



Miira Heiskanen
Ilona Markkanen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan amk- tutkinto,
Sosionomi (amk)

Varhaiskasvatuksen opettajan virkakelpoisuus
Opinnäytetyö, 2019

PIENTEN LASTEN ULKOLIIKUNNAN LISÄÄMINEN

Ulkoliikuntatuokioiden järjestäminen leikkipuisto Linjassa



TIIVISTELMÄ

Miira Heiskanen ja Ilona Markkanen
Pienten lasten ulkoliikunnan lisääminen
44 s., 2 liitettä
Syksy, 2019
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma,
Sosionomi AMK+ varhaiskasvatuksen opettajan virkakelpoisuus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa kaksi liikuntatuokiota yhteistyössä Helsingin kaupungin ylläpitämän leikkipuisto Linjan kanssa. Näiden liikuntatuokioiden tarkoitus oli lisätä pienten lasten ulkoliikuntaa ja antaa leikkipuisto Linjan työntekijöille kehittämisideoita ulkoliikunnan järjestämiseen. Kokosimme opinnäytetyötämme varten teoretietoa lapsen motorisesta kehityksestä, perheliikunnasta ja leikkipuistotoiminnasta. Tarkastelimme liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksen näkökulmasta, sillä varhaiskasvatussuunnitelma on leikkipuistoja velvoittava asiakirja.

Teoretiedon pohjalta suunnittelimme ja toteutimme kaksi liikuntatuokiota, joiden tarkoituksena oli tukea lapsen motorista kehitystä sekä antaa vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Tuokioiden ja kertomamme tiedon avulla pyrimme motivoimaan sekä vanhempia että leikkipuisto Linjan työntekijöitä järjestämään enemmän ulkoliikuntaa. Halusimme antaa sekä lapsille että aikuisille positiivisia kokemuksia ulkona liikkumisesta sekä tukea vanhemman ja lapsen välistä suhdetta.

Tuokioiden jälkeen pyysimme palautetta toiminnasta ja ohjauksesta sekä vanhemmilta että työntekijöiltä. Palaute oli positiivista ja liikuntatuokiot koettiin mielekkäiksi. Leikkipuisto Linja tulee saamaan käyttöönsä valmiin opinnäytetyömme ja suunnittelemamme liikuntatuokiot, joita he voivat halutessaan hyödyntää nykyisen toimintansa tukena.

Asiasanat: Motorinen kehitys, lapset, leikkipuistot, ulkoliikunta, varhaiskasvatus

ABSTRACT

Miira Heiskanen and Ilona Markkanen

Increasing outdoor activities for young children

44 p., 2 appendices

Autumn, 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree programme in Social Services

Option in Early Childhood Education

Bachelor of Social Services

Aim of this thesis was to organize two outdoor exercise session in the Helsinki city's playground Linja. The purposes of these activities were to improve outdoor activity in the playground Linja for young children by developing new ideas for the playground employees how to elaborate children's outdoor exercise activities. We compiled a theoretical framework of child's development of motor skills, family exercise and existing playground activities in Helsinki. We examined Finnish early childhood education plan from the physical education perspective because this plan is a mandatory for all Finnish playgrounds.

Based on the theoretical framework we planned two exercise session specially to support children's development of motor skills and increase family's awareness of the importance of physical activities for the child's growth and development. With this knowledge we hope that families and playground Linja's employees will be encouraged to create more outdoor activities together with children and their families. These sessions were planned to give both to the parents and the children positive experiments from outdoor activity and support the relationship between the adults and children.

After the exercise sessions we asked for feedback about the activities and our guidance from the parents and the employees. Feedback was positive and exercise sessions were seen useful. Playground Linja will receive this thesis and the planned exercise session to support their existing exercise activities.

Keywords: development of motor skills, children, playgrounds, outdoor sports, early childhood education and care

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 0–2 VUOTIAAN MOTORINEN KEHITYS.....	5
2.1 Fyysinen ja motorinen kehitys.....	5
2.2 Motoriset perustaidot	7
2.3 0–1-vuotiaiden motorinen kehitys	8
2.4 1–2-vuotiaiden motorinen kehitys	10
3 LAPSET JA LIIKUNTA.....	12
3.1 Liikunnan ja ulkoilun merkitys lapsen elämässä.....	12
3.2 Pienten lasten liikuntasuosituksset	13
3.3 Liikuntasuosituksset varhaiskasvatuksessa.....	14
3.4 Pienten lasten liikuntatuokioidet	15
4 PERHE JA LIIKUNTA.....	17
4.1 Liikunta perheiden hyvinvoinnin tukena	17
4.2 Perhe lapsen liikkumisen tukena	18
4.3 Liikunta ja ympäristö	19
4.4 Perheliikunnan tavoitteet.....	20
4.5 Leikkipuistotoiminta perheiden tukena.....	21
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	23
6 LIIKUNTATUOKIOIDEN TOTEUTUS LEIKKIPUISTO LINJASSA	25
6.1 Tuokioiden suunnitelma.....	25
6.2 Ensimmäinen liikuntatuokio.....	27
6.2.1 Lämmittelyleikit	27
6.2.2 Liikuntapisteet	28
6.2.3 Loppurentoutus.....	29
6.3 Toinen liikuntatuokio	29
6.3.1 Lämmittelyleikit	29
6.3.2 Leikkivarjo	30
6.3.3 Rata.....	30
6.3.4 Loppurentoutus.....	32

7 LIIKUNTATUOKIOIDEN ARVIOINTI	34
7.1 Arvioinnin toteutus	34
7.2 Ensimmäisen liikuntatuokion arviointi	34
7.2.1 Perheiden palaute.....	34
7.2.2 Työntekijöiden palaute.....	35
7.2.3 Itsearviointi.....	35
7.3 Toisen liikuntatuokion arviointi	36
7.3.1 Perheiden palaute.....	36
7.3.2 Työntekijöiden palaute.....	37
7.3.3 Itsearviointi.....	38
8 POHDINTA.....	40
8.1 Toiminnan tarpeellisuus, johtopäätökset ja kehittämisideat.....	40
8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	42
8.3 Ammatillinen kasvu	43
LÄHTEET	45
LIITE 1. Liikuntatuokioiden mainos.	49
LIITE 2. Liikuntatuokioiden suunnitelmataulukot.	50

1 JOHDANTO

Lasten omaehtoinen liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet ja samanaikaisesti väsymys ja tarkkaamattomuus ovat lisääntyneet. Liikkumattomuus on lisännyt myös muita terveyshaittoja, kuten lasten luiden haurastumista. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 69–70.) Päivittäisen liikunnan määrän väheneminen yhdessä ravinnosta saatavan energiamäärän lisääntymisen kanssa ovat johtaneet siihen, että ylipainoisten lasten määrä kasvaa jatkuvasti. Vuonna 2005 lapsista 10–20% oli ylipainoisia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.) Vuonna 2018 tehdyssä tutkimuksessa 2–16-vuotiaista pojista 27% ja tytöistä 18% olivat ylipainoisia. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2019, 1).

Nykylasten elämään ovat vaikuttaneet pihaleikkien väheneminen ja toimintojen siirtyminen sisätiloihin. Liikunnalliset aktiviteetit ovat siirtyneet järjestetyn liikunnan piiriin, kilpaileminen on lisääntynyt varhaislapsuudessa sekä luonnolliset leikki- ja liikuntapaikat ovat muuttuneet keinotekoisiiin ympäristöihin. Leikkimisen ja liikkumisen määrään ovat vaikuttaneet runsas virike- ja tavaramäärä sekä median ja pelien suurkulutus. Näiden lisäksi liikkumiseen vaikuttavat usein myös liian tiukat aikataulut, kiire ja tehokkuuden tavoittelu. Lapsen mielikuvituksen ja leikin kehitys tarvitsee rauhaa, aikaa ja tilaa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 13–14.)

Teimme tämän opinnäytetyön yhteistyössä helsinkiläisen leikkipuisto Linjan kanssa. Valitsimme opinnäytetyön aiheen yhdessä leikkipuiston Linjan työntekijöiden kanssa, heidän esittämiensä tarpeidensa pohjalta. Työntekijät olivat havainnoineet, että pienten lasten perheet osallistuvat heikosti ulkona ohjattuihin liikuntatuokioihin, etenkin syksyisin ja talvisin. Toiminnallisessa opinnäytetyössämme toteutimme kaksi ulkoliikuntatuokiota syksyllä 2019 leikkipuisto Linjan pihalla. Suunnittelimme toiminnan pienille lapsille ja heidän perheilleen. Liikuntatuokioiden tavoitteena oli tukea lapsen motorista kehitystä sekä jakaa siitä tietoa lasten huoltajille ohjauksien yhteydessä. Tavoitteenamme oli myös antaa sekä lapsille, että vanhemmille positiivisia kokemuksia ulkoilusta ja yhdessä liikkumisesta.

2 0–2 VUOTIAAN MOTORINEN KEHITYS

2.1 Fyysinen ja motorinen kehitys

Lapsen kehitykseen vaikuttaa kolme tekijää: perimä, ympäristö ja yksilön oma aktiivisuus. Nämä tekijät ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään. Yksilön perimä vaikuttaa muun muassa sukupuoleen, ulkonäköön, veriryhmään, lahjakkuuteen, käteisyyteen, fysiologiseen toimintaan ja temperamenttiin. Perimä ohjaa ihmisen toimintojen kehitystä. Muutokset tapahtuvat ihmisille samassa järjestyksessä, mutta se, kuinka nopeasti ne saavutetaan, vaihtelee. Esimerkiksi lapsella tulee olla tarpeeksi riittävästi fyysistä voimaa ja motoriikan hallintaa ennen kuin hän pystyy nostamaan päätänsä ja sen jälkeen yläruumistaan, oppii istumaan ja sitten nousemaan jaloilleen sekä kävelemään. (Nurmiranta, Lepämäki & Horppu 2009, 9.) Motorinen kehitys on liikkeiden kehitystä ja se jatkuu fyysisen kasvun tapaan hedelmöityksestä aikuisuuteen. Fyysinen kehitys määräytyy suurimaksi osaksi keskushermoston, luuston ja kehityksen mukaan ja perimä antaa rajat motorisen kehityksen mahdollisuuksille. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Siven, Neuvonen & Kurvinen 2006, 136.) Motoriseen kehitykseen vaikuttavat myös elintavat, kuten ravinto, uni ja terveys (Jaakkola 2017, 160).

Lapsen oma suuntautuneisuus ja aktiivisuus vaikuttavat merkittävästi kehitykseen, sillä motivaatio on se mikä saa lapsen liikkeelle. Motivaatio ohjaa, suuntaa ja ylläpitää yksilön tavoitteellista toimintaa. (Nurmiranta ym. 2009, 12.) Pienellä lapsella liikunta on nukkumiseen ja syömiseen verrattava tarve. Ihmisen hermosto kehittyy alle 3-vuotiaana kaikista nopeimmin ja lapsi omaksuu sinä aikana enemmän uusia taitoja kuin missään muussa vaiheessa. (Pulli 2007, 6.) Lapsi oppii perusliikuntamuodot, joita ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, kiipeäminen, hyppääminen, kieriminen, kiinniottaminen ja heittäminen. Perusliikuntamuodot opitaan alle kolmen vuoden iässä ja taitojen kehittyminen jatkuu sen jälkeen hitaampaan tahtiin. Perusliikuntamuodoissa lapsi käyttää suuria lihasryhmiään ja hallitsee kehon kokonaismotoriikkaan liittyviä taitoja. Näiden liikkeiden hallinta edellyttää lukemattomia toistokertoja. Myöhemmässä vaiheessa lapsi oppii yhdistelemään näitä perusliikuntamuotoja, mikä mahdollistaa erilaisten lajien harrastamisen ja monipuolisen liikkumisen. Motorisessa kehityksessä saman ikäiset lapset voivat kuitenkin

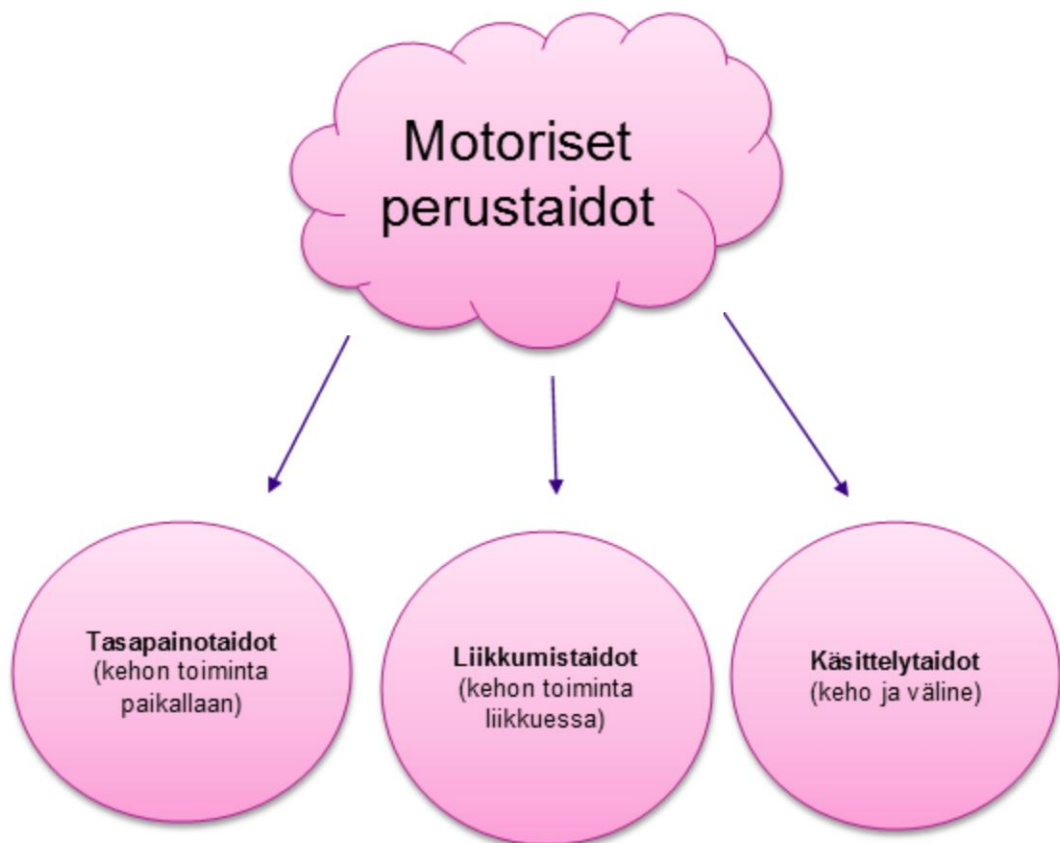
kin olla hyvin eritasoisia ja yksilölliset erot voivat olla suuria. (Arvonen 2007, 14.) Motorinen kehitys on jatkuva prosessi ja kaikki ne lapset, joilla on normaalit oppimisedellytykset omaksuvat motorisia taitoja. 0–1-vuotiaalla motorisen kehityksen vaihetta kutsutaan refleksitoimintojen vaiheeksi ja 1–2-vuotiaalla alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheeksi. (Jaakkola 2017, 160.)

Lapsen lihakset kehittyvät päästä jalkoihin eli kefalokaudaalisesti, sekä keskeltä äärialueille eli proksimodistaalisesti. (Vilén ym. 2006, 136.) Kefalokaudaalinen kehityssuunnalla tarkoitetaan sitä, että sikiön pää kehittyy anatomisesti nopeammin kuin sikiön muut raajat. Kefalokaudaalinen kehitys jatkuu myös lapsen syntymän jälkeen, kun lapsen pää kehittyy nopeammin kuin muut vartalon osat. Proksimodistaalinen kehityssuunta ilmenee taas puolestaan siinä, kun lapsen vartalon keskiosat ovat toimintakykyisiä ennen kehon ääriosia, kuten sormia ja ranteita. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruokkila 2014, 31.) Kehitys etenee kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin liikkeisiin. Karkeamotoriikalla tarkoitetaan suurten lihasryhmien hallintaa ja liikkumiseen tarvittavien lihasten koordinaatiota. Hienomotoriikalla puolestaan tarkoitetaan pienten lihasten hallintaa ja niitä tutkitaan yleensä käden taitoja testaamalla. (Vilén ym. 2006, 136–141.)

Lapsen kehitykseen kuuluu herkkyyyskausia sekä kriittisiä kausia. Herkkyyyskauden aikana lapsi on erityisen herkkä oppimaan ja omaksumaan jonkin uuden toiminnan. Lapsi kykenee oppimaan taidon myös myöhemmin, mutta tietyssä ikävaiheessa se on helpompaa. Kriittiseksi kaudeksi kutsutaan sellaisia ikäkausia, jolloin lapsen on opittava jokin tietty asia. Kriittisen kauden aikana lapsen tulee saada erilaisia virikkeitä toimintojen kehittymiseksi, sillä jos niitä ei saa, voi kehitys myöhemmin olla vaikeaa tai jopa mahdotonta. Motorisen taitojen kehitykselle kriittisin kausi sijoittuu sikiöajan ja viiden vuoden välille. Jos lapsi ei pääse liikkumaan varhaisina vuosina, nämä kyvyt eivät kehity. (Nurmiranta ym. 2009, 12.) Lapsuudessa opitut liikuntataidot kantavat ihmistä koko elämänkulun ajan ja ne auttavat selviytymään erilaisista fyysisistä arkipäivän haasteista. Liikuntataitoja pidetään ihmisen arjessa selviytymisen työkaluina ja hyvinvoinnin tuottajina. (Jaakkola 2017, 147.)

2.2 Motoriset perustaidot

Motoriset taidot vaikuttavat lapsen päivittäiseen toimintaan ja taidot vastaavat lapsen sen hetkistä kehitystasoa. Motoristen perustaitojen kehittyminen on suuri osa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, sillä ne luovat perustan jokaiselle kehon toiminnolle. Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen eri ryhmään, jotka ovat liikkumistaidot, tasapainotaidot ja käsittelytaidot (KUVIO 1). Kun motoristen taitojen perusteet ovat hallussa, voidaan keskittyä motoristen tavoitteiden saavuttamiseen. Tavoitteita ovat muun muassa tasapaino-, rytmij- ja reaktiokyvyn kehittäminen sekä ketteryys. Mitä enemmän lapsi saa toistoja uusista liikkeistä ja taidoista, ne tulevat lapselle tutuiksi ja alkavat vakiintua. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 65–66.) Motoristen taitojen kehitysvaiheet ovat alkeismallin vaihe, perusvaihe ja ihannemallivaihe. Ensimmäisessä vaiheessa lapsi harjoittelee taitoa, joka on hänelle vielä aivan uusi. Toisessa vaiheessa taitoa on kerennyt jo kattua ja harjoittelukertoja tulla useampia eikä toiminto ole enää vieras. Viimeisessä vaiheessa lapsella on hyvin kehittynyt tekniikka suoritukselle ja lapsella on monia toistokertoja takana. (Sääkslahti 2015, 56.)



KUVIO 1. Motoriset perustaidot (Kullström ym. 2014, 6)

Lapsi käyttää **liikkumistaitoja** siirtäessään kehoaan paikasta toiseen. Näitä taitoja ovat kieriminen, ryömiminen, konttaaminen, kiipeäminen, käveleminen, juokseminen, hyppiminen, pysähtyminen ja pyöriminen. (Kullström ym. 2014, 66–67.) Liikkumisen perustaitojen harjoittelu on vahvimmillaan leikki-ikässä, jolloin lapsi oppii käyttämään lihaksiaan monipuolisesti arkipäivän askareissa (Vilén ym. 2006, 144). Ryömijöille, konttaajille ja kävelyä opetteleville on tärkeää liikkua ja tutkia ympäristöä vapaasti. Lapsi tarvitsee runsaasti aikaa siihen, että voi tutkia kiinnostuksensa kohteita rauhassa. (Sirenius 2002, 27.)

Kaikkiin motorisiin ja fyysisiin suorituksiin tarvitaan **tasapainoa**, joka jaetaan staattiseen ja dynaamiseen taitoihin. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan taitoa säilyttää asento paikallaan ollessa ja dynaamisella puolestaan tarkoitetaan tasapainon säilyttämistä liikkeessä. Liikkujan tasapainotaidot vaikuttavat siihen, kuinka ketterästi henkilö pystyy liikkumaan. (Jaakkola 2018, 15.) Tasapainotaidot vaativat tasapainon lisäksi lapselta myös lihasvoimaa. Taitoja harjoitetaan ensin paikallaan ollessa ja sen jälkeen liikkeessä. Paikallaan pysymisen taidosta tasapaino lähtee kehittymään heilutuksiin, kääntymiseen, pyörytyksiin, nostoihin ja pudotuksiin. (Kullström ym. 2014, 66–67.)

Käsittelytaitoja harjoitellessa lapsen silmän ja käden sekä silmän ja jalan koordinaatio kehittyy. Nämä taidot ovat välttämätön perusta muun muassa erilaisten pelien harrastamiselle. Käsittelytaitoja harjoitellessa lapsi käyttää jotakin välinettä, esimerkiksi mailaa tai palloa. Kehitys tapahtuu aina karkeamotorisesta taitojen kehittymisestä hienomotorisiin, eli suurten lihasryhmien kehityksestä pienten lihasryhmien kehittymiseen. Käsittelytaitoja ovat muun muassa heittäminen, pompottelu, potkaiseminen ja lyöminen. (Kullström ym. 2014, 66–67.) Hienomotoristen taitojen kehittyessä alkaa selkiytyä myös lapsen kätsisyys, kun hän käsittelee erilaisia tavaroita yhä enemmän (Sääkslahti 2015, 55).

2.3 0–1-vuotiaiden motorinen kehitys

Vauvoilla on sekä synnynnäisiä että syntymän jälkeisiä refleksejä. Niiden tarkoitus on turvata vauvan henkiin jääminen, kuten ravinnonsaanti. Refleksien on tarkoitus hävitä muutamien kuukausien kuluessa lapsen syntymästä. Näitä refleksejä ovat esimerkiksi sukellusrefleksi ja imemisheijasteet, jotka ovat voimakkaimmillaan 2–4 kuukauden iässä.

Kun synnynnäiset refleksit katoavat, tulee neljän kuukauden iän jälkeen lapsella esiin vähitellen toinen ryhmä refleksejä, joita geeniperimä ohjaa. Esimerkiksi tasapainoheijaste ja pään oikaisuheijaste ovat tällaisia refleksejä, eivätkä ne katoa kokonaan koko eliniän aikana. Neuvolassa seurataan geenien ohjaamien refleksien kehitystä ja niiden ilmaantumista normaalin kehityksen mukaisesti. (Sääkslahti 2015, 51–52.) Viimeisenä lapselle kehittyy noin yhden vuoden iässä suojeluheijaste, jolloin lapsi osaa ottaa käsillä vastaan kaatuessaan istualtaan taaksepäin (Vilén ym. 2006, 238).

Vauvat tarvitsevat vierelleen aikuisen, joka mallintaa heille asioita ja on heidän kanssaan tiiviisti kontaktissa. Vauvan kehityksen kannalta on tärkeää, että hänen vierellään on aikuinen, johon voi luoda turvallisen kiintymyssuhteen. (Sääkslahti 2015, 51.) Vauva aistii ympäristöään monella tavalla ja reagoi siihen aktiivisesti. Sensomotorisen eli aisteihin perustuvan kehityksen avulla lapsi oppii aistien avulla reagoimaan ympäristönsä ärsykkeisiin. (Vilén ym. 2006, 136.) Pieni vauva oppii jatkuvasti ollessaan aikuisen mukana erilaisissa arjen askareissa. Sylissä ollessaankin vauva jännittää omia lihaksiaan, esimerkiksi silloin kun aikuinen kurottaa jonnekin tai nostaa lattialta tavaroita. Vauva kannattaa totuttaa erilaisiin ympäristöihin ja antaa hänelle liikunnallisia kokemuksia. Esimerkiksi vauvauinti tai -jumppa on hyvä ensimmäinen harrastus ihan pienellekin vauvalle. (Arvonen 2007, 15.)

Kaikilla vauvoilla kehitys etenee yksilöllisesti omaan tahtiinsa, mutta tiettyjen asioiden odotetaan tapahtuvan tietyssä ikävaiheessa. Vauvojen liikunnallinen kehitys etenee ylhäältä alaspäin ja keskivartalosta raajoihin. Vauvat oppivat ensin hallitsemaan ja kanttelemaan päätään ja vasta sen jälkeen vartalonsa. He hallitsevat keskivartaloansa ennen käsiään tai jalkojaan. Ensimmäisenä lapsi oppii sellaiset liikkeet, joissa muu keho pysyy paikallaan; kuten ojennus ja koukistus. Sen jälkeen lapsi oppii siirtymään paikasta toiseen ryömimällä tai kierien, eteen- ja taaksepäin. Tasapainon kehittyessä riittävästi lapsi oppii istumaan ja sen jälkeen nousee konttausasennosta pystyasentoon. (Lammi 2005, 11.)

2.4 1–2-vuotiaiden motorinen kehitys

Kehitysheijasteet syrjäytyvät lapsen ensimmäisen vuoden aikana, kun lapsi kehittää isojen aivojen alaisia opittuja ja tahdonalaisia liikkeitä (Vilén ym. 2006, 138). Lapsen kävelemisen edellytyksenä on kiinnostuminen ympäristöstä ja motivaatio liikkumiseen, vuorottaisten askeltavien liikemallin kehittyminen, riittävä kehon kontrolli ja tasapaino, kehon mittasuhteiden muutokset sekä riittävä lihasvoima. Vasta näiden taitojen ja asioiden kehittymisen jälkeen, lapsi oppii kävelemään. (Nurmi ym. 2014, 31.)

Kävelemään oppiminen tapahtuu suunnilleen vuoden ikäisinä. Kävely on aluksi hidasta ja kömpelöä, poukkoilevaa ja yllätyksellistä. Noin kahden vuoden ikäinen lapsi usein joko menee niin kovaa kuin pääsee, tai on kokonaan paikallaan ja vauhdin hallitseminen on vaikeaa. Lapsella on paljon energiaa ja hän on utelias. Ympäristöstä tulee tehdä turvallinen, mutta samalla tarjota tarpeeksi haasteita ja virikkeitä. Aikuisen täytyy olla koko ajan valppaana, sillä vahinkoja sattuu uusia asioita harjoittelevalle lapselle. On tärkeää antaa lapselle mahdollisuus mennä ja tehdä, kuten tässä iässä kuuluukin. Vasta myöhemmässä vaiheessa on tärkeää keskittyä enemmän tarkkuutta ja hienomotoriikkaa vaativiin tehtäviin. (Pulli 2007, 7.)

Kahden vuoden iässä lapsen tasapaino ja kävely ovat vakiintuneet. Kävely sujuu etuperin, takaperin ja sivuttain. Liikkuminen sujuu myös vaikeammissa ja vaihtelevissa maastoissa. Lapsella on mahdollisuus liikutella tavaroita käsillään paikasta toiseen, kun kaikki huomio ei keskity enää pystyssä pysymiseen. Lapsi mielellään työntää, vetää, heittää, pinoaa ja kerää erilaisia tavaroita. (Lammi 2005, 12.) Karkeamotoriikkaa voi kehittää antamalla lapselle erisuuruisia ja eri materiaaleista tehtyjä tavaroita mukaan leikkeihin. Kävelemään oppinut lapsi mielellään kiipeää ja kulkee rappusia ylös alas. Erilaisten välineiden työntäminen ja potkumopolla ajaminen kehittävät lapsen kävelyä, joka muuttuu nopeasti juoksemiseksi. (Sääkslahti 2015, 77.)

Liikkumisella ja liikunnalla on monia tehtäviä lapsen elämässä. Se on lapselle keino kokea todellisuutta sekä maailmaa ja sen avulla luodaan perusta kaikelle muulle oppimiselle. Kehon kieli on lapsen ensimmäinen ja tärkein oppimisen kanava. Liikkumalla lapsi kehittää perustaitoja, havaintomotoriikkaa sekä omaa suhdettaan itseensä ja ympäristöönsä. Pienten lasten liikunnan tulisi olla osana jokapäiväisiä arjen tilanteita ja rasittaa

monipuolisesti kehon eri osia. Liikunnallisten taitojen oppiminen vaatii aikaa sekä useita toistoja. Toistojen avulla lapsi alkaa pikkuhiljaa hallitsemaan ja koordinoimaan lihaksiin paremmin. Liikunnallisten perustaitojen oppiminen on lapsen perusoikeus. Lasten liikunnan tulee olla leikkiä, jossa tärkeintä on liikunnan ilo ja riemu. (Vilén ym. 2006, 509–510.) Leikillä on suuri merkitys lapsen elämässä, sillä se vaikuttaa lapsen mielikuvituksen ja luovuuden sekä aivojen eri osa-alueiden kehittymiseen. Leikkimisellä on selvä yhteys lapsen oppimiseen ja se edistää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. (Bradford 2012, 42.)

3 LAPSET JA LIIKUNTA

3.1 Liikunnan ja ulkoilun merkitys lapsen elämässä

Vuonna 2018 tehdyn tutkimuksen mukaan suomalaislapset ja -nuoret olivat löytäneet liikunnasta vähemmän merkityksellisiä asioita kuin neljä vuotta aiemmin. Liikunnan harrastamisen esteitä koskeva tarkastelu paljasti, että lapset ja nuoret raportoivat määrällisesti liikunnalle aiempaa useampia esteitä. Esteiksi liikunnan harrastamiseen koettiin harrastamisen korkea hintataso, terveysongelmiin liittyvät syyt, liiallinen kilpailullisuus ja ylipäättään liikunnan arvon kieltäminen. Nämä havainnot kertovat siitä, että lasten liikuntasuhde on heikentynyt neljän vuoden aikana ja ennuste liikunnalliselle aktiivisuudelle tulevaisuudessa ei ole enää yhtä hyvä kuin aiemmin. (Valtion liikuntaneuvosto 2019.)

Elinikäisten liikuntatottumusten pohjan luomiseksi tarvitaan säännöllistä liikkumista (Karvonen ym. 2003, 16). Kehityksen turvaamiseksi on tärkeää, että lapselle annetaan mahdollisuus toimia monipuolisesti ja aktiivisesti omassa kasvuympäristössä. Liikkuva elämäntapa on aivojen hyvinvoinnille ja oppimiselle välttämätöntä. Passiivisella elämäntavalla on selvä yhteys oppimis- ja tarkkaavaisuushäiriöihin. Liikkumista tarvitaan havaintotoimintojen, aistitietojen ja älyllisten taitojen kehittymiseen. Tämän takia on tärkeää, että motorisia perustaitoja vahvistetaan ja harjoitetaan heti varhaisvuosina. (Sajaniemi ym. 2015, 69.)

Liikunta lapsena luo perustaa tulevalle terveydelle, sekä tukee kasvua ja kehitystä. Liikunta antaa mahdollisuudet lapsen psyykkiselle terveydelle, ilolle, ilmaisemiselle ja onnistumiselle sekä minäkuvan että omanarvontunnon kehittymiselle. Liikunta vaikuttaa myös sosiaaliseen terveyteen, sekä haluun ja kykyyn toimia toisten kanssa. Lapsuudessa opitut perusliikuntataidot säilyvät koko aikuisiän. Liikunnalla on suuri merkitys lasten lihavuuden ehkäisyssä sekä sairauksien ja muiden terveysriskien välttämiseksi. (Vuori 2004, 57–60.) Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa oppimiseen, muistamiseen, vireystilaan ja tarkkaavaisuuteen. Liikkumalla muiden kanssa yhdessä harjoitellaan samalla myös sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta muiden kanssa. Liikkuminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti sekä kehon että mielen hyvinvointiin yhtä lailla pienillä lapsilla kuin aikuisillakin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Ulkoilu ja liikunta antavat sekä hyvän fyysisen kunnon että hyvän mielen. Raitis ulkoilma selkeyttää ja virkistää ajatuksia. Ulkona lapsella on mahdollisuus purkaa energiaa ja harjoitella motorisia taitoja. Ulkoliikunta tehostaa hengityselimistön toimintaa, vilkastuttaa verenkiertoa ja auringon valo tuottaa kehossa D-vitamiinia. Ulkoilu on hyödyllistä kaikenikäisten lasten kognitiiviselle kehitykselle. Luonnosta löytyy eri vuodenaikoina tilaisuuksia kiinnostua eri asioista ja ilmiöistä. Kokeilemalla, keksimällä ja tutkimalla lapsi kehittää ongelmanratkaisukykyä, luovuutta ja kriittistä ajattelua. (Ojanen, Ritmala, Sivén, Vihunen & Vilén 2013, 231–232.) Monipuolinen ympäristö inspiroi lasta mielikuvitukseen ja vapaaseen leikkiin. Lapsen kehitykselle on tärkeää, että lapsi saa positiivisia luontokokemuksia. Luontoympäristö touhuaminen ja maassa möyriminen vahvistaa lapsen vastustuskykyä. Liikkuminen luonnossa vaikuttaa myös uneen, sekä vähentää stressihormonien tasoa. (Keisteri-Sipilä 2017, 15–20.) Luonnossa oleminen tarjoaa kaikenikäisille lapsille jännittäviä kokemuksia ja innostavia hetkiä heidän tutkiessaan luonnon tarjoamia mahdollisuuksia. Aikuisen tulisi tiedostaa ulkoilun tulevat hyödyt. (Woods & Hall 2013, 50).

3.2 Pienten lasten liikuntasuositukset

Sosiaali- ja terveysministeriön (2005) varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten mukaan lapsen motoriset taidot kehittyvät normaalisti, tulisi lapsella olla päivittäisiä mahdollisuuksia harjoitella liikkumista. Lapsen motoriset taidot kehittyvät silloin, kun lapsi saa riittävästi kokeilla ja opetella uusia taitoja ja toistaa aikaisemmin oppimiaan taitoja erilaisissa ympäristöissä. Lihasten kasvun ja lihasvoiman lisääntyminen edellyttävät asianmukaista ravintoa ja lihasten säännöllistä ja jatkuvaa käyttöä. Lapsi tarvitsee hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi fyysistä aktiivisuutta, liikkumista ja leikkimistä. Alle kolmevuotiailla liikkuminen on pääsääntöisesti lapsen omaehtoista liikkumista. Tällä tarkoitetaan sellaista liikuntaa, mitä lapsi tekee omasta halusta ja mielenkiinnosta, joko yksin tai muiden kanssa. Lapsen omaehtoinen liikkuminen tapahtuu osana arkipäivää. Aikuisen tulee antaa lapselle tilaa ja aikaa liikkua lapsen omien edellytysten mukaisesti aina kuin mahdollista.

Pienille lapsille suositellaan aktiivista liikuntaa vähintään kolme tuntia päivässä ja yli tunnin kestäviä istumisjaksoja tulisi välttää. Tämä ei kuitenkaan aina toteudu, sillä pienetkin lapset viettävät nykyään paljon aikaa digitaalisten välineiden parissa. Vain noin puolet lapsista ulkoilevat enää päiväkotipäivän jälkeen, eli kaikki päivän aikana toteutunut ulkoilu tapahtuu päiväkodissa. Kolmen tunnin päivittäinen liikuntasuositus koostuu kevyestä, reippaasta ja erittäin vauhdikkaasta liikunnasta. Lapset leikkivät etenkin ulkona liikunnallisia leikkejä, jolloin usein ainakin kevyt ja reipas liikunta toteutuvat leikkien lomassa. Suositus olisi kuitenkin, että päivän aikana lapsi harrastaisi myös vauhdikasta liikuntaa vähintään tunnin verran. Vauhdikasta liikuntaa ovat esimerkiksi hippaleikit, trampoliinihyppely, kiipeily, uinti tai hiihto. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Kansainvälinen liikuntasuositus lapsille ja nuorille on vähintään tunti liikuntaa päivittäin, mikä sisältää rasittavaa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa (WHO 2010). Vaikka tiedostetaan, että lapsen varhaisvuosien aikana fyysisellä aktiivisuudella on suuri vaikutus lapsen kasvulle ja kehitykselle, voidaan tutkimustulosten perusteella todeta, että aktiivisuus on jatkuvasti suurella osalla lapsista liian alhaista (Sääkslahti 2015, 131).

3.3 Liikuntasuositukset varhaiskasvatuksessa

Helsingin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma (2017) perustuu varhaiskasvatukseenlakiin (L 540/2018) ja valtakunnalliseen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2017 -asiakirjaan. Se on helsinkiläisiä varhaiskasvatusta tarjoavia toimijoita velvoittava asiakirja. Asiakirja koskee sekä Helsingin kaupungin kasvatuksen ja koulutuksen toimialan suomen- että ruotsinkielistä julkista ja yksityistä varhaiskasvatusta. Siihen sisältyy leikki- ja puistoavoin toiminta, päiväkotitoiminta, perhepäivähoito, kerhot, vuoro- ja ympäristöhoito.

Varhaiskasvatussuunnitelmassa määritellään muun muassa varhaiskasvatuksen tavoitteeksi lasten innostaminen monipuoliseen liikuntaan ja liikunnan ilon kokemiseen. Lapsia kannustetaan liikunnallisiin leikkeihin ja ulkoiluun kaikkina eri vuodenaikoina. Ohjatun liikunnan lisäksi huolehditaan siitä, että lapsilla on myös mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona. Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen

kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa erilaisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. Ryhmässä liikkuminen auttaa myös kaverisuhteiden luomisessa. Fyysisen aktiivisuuden tulisi olla automaattisesti osa lapsen jokaista päivää. Lapsia tulisi innostaa liikkumaan myös vapaa-ajalla yhdessä huoltajien kanssa. (Helsingin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)

Varhaiskasvatuksessa tulee kehittää lapsen kehontuntemusta ja –hallintaa sekä motorisia perustaitoja. Liikkumisessa käytetään eri aisteja sekä erilaisia liikkumaan innostavia välineitä. Lasten liikkumisen tulisi vaihdella niin kestoaltaan, intensiteetiltään kuin nopeudeltaankin, jotta mielenkiinto siihen säilyy. Lasten olisi hyvä saada kokemuksia liikkumisesta yksin ja ryhmän kanssa sekä kokea erilaisia liikuntaleikkejä. Eri vuodenaikoina lapset saavat mahdollisuuden opetella kullekin vuodenaikalle tyypillisiä liikuntatapoja ja tutustua eri lajeihin ja leikkeihin. Säännöllisellä liikunnalla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

3.4 Pienten lasten liikuntatuokiot

Karvosen (2007, 102) mukaan liikuntatuokion toteutus koostuu suunnitteluvaiheesta, alkuvalmisteluista, toimintaosasta ja lopetuksesta. Liikuntatuokioiden kesto vaihtelee noin 10 minuutista 45 minuuttiin. Tarkka minuuttiaikataulukutus ei ole tarpeen, sillä lasten on tärkeää päästä vaikuttamaan omaan toimintaansa. Ohjaajan liian tarkat suunnitelmat eivät jätä tilaa lasten ideoille, mutta ilman suunnitelmia ohjaajalla voi olla epävarma ote ja toimintatuokio näyttää suunnittelemattomalta. Pienten lasten ohjaaminen vaatii aikuisilta tilanneherkkyyttä ja kykyä poiketa suunnitelmistaan, kun tilanteet muuttuvat. On tärkeää, että aikuinen on aidosti mukana ja seuraa lasten reaktioita aina ohjatessaan. Lapselle tulee antaa mahdollisuus tehdä valintoja kiinnostuksensa ja ikätasonsa mukaisesti. Suunnittelussa tulee huomioida pienten lasten keskittymiskyky esimerkiksi käyttämällä heidän kiinnostustaan herättäviä välineitä, jotka pitävät mielenkiintoa yllä. Tuokioissa leikin tulee olla keskeisessä asemassa. Liikuntatuokiot antavat monipuolisia kokemuksia liikunnasta ja innostavat lapsia liikkumaan myös tuokioiden ulkopuolella. Tutkimustulokset osoittavat, että poikien fyysinen aktiivisuus on korkeampaa kuin tyttöillä. Yksi syy tähän

voi olla kasvattajien asenteet, jotka saattavat vaikuttaa lasten aktiivisuuteen. Poikia kannustetaan useammin fyysisempiin lajeihin, kuin tyttöjä. (Soini, Villberg, Sääkslahti, Gubbels, Mehtälä, Kettunen & Poskiparta 2014, 12.) Ohjaajan tulisi kannustaa ja ohjata lapsia kokeilemaan ja harrastamaan erilaisia lajeja sukupuolesta riippumatta.

Liikuntatuokion ohjaajan tehtävä on luoda lapselle miellyttävä ja turvallinen ilmapiiri, jossa tämä saa yhdessä muiden lasten kanssa opetella rauhassa uusia taitoja. Aikuisten tehtävänä on huolehtia siitä, että ympäristö on lapselle turvallinen. Myös sosioemotionaalinen turvallisuus on lapselle tärkeää, jotta liikunnasta ja yhdessä tekemisestä tulisi miellyttävä kokemus. Tämä tarkoittaa lapsen ottamista mukaan yhteisiin leikkeihin ja tekemiseen sekä hänen hyväksymistensä omana itsenään. Kannustava ja myönteinen suhtautuminen lapseen luo hänelle turvallisuuden tunteen. Liikuntatuokion ohjaaja sekä muutkin aikuiset voivat tehdä lapsen olon turvalliseksi antamalla positiivista palautetta ja olemalla aidosti iloinen sekä kiinnostunut lapsen saavutuksista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Positiivinen vuorovaikutus lasten kanssa vaikuttaa heidän kokonaisvaltaiseen kehitykseensä. Aikuisen sosiaalisella ja ystävällisellä käyttäytymismallilla sekä lapsen samanlaisen käytöksen huomioimisella, lapsi oppii käyttäytymään samalla tavalla muita kohtaan. (Fabian & Mould 2009, 149.)

Jotta liikunnalla olisi fyysisiä terveyttä edistäviä vaikutuksia, sen tulisi olla toistuvaa ja jatkuvaa sekä kuormittavuudeltaan vähintään kohtalaista. Liikunta voi edistää psyykkistä ja sosiaalista terveyttä kuormittavuudesta riippumatta. Välittöminä vaikutuksina liikunta tuottaa iloa, onnistumisen tunteita sekä yhdessäolon ja yhdessä tekemisen kokemuksia. Usein toistuvana liikunta parantaa elämänlaatua, ylläpitää elämänhalua ja edistää terveellistä elämäntapaa. Avainasemassa ovat myönteiset kokemukset, jotka edistävät liikuntaan osallistumisen jatkuvuutta. (Vuori 2004, 51–53.) Ryhmässä liikkuminen ja sen kokemuksen jakaminen tukee ryhmään kuulumisen tunnetta. (Ojanen & Liukkonen 2017, 224.)

4 PERHE JA LIIKUNTA

4.1 Liikunta perheiden hyvinvoinnin tukena

Perheen määrittely on haasteellisempaa kuin ennen, koska perheen yhteiskunnallinen merkitys on muuttunut. Jokaisella perheenjäsenellä voi olla eri näkemys perheestä ja sen merkityksestä itselleen. (Vilén ym. 2006, 54.) Tilasto keskus määrittelee perheeksi yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteen rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa. Perheen muodostaa jompikumpi vanhemmista lapsineen ja myös avio- ja avopuolisot sekä parisuhteen rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia. Lapsiperheeksi määritellään perheet, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia. (Tilastokeskus 2018.)

Väestöliiton tutkimuksessa (Paajanen 2001, 58) huoltajilta kysyttiin, kuinka he haluaisivat viettää lapsensa kanssa aikaa, jos sitä olisi enemmän. Ylivoimaisesti eniten aikaa olisi käytetty ulkoiluun sekä urheiluun. Myös tilastokeskuksen tutkimuksessa alle kouluikäisten vanhemmat olisivat halunneet käyttää enemmän aikaa liikuntaan. (Pääkkönen 2010, 98). Perheiden arki on usein kiireistä, sillä kotitoimien lisäksi perheenjäsenillä on omat toiveensa omasta ajastaan ja harrastuksistaan. Perheen yhdessä liikkuminen säästää aikaa. Perhe voi liikkua yhdessä erilaisissa muodostelmissa ja samoja toimintoja voidaan tehdä samassa paikassa, niin yhdessä kuin vierekkäinkin. (Arvonen 2007, 21.) Perheliikunnasta hyötyy sekä aikuinen että lapsi. Toimiessaan yhdessä kaikki saavat terveystuella ja vuorovaikutusta toistensa kanssa. Perheliikunnan ja ulkoilun ohessa lapselle voidaan opettaa samalla ympäristö- ja luontoasioita. Lisäksi perheliikunta ja ulkoilu ovat hyvä keino tutustuttaa lapsi lähiympäristöihin ja turvalliseen liikkumiseen sekä ohjata lasta liikunnalliseen elämäntapaan. Perheenjäsenten väliset suhteet vahvistuvat yhdessä tekemisen myötä ja mukaan liikkumaan voidaan ottaa niin isovanhemmat ja kummit kuin ystäväperheetkin. Tällä tavalla liikkumisesta tehdään sosiaalinen tapahtuma. (Arvonen 2007, 7–9.)

4.2 Perhe lapsen liikkumisen tukena

Lapsen ensimmäisinä ikävuosina vanhemmat osallistuvat yleensä jälkikasvunsa leikkeihin ja liikunnalliseen toimintaan aktiivisesti. He yhdistävät lastenhoitoon liittyvät toiminnot fyysiseen leikkelyyn. Vanhemmat tarkkailevat lapsen kehitystä ja leikkivät pienen lapsen kanssa syli- ja polvileikkejä, rytmisiä taputusleikkejä ja matkimisleikkejä. Usein leikissä on kutittelua, hellimistä ja jännitystä laukaisevia liikkeitä. Tällaisiin leikkeihin sisältyy useita liikunta- ja havaintoärsykyitä, samalla ne ovat sosiaalisia leikkejä. Vauvan ja vanhempien leikit tuottavat mielihyvää molemmille osapuolille. Iän karttuessa tällaiset leikit vähenevät ja fyysisyyteen painottuvat leikit jäävät yhä enemmän taka-alalle. (Zimmer 2002, 89.)

Aikuisen tulisi luoda liikunnalle rohkaiseva ilmapiiri. Aikuinen viestittää lapselle omilla eleillään, ilmeillään ja välineillä, että hän arvostaa lapsen ponnistelua. Kun aikuinen on mukana toiminnassa, myös lapsi osallistuu siihen aktiivisemmin. Aikuinen voi auttaa lasta tiedostamaan liikkeitä matkimalla ja nimeämällä liikkeen. Lisäämällä liikkeeseen jotain uutta, aikuinen voi luoda toiminnasta yhteisen oppimistilanteen. Perheen yhteinen liikkuminen sekä vanhempien asenteet vaikuttavat lapsen liikunnan määrään, liikuvan elämäntavan omaksumiseen ja suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. (Vilén ym. 2006, 509–510.) Pienten lasten luottamus toiseen syntyy siitä, miten häntä käsitellään eli kannetaan, nostetaan ja liikutellaan. Kommunikaation suurin osa välittyy kosketuksen kautta, sanattomasti ja tunneviesteinä. Katsekontaktit, eleet ja ilmeet ovat tärkeitä. Tietoisuus omasta kehosta kehittyä, kun lapsi kokee kehonsa kosketuksen kautta tai aikuisen kehoa vasten. (Arvonen 2004, 38–39.)

Kun lapsi alkaa itse liikkua ryömimällä ja konttaamalla, lapsen visuaaliset ja tilan ymmärtämiseen eli spatiaaliset taidot kehittyvät ripeästi (Ahonen, Viholanen, Cantell & Rintala 2005, 22). Perhe on lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana suurin motoriseen kehitykseen vaikuttava tekijä. Jo lapsen asuinympäristö itsessään vaikuttaa lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen. Kodin materiaalit, tavarat ja sisustus voivat antaa lapselle liikunnallisia virikkeitä ja lähiympäristön virikkeellisyys saa lapsen aktiivisesti tutkimaan. Vanhemmat päätökset vaikuttavat siihen, tukeeko lähiympäristö lapsen kehitystä. Ensimmäisten ikävuosien aikana painoarvo on lapsen ja vanhemman välisellä suhteella. Per-

heellä on mahdollisuus vaikuttaa lapsen asenteisiin liikkumista ja urheilua kohtaan ja vanhempien harrastukset ovat lapselle hyvä esimerkki. Yhteiset leikit tukevat lapsen ja vanhemman välistä kontaktia sekä lapsen kehitystä. (Zimmer 2002, 88–89.) Tärkeä osa oppimista on vertaisilta eli toisilta lapsilta asioiden omaksumista (Karvonen ym. 2003, 16). Lapsen geenit vaikuttavat motoristen taitojen kehittymiseen, mutta myös ympäristöllä ja liikuntamahdollisuuksilla on suuri merkitys. Mitä enemmän lapsi saa aikaa ja kannustusta harjoitella motorisia taitojaan, sitä paremmaksi taidot kehittyvät. (Sääkslahti 2015, 51.)

4.3 Liikunta ja ympäristö

Ympäristömme sosiaaliset ja ekologiset muutokset ovat johtaneet siihen, että lapsilta kielletään useammin aktiivinen kanssakäyminen oman elinympäristön kanssa. Asumis- ja liikenneolosuhteet estävät lapsen fyysistä ja motorista kehitystä. Muuttuneet olosuhteet ovat kasvatusinstituutioille haasteellisia ja ne vaativat reagoimaan muutoksiin. (Zimmer 2002, 17–18.) Suurin osa ihmisistä asuu kaupunkialueilla, jolloin ulkoilu ja luonnossa oleminen jää helposti hyvin vähäiseksi. Ajan viettäminen luontoympäristöissä on pitkälti aikuisen halusta ja innokkuudesta kiinni, sillä pieni lapsi ei pysty vielä itse tekemään valintoja. Lapsille tulisikin tarjota mahdollisuuksia riittävän monipuoliseen ulkoiluun päivittäin. Tutkimustulokset osoittavat, että vaikka kaupungissa asuvat lapset ulkoilevat vähän, he harrastavat kuitenkin liikuntaa enemmän kuin haja-asutusalueilla asuvat lapset. Tämä johtuu siitä, että kaupungeissa on tarjolla runsaammin erilaisia harrastusmahdollisuuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Lapsen kehitykseen vaikuttavat fyysisen ympäristön aineelliset tekijät, kuten koti, asuinpaikka, leikkipaikat ja välineet. Näiden lisäksi siihen vaikuttaa sekä **mikroympäristö** että **makroympäristö**. Mikroympäristöön kuuluvat lapsen lähiympäristössä olevat ympäristötekijät. Tällaisia tekijöitä ovat ne, joiden kanssa lapsi on tekemisissä välittömästi, kuten perhe, päivähoido, koulu, kaverit ja harrastukset. Myös vanhempien persoonallisuus, perheen arvot, perheen vuorovaikutus- ja kasvatustavat säätelevät yksilön kehitystä. Makroympäristöllä puolestaan tarkoitetaan yhteiskuntaa ja kulttuuria, kuten taloudellinen ja poliittinen rakenne, sosiaaliset olot ja kansalliset tavat. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 9–10.)

Lapsille tulisi luoda liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä ja poistaa liikkumista hankaloittavia esteitä. Aikuisten olisi hyvä ymmärtää, että kaikkialla voi olla mahdollisuus liikkua ja lasten tulisi antaa etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia liikkumistapoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Liikkumistilojen tulisi olla monipuolisia ja haastavia, sillä erilaiset pinnat ja maastot antavat lapselle uusia kokemuksia (Dowling 2013, 55). Lapsen motorinen kehitys tapahtuu itsestään eri kehitys- ja herkkyysvaiheissa, mutta myös ympäristö ja mahdollisuudet liikkumiseen vaikuttavat kehittymiseen paljon. Tiedollinen ja sosiaalinen kehitys nivoutuu yhteen motorisen kehityksen kanssa, kun lapsi tutkii ympäristöä liikkumalla. (Arvonen 2004, 65.)

4.4 Perheliikunnan tavoitteet

Suomalaisissa päiväkodeissa on tutkittu, miten lasten fyysiseen passiivisuuteen vaikuttaa se, kuinka vanhemmat tukevat lapsen fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen aktiivisuuden vanhemmuudella tarkoitetaan käyttäytymismalleja, joita vanhemmat käyttävät lapsen aktiivisuuden lisäämiseksi. Näitä käyttäytymismalleja ovat esimerkiksi harrastuksiin vieminen, urheiluun kannustaminen ja yhteisen liikunnan harrastaminen lapsen kanssa. Lasten passiivisuudesta ja motoristen taitojen heikkenemisestä on tullut maailmanlaajuinen kasvava ongelma, joka vaikuttaa lasten terveyteen muun muassa lasten liikalihavuuden myötä. Tutkimuksissa on todettu, että fyysisen aktiivisuuden ohjauksesta hyötyivät eniten juuri ne perheet, jotka saivat matalimmat tasot fyysisen aktiivisuuden vanhemmuudesta. Lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi tulisi vanhemmat nähdä kriittisinä vaikutustekijöinä ja saada heidät sitoutumaan fyysisen aktiivisuuden käytösmalleihin. (Laukkanen, Niemistö, Juutinen, Cantell, Korhonen & Sääkslahti 2018, 3–5)

Perheliikunnalla tarkoitetaan perheen aktiivista yhdessäoloa. Perheliikunnan tavoitteena on edistää terveyttä ja siinä huomioidaan eri-ikäisten tarpeet ja valmiudet. Perheliikunnan tarve, tavoite, sisältö ja merkitys vaihtelevat osallistujien mukaan. Perheliikunnalla pyritään lisäämään terveysliikuntaa, liikunta-aktiivisuutta ja -tietoutta. Sen avulla tuetaan lasten kehitystä, vanhemmuutta ja kasvatustyötä sekä perheen sosiaalista vuorovaikutusta. Perheliikuntatoiminta tarjoaa aktiivisia yhdessäolomuotoja, jotta perhe saa virikkeitä ko-

tona ja lähiympäristössä toimimiseen. Toiminnalliset kokemukset ja yhdessä tekeminen voivat jatkaa lapsen ja aikuisen välisessä suhteessa läpi varhaisuoruuden ja nuoruuden. (Arvonen 2004, 28–38.)

Oppimisen edellytyksenä on myönteinen ja kannustava ilmapiiri. Tärkeintä on yhdessä tekeminen ja kokeileminen. Liikuntasuoritusten oppiminen vaatii tuhansia yrityksiä ja tekemisen vaiheita. Rohkaiseminen ja kannustus innostavat niin lapsia, kuin aikuisiakin yrittämään ja kokeilemaan. Perheliikunnassa ohjataan ja autetaan kehittymään, eikä etsitä tai korjata virheitä. Lapsi oppii havainnoimalla ja matkimalla aikuisen näyttämää mallia. Liikkeitä kokeillaan ja harjoitellaan yhdessä. Aikuinen on lapsen tukena ja avustaa, mutta lapsi itse kokeilee ja toistaa samaa asiaa useasti. (Arvonen 2007, 20.)

Aikuisten velvollisuus on järjestää lapselle joka päivä riittävän aktiivista tekemistä, sekä pitää huoli mahdollisimman monipuolisesta ja vaihtelevasta liikuntaympäristöstä. Lapsen fyysistä aktiivisuutta tukee liikkumiseen kannustava ilmapiiri ja lapsen liikkumisen myönteinen huomioiminen esimerkiksi kehumalla. Aktiivisuutta lisää myös liikuntavälineiden ja -välineiden tarjoaminen lapsen käyttöön. Vanhemmat ovat liikkumisessa ja muissa elintavoissa lapselle tärkeitä roolimalleja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

4.5 Leikkipuistotoiminta perheiden tukena

Helsingissä on 66 leikkipuistoa, joissa välineet ja toimintamahdollisuudet vaihtelevat eri puistojen välillä. Perheillä on mahdollisuus hyödyntää eri leikkipuistoja asuinpaikasta riippumatta. (Helsingin kaupunki. Kasvatus ja koulutus. leikkipuistot ja kerhot.) Leikkipuistoissa järjestetään ohjattua ulko- ja sisätoimintaa lapsille, lapsiperheille ja varhaisnuorille arkisin. Puistoissa on myös koululaisten iltapäivä- ja loma-aikojen toimintaa. Henkilökunta leikkipuistoissa koostuu ammatillisen koulutuksen saaneista ohjaajista ja sosionomi- koulutuksen tai vastaavan suorittaneista sosiaaliohjaajista. Leikkipuistoyksiköiden esimiehinä voivat toimia johtavat leikkipuistojen ohjaajat. (Helsingin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)

Leikkipuistot ovat kaikenikäisille tarkoitettuja leikki- ja kohtaamispaikkoja. Useiden perheiden ensikosketus varhaiskasvatukseen tapahtuu vauvaperhetoiminnassa, jota leikkipuistoissa järjestetään. Leikkipuistot mahdollistavat vanhempien ja työntekijöiden yhteisen keskustelun ja kuulluksi tulemisen. Ne myös mahdollistavat samassa elämäntilanteessa olevien perheiden osallisuuden ja verkostoitumisen turvallisessa ilmapiirissä. Perheet voivat osallistua ohjattuihin sekä vapaisiin leikkeihin, jotka vahvistavat lasten ja aikuisten välistä iloa ja vuorovaikutusta. Lapset ja vanhemmat voivat käyttää leikkipuistojen leluja ja toimintavälineitä vapaasti. Keskeistä toiminnassa on asiakkaiden osallisuuden toteutuminen, mikä tarkoittaa vapautta toimia sekä mahdollisuutta harjoitella, opetella uusia asioita ja käyttää omaa osaamistaan. Hyvän palvelunohjauksen avulla lapsiperheet voivat löytää kaupungin heille suunnatut resurssit. Leikkipuistot ovat lapsia sekä perheitä varten ja niissä on mahdollisuus toimia, osallistua ja kokoontua. (Helsingin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)

Aamupäivinä leikkipuistojen vapaa-ajan toiminta on perheille monipuolista ja avointa. Kaikilla on mahdollisuus osallistua toimintaan, leikkimiseen, liikkumiseen, tutkimiseen ja ilmaisuun, kuten musiikki-, liikunta-, askartelu-, ja satutuokioihin. Toiminta on maksutonta, eikä yleensä vaadi etukäteisilmoittautumista. Kaikki ovat tervetulleita osallistumaan toimintoihin ja tapahtumien suunnitteluun sekä toteutukseen, oman kiinnostuksensa mukaan. (Helsingin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2017.) Leikkipuistot tarjoavat lapsiperheille matalan kynnyksen palveluita ja toimintaa

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöprosessimme alussa esittelimme ideapaperimme hyväksytysti ja teimme opinnäytetyön suunnitelman. Saimme Helsingin kaupungilta tutkimusluvan kesällä 2019 ja lähetimme suunnitelmamme myös leikkipuisto Linjan työntekijöille luettavaksi. Olimme olleet leikkipuiston työntekijöihin aikaisemman tapaamisen lisäksi yhteydessä myös puhelimitse ja kertoneet aikatauluistamme. Sovimme leikkipuisto Linjan kanssa, että järjestämme liikuntatuokiot seuraavan syksyn aikana. Teimme opinnäytetyötä syksyllä tehokkaaseen tahtiin, suuren osan kirjoitimme yhdessä ja osan etänä jakaen molemmille omat alueet kirjoitettavaksi. Suunnittelimme yhdessä huolellisesti tulevat liikuntatuokiot. Etsimme teoriatietoa erilaisista liikuntaleikeistä, minkä pohjalta valitsimme ohjauksiimme mieleisimmät ja kirjoitimme ylös suunnitelmat niistä. Hankimme myös tarvittavat välineet ja materiaalit etukäteen ja kävimme katsomassa mitä leikkipuistosta jo valmiiksi löytyy. Opinnäytetyöprosessimme kesti kokonaisuudessaan vajaan vuoden.

Opinnäytetyömme alussa otimme yhteyttä leikkipuisto Linjaan. Toinen meistä oli käynyt puistossa aikaisemmin ensimmäisen työharjoittelun yhteydessä. Sovimme Linjan työntekijöiden kanssa yhteisen tapaamisen, jossa pohdimme opinnäytetyön aiheita. Keskustelumme aikana kävimme läpi Linjan työntekijöiden toiveita ja ideoita opinnäytetyömme aiheesta. Yhteisen keskustelun tuloksena aiheeksi valikoitui pienten lasten ulkoliikunnan lisääminen. Linja toivoi meidän huomioivan sitä, miten vanhemmat saataisiin innostettua ulkoilemaan taaperoikäisten lastensa kanssa etenkin syys- ja talviaikaan. Työntekijät toivoivat meidän ohjaavan leikkipuistossa perheille liikuntatuokion, minkä toteuttaisimme ulkona juuri syksyllä tai talvella, jolloin ohjattuihin tuokioihin osallistuminen on kaikista vähäisintä. Lasten fyysistä aktiivisuutta on tutkittu Suomessa eri vuodenaikoina ja on huomattu, että lasten fyysinen aktiivisuus vähenee talvikuukausina. Ulkoilun vähenemiseen vaikuttaa sääolosuhteiden kylmeneminen sekä päivänvalon väheneminen. Lasten ulkoilemisen väheneminen vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Soini, Tammelin, Sääkslahti, Watt, Villberg, Kettunen, Mehtälä, & Poskiparta 2014, 12).

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli toteuttaa kaksi ulkoliikuntatuokiota Helsingissä sijaitsevassa leikkipuisto Linjassa. Näiden tuokioiden tavoitteena oli antaa leikkipuiston

työntekijöille kehittämisideoita pienten lasten ulkoliikunnan järjestämiseen ja jakaa lasten vanhemmille vinkkejä liikunnallisesta toiminnasta. Liikuntatuokioista Linjan työntekijät saivat käyttöönsä käytännön esimerkkejä liikuntaleikeistä, jotka soveltuvat pienille lapsille. Opinnäytetyöstämme he saavat myös tietoa pienten lasten liikkumisesta ja motorisesta kehityksestä. Liikuntatuokioilla halusimme motivoida sekä vanhempia, että työntekijöitä järjestämään enemmän ulkoliikuntaa pienille lapsille.

Innostavien ja informatiivisten liikuntatuokioiden aikana harjoitimme lasten motorista kehitystä ja selitimme samalla lasten kanssa liikkuville aikuisille, mitä motorisia taitoja kussakin liikuntaleikissä kehitetään. Tuokioiden tarkoituksena oli antaa sekä lapsille että aikuisille positiivisia kokemuksia ulkoliikunnasta sekä lisätä vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Pyrimme luomaan molemmilla ohjauskerroillamme kannustavan ilmapiirin, jotta kaikille jäisi positiivinen kuva ulkoliikunnasta. Tuokioista saadun palautteen perusteella pohdimme yhdessä työelämä yhteistyötahon kanssa, miten ulkoliikuntatoimintaa voisi kehittää heidän toiminnassaan.

6 LIIKUNTATUOKIOIDEN TOTEUTUS LEIKKIPUISTO LINJASSA

6.1 Tuokioiden suunnitelma

Leikkipuisto Linja sijaitsee Helsingin Hakaniemessä Toisella linjalla. Leikkipuisto Linjassa on iso ulkoilupiha, jossa on muun muassa kahluuallas, pelikenttä, erilaisia leikkiteelineitä, keinoja ja hiekkalaatikko. Sen lisäksi leikkipuistossa on paljon erilaisia leluja ja muita välineitä, jotka ovat leikkipuiston asiakkaiden vapaassa käytössä leikkipuiston aukioloaikoina arkisin klo 9.30-16.30. Leikkipuistolla on käytössä myös sisätilat, joissa suurin osa toiminnasta järjestetään. Leikkipuistossa on monenlaista ohjelmaa perheille joka aamupäivä. Torstai aamupäivisin leikkipuistossa järjestetään vaihtuvaa toimintaa kello 10.00-11.00 ja liikuntatuokiomme järjestettiin kahtena peräkkäisenä torstai-aamupäivänä Leikkipuisto Linjan pihalla. (Helsingin varhaiskasvatus. Leikkipuistot ja perhetalot. Leikkipuisto Linja.)

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyömme leikkipuisto Linjassa, jossa pidimme kaksi erilaista liikuntatuokiota perheille. Kohderyhmänämme oli leikkipuisto Linjan asiakas-perheet, mutta tuokit olivat kaikille avoimia. Liikuntatuokit oli suunnattu pääsääntöisesti alle 2-vuotiaille ja heidän perheilleen, mutta myös vanhemmat lapset perheineen olivat tervetulleita. Suunnittelimme liikuntatuokit yhdessä leikkipuiston työntekijöiden kanssa. Leikkipuiston työntekijät osasivat kertoa asiakkaistaan ja he pystyivät antamaan meille käytännön vinkkejä, mitä asioita meidän tulisi huomioida ohjauksessa. Linjan työntekijät osasivat myös kertoa meille siitä, minkälaiset liikuntatuokit ovat olleet perheille yleensä mieleisiä ja minkälainen toiminta houkuttelisi perheitä osallistumaan. Työntekijät osasivat arvioida edellisten toimintakertojen perusteella liikuntatuokioidemme mahdollista osallistujamäärää, joka olisi noin viisi perhettä. Otimme suunnittelussamme huomioon lasten iät ja kehitystasot, sääolosuhteet, odotetun osallistujamäärän sekä ympäristön. Suunnittelimme tuokit niin, että aikuinen pystyi tekemään liikkeen yhdessä lapsen kanssa.

Ennen ohjauksetta osallistumme syksyllä 2019 Linjan taaperoaamuun, jossa tapasimme mahdollisia liikuntatuokioon osallistuvia perheitä. Perheiden tai huoltajien tapaaminen etukäteen mahdollisti meille liikuntatuokioiden mainostamisen ja pääsimme esittelemään

itsemme. Ennen liikuntatuokioita kerroimme leikkipuistossa olleille perheille alkavasta toiminnasta ja houkuttelimme myös heitä osallistumaan toimintaan. Suunnitellessamme liikuntatuokioita käytimme apuna suunnitelmataulukkoa (LIITE 2). Suunnitelmataulukoon kirjassimme liikuntatuokion teeman, tavoitteet, arvioidun osallistujamäärän, tuokioiden rakenteen ja arvioidun keston sekä välineet, joita aiomme toiminnassamme käyttää. Liikuntatuokioiden tavoitteena oli kannustaa ja motivoida vanhempia liikkumaan ulkona enemmän lapsen kanssa. Ohjatessamme liikuntatuokioita kerroimme samalla vanhemmille taaperoikäisen lapsen motorisesta kehityksestä, kuten mitä osa-aluetta missäkin leikissä kehitetään. Vanhempia voi motivoida lapsensa kanssa yhdessä leikkiminen ja liikkuminen, kun heille kerrotaan minkä takia juuri tietyt leikit ovat siinä ikävaiheessa lapselle tärkeitä.

Suunnittelimme liikuntatuokiomme kestävän noin puoli tuntia. Ennen liikuntatuokion aloittamista esittelimme itsemme perheille ja kerroimme opinnäytetyöstämme leikkipuisto Linjassa. Liikuntatuokiot sisälsivät alkulämmittelyn, toiminnallisia harjoituksia ja leikkejä, sekä loppurentoutuksen. Suunnittelimme tuokiot niin, että ne tukivat ja kehittivät lapsen motorisia perustaitoja. Leikkipuisto Linjan työntekijä seurasi toimintamme toteutusta ja auttoi tarvittaessa käytännön järjestelyissä. Saimme ohjaukseran jälkeen heti palautetta työntekijältä. Pyysimme myös vanhemmilta suullista palautetta heti toimintatuokion jälkeen. Kerroimme perheille, että pyydämme palautetta ohjauksestamme opinnäytetyötämme varten. Pyysimme jokaista aikuista antamaan palautetta edes yhdellä sanalla. Varauduimme myös jäämään paikalle ohjauksen jälkeen, jos perheille ilmaantuisi aiheesta kysymyksiä.

Suunnittelimme toisen liikuntatuokion vasta ensimmäisen ohjaukseran jälkeen. Tämän ansiosta pystyimme ottamaan suunnitellussamme huomioon vanhemmilta ja työntekijöiltä saadun palautteen. Ensimmäisen ohjaukseramme aikana havainnoimme myös lasten kiinnostuksen kohteita sekä heidän ilmeitensä ja eleitensä ja otimme nekin huomioon seuraavan ohjaukseran suunnittelussa.

6.2 Ensimmäinen liikuntatuokio

6.2.1 Lämmittelyleikit

Liikuntatuokio aloitettiin esittelylaululla, johon pyysimme sekä lapsen että aikuisen osallistumaan yhdessä. Laulun aikana laulettiin kaikkien paikalla olijoiden nimet, taputusten ja vilkutusten kera. Musiikkiliikunnan tarkoituksena on kehittää lapsen omaa persoonallisuutta sekä harjoitella muiden huomioon ottamista ja yhdessä oloa (Autio 2001, 245). Esittelykierroksen aikana myös me ohjaajat esittelimme itsemme ja liikuntatuokion tarkoituksen, mitä liikuntatuokiolla tehdään ja miksi. Kierroksen jälkeen aloitimme lämmittelyn kannustuspiirillä. Kannustuspiirissä aikuinen juoksee tai kävelee piirin ympäri lapsen kanssa, muiden taputtaessa ja kannustaessa lasta nimellä. Toiminnan ohessa kerroimme aikuisille, millä tavalla tehdyt liikkeet tukevat lapsen motorista kehitystä ja taitoja liikkeissä ja leikeissä harjoitellaan.

Esittelylaulujen jälkeen teimme erilaisia ”kulkuväline”-lämmittelyliikkeitä, joissa aikuinen ja lapsi toimivat yhdessä. Liikkeiden tarkoituksena oli vahvistaa lapsen kehontuntemusta ja kehittää tasapainoa keinuttamisen ja heiluttamisen avulla. Oman kehon hahmottamisen ja tuntemuksen avulla lapsi oppii hahmottamaan mihin hän itse kykenee. (Sääkslahti 2015, 91.) Valitsimme alkulämmittely liikkeiksi ”**Helikopterin**”, jossa aikuinen ottaa lapsen kainaloiden alta kiinni, nostaa ilmaan ja pyörittää ympäri. Lapsen tottuessa liikkeeseen, aikuinen voi lisätä siihen vauhtia. Toisessa kulkuneuvoliikkeessä pyysimme aikuisia muodostamaan lapselle alta ryömittävän ”**Sillan**”, joko menemällä kontalleen tai pitämällä kämmen- ja jalkapohjat maassa. (Arvonen 2007, 52.) Kolmas lämmittelyliike oli ”**Raketti**”. Liikkeessä aikuinen menee kyykkyyn ja ottaa lasta vyötäröstä kiinni. Lapsi nostaa kädet ilmaan ja yhdessä lasketaan lähtölaskenta. Lähtölaskennan jälkeen raketti laukaistaan ilmaan ja aikuinen nousee kyykystä ylös ja nostaa lapsen korkealle. Viimeinen kulkuvälineliike oli ”**Laiva**”. Laivaliikkeessä aikuinen menee maahan istumaan ja lapsi istuu häntä vastapäätä joko jalkojen väliin tai jalkojen päälle. Yhdessä laulamme laivalaulun, jonka aikana aikuinen keinuttaa lasta samalla pitäen lapsen käsistä kiinni. Laulun loputtua laiva kaatuu ja lapsi kellahtaa kumoon. Oppiminen vaatii useita toistoja (Pulli 2007, 127), joten toistimme kaikki liikkeet useaan kertaan.

6.2.2 Liikuntapisteet

Lämmittelyliikkeiden jälkeen meidän oli tarkoitus jakaa perheet kolmelle eri liikuntapisteelle. Päädyimme kuitenkin ensin suorittamaan lajittelu- ja pallottelupisteet kahdessa ryhmässä leikkipuiston työntekijän toiveesta ja lopulta siirryimme kaikki samaan aikaan tempuradalle. Jakauduimme ohjaamaan toimintaa lajittelu- ja pallottelupisteelle perheiden mukana. Kaikki pisteet olivat mietitty niin, että ne tukevat lapsen motoristen perustaitojen harjoittelua: Tasapainotaitoja, liikkumistaitoja ja käsittelytaitoja. (Kullström ym. 2014, 67.)

Lajittelupiste. Lapset pääsivät yhdessä aikuisten kanssa keräämään tavaroita ja lajittelemaan ne oikeisiin pisteisiin. Levitimme ämpäreitä, lapioita ja hiekkamuotteja leikkipuiston pihalla olevalle jalkapallokentälle. Kentän reunalla oli laitettu kolme pistettä, joihin on kuvilla merkattu mitkä tavarat kuuluvat mihinkin. Tehtävän tarkoituksena oli se, että lapsi joutui käyttämään tavaroita poimiessaan koordinaatio- ja hahmottamiskykyään sekä liikkumaan niitä etsiessään.

Pallottelupiste. Aikuinen ja lapsi heittivät ja vierittivät palloa toisilleen eri tyyleillä esimerkiksi aikuisen jalkojen välistä. Pisteellä lapset saivat harjoitella myös pallon potkimista. Jo vuoden ikäinen lapsi huomaa, että heittäessään palloa se lentää kauemmas ja potkaisemalla saa siihen vielä enemmänkin voimaa (Autio 2001, 133). Eri kokoisilla, painoisilla ja tuntuisilla palloilla toimiminen kehittää lapsen silmän ja käden sekä silmän ja jalan yhteistyötä (Pulli 2007, 129).

Tempurata. Rakensimme tunnelin laittamalla ulkopöydän päälle kankaan. Lapset pääsivät ryömimään tunnelin läpi. Radalla pääsi kävelemään penkkiä pitkin ja harjoittelemaan tasapainoa yhdessä vanhemman kanssa. Tasapainokyky on yksi liikkumisen perustekijöistä, missä lihaksisto, näköaisti ja tasapaino ovat yhteistyössä (Autio 2001, 49). Viimeisenä radalla oli maahan laitettuna sählymailoja. Sählymailat ylitettiin joko hyppimällä tasajalkaa tai muulla tyyllillä. Hyppääminen kehittää lapsen koordinaatiota, rytmiä ja liikkeiden oikea- aikaisuutta (Autio 2001, 121). Esteiden yli hyppääminen on helppo toteuttaa eri ikäisten kanssa, antamalla lisää haastetta nostamalla estettä korkeammalle. Rataa suorittaessa aikuinen kulkee lapsen rinnalla, ohjaa ja auttaa radan suorittamisessa. Radalla lapset pääsivät harjoittelemaan erilaisia liikkumistaitoja vaihtelevassa maastossa.

6.2.3 Loppurentoutus

Loppurentoutuksessa kokoonnuimme kaikki samaan paikkaan kuin aloituksessa. Lapset pääsivät makaamaan nurmikolle, kun aikuiset ottivat leikkivarjon ja muodostivat siitä ympyrän. Lapset saivat rentoutua samalla kun vanhemmat heiluttavat leikkivarjoa lasten päällä.

6.3 Toinen liikuntatuokio

6.3.1 Lämmittelyleikit

Aloitimme toisen liikuntatuokion samalla esittelylaululla kuin ensimmäisellä kerralla. Samoilta perheiltä ensimmäiseltä kerralta opittu aloituslaulu oli jo tuttu. Laulun jälkeen esittelimme taas itsemme ja kerroimme, mitä tänään tullaan tekemään, miksi ja mitkä ovat tuokion tavoitteet. Esittelyiden jälkeen otimme saman kannustuspiirin kuin ensimmäisellä kerralla, koska se mielestämme toimi oikein hyvin. Pohjustimme teorialiedolla aikuisille valitsemiamme liikuntaleikkejä.

Lämmittelyleikiksi valitsimme laululeikin ”pää, olkapää, peppu”, joka on liikunnallinen, mukaansatempaava ja varmasti tuttu laulu jo monelle. Laululeikin jälkeen jatkoimme musiikin tahtiin liikkumista, laitoimme taustalle soimaan musiikkia ja vanhempi pääsi kulkemaan lapsen kanssa musiikin tahtiin. Musiikin pysähtyessä ohjaaja näytti jonkun liikkeen, minkä vanhempi teki yhdessä lapsen kanssa. Näitä liikkeitä oli: ”Nosta lapsi ilmaan, laita peppu maahan, laita kädet maahan, nosta kädet ilmaan, mene kyykkyyyn sekä mene maahan makaamaan.”. Musiikkiliikunnalla voidaan samanaikaisesti harjoittaa sekä liikunnallisia että musiikillisia tavoitteita, kuten rytmitajua (Autio 2001, 244). Kannusimme vanhempia tekemään liikkeitä lapsen kanssa yhdessä, jolloin lapsi pystyi ottamaan vanhemmasta mallia ja näin liikkuminen oli samalla yhdessä tekemistä. Musiikillisessa toiminnassa syntyy ryhmälle yhteinen iloinen kokemus, mikä lujittaa ryhmää ja antaa tilaa ryhmässä tapahtuvalle ilmaisulle (Vilen ym. 2006, 504)

6.3.2 Leikkivarjo

Ensimmäisen liikuntatuokion jälkeen saimme vanhemmilta positiivista palautetta leikkivarjon käyttämisestä. Päätimme ottaa leikkivarjoa siis enemmän tähän toiseen liikuntatuokioon. Aloitimme leikkivarjolla niin, että kaikki lapset ja aikuiset pitivät siitä kiinni ja lähdimme kulkemaan ympyrää. Samalla nostettiin leikkivarjoa vuorotellen ylös ja alas. Tämän jälkeen pysähdyimme ja harjoittelimme tekemään leikkivarjolla “myrskyä”, eli ravistimme varjoa kovaa sekä harjoittelimme tekemään “pieniä” ja “suuria” aaltoja. Tätä jatkettiin vielä lisää, mutta laitoimme pallon leikkivarjon keskelle tarkoituksena saada pallo tippumaan leikkivarjosta pois. Näiden liikkeiden jälkeen, lapset saivat kokeilla mennä leikkivarjon päälle istumaan, sillä välin kun aikuiset jatkoimme leikkivarjon heiluttamista. Lopuksi lapset saivat mennä leikkivarjon alle ja me aikuiset yhdessä teimme leikkivarjosta “teltan” ja lopulta kaikki menevät leikkivarjon alle istumaan.

Leikkivarjoleikkien on tarkoitus kehittää lasten fyysisiä ja sosiaalisia taitoja, heidän toimiessaan ryhmänä yhteistyössä muiden kanssa. Leikkivarjolla leikkiminen kehittää rytmii- ja koordinaatiokykyä, perusliikkeitä, sekä harjoittaa voimaa, nopeutta ja kestävyyttä. Sen avulla kehittyy myös puristusote, sekä sormien, käsien ja ranteiden lihaksisto. Leikkivarjoleikeissä on hyvä vaihdella otteita, jotta kehitys on mahdollisimman monipuolista. (Autio 2001, 110–111.)

6.3.3 Rata

Rata meni ympyrän muotoisesti nurmikkoaluetta ympäri ja vanhemmat saivat tehdä sitä lapsen kanssa vapaasti. Radan avulla lapsi pääsi harjoittelemaan motorisia perustaitoja (Kullström ym. 2014, 67). Rata kuljettiin hyppimällä vanteen sisältä toiselle, menemällä tunnelista, heittämällä häntäpalloa seinässä olevien reikien läpi, kävelemällä penkin päällä sekä työntämällä rekkaa tai kääryä tötteröiden välissä olevaa reittiä pitkin. Välineet innostavat ja motivoivat lapsia liikkumaan. Välineiden kanssa eri-ikäiset lapset voivat touhuta omien taitojen mukaisesti. (Arvonen 2004, 107.)



KUVA 1. Rekan työntö.



KUVA 2. Vanne hyppely ja tunneli.

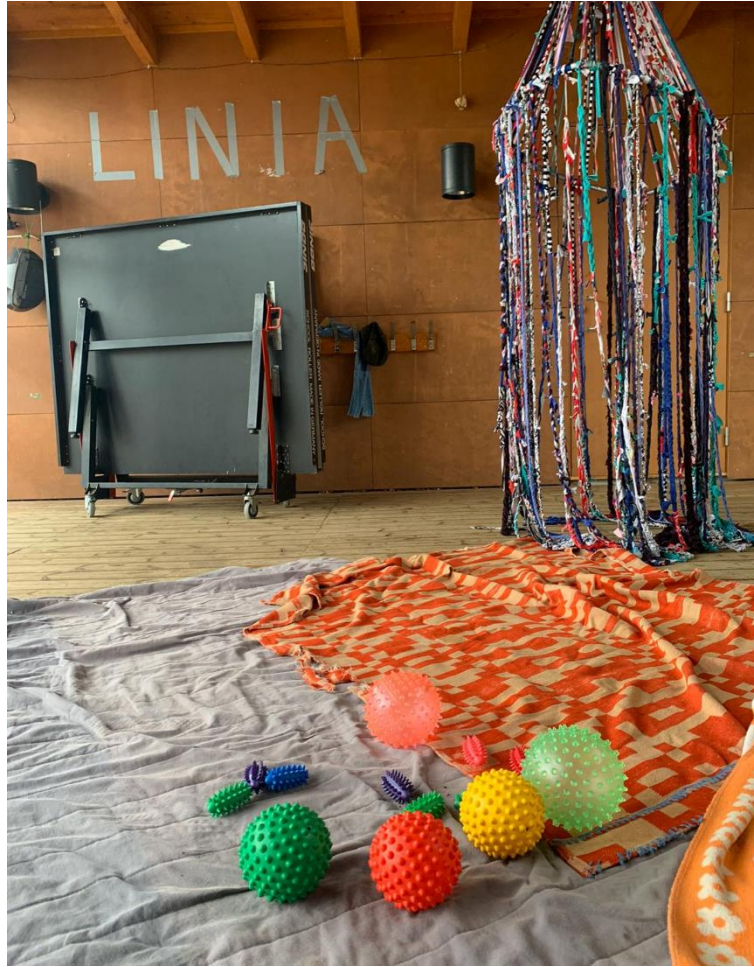


KUVA 3. Häntäpallojen heitto.

6.3.4 Loppurentoutus

Olimme laittaneet leikkipuiston terassille valmiiksi vilttejä, joiden päälle lapset tulivat makaamaan. Jaoimme vanhemmille hierontapalloja, millä he saivat hieroa lasta rauhoittavan musiikin soidessa taustalla. Hieronnan ja musiikin avulla lapset pääsivät rauhoittumaan liikuntatuokion loppuksi.

Hiljaisuuden lisäksi myös erilaiset äänet ja musiikki toimivat usein rauhoittavana ja keskittymistä lisäävänä tekijänä (Aitlahti & Reinikainen 2018, 38–39). Ihmisen suurin elin on iho, joka muistaa erilaiset kosketukset ja kokemukset, mitkä muokkaavat kokemusta itsestä ja tietoa omista rajoistaan. Hieronta on yksi hyvistä keinoista luoda lapselle turvaa, sekä antaa lohdutusta ja lämpöä. (Aitlahti & Reinikainen 2018, 51.) Koskettaminen on tärkeää niin aikuiselle kuin lapsellekin, sillä se viestii välittämisestä sekä läsnäolosta (Järasto, Lehtinen & Nepponen 1999, 102).



KUVA 4. Hierontapallot loppurentoutuksessa.

7 LIIKUNTATUOKIOIDEN ARVIOINTI

7.1 Arvioinnin toteutus

Pyysimme molempien toteutuskertojen jälkeen suullista palautetta niin työntekijöiltä, kuin perheiltäkin. Liikuntatuokion jälkeen pyysimme jokaista vanhempaa kuvailemaan liikuntatuokiota lyhyesti, edes yhdellä sanalla. Toivoimme heidän myös kertovan, mikä oli toiminut hyvin ja mitä olisimme voineet tehdä toisin. Kerroimme vanhemmille, että pyydämme palautetta opinnäytetyötämme varten ja, että palautteen avulla leikkipuisto voi kehittää omaa ulkoliikunta toimintaansa. Valmistauduimme jäämään liikuntatuokion jälkeen juttelemaan vanhempien kanssa, jos heille olisi tullut meille jotain kysyttävää.

7.2 Ensimmäisen liikuntatuokion arviointi

7.2.1 Perheiden palaute

Ensimmäisessä liikuntatuokiossa oli paikalla kahdeksan lasta ja kymmenen aikuista, sekä leikkipuiston työntekijä. Pyysimme heti loppurentoutuksen jälkeen toimintaan osallistuneilta perheiltä palautetta. Aloitimme palautekierroksen niin, että jokainen vanhempi sanoisi yhden sanan liikuntatuokiosta. Alussa vanhemmat tuntuivat epäröivän, mutta yhden vanhemman aloitettua, jokainen heistä antoi oman kommenttinsa. Saimme heiltä kehuja iloisesta ohjauksesta, aktiivisesta läsnäolosta ja hauska toiminnasta. Vanhemmat pitivät selkeästi eniten viimeisestä liikuntapisteestä, jossa lapsi sai mennä tunnelin läpi, tasapainoilla penkkiä pitkin ja hyppiä esteiden yli. Loppurentoutuksessa käytetty leikkivarjo oli toinen suosikki. Kaikilta aikuisilta emme valitettavasti saaneet palautetta, koska heillä oli kiire lähteä tai lasten keskittyminen oli siinä vaiheessa jo jossain muualla, mutta saamamme palaute oli positiivista.

7.2.2 Työntekijöiden palaute

Työntekijät pitivät hyvänä asiana sitä, että aloitimme liikuntatuokiomme esittelemällä itsemme, sekä kertomalla perheille, mitä olemme tulleet tekemään ja miksi. Heidän mielestään oli hyvä idea aloittaa tuokio yhteisillä nimien esittely leikeillä, jolloin kaikkia rohkaistiin mukaan osallistumaan toimintaan. Saimme työntekijöiltä rakentavaa palautetta siitä, että pisteet eivät voi olla liian kaukana toisistaan, etteivät välimatkat ole liian pitkiä pienille lapsille kuljettavaksi. Kokonaisuudessaan he pitivät ohjaustamme onnistuneena ja hyvänä. Heidän mielestään olimme reippaina mukana koko toiminnan ajan. Toiminnastamme sekä huolellisesta suunnittelusta näki, että olemme aiheesta aidosti kiinnostuneita.

7.2.3 Itsearviointi

Olimme suunnitelleet liikuntatuokion hyvin, mutta ennen tuokion aloittamista jouduimme vielä muuttamaan liikuntapisteiden paikkoja. Leikkipuiston pihalla ulkoilevat päiväkotilaiset aiheuttivat hieman lisää työtä, sillä liikuntapisteissä käytetyt välineet piti asetella uudelleen useaan otteeseen, kun niitä jatkuvasti siirreltiin. Koimme myös, että leikkipuiston pihalla voi olla haastavaa ohjata, sillä siellä oli paljon hälinää. Toteutimmekin aloituksen jalkapallokentällä, missä ei ollut muita lapsia leikkimässä sillä hetkellä. Vanhemmat ja lapset osallistuivat aloitukseen ja alkulämmittelyihin hyvin. Muutamien lasten keskittyminen herpaantui ensimmäisen liikuntapisteen palloihin, jotka olivat sijoitettuna liian lähelle. Alkulämmittelyliikkeisiin olisimme voineet ottaa toiselle ohjaajista nukan, jonka avulla liikkeiden näyttäminen olisi voinut onnistua selkeämmin.

Jakauduimme ensimmäiseksi lajittelu- ja pallottelupisteelle. Lajittelutehtävä oli pienille vielä haastava, vaikkakin tavarat ja niiden kerääminen kiinnostivat. Vanhemmat olivat lasten apuna viemässä tavaroita oikeisiin paikkoihin. Pallottelupisteellä kaikki lapset tuntuivat innostuvan palloista ja niiden heittelystä ja potkimisesta. Jakauduimme kahteen ryhmään, jolloin pääsimme itse ohjaamaan molempia pisteitä pienemmälle ryhmälle. Vaihdoin pisteitä päittäin, kun kaikki osallistujat olivat valmiita. Lopuksi siirryimme kaikki samaan aikaan temppuradalle. Alun perin olimme suunnitelleet, että jokainen piste

tehtäisiin omissa pienryhmissä. Ennen ohjausta kuitenkin huomasimme, että pisteiden sijoittelun vuoksi tämä olisi toimivampi ratkaisu. Loppuvaiheessa huomasi jo lasten keskittymisen hieman herpaantuvan ja lasten väsyvän. Liikuntatuokio kesti hieman kauemmin, kuin mitä olimme ajatelleet. Jälkeenpäin pohdimme, oliko liikuntahetkellä liian monta erilaista vaihetta näin pienille lapsille. Loppurentoutus onnistui kuitenkin hyvin ja lapset maltoivat makoilla rauhassa leikkivarjon alla.

Huomasimme ohjauksessa, että vaikka on tärkeä miettiä tuokion rakenne tarkkaan, niin aikataulutuksesta ja tarkoista suunnitelmista on hyvä pystyä joustamaan. Olimme mietti-neet jokaiselle pisteelle ajan, mutta loppujen lopuksi emme ohjaustilanteessa katsoneet ollenkaan kelloa, vaan tarkkailimme lapsia ja vanhempia ja siirryimme sen mukaan seuraavaan pisteeseen, kun he tuntuivat olevan valmiita. Olimme tyytyväisiä osallistujamäärään, sillä sen arviointi ennen liikuntatuokiota oli haastavaa. Ryhmä oli sopivan kokoinen suunnittelemaamme ohjaukseen. Huomasimme myös, että suurin osa perheistä jäi pihalle vielä leikkimään tuokion jälkeen. Tämä oli mielestämme hieno juttu, sillä tavoitteenamme olikin juuri lisätä pienten lasten ulkona liikkumista ja innostaa vanhempia siihen.

7.3 Toisen liikuntatuokion arviointi

7.3.1 Perheiden palaute

Toiseen liikuntatuokioon osallistui seitsemän lasta ja seitsemän aikuista. Mukaan tuli liikuntatuokion aikana myös kuusi päiväkotilasta sekä kaksi päiväkodin työntekijää, jotka kuitenkin lähtivät takaisin päiväkodille alkulämmittelyleikkien jälkeen. Liikuntatuokion jälkeen pyysimme perheiltä taas suullista palautetta. Aikuisilta tuli positiivista palautetta siitä, että liikuntatuokiossa oli niin monta erilaista vaihetta ja monipuolisia leikkejä. Leikkivarjo oli jälleen suosittu ja olimme keksineet siihen myös uusia tapoja liikkua sen kanssa. Vanhempien mielestä on mukavaa, että tuokioita järjestetään ja joku muu ohjaa lapsille toimintaa, jolloin vanhemman ei tarvitse itse aina miettiä jotain ohjelmaa. Loppurentoutus oli myös pidetty, sillä siinä käytetyt hierontapallot olivat monelle uusi asia ja selvästi lapsille mieluisa juttu. Keskustelimme mm siitä, kuinka hierontapalloja käytetään

esimerkiksi useissa päiväkodeissa lepohuoneessa rentoutumiseen ennen nukahtamista ja vanhemmat olivat kiitollisia tästä vinkistä.

Perheet kokivat leikkipuiston pihan haastavaksi paikaksi lapsen keskittymisen kannalta. Siellä on paljon virikkeitä ja häiriötekijöitä, kuten muita leikkiviä lapsia, leluja ja paljon ääniä, jotka saattavat vaikeuttaa lapsen keskittymistä toiminnan aikana. Mukana ohjauksessamme oli myös yksi lapsi, joka ei osannut vielä kävellä. Vanhempi oli kumminkin tyytyväinen liikuntatuokioon, sillä pienempikin lapsi nautti musiikista sekä leikkivarjosta ja osasi tarttua erilaisiin välineisiin. Tuokion jälkeen keskustelimme siitä, että tämän ikäisillä lapsilla motorinen kehitys voi olla hyvin eri tasoista ja se tuo omat haasteensa liikuntatuokioiden suunnitteluun.

7.3.2 Työntekijöiden palaute

Työntekijät olivat todella tyytyväisiä liikuntatuokion osallistujamäärään. He olivat yllättyneitä siitä, miten moni osallistui liikuntatuokioomme, vaikka sää ei ollut kovin suotuista. Ohjaukserralla sää oli tuulinen ja sateinen, jolloin perheet eivät kuulemma yleensä osallistu ulkotoimintaan. Saimme palautetta siitä, että osasimme hyvin ohjata vanhempia toimimaan yhdessä lapsen kanssa ja ohjauksen aikana näytimme myös itse mallia liikkeistä. Työntekijöiden mielestä olimme ohjaajina innostavia ja hyviä. Olimme suunnitelleet liikuntatuokiot kunnolla ja ne olivat monipuolisia. Jo ennestään tuttujen leikkien lisäksi toimme mukaan myös uusia leikkejä ja toimintoja, josta he olivat iloisia. Työntekijöiden mielestä osa leikeistä oli pienten ikään nähden aika vaikeita, mutta useita toistoja tekemällä varmasti opittavissa. He arvostivat sitä, että kuuntelimme heidän neuvojansa ja näkemyksiään asiakaskunnasta sekä tilojen käytöstä ja muutimme suunnitelmia tilanteen mukaan. Työntekijät kertoivat meidän ohjauksistamme olevan apua heidän oman työaikansa käyttöön tilapäisen henkilökuntavajeensa takia.

7.3.3 Itsearviointi

Havainnoimme lapsia ensimmäisellä ohjaukerralla ja huomioimme toisen ohjaukerran suunnittelussa lapsista saadut havainnot ja toiminnassa mukana olleiden aikuisten palautteet. Toisen tuokio kerran alkuleikit olivat samoja, mitkä olimme kokeneet toimivaksi jo ensimmäisellä kerralla. Lämmittelyleikit, jumppalaulu, sekä musiikin tahtiin liikkuminen sai vanhemmat osallistumaan sekä näyttämään lapselle esimerkkiä. Musiikki sai myös pihalla leikkiviä päiväkodin lapsia kiinnostumaan ja tulemaan mukaan toimintaan. Pohdimme yhdessä tuokion jälkeen, että leikkipuiston piha voi olla vaikea paikka rajata tuokioihin osallistuvia lapsia, kun pihalla leikkii myös päiväkotiryhmiä. Leikkivarjon kanssa toimimiseen toi lisähaastetta kova tuuli, mutta silti sekin onnistui ulkona hyvin, koska aikuisia oli mukana tarpeeksi.

Haastetta ohjaukseeimme toi se, kun leikkipuiston pihalla leikkivät lapset ehtivät siirtelemään valmiiksi laitettuja välineitä pois radalta. Toinen meistä ehti kuitenkin hyvin käydä laittamassa ne takaisin paikoilleen sillä välin, kun toinen kertoi ohjeita perheille. Vanhemmat saivat kierrellä rataa vapaamuotoisesti, sillä lapset olivat hyvin kiinnostuneita eri välineistä. Ohjasimme ja kerroimme mitä radalla tulisi tehdä ja mihin suuntaan sitä olisi tarkoitus kulkea, mutta emme puuttuneet esimerkiksi välineiden siirtelyyn tai radan kulkemiseen eri tavalla, kun oli ohjeistettu, vaan jokainen sai mennä ja tehdä sen omalla tyylillään. Lisäsimme vielä radalle tunnelin, koska se oli ollut jo ensimmäisellä kerralla niin suosittu. Vanteen läpi heitto vaihtui leikkipuistosta löytyvään apinatauluun, missä oleviin koloihin lapset saivat heittää tai laittaa tekemiämme häntäpalloja apinoiden vatsojen läpi. Teimme häntäpallot sanomalehdistä ja hedelmämuovipusseista ja ne olivat ulkona oikein toimivia. Vanhempien on helppo tehdä häntäpalloja myös itse kotona ylimääräisistä pusseista ja lehdistä. Ne ovat pienelle lapselle tarpeeksi kevyitä sekä helppoja heittää ja niistä saa hyvän otteen. Loppurentoutuksen ajan olimme katoksen alla ja taustalla soi rauhallinen musiikki. Hierontapallot olivat lasten mielestä kiinnostavia, vaikka hieronta olikin hieman haastavampaa ulkovaatteiden takia. Loppurentoutus katoksen alla ja vilttien päällä oli mukava tapa lopettaa ja saimme vielä rauhassa keskustella tuokion loppuksi.

Mietimme ensin nimettömän kirjallisen palautteen keräämistä, jolloin palautetta olisi voinut saada enemmän. Tulimme kuitenkin siihen tulokseen, että suullisen palautteen kysyminen perheiltä oli toimiva ratkaisu. Liikuntatuokioiden päätteeksi lapset olivat jo väsyneitä, eikä aikuisilla olisi ollut aikaa tai mahdollisuutta jäädä täyttämään palautelomakkeita. Toimintatuokion alussa olisi voinut mainita, että pyydämme lopussa aikuisilta suullista palautetta, niin he olisivat voineet varautua ja miettiä palautetta jo liikuntatuokion aikana. Saimme kuitenkin kommentteja lopussa jokaiselta aikuiselta, ja kaikki kiittelivät meitä kovasti tuokioiden ohjauksesta. Olimme tyytyväisiä vanhemmilta saatuun positiiviseen palautteeseen ja hyvään keskusteluun kanssamme. Saimme mielestämme luotua hyvän kontaktin leikkien yhteydessä kaikkiin osallistujiin, ja ohjaaminen tuntui sen vuoksi helpolta ja mukavalta. Lapset ja aikuiset vaikuttivat kaikki viihtyneen ja koimme onnistuneemme hyvin.

8 POHDINTA

8.1 Toiminnan tarpeellisuus, johtopäätökset ja kehittämisideat

Opinnäytetyömme tavoitteena oli järjestää kaksi liikuntatuokiota leikkipuisto Linjan asiakkaille. Leikkipuistot tarjoavat matalan kynnyksen toimintaa, joilla voidaan tukea lapsiperheiden hyvinvointia. Liikuntatuokioilla halusimme kehittää leikkipuisto Linjan pienille lapsille suunnattuja ulkoliikuntatuokioita ja antaa toimivia käytäntöjä sekä teoretieto puiston toiminnan ja työntekijöiden työn tueksi. Toivomme, että ulkoliikuntatuokioidemme suosio ja positiivinen palaute innostaisi työntekijöitä järjestämään niitä myös jatkossa. Ulkoliikuntatuokioista olisi hyvä tehdä pysyvä rutiini viikkotoimintaan. Myös muuta toimintaa voisi mahdollisuuksien mukaan siirtää ulos, niin lasten päivittäinen ulkoilumäärä kasvaisi. Jos ohjattua toimintaa olisi enemmän ulkona, se todennäköisesti lisäisi perheiden ulkoilua myös ennen ja jälkeen toiminnan.

Leikkipuisto Linjassa käyvät perheet asuvat kaupungissa ja luonnossa oleminen jää helposti vähäiseksi, kun suuri osa päivistä vietetään sisällä. Kuten toimme tekstissämme esille, ympäristöllä on suuri merkitys lapsen motoriselle kehitykselle. Näin ollen meillä aikuisilla on vastuu siitä, minkälaista toimintaa lapsille tarjotaan. On tärkeää, että leikkipuistot hyödyntävät omaa mahdollisuuttaan vaikuttaa perheiden ulkoiluun ja liikkumiseen, sillä niiden avulla he pystyvät lisäämään perheiden hyvinvointia. Oman kokemuksemme ja työntekijöiden kanssa käydyn keskustelun tiimoilta olemme saaneet käsityksen, että pienten lasten perheet ulkoilevat lasten kanssa harvoin leikkipuiston pihalla etenkin, jos sää on epävakaa. Ohjauksistamme päätellen ulkoliikuntatuokioihin osallistutaan kyllä säästä riippumatta, mikäli niitä järjestetään. On tärkeää näyttää varsinkin pienten lasten perheille, että ulkona voi touhuta ja viettää aikaa säällä kuin säällä. Tämän osoittaminen vaatii työntekijöiltä oikeanlaista asennetta.

Keskustelimme työntekijöiden kanssa ohjauksertojen jälkeen siitä, kuinka toimintatuokioiden markkinointi on tärkeää ja kuinka se vaikuttaa osallistujamäärään. Kävimme itse esittäytymässä leikkipuiston taaperoamussa sekä teimme leikkipuiston seinälle mainoksen (LIITE 1). Mainoksessa kerroimme, keitä me olemme ja mitä liikuntatuokioissa tullaan tekemään ja miksi. Uskomme, että tämän ansiosta molemmilla kerroilla tuokioihin

osallistuikin odotettua enemmän perheitä, kuin mitä leikkipuiston työntekijät arvioivat. Toiminnan mainostaminen ja ohjaajan roolissa olevan työntekijän panostaminen sekä innokkuus vaikuttavat siis myös varmasti perheiden osallistumiseen.

Liikuntatuokioiden avulla halusimme tukea ja innostaa pienten lasten perheitä liikkumaan enemmän ulkona. Ohjauskerroillamme pyrimme saamaan vanhemmat innostumaan ulkona liikkumisesta ja sen tuomista hyödyistä. Liikuntatuokioiden avulla pystyimme antamaan heille esimerkkejä siitä, mitä kaikkea pienten lasten kanssa ulkoillessa voisi tehdä, sekä teoretietoa taaperoikäisen lasten motorisesta kehityksestä. Jokaista liikettä tehdessä kerroimme, millä tavalla juuri kyseinen liike tukee lapsen motoriikkaa, kuten esimerkiksi mitä lihaksia tai motorisia taitoja lapsen täytyy käyttää kyseisessä liikkeessä. Vaikka onnistuimme mielestämme kertomaan liikkeiden ohessa hyvin perusteluja liikkeiden tekemiselle, jäi meille kuitenkin hieman epävarmaksi se, miten paljon vanhemmat todellisudessa kuuntelivat ja sisäistivät tietoa toiminnan ohessa. Opinnäytetyömme vaikuttavuutta on vaikea arvioida näin pienen toteutuksen takia. Pidemmällä toteutuksella, olisimme voineet paremmin seurata liikuntatuokioiden osallistujamääriä ja havainnoida sitä, miten paljon säällä on vaikutusta niihin. Tulosten arviointi jäi työntekijöiden vastuulle, lisäksi ohjaamamme liikuntatuokiot perheiden ulkoilua.

Positiivisen palautteen vuoksi uskomme, että samat vanhemmat ja lapset tulevat jatkosakin osallistumaan leikkipuistossa ohjattavaan ulkoliikuntaan mielellään. Tämä kuitenkin vaatii, että sellaista tarjotaan heille. Uskomme myös, että tuokioiden ansiosta vanhemmat tulevat käyttämään samoja leikkejä ja ideoita hyödyksi muuallakin. Vanhemmat olivat molemmilla kerroilla ulkona leikkimässä jo ennen tuokioita ja jäivät jatkamaan ulkoleikkejä myös ohjausten jälkeen. Jäimmekin pohtimaan, olivatko liikuntatuokioihin osallistuvat perheet juuri niitä, jotka ulkoilevat vapaa-ajalla muutenkin. Ulkona liikkumiseen vaikuttaa varmasti myös se, että siellä on muitakin leikkimässä. Toiminnan järjestäminen ulkona lisää siis selvästi ulkona toimimista myös tuokioiden ulkopuolella, verrattuna siihen, jos toimintaa järjestettäisiin vain sisätiloissa.

Olisi hyvä, jos leikkipuisto Linja jatkaisi liikuntateemaa esimerkiksi vauva- ja taaperoamuisissaan. Teemaa voisi jatkaa esimerkiksi toistamalla liikuntatuokioissamme tehtyjä liikkeitä, jolloin lapset saisivat kehitykselle tärkeää toistoa. Liikuntatuokioissamme oli paljon leikkejä, joita hieman muokkaamalla saisi ne helposti myös sisätiloihin sopiviksi.

Jotta ulkoilusta tulisi jatkuvaa ja pysyvää osa pienten lasten toimintaa, olisi viikko-ohjelmaan hyvä lisätä ulkoilupäivä. Tällöin ulkoilua ja toimintaa tulisi järjestettyä viikoittain ja perheet tottuisivat ulkona toimimiseen. Myös muiden toimintojen, esimerkiksi taape-roaamujen ajoittainen siirtäminen ulos, voisi tuoda toimintaan mukavaa vaihtelua ja lisätä lasten liikunta aktiivisuutta. Liikuntatuokiomme mahdollistivat vanhemmille ajatuksien vaihtamisen aiheen tiimoilta niin meidän, kuin vertaistensa kanssa. Leikkipuisto Linja voikin hyödyntää opinnäytetyötämme keskusteluissa vanhempien kanssa, sekä omien tuokioiden suunnittelussa. Keskustelua voisi jatkaa vanhempien kanssa, esimerkiksi kyselemällä perheiltä tarkemmin kirjallisella palautteella kehittämissideoita leikkipuiston liikuntatoimintaan.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Talentia (2017) sosiaalialan ammattihenkilön eettisissä ohjeissa puhutaan eettisistä menettelytavoista ammatillisessa toiminnassa. Opinnäytetyössämme tärkeää oli asiakkaiden osallisuuden sekä vuorovaikutuksen edistäminen. Pienten lasten osallisuudella tarkoitetaan heidän mielipiteiden ja aloitteiden kuulemista sekä sanatomien viestien huomioimista. Työntekijöiden vastuulla on huomioida lapsien viestejä, vaikka lapsella ei olisi sanoja tai kielitaitoa. (Kangas, Vlasov, Fonsén & Heikka 2018, 15) Tuokioiden aikana havainnoimme lasten eleitä, ilmeitä ja aktiivisuutta. Seurasimme, olivatko lapset innostuneita vai passiivisia sekä minkälaisiin toimintoihin tai välineisiin he osoittivat kiinnostusta. Otimme vanhempien osallisuuden huomioon liikuntatuokiomme toiminnassa sekä palautteen pyytämässä toimintatuokion jälkeen. Omien huomioidemme ja palautteiden pohjalta pyrimme muokkaamaan toista ohjauskertaamme ensimmäisen jälkeen vielä sopivammaksi asiakasryhmällemme.

Liikuntatuokioiden aikana huomioimme kaikki osallistujat tekemällä vuorovaikutuksesta mahdollisimman luontevaa. Otimme lapset huomioon menemällä heidän ”tasolleen” ja heittäytymällä itse mukaan leikkeihin. Ennen toiminnan aloitusta kävimme kaikkien leikkipuiston pihalla olevien perheiden luona kertomassa liikuntatuokiosta. Tällä tavalla halusimme varmistaa sen, että kaikki olivat tietoisia siitä, mitä leikkipuistossa tapahtuu ja että toiminta on avointa kaikille. Loimme tuokion aikana vanhemmille luottamuksellisen

tunteen esittelemällä itsemme ja kertomalla heille opinnäytetyöstämme. Työmme toteutettiin täysin nimettömästi, eikä osallistujista kerätty henkilötietoja tai muuta kirjallista materiaalia. Opinnäytetyötä tehdessämme oli melko vaikeaa löytää tutkimuksia alle 3-vuotiaiden liikkumisesta, koska tutkimukset keskittyivät pääosin vanhempiin lapsiin. Kuten opinnäytetyössämme tuomme esiin, lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viime vuosien aikana. Jatkossa olisi hyvä tutkia enemmän pienten lasten aktiivisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä, koska liikuntataidot omaksutaan jo varhaisvuosina.

Liikuntatuokioissamme käytetyt leikit valikoituivat useiden vaihtoehtojen joukosta. Valitsimme sellaisia liikuntaleikkejä, jotka ovat sopivia juuri kyseiselle kohderyhmälle, vastaten tämän ikäisten lasten ikä- ja taitotasoa. Etsimme jokaiselle leikille teoriapohjaa, jotta voimme olla varmoja siitä, että niiden toteuttaminen on varmasti turvallista. Teoriatiedon avulla pystyimme myös perustelemaan jokaisen liikuntaleikin vaikutusta ja hyötyä motoristen taitojen kehittämisessä. Leikkivalinnoillamme pyrimme saamaan ohjauksista mahdollisimman monipuolisia ja lasten mielenkiintoa herättäviä sekä vanhempia osallistavia, jolloin liikuntatuokiosta tulisi hauska yhteinen kokemus. Yhdessä toimiminen aikuisten ja toisten lasten kanssa vahvistaa lapsen vaikuttamisen ja osallistumisen taitoja, sekä vuorovaikutustaitoja (Kangas ym. 2018, 15).

8.3 Ammatillinen kasvu

Tähänastisten opintojemme aikana olemme suorittaneet kaikki työelämänharjoittelut, joissa eri ikäisten ja erilaisten ryhmien ohjaaminen on tullut tutuksi. Aiempi kokemus lasten kanssa työskentelystä ja ammatillinen kasvumme näkyi molempien itsevarmassa ohjauksessa. Tämä oli kuitenkin molempien ensimmäinen kerta, kun ohjasimme liikuntaa noin 2-vuotiaille lapsille sekä heidän vanhemmilleen. Ohjauksetojen jälkeen mieleemme jäi vahvasti se, kuinka ohjaajan täytyy osata joustaa ja pystyä muuttamaan suunnitelmia. Ohjauksen aikana täytyy huomioida sitä, miten lapset mistäkin innostuvat ja kiinnostuvat. Ohjauksen aikana voi olla haastavaa sekä ohjata, että huomioida, jolloin parin kanssa on hyvä myös sopia nämä asiat etukäteen. Opimme kuitenkin myös sen, miten tärkeää on suunnitella tuokiot huolellisesti, sillä se tuo varmasti lisää itsevarmuutta ohjaukseen. Olimme pohtineet yhdessä tarkasti mitkä leikit ja välineet valitsimme, missä paikassa pihalla toteutamme minkäkin osan tuokiosta, ja kumpi meistä ohjaa ja ohjeistaa mitään.

Yhdessä tekeminen parin kanssa toi tukea sekä toiminnan suunnitteluun sekä ohjaukseen. Saimme työyhteisöltä vinkin miettiä ylimääräisiä leikkejä, jos aikaa menisikin odotettua vähemmän ja tuokion aikana pitäisikin tehdäkin vielä jotain lisää. Huomasimme ohjauksen aikana, kuinka ohjaajan oma asenne, osallistuminen sekä läsnäolo voi vaikuttaa osallistujien innokkuuteen ja toimintaan. Positiivinen asenne ja muiden innostaminen, sekä oman työnsä arvostaminen välittyy myös muille.

Tulevaisuudessa voimme varmasti hyödyntää pienten lasten ohjaamisesta oppimiamme asioita työelämässä varhaiskasvatuksen opettajan roolissa. Varhaiskasvatuksen opettajana tuokioiden suunnittelu ja niiden toteutus on osa jokapäiväistä työnkuvaa. Yhteistyö vanhempien, eri työtahojen ja muiden ammattilaisten kanssa vaatii juuri tällaisia tiimityöskentely taitoja, joita opinnäytetyössämme pääsimme harjoittelemaan. Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö on tärkeä osa varhaiskasvatusta, jotta lapsen kasvua ja kehitystä voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla. Opinnäytetyössämme perehdyimme hyvin laaja-alaisesti liikunnan ja vanhempien merkitykseen lapsen liikkumisen tukena ja siitä on varmasti hyötyä tulevaisuudessa työskennellessä niin lasten, kuin heidän vanhempienkin kanssa. Työssämme perehdyimme myös pienten lasten motoriseen kehitykseen ja pääsimme huomioimaan ja tukemaan sitä käytännössä. Tuokioiden järjestäminen antoi myös meille konkreettista osaamista siitä, minkälaisia ohjattuja tuokioita pienille lapsille tulisi järjestää.

Opinnäytetyöprosessimme on opettanut meille paljon sosiaalialalla tarvittavia taitoja sekä lisännyt eettistä osaamistamme. (Diakonia ammattikorkeakoulu. Opiskelu. Opiskelijan polku. Opintojensuorittaminen. Arviointi. Osaamisvaatimukset: sosionomi.) Prosessin aikana pääsimme tukemaan yksilöiden kasvua ja kehitystä sekä perheenjäsenten keskinäisiä suhteita. Iso osa opinnäytetyötämme oli suunnitella ja ohjata tavoitteellista ja osallistavaa toimintaa asiakkaille ja asiakasryhmälle. Pyrimme kriittiseen ammatilliseen reflektioon koko opinnäytetyö prosessin ajan. Parin kanssa asioiden yhdessä pohtiminen ja eri näkökulmien vaihtaminen tuki mielestämme reflektointia hyvin. Varsinkin molempien ohjauskertojen jälkeen varasimme hyvin aikaa yhteiseen keskusteluun ja pohdintaan niin parin, kuin työyhteisönkin kanssa. Yhteistyö leikkipuiston kanssa antoi meille paljon uutta tietoa leikkipuisto- ja lapsiperhetoiminnasta. Sosiaalialan ammattilaisina meillä on tulevaisuudessa mahdollisuus tukea lapsiperheiden hyvinvointia ja liikunnalla on siihen suuri merkitys.

LÄHTEET

- Ahonen, T., Viholainen H., Cantell, M. & Rintala, P. (2005). Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M., & Nissinen, A. (Toim.) *Liiku ja opi*. Jyväskylä: Ps-kustannus
- Aitlahti, K. & Reinikainen, S. (2018). *Polkuja rauhoittumiseen. Läsnaolotaitoja lapsille ja nuorille*. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Arvonen, S. (2004). *Porukalla- Perheliikuntaohjaajan käsikirja*. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Helsinki: Edita
- Arvonen, S. (toim.) (2007). *Meidän perhe liikkuu! Vanhemman vinkit*. (1.p.) Jyväskylä: WSOYpro.
- Autio, T. (toim.) (2001). *Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille*. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Bradford, H. (2012) *Appropriate Environments for Children under Three. Supporting Children from Birth to Three*. Oxon: Routledge
- Diakonia ammattikorkeakoulu. Opiskelu. Opiskelijanpolku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK). Saatavilla 25.10.2019 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Dowling, M. (2013). *Young Children ´s Thinking*. London: SAGE Publications Ltd.
- Fabian, H. & Mould, C. (2009). *Development & Learning for Very Young Children*. London: SAGE Publications Ltd.
- Helsingin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma (2017). Helsingin kaupunki. Saatavilla 11.4.2019. https://www.hel.fi/static/liitteet/kasvatuksen-ja-koulutuksen-toimiala/Varhaiskasvatus/HKI_VASU_FIN_A4_sivuittain_DIGI_100dpi.pdf
- Helsingin kaupunki. Kasvatus ja koulutus. Leikkipuistot ja kerhot. Leikkipuistot ja leikkipaikat. Leikkipuistot ja perhetalot sekä leikkipaikat. Saatavilla 24.11.2019 <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kasvatus-ja-koulutus/leikki-ja-avoin-toiminta/leikkipuistot/>
- Helsingin kaupunki. Varhaiskasvatus. Leikkipuistot ja perhetalot. Linja. Saatavilla 14.4.2019 <https://www.hel.fi/varhaiskasvatus/fi/leikkipuistotjaperhetalot/linja/>

- Helsingin varhaiskasvatus. Leikkipuistot ja perhetalot. Leikkipuisto Linja. Saatavilla 24.11.2019
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) (2017). *Liikuntapedagogiikka*. (2 uud. P.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. (2018). *Ketteryys. Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi*. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Jarasto, N. Lehtinen, T. & Nepponen, K. (1999). *Hiljaa hyvä tulee. Levon ja rauhan hetkiä lapsen ja aikuisen elämään*. Helsinki: LK- KIRJAT.
- Kangas, J., Vlasov, J., Fonsén, E. & Heikka, J. (2018), *Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa 2 – suunnittelu, toteuttaminen ja kehittäminen*. Tampere: Suomen varhaiskasvatus ry
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. (toim.) (2003). *Varhaisvuosien liikunta*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Keisteri-Sipilä, E. (2017). *Liikuttava luonto. Lähellä koko perhettä*. Metsäkustannus Oy.
- Kullström, M. & Ruotsalainen, S. (toim) (2014). *Lasten liikuntakirja*. Helsinki: Readme.fi
- L 540/2018. Varhaiskasvatuslaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- Lammi, P. (toim.) (2005). *Vekaravipellys- kurssimateriaali alle 3- vuotiaiden liikuntaan*. Nuori Suomi ry. SLU- paino.
- Laukkanen, A., Niemistö, D., Finni Juutinen, T., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. (2018). Correlates of physical activity parenting: The Skilled Kids study. Saatavilla 24.11.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/60169/laukkanenetal2018scandinavianjournalofmedicine26scienceinsports.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen P., Pulkkinen, L. & Ruokkila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS- kustannus
- Nurmiranta, H., Leppämäki P. & Horppu S. (2009). *Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. Helsinki: kirjapaja.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2017). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen J. & Sääkslahti A. (toim.) (2017). *Liikuntapedagogiikka*. (2 uud. P.) Jyväskylä: Ps-kustannus.

- Ojanen, T., Ritmala, M., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (2013). *Lapsen aika*. (12.-15 P.) Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016) *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Saatavilla 4.9.2019 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Paajanen, P. (2001). Lapsen vapaa-aika huoltajan silmin. Väestöliitto., väestöliitontutkimuslaitos. Saatavilla https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/9f3618976832eef3098fc3f0e6046d1c/1568707417/application/pdf/4953318/Perhebarometri%202001_web.pdf
- Pulli, E. (toim.) (2007). *Temppuja taaperolle. Liikuntaleikkejä 1-3- vuotiaille. (1.p.)* Helsinki: Tammi.
- Pääkkönen, H. (2010). Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä. Tilastokeskus. Saatavilla https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/isbn_978-952-244-248-2.pdf
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. (toim.) (2015). *Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*. Juva: PS- kustannus.
- Siren-Tiusanen, H. (2002). Alle kolmivuotiaiden kehitys ja suotuisat varhaiskasvatuskäytännöt. Teoksessa Helenius A., Karila K., Munter H., Mäntynen P. & Siren-Tiusanen H. *Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita* (s.15-34) Helsinki: WSOY
- Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T. & Poskiparta, M. (2014). Seasonal and daily variation in physical activity among threeyear-old Finnish preschool children. Saatavilla 24.11.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47388/sport131soiniart1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soini, A., Villberg, J., Sääkslahti, A., Gubbels, J., Mehtälä, A., Kettunen, T., & Poskiparta, M. (2014). Directly observed physical activity among 3-year-olds in Finnish childcare. Saatavilla 20.11.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47677/soinietal2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2005). *Oppaita. Varhaiskasvatuksen liikunta suositukset*. Saatavilla 11.4.2019 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3aNBN%3afi-fe201504225286.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sääkslahti, A. (toim.) (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS- kustannus.

- Talentia (2017). Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Saatavilla 18.10.2019 https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2019). Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2018. Saatavilla 19.11.2019 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138015/Tilastoraportti_lasten_nuorten_lihavuus_20190417_lopullinen_PDF.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Tilastokeskus. Tietoa tilastoista. Käsitteet. Perhe. Saatavilla 19.4.2019 <https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>
- Valtion liikuntaneuvosto (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Saatavilla 24.11.2019 https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln_liitu-raportti_web_28012019-2.pdf
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018). Opetushallitus. Saatavilla 11.4.2019 https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Siven, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. (toim.) (2006). *Lapsuus. Erityinen elämänvaihe*. Helsinki: WSOY
- Vuori, I. (2004). Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa Arvonen S. (Toim.), *Porukalla Perheliikuntaohjaajan käsikirja*. (s.51-64). Helsinki: Edita Prima oy
- WHO 2010. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Saatavilla 24.11.2019 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=CCF33B624E41CE83DDC7AF4684706A7F?sequence=1
- Woods, A. & Hall, V. (2013). Exploiting outdoor possibilities for all children. Teoksessa Woods, A. (Edited.) *Child-initiated play and learning*. (p.50-67.) Oxon: Routledge.
- Zimmer, R. (toim.) (2002). *Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Helsinki: LK-KIRJAT

LIITE 1. Liikuntatuokioiden mainos.



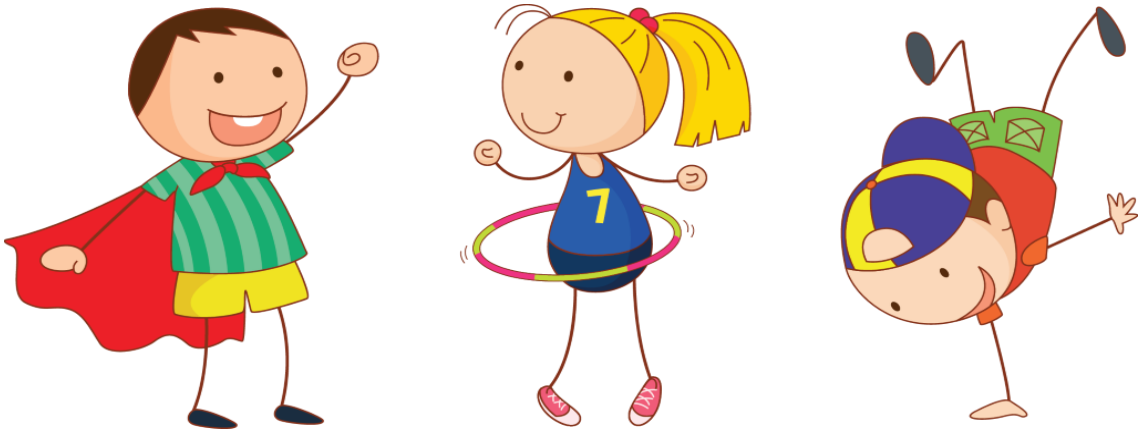
Hei leikkipuisto Linjan vanhemmat!

Olemme kaksi viimeisen vuoden sosionomi opiskelijaa, Ilona Markkanen ja Miira Heiskanen Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Toteutamme leikkipuisto Linjassa opinnäytetyötämme.

Ohjaamme kaksi ulkoliikuntatuokiota leikkipuisto Linjassa 5.9.- ja 12.9.2019. Tapaamme leikkipuisto Linjan pihalla klo 10.00. Otathan mukaan itsellesi ja lapselle sään mukaiset varusteet.

Liikuntatuokioihin ovat tervetulleita kaikki lapset vanhempien kanssa. Ohjelmassa on hauskaa yhdessä liikkumista ja tietoa lapsen motorisesta kehityksestä. 😊

Tervetuloa mukaan liikkumaan meidän kanssamme!



LIITE 2. Liikuntatuokioiden suunnitelmataulukot.

Liikuntatuokioiden tavoitteena on edistää perheiden hyvinvointia liikunnan avulla. Tuokiossa kannustamme vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa ja näin tukemaan heidän motorista kehitystään. Annamme perheille konkreettisia esimerkkejä, kuinka lapsen kanssa voi toimia ulkona ja kuinka harjoittaa heidän kanssaan uusia taitoja. Annamme heille myös teoretietoja lapsen motorisesta kehityksestä perheliikunnan avulla. Tuokiot toteutetaan leikkipuisto Linjan pihalla yhdessä leikkipuiston työntekijän kanssa. Pyydämme tuokioiden jälkeen suullisen palautteen perheiltä sekä työntekijöiltä.

Liikuntatuokio 1:

TEEMA	TAVOITTEET	OSALLISTUJAT	RAKENNE + AIKA	VÄLINEET
Yhdessä liikkuminen	Tavoitteena on tukea lapsen motorista kehitystä ja innostaa vanhempia liikkumaan enemmän ulkona lasten kanssa.	Osallistujia tulee olemaan arviolta n. 5 perhettä + 3 ohjaajaa	Esittelykierrros (nimilaulu), nurmikko alue	Ei välineitä
	Toimintatuokion on tarkoitus antaa sekä lapsille että vanhemmille positiivisia kokemuksia ulkoliikunnasta ja sen tuomista hyödyistä.	Liikuntatuokio aloitetaan ja lopetetaan yhdessä koko ryhmän kesken. Välissä jakaudutaan kolmeen eri pisteeseen, joissa kaikissa mahdollisimman sama määrä osallistujia.	Kannustuspiiri, nurmikko-alue	Ei välineitä
		Kaikki toiminta toteutetaan leikkipuiston pihalla.	Alkulämmittely, nurmikkoalue Liikuntapisteet: 1. Lajittelu, jalkapallokenttä 2. Rata, kahluualtaan vieressä 3. Pallottelu, nurmikkoalue	Ei välineitä 1. Ämpärit, lapiot, hiekkalelut, vanneet ja kuvat niistä 2. Kankaat, sählymailat, nuolet, ämpärit 3. Palloja

			<p>-----</p> <p>Loppurentoutus, nurmikkoalue</p> <p>-----</p> <p>Olemme varanneet liikuntatuokioon 45 minuuttia</p>	<p>-----</p> <p>Leikkivarjo, kaiutin</p> <p>-----</p>
--	--	--	---	---

Liikuntatuokio 2:

TEEMA	TAVOITTEET	OSALLISTUJAT	RAKENNE+ AIKA	VÄLINEET
Liikunnan iloa	<p>Tavoitteena on tukea lapsen motorista kehitystä ja innostaa vanhempia liikkumaan enemmän ulkona lasten kanssa.</p> <p>Toimintatuokion on tarkoitus antaa sekä lapsille että vanhemmille positiivisia kokemuksia ulkoliikunnasta ja sen tuomista hyödyistä.</p> <p>Molemmilla liikuntakerroilla pyrimme antamaan vanhemmille erilaisia liikkumisen kokemuksia ja esimerkkejä erilaisista leikeistä.</p>	<p>Osallistujamäärä on arviolta sama kuin ensimmäisellä kerralla, 8 lasta ja 10 huoltajaa + 3 ohjaajaa</p> <p>-----</p> <p>Aloitukset ja lopetus yhdessä koko ryhmän kesken.</p> <p>-----</p> <p>Kaikki toiminta toteutetaan leikkipuiston pihalla.</p>	<p>Esittelykierros (nimilaulu), nurmikkoalue</p> <p>-----</p> <p>Kannustuspiiri nurmikkoalue</p> <p>-----</p> <p>Alkulämmittely-kappaleet, nurmikkoalue</p> <p>-----</p> <p>Leikkivarjo, Nurmikkoalue</p> <p>-----</p> <p>Temppurata, nurmikkoalue, sekä asfalttialue</p> <p>-----</p> <p>Rentoutus, Nurmikkoalue</p> <p>-----</p> <p>Olemme varanneet liikuntatuokioon aikaa 45 minuuttia.</p>	<p>Ei välineitä</p> <p>-----</p> <p>Ei välineitä</p> <p>-----</p> <p>Kaiutin</p> <p>-----</p> <p>Leikkivarjo, palloja</p> <p>-----</p> <p>Vanteet, kankaat, sählymaalit, työnnettävät kärry/rekat, häntäpallot, apinaseinä</p> <p>-----</p> <p>Vilttejä, kaiutin, hieronta-/tennispallo</p> <p>-----</p>