheiden olosuhteet määräsivät ajankohdan toimivuuden ja näin ollen aihe nousi tärkeänä esille.

8 POHDINTA

Temppuillen taitavaksi kerho osoittautui tarpeelliseksi perheille Rovaniemellä. Liikunnan tarjonta yhdessä lapsen kanssa on vähäistä, kyseiset kerhot ovat ”kiven alla”. Tuotokseni ajatusmaailma pohjautui hyvin paljon liikunnan riemuun ja kokemusten saavuttamiseen yhdessä aikuisen kanssa. Halusin myös opastaa kerhon avulla vanhempia liikuntatottumusten lisäämiseen sekä yleisen liikuntakasvatuksen kehittämiseen kotioloissa. Kerhon aikana tapahtuneessa toiminnassa oli hienoa huomata lasten ja vanhempien omia temppeiluja. Nämä omat temppeilut johtivat myös taitojen jakamiseen muille. Samalla jaoimme ryhmäläisten kanssa erilaisia otteita, joita on mahdollisuus käyttää temppeiluja tehdessä. Lapset pääsivät näin ollen myös esiintyjän rooliin, jossa huomio keskittyi vanhemman ja lapsen yhteiseen tekemiseen. Kerho antoi vuorovaikutteisesti kaikille ryhmässä olleille monipuolisesti erilaisia kokemuksia. Palautteen mukaan kehitystä tapahtui, mutta näin lyhyen ajan sisällä kehityksen ylläpitäminen kerhon avulla tuottaa pulmia ja liikunnasta elämäntavan kasvattaminen on haasteellista. Olen kuitenkin kehittänyt ajatusta seuraavista kerhoista. Toimeksiantajani Mannerheimin Lastensuojeluliitto Lapin piiri ry on kiinnostunut palkkaamaan minut tuottamaan heille kyseisen kerhon tyyppistä palvelua. Kerhon säännöllisyys ja pitkäaikaisuus on tarpeellista, jolloin sisältöihin vaikuttaminen olisi laaja-alaisempaa ja kehittävämpää.

Tämän kehittämistyön seurauksena syntyi myös uuden kerhon sekä tiedon lisäksi Power Point – esitys, joka on kooste kerhossa koetuista taidoista. Tällaista opasta ei Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piiri ry ole vielä julkaissut. Julkaisu tulee tapahtumaan sähköpostitse osallistuneille kerholaisien vanhemmille sekä myös mahdollisesti Lapin piirin nettisivuille, jossa se olisi käytössä kaikille.

8.1 Tuotoksen arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyöni työntuloksena syntyi toimiva liikuntakerho, joka oli mielestäni kokonaisuudessaan toimiva ja mielekäs prosessi. Kerhon suunnittelu ja toteutus tulivat yllättäen ja aika oli rajallinen. Sisältöjen suunnitteluun olisin toivonut enemmän aikaa. Sain kuitenkin koostettua kerhon, jossa harjoiteltiin motoristen taitojen perusharjoitteita: sosiaalisemotionaaliset, kognitiiviset perustaidot sekä fyysinen kunto. Lisäksi kerhon sisältöön kuului musiikki ja rytmi, jonka itse koen hyvin tärkeäksi osaksi lapsen kehitystä ja kasvua. Luovan liikkeen tuottaminen ja eläytyminen musiikkiin oli myös hauskaa ja haasteellista. Kerhon ilmapiiri oli mielestäni hyvä ja onnistunut. Neljän kerhonkerran aikana läheisiä ihmissuhteita ei havaintojeni mukaan muodostunut, mutta ryhmäytyminen pidempi aikaisen kerhon aikana olisi mahdollista. Kerhojen ajankohdan koin hieman hankalaksi. Perjantain vuoron ilta-aika juuri päiväkotien jälkeen klo 17-17.45 oli selkeästi hieman hankala monelle lapselle kuin myös aikuisellekin. Myöhempi aika klo 18-18.45 toimi tässä tapauksessa paremmin.

Omat ohjaustaitoni saivat muistutusta pitkän ohjaus tauon jälkeen. Mieleeni muistui tärkeitä seikkoja lasten kanssa toimimisesta sekä turvallisuus asioista. Näistä taas kokemusta rikkaampana on tulevaisuuden ohjaamiseni kehittyneenä.

8.2 Jatkotyön mahdollisuudet

Kokemukseni pohjalta, mielestäni tästä aiheesta voitaisiin tehdä jatkotöitä. Mielestäni vanhemmat tarvitsevat yhteistä aikaa ja harrastusta lasten kanssa. Lisäksi liikuntakasvatuksesta puhuminen ja tietouden kasvattaminen ovat hyvin tärkeitä. Siksi ehdottaisin lopputulokseksi työtä, jossa kerhotoiminta ajateltaisiin kurssi-muodossa lapselle ja vanhemmalle. Kurssi sisältäisi liikuntaa yhdessä lapsen kanssa ja vanhemmille lyhyitä liikuntakasvatusluentoja. Luennoilla paneuduttaisiin lapsen kehitykseen ja kasvuun, hyvän tulevaisuuden takaamiseksi terveellisten elämäntapojen avulla. Toiminnallisilla kerhoilla tehtäisiin temppuilla ja erilaisia harjoitteita lapsen kanssa, sisä- ja ulkoliikunnanparissa. Kurssin sisällön suunnittelua voidaan jatkaa ohjaajan, ohjelman tarjoajan tai muun toimihenkilön

toiveiden mukaisesti. Toteuttajiksi voidaan ajatella tai tarjota, joko yksityistä henkilöä, liikunnanohjaajan perustutkinnon eli ammattikoulun tai ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Kurssi olisi maksullinen, jolloin toteuttajille maksettaisiin ohjaajapalkkio. Tällä ohjelmalla saataisiin kattavaa tietoutta vanhemmille lapsen liikunnallisen kehityksen edistymisestä.

8.3 Prosessin arviointi ja oman osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tutkia liikuntakasvatuskerhon vaikutus lapsen ja vanhemman liikuntakasvatukseen. Tavoitteena oli myös selvittää vanhempien kokemuksia liikuntakasvatuksen näkökulmasta sekä edistää MLL:n kerhotoimintaa. Opinnäytetyöni lopputulos antoi vastauksia toimeksiantajalle, minulle ja Rovaniemen liikunnan tarjonnalle. Kehittämistyölläni onnistuin luomaan tuotoksen, joka vastaa tulevaisuuteen vaikuttaviin tekijöihin. Loin kerhon, joka on uusi MLL:n Lapin piirin kerhotoiminnassa ja sen tuloksien perusteella kerhokonseptin tarpeellisuus on merkittävä. Lisäksi kehitin omaa osaamistani kerhon suunnittelun sekä toteutuksen aikana. Sain lisää kokemuksia työskentelystä vanhempien kanssa, joka antoi paljon ihmissuhdetaidoilleni. Pidän hyvin paljon lasten kanssa työskentelystä ja sain toteuttaa itseäni heidän kanssaan. Sain palautetta niin kasvotusten, kuin sähköisestikin. Olen tyytyväinen vastaajaprosenttiin palautekyselyssä, joka oli huikeat 88 %. Lisäksi sain piirustuspalautteen eräältä kerhoon osallistuneelta lapselta, joka oli mielestäni hyvin kaunis ja mieleenpainuva palaute (Kuvio 16).



Kuvio 16. Temppuillen taitavaksi, Inari 3v

Prosessin aikana työskentelin yhdessä Mervi Saukkoriipin ja Arja Saarenon kanssa. Sain erittäin laadukasta ja opettavaista ohjausta sekä tukea kehittämistyöni tuottamisen kanssa. Aloitin opinnäytetyöni joulukuussa 2017 ja työstin sitä toukokuuhun 2018, jolloin sain työni valmiiksi. Tein projektini tapahtumista prosessikuvauksen (liite 6.) Työprosessi oli mielenkiintoinen ja etenin vaihe-vaiheelta. Suuria haasteita kohtasin koulumme kanssa, koska suppean ohjaamisen vuoksi suuret muutokset työssäni kohdentui loppupuolelle. Sain työni kuitenkin valmiiksi, joka palvelee lopputuloksellaan. Tärkein oppi oli oppimisen ymmärtäminen, elinikäisenä toimintana niin liikunnallisesti kuin tutkimuksellisesti.

LÄHTEET

- Alhainen, H. 2010. Vaikuttamista lapsen parhaaksi Kainuussa. Saarijärven Offset Oy.
- Autio, T. 1997. Liikun ja leikin: motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Liikunta ja oppiminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Finne, J. 2015. Liikkuva lapsi terveempi aikuinen. EU: Fitra.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 2006. Understanding Motor Development. Singapore: McGraw-Hill.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylän yliopisto: WSOY.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Taitto ja paino. Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Keuruu: Otava.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Korppi-Tommola, A. 1990. Terve lapsi- kansan huomen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- LIIKUN.COM 2018. Viitattu: 16.2.2018 <http://www.liikun.com/liikuntakerhot.html>
- MLL 2017a. Organisaatiot. Viitattu 16.2.2018 <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/>).
- MLL 2017b. Strategia. Viitattu 16.3.2018 <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/mlln-strategia>.
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piiri ry. 2017. Toimintasuunnitelma 2018.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Raudaskoski, K. 2011. Hyvä alku elämälle – Mannerheimin Lastensuojeluliiton historiaa Lapissa 1920-2010. Rovaniemi: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Rovaniemen kaupunki 2017a. Varhaiskasvatustoiminta. Viitattu: 16.3.2018

<http://www.rovaniemi.fi/fi/Palvelut/Lasten-paivahoito/Avoin-varhaiskasvatus/Varhaiskasvatuskerhot>.

Rovaniemen kaupunki 2017b. Avoin päiväkotitoiminta. Viitattu: 16.3.2018
<http://www.rovaniemi.fi/fi/Palvelut/Lasten-paivahoito/Avoin-varhaiskasvatus/Avoin-paivakoti>.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu: 8.5.2018 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Stigman, S. 2006. Lastenliikunta. Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2006. Viitattu 18.5.2018 <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>.

Taimela, S., Kujala, U & Vuori, I. 2005. Liikuntalääketiede – Liikunta lapsena ja nuorena. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy.

LIITTEET

- Liite 1. Temppuillen taitavaksi- mainos
- Liite 2. Palautekyselyn saate viesti
- Liite 3. Tuntisuunnitelma
- Liite 4. Temppuillen taitavaksi- palautekysely
- Liite 5. Prosessikuvaus

Liite 1. Temppuillen taitavaksi- mainos

Temppuillen taitavaksi!

PE 2.2., 9.2., 16.2. ja 23.2.
klo 18-18.45

MLL:n Perheteroimintakes-
kuksessa os. Pirkkakatu 2

MAKSUTON OSALLISTUMINEN!

Kehonhallintaa lapselle (3-5 v.)
ja aikuiselle. Kerhossa tehdään
harjoituksia ja temppuja joissa
kehonhallinta kehittyy. Saat
myös vinkkejä lapsesi
kanssa yhdessä
temppuiluun kotona.

Kerhoa ohjaa liikunnanohjaajaopiskelija (AMK) Roosa Keskitapio.
Kerho on osa opinnäytetyötä ja osallistujien toivotaan sitoutuvan
neljään kerho kertaan. Opinnäytetyössä selvitetään 3-5-vuotiaiden
lasten ja vanhempien kokemuksia kerhosta ja sen tarpeellisuudesta.




MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Lapin piiri

Ilmoittautuminen 31.1. mennessä:

roosa.keskitapio@edu.lapinamk.fi

Ilmoita aikuisen nimi ja puh. sekä lasten nimet ja
iät. Lisätietoja: 0405272814.

Liite 2. Palautekyselyn saate viesti

Hei Kerholaiset!

Kiitän hyvin paljon kerhoon osallistuneita lapsia ja vanhempia. Kerho oli itselleni opettavainen kokemus ja toivon, että teillekin jäi mukava yhteinen muisto liikunnan riemusta. Totesin, että perjantai osoittautui aikataulullisesti huonoksi päiväksi, mutta valitettavasti tilaresurssit hankaloittivat kerhon päivän ja ajankohdan valintaa.

Nyt pyytäisin teitä vastaamaan palautekyselyyn, joka tulee yhteenvedona opinnäytetyöhöni. Tuloksia käytetään opinnäytetyössä ja MLL:n Lapin piirin toiminnan kehittämiseksi. Opinnäytetyö tulee julkaisuun heti sen valmistuttua. Voitte päästä lukemaan sen halutessanne nettilinkin kautta, joka julkaistaan Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piirin nettisivuilla.

Palautekyselyn vastaamiseen menee noin 5-10 min. Siitä ensimmäinen osio on tarkoitettu lapsen antamaan palautteeseen.


Toivoisin teiltä yhteistyötä lapsenne kanssa kyselyyn vastaamiseen. 😊

Vastaisittehan viimeistään sunnuntaina 4.3. mennessä.

Tässä linkki lapsen ja vanhemman palautekyselyyn: <https://www.webropolsurveys.com/S/B8C20954E82A9C68.par>

Kokosin myös kerholaisten toiveita kuunnellen pienen koosteen kerhossa käytyistä liikkeistä ja rentoutuksista. Lähetän sen teille saatuaani sen valmiiksi.

Keväisin terveisin

Roosa Keskitapio 

Liite 3. Tuntisuunnitelma

AIKA: 2.2., 9.2., 16.2., 23.2.2018 klo 17-17.45 ja 18-18.45	PAIKKA: MLL:n per- hetoimintakeskus Ohjattavien määrä 10 paria per. ryhmä	Temppuillen taita- vaksi- kerho 3-5 -vuotiaat ja van- hemmat	OHJAAJA: Roosa Keskitapio
---	---	---	-------------------------------------

TUNNIN AIHE JA TAVOITE 2.2.:

Tutustuminen, ryhdistä keskusteleminen lapsen kanssa monisteen avuin sekä luurangon tutkiminen. Ryhtiharjoitteita ja sen tarkkailua.

HARJOITE:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄ:	AJAN- KÄYTTÖ:
Nimileikki: Tavoitteena tutustua toisiin ja saada lämpöä lihaksiin sekä mielen herättelyä.	Ohjeistan samankaltaisuuksiin ja niiden löytämiseen. Liikutaan ohjatulla tavalla pitkin käytössä olevaa tilaa ja etsitään esimerkiksi saman väriset silmät. Tervehditään ja kerrotaan oma nimi. Matka jatkuu seuraavaan henkilöön.	5-8min
Ryhti osio: Katsellaan tulostetta jossa ihmisen luurangon kuva sivusuunnasta. Kuvassa neljä eri asentoa. Vanhempi keskustelee lapsen kanssa luurangosta ja sen osista.	Ohjeistan vanhempaa ryhtiaisoissa. Kerro lapsen kasvusta ja kehityksestä sekä ryhdin tärkeydestä.	4min
Ohjattu liikerataharjoitus:	Varpailla kävelyä	10min

<p>Tehdään erilaisia liikkeitä, joissa ensin tehdään virheasennossa kulkeminen. Tämän jälkeen asento korjataan oikeaan - ryhdikkääseen asentoon.</p>	<p>selkä notkolla selkä etukumarassa, selkä sivuttaisvirheasennossa. Lisätään kädet ylös ja tehdään samat uudestaan. kyykkyy meno selkä löysänä, selkä notkolla ja sitten oikeassa asennossa. Juoksu/hölkäys lantio takana, lantio edessä ja lopuksi oikeassa asennossa. lattialla istuminen, lytyssä ja läntässä. Sitteen ryhdikkäästi.</p> <p>Variaatioita kokeillaan muutama kerta. Lopuksi vanhempien tai lasten esimerkkejä.</p>	10min
<p>Ryhtikartoitus: Tutkitaan omaa ryhtiä ja erilaisia asentoja yhdessä vanhemman kanssa. Samalla voidaan hassutella eri asennoissa ja kokeilla kehon hallintaa.</p>	<p>Asettaudutaan kasvotusten. Ensin aikuinen näyttää jonkin asennon, joka on äärimmäisiä asentoja huonosta ryhdistä. Lapsen tulee matkia liikkeitä ja pysähtyä hetkellisesti asentoon. Tämän jälkeen asettaudutaan seisomaan hyvään ryhtiin. Jalat vierekkäin, polvet pienessä koukussa, selkä suorana, kädet sivuilla ja katse eteenpäin. Leikissä on tavoitteena, että lapsi sekä aikuinen oppivat löytämään ryhdikkään asennon.</p>	10min
<p>Rentoutus: Kerhon loppuun tehdään rentoutusharjoitus, jonka tarkoituksena on ilmaista kerhon päättyminen ja rauhoittaa lapsi sekä vanhempi kotiin lähtöön.</p>	<p>Kuvittele, että kätesi on kiinnitetty naruun, joka on kiinni katossa. Naru alkaa kiristyä. Kätesi nousee pikkuhiljaa ilmaan. Ylhäällä naru räsähtää poikki. Seuraavaksi ilmaan nousee toinen käsi, sitten oikea ja vasen jalka ja viimeisenä pää. Rentoutukselle on hyvä antaa tarpeeksi aikaa. Pään kohdalla naru ei räsähdäkään poikki, vaan nostaa sinut hitaasti seisomaan. Leikin vetäjä kiittää kerholaisia tästä kerrasta.</p>	

TUNNIN AIHE JA TAVOITE 9.2.:

Staattisenvoiman harjoittelu sekä tasapaino

HARJOITE:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄ:	AJANKÄYTTÖ:
<p>Alkulämmittely: Erilaisten liikkumistapojen liikeh-dintä.</p>	<p>Mittarimato, karhukävely, rapukävely, tinasotilas, ai-tajuoksija, apuva-mies. Keksitään lisää uusia ja näytetään omia. Keskity-tään hyvään suoritukseen ja lihaksien lämpiämiseen.</p>	5-10min
<p>Staattinen voimaharjoi-telu:</p> <p>Harjoitellaan lihasten kes-tävyyttä lapsen painoa hyödyntäen. Nämä harjoi-teet haastavat vanhem-man staattisenvoiman kestävyyttä ja ovat haus-koja lapselle. Kokeillaan erilaisia otteita.</p>	<p>Apinapuu: lapsi kiipeää vanhemman polvien/reisien päälle, aikuinen pitää tasa-painon staattisesti. Leijona-kuningas nosto + pito, lan-kutus/ lankutus lapsi pai-non, suorilla käsillä roikot-taminen, seinään nojaami-nen ja pito jalat 90-asteen kulmassa lapsi konttaa ali. Lentokone/lintu kahdella tu-kipisteellä + yhdellä tukipis-teellä. Korkein torni istunta.</p>	15-20min
<p>Tasapaino harjoittelu:</p> <p>Erilaisia hyppyjä ja alastu-loja</p>	<p>Hyppyjä eteen, taakse, si-vulle tasajaloin. Aste hyp-pyjä: 90, 180 jopa 360. Vauhditon hyppy yhdelle ja-lalle, kerähyppy. Tarkkoja alastuloja. Yhden jalan sei-sona ja ajanotto. Voidaan haastaa pyörittämällä jal-kaa tai katsetta ylös alas/si-vuille.</p>	15min

Rentoutus: Pullataikinän vatkaus	Ollaan makuu asennossa ja vanhempi tai lapsi alkaa vaivaamaan pulla, eli painelemalla kehon osia. Vainataan taikina oikein taiseksi. Vaivattava rentoutuu ja osat vaihtuvat, kun keho on käyty lävitse.	8min
-------------------------------------	---	------

TUNNIN AIHE JA TAVOITE 16.2.:

Musiikki ja itsensä ilmaisu

HARJOITE:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄ:	AJANKÄYTTÖ:
Rumputanssi: Harjoitellaan rummun tahtiin liikkumista.	Ennen rummun aloittamista sovitaan ruumiin osa, joka koskettaa rummun soiton loputtua maata. Esimerkiksi: käsi, jalka, pää, peppu. Rummun soimisen aikana voidaan liikkua vapaa muotoisesti tai sovitulla tavalla. Sovitaan aina uusi kehon osa yhden osan kosketettua maata.	5-10min
Itsensä ilmaisu: Tapa liikkua voi olla tanssi, juoksu tai mikä tahansa. Lapsi ja vanhempi ilmaisevat itseään omalla tyylillään. Tapa ilmaisuun vanhemmalla on kannustavaa.	Musiikin mukana liikehdintää, käydään erilaisia genrejä läpi klassista rokkiin ja elektroniseen musiikkiin. Hidasta ja nopeaa tempoa. Voidaan ottaa mukaan myös luontoaiheista musiikkia, jossa eläimien ääniä tai	10-15min

<p>Rytmiharjoituksia: Erilaisten äänien tuottaminen</p>	<p>luonnon ääniä. Matkitaan niitä ja keskustellaan, mistä ääni tulee.</p> <p>Harjoitellaan erilaisia rytmiharjoituksia, kädet yhteen ja jalan askelluksia, hyppyjä yms. Kokeillaan millä eritavoin ääntä voidaan tuottaa ja miten siitä voidaan muodostaa jatkumo. Lasketaan musiikin kaseja ja tempoon tuotetaan ääntä.</p> <p>Tehdään yhdessä vanhemman kanssa oma äänisarja. Se voidaan myös esittää tai ohjata toiselle parille.</p>	<p>10-15min</p>
<p>Rentoutus: Luettavan tekstin kuuntelu</p>	<p>Luen ääneen rentoutuksen, jonka aikana osallistujat makaavat patjoilla ja kuuntelevat.</p>	<p>6min</p>

TUNNIN AIHE JA TAVOITE 23.2.:

Koordinaatio harjoittelu ja liikkuvuus

HARJOITE:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄ:	AJANKÄYTTÖ:
<p>Alkulämmittely: Hiirenhäntä, harjoitellaan ajoitusta, jolloin oikean aikainen ponnistus tulee.</p> <p>Käärmenaru:</p>	<p>Jakaudutaan pienempiin ryhmiin jossa yksi aikuinen pyörittää narua, jonka yli hypätään tai astutaan.</p>	<p>10-15min</p>

<p>Sivuttaissuuntainen narun liike. Oikea aikainen hyppy ja ponnistus liike eteenpäin.</p> <p>Aaltonaru: Pystysuuntainen narun liike. Harjoittaa ponnistuksen ajoitusta ja suuntaamista ylöspäin.</p> <p>Käärme puree rata: Erilaisia hyppelyjä narujen ylitse.</p> <p>Koordinaatio ja liikkuvuus harjoitteet: Tehdään pallolla erilaisia antoja- ja vastaanotto liikkeitä. Niin että keho joutuu erilaisiin liikkuvuus haasteisiin. Pallon heitto ja kiinniotto harjoittavat koordinaatiokykyä sekä pallon käsittelytaitoja.</p>	<p>Kaksi vanhempaa tekevät sivuttaissuuntaista liikettä narulla, joka liikkuu lattian myötäisesti.</p> <p>Kaksi vanhempaa tekevät pystysuuntaista liikettä narulla, joka irtoaa lattiasta ajoittain.</p> <p>Narut asetetaan sokin sokin lattialle ja niiden lävitse kuljetaan pitkin narujen muodostamia koloja. Jos narun päälle astuu, käärme puraisee.</p> <p>Seisotaan selät vastakkain, toisella pareista on pallo ja ojentaa sen ensin sivulta toiselle ja toinen ottaa vastaan. Palloa pyritään saamaan liikkumaan molempiin suuntiin niin, että ensin voidaan katsoa sen jälkeen ilman katsetta. Vältetään pallon tippumista. Tämän jälkeen pallo jalkojen välistä ja pään yläpuolelta. Seuraavaksi pallo ojennetaan selän välistä toiselle ylä- ja alakautta.</p>	<p>15-20min</p>
---	--	-----------------

<p>Keitetty spagetti: Otetaan loppuun rentoutus, jossa maataan lattialla patjan päällä.</p>	<p>Tehdään myös pallon vierityksiä lattiaa pitkin. Istutaan jalat auki, muodostaakseen maalin johon tähdätään. Voidaan tehdä myös pompuilla. Tehdään sama myös seisoma asennosta. Heitetään palloa alakautta toiselle.</p> <p>Asettaudutaan lattialle ja lapsi ensin makuuasennossa. Kun ohjaaja tai "keittäjä" sanoo, spagetin olevan kypsää, maassa maakaava jännittää lihaksiaan todella, todella tiukaksi. Ja kun spagetti on taas raakaa jatkaa keittäjä spagetin puristelua.</p> <p>Spagettia voi kokeilla puristaa myös raakana mutta raaka spagetti voi katketa ja mennä kahtia.</p>	<p>8min</p>
---	--	-------------

Liite 4. "Temppuillen taitavaksi"- palautekysely

Temppuillen taitavaksi palautekysely

Lasten palauteosio

1. Lapsen ikä *

- 3 vuotta
- 4 vuotta
- 5 vuotta

2. Oliko kerhossa kivaa? *

- Ei ollut kivaa
- Ihan kivaa
- Oli kivaa
- Tosi kivaa

3. Innostuiko kerhossa opittujen temppujen tekemisestä myös kotona?

- En innostunut.
- Temppuilen itse kotona.
- Innostuin lisää temppuilemaan.

4. Haluaisitko jatkaa "temppuillen taitavaksi" kerhossa? *

- En haluaisi jatkaa.
- Olisi mukava jatkaa.
- Haluaisin kovasti jatkaa.

5. Oliko kerhoon osallistuminen vanhemman kanssa kivaa, vai olisitko mieluummin tullut yksin? *

- Ehkä yksin.
- Kavereiden kanssa mieluummin.
- Ihan kivaa vanhemman kanssa.

Temppuillen taitavaksi palautekysely

Aikuisen palautekyselyosio

6. Vastaajan ikä *

- Alle 30 vuotta
- Alle 44 vuotta
- Yli 45 vuotta

7. Vanhemman liikunta-aktiivisuus taso *

- Aktiivinen liikkuja
- Passiivinen liikkuja
- Liikunnallinen

8. Miten kerho vaikutti perheen yhteiseen liikunta-aktiivisuuteen kotona? *

- Vähensi liikunta-aktiivisuutta.
- Antoi perustan liikunta-aktiivisuuteen.
- Ei vaikuttanut liikunta-aktiivisuuteen.
- Antoi lisää kiinnostusta liikuntaa kohtaan.
- Lisäsi liikunta-aktiivisuutta.

9. Perustelisitko lyhyesti vastauksesi. *



10. Suositteletko tämän tyyppistä "tempuilleen taitavaksi" kerhoa tuttavaperheille? *

- En suosittele.
- Saattaisin suositella.
- Mahdollisesti suositeltavissa.
- Voin suositella.
- Suosittelen.

11. Perustelisitko lyhyesti vastauksesi.



12. Auttoiko kerhon toiminta hahmottamaan lapsen kehitystä ja kasvua? *

- Ei auttanut hahmottamaan.
- Tietotasoni pysyi samana.
- Lapsen kehityksen taso selkeni.

13. Auttoiko kerho sinua kehittymään lapsen liikuntaharrastuksen tukijana ja mahdollistajana? *

- En kokenut muutosta.
- Ensimmäinen yhteinen kerho lapsen kanssa.
- Lasten ja ohjaajan kanssa yhdessä oleminen on innostavaa.
- Ymmärsin esikuvana olemisen tärkeyden.
- Auttoi ymmärtämään vanhemmuuden roolia.

14. Kerhon hyöty vuorovaikutus suhteen kehittymiseen lapsen ja vanhemman välillä. *

1 2 3 4 5 6
ei hyötyä hyötyä

Liite 5. Prosessikuvaus

AIKA	MENETELMÄ	TOIMIJAT	TUOTOS
JOULUKUU 2017	Sähköposti viestintä	Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piiri ry	Sain toimeksiantajani
TAMMIKUU 2018 (9.1.)	Ensimmäinen tapaaminen opinnäytetyötä koskien.	Arja Saarento & Mervi Saukkoriipi	Opinnäytetyö aiheen selkeä rajaus.
TAMMIKUU (9-19.1.)	Itsenäinen työskentely + sähköposti avustus. Viikolla myös pari tapaamista henkilökohtaisesti.	Mervi Saukkoriipi	Kerhon suunnittelu ja mainoksen tuottaminen.
TAMMIKUU (17.1.)	Tapaaminen Santasportilla	Jarmo Rinkinen	Kerroin Jarmolle toimeksiantajan toiveesta ja tulevasta kerhosta.
TAMMIKUU (19.1.)	Markkinointi	Minä ja Mervi	Temppuillen taitavaksi -kerhon markkinointi Linaan rannalla.
TAMMIKUU (24.1.)	Tapaaminen Pohjanhovissa	Arja Saarento	Keskustelimme tulevasta kerhosta ja sen sisällöstä. Esittelin luonnoksen tuntisuunnitelmasta.
HELMIKUU 2018 (2.-23.2.)	Temppuillen taitavaksi -kerhon ohjaukset	Minä	Tuntisuunnitelmien käyttöönotto ja toteutus.
HELMIKUU	Tutkimusmenetelmän suunnittelu ja tutkiminen	-//-	Palautekyselyn suunnittelu ja teko.
HELMIKUU (28.-4.3.)	Palautekyselyn lähetys	-//-	Palautekyselyn lähetys ja vastauksien vastaanotto.
HELMIKUU (6.2.)	Rinkisen vastaanotto aika.		Ei PAIKALLA, ei ilmoittanut pois olostaan.
HELMIKUU	Opinnäytetyön sisällön kirjoittamista		Viimeisteltyä teksti sisältöä.
HELMIKUU (13.2.)	Tapaaminen	Arja Saarento	Juttelimme kerhon ohjauksista sekä opinnäytetyön etenemisestä. Arjalta saanut palautetta sisällöstä.
HELMIKUU (20.2.)	Jarmo Rinkisen vastaanotto aika		Olin yhteydessä Rinkiseen ja ilmoitin estostani päästä ohjaukseen, en saanut

			ohjausta toiseen aikaan.
MAALISKUU 2018	Opinnäytetyön kirjoittamista ja tiedonhakua		Palautekyselyn analysointi.
MAALISKUU (13.3. & 15.3.)	Tapaaminen	Arja Saarento (13.3.) Mervi Saukkoriipi (15.3.)	Tulosten läpikäynti.
MAALISKUU (22.3. & 3.4.)	Sähköposti	Jarmo Rinkinen	Ei vastannut sähköpostiini (lomalla). 3.4. saan tiedon Heikki Hannolalta, että Jarmo on virkavapaalla.
HUHTIKUU (16.4.)	Tapaaminen	Arja Saarento	Viimeistely vaiheita.
HUHTIKUU (23.4.)	Esitarkastusvaihe & kielenohjaus	Tuija Haapasalmi	Lisä ohjeistusta.
HUHTIKUU (30.4.)	Englannin abstraktin lähetys & valmistuminen	Ulla Lajunen- Tuokko	
TOUKOKUU 2.5.	Tapaaminen	Heikki Hannola	Opastusta opinnäytetyöhön.
TOUKOKUU	Opinnäytetyön korjausta ja viimeistelyä		Asettelu, sisällysluettelo.
TOUKOKUU	Power Point – esityksen viimeistely		Valmis esitys.
TOUKOKUU (15.5.)	Kielenohjaus	Tuija Haapasalmi	
TOUKOKUU (19.5.)	Puhelu	Heikki Hannola	Viimeistely ohjeita.
TOUKOKUU (21.5.)	Viimeistely ennen tätä päivää.		Valmistyö
TOUKOKUU (24.5.)			Esittämisseminaari ja kypsyysnäyte