



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Minna Tuila

## Fyysinen aktiivisuus osaksi arkea

Perheiden motivointi varhaiskasvatuksen ympäristössä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

10.3.2020

Tekijä Otsikko	Minna Tuila Fyysinen aktiivisuus osaksi arkea. Perheiden motivointi varhaiskasvatuksen ympäristössä
Sivumäärä Aika	23 sivua + 2 liitettä 10.3.2020
Tutkinto	sosionomi
Tutkinto-ohjelma	sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	varhaiskasvatus
Ohjaajat	lehtori Ulla Saukkonen lehtori Kirsi Lautala
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli motivoida varhaiskasvatusikäisten lasten vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa vapaa-aikana. Tavoitteena oli toteuttaa motivointi myönteisellä tavalla lisäämällä perheiden tietoisuutta fyysisen aktiivisuuden positiivisista vaikutuksista sekä antaa uusia, arjessa helposti toteutettavia ideoita liikkumisen edistämiseksi. Perheiden elämäntavat ovat viimeisten vuosikymmenien aikana muuttuneet siten, että fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja ruutuajan osuus lisääntynyt. Suositusten mukainen, eri tavoin kuormittava fyysinen aktiivisuus kolme tuntia päivässä, ei toteudu kaikilla lapsilla. Yhteistyökumppanina ja toimintaympäristönä opinnäytetyössä toimi espoolainen ostopalvelupäiväkoti.</p> <p>Teoreettisena lähtökohtana opinnäytetyössä toimi varhaiskasvatusikäisten lasten tutkittu fyysinen aktiivisuus sekä siihen vaikuttavista tekijöistä erityisesti perheen rooli. Tämän lisäksi perehdyttiin yleisimpiin motivaatioteorioihin. Tekstissä tulee esiin opinnäytetyön prosessin eteneminen, toiminnallisen osuuden kuvaus sekä arviointi.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena toteutettiin teemaviikko, jonka aikana vanhemmille jaettiin tietoa fyysisestä aktiivisuudesta ja vinkkejä perheliikunnasta. Materiaalia oli esillä päiväkodin tiloissa sekä sosiaalisessa mediassa. Kahtena iltapäivänä viikon aikana järjestettiin toiminnallinen tempurata päiväkodin ulkotiloihin, johon vanhemmat lapsineen saivat yhdessä osallistua. Lisäksi perheet keräsivät yhteiseen Mittari-Mattoon ”pallukoita” jokaisesta vapaa-aikana yhdessä suoritetusta fyysisen aktiivisuuden tuokiosta. Mittari-Mattoa kerättiin päiväkodin ikkunalle ja se teki näkyväksi erityisesti lapsille, mutta myös vanhemmille, kuinka paljon viikon aikana liikuttiin. Samalla toiset perheet saivat uusia ideoita oman liikkumisen edistämiseksi.</p> <p>Toiminnallista osuutta arvioitiin vanhemmille lähetetyn palautekyselyn avulla. Myös päiväkodin henkilökunta ja lapset esittivät mielipiteensä. Tämän perusteella työn tavoitteisiin päästiin ainakin hetkellisesti, teemaviikko oli onnistunut ja vastaavanlaista toimintaa toivottiin myös jatkossa.</p>	
Avainsanat	perhe, fyysinen aktiivisuus, motivaatio, varhaiskasvatus

Author Title	Minna Tuila Physical Activity as Part of Everyday Life. Motivating Families in an Early Childhood Environment
Number of Pages Date	23 pages + 2 appendices March 2020
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Early Childhood Education
Instructors	Ulla Saukkonen, Senior Lecturer Kirsi Lautala, Senior Lecturer
<p>The purpose of the thesis was to motivate parents of early childhood children to move with their children. The aim was to implement motivation by raising the awareness of families about the positive effects of physical activity and providing new ideas that can be easily implemented in everyday life to promote mobility. Families' lifestyles have changed in recent decades, with reduced physical activity and increased screen time. The recommended three hours of exercise per day may not be achieved in all children. The working life partner and operating environment was a kindergarten in Espoo.</p> <p>The theoretical starting point of the thesis was the researched physical activity of early childhood children and the factors influencing it, especially the role of the family. In addition, the most common motivation theories were introduced. The text presents the progress of the thesis process, description of the functional part and evaluation.</p> <p>The output of the functional thesis was a theme week, during which parents were informed about the importance of physical activity and had the opportunity to participate in activities during the week. On two afternoons, there was a stunt track available for the families and "points" were collected on the Meter-Worm for each physical activity performed in their spare time.</p> <p>The functional contribution was assessed through a feedback questionnaire sent to the parents. The kindergarten staff and the children also expressed their views. Based on this, the goals of the work were achieved at least momentarily, the theme week was successful and similar activities were hoped for in the future.</p>	
Keywords	family, physical activity, motivation, early childhood education

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lapsen liikkumisen merkitys	2
2.1	Haasteena liikkumattomuus	2
2.2	Liikkumisen vaikutukset	3
3	Toimintaympäristö	4
3.1	Varhaiskasvatus	4
3.2	Kohderyhmä	5
4	Lapsen fyysinen aktiivisuus	5
4.1	Motoriset taidot	6
4.2	Fyysisen aktiivisuuden suositukset	7
5	Motivaatio ja motivoiminen	8
6	Perheen rooli fyysisessä aktiivisuudessa	11
7	Opinnäytetyön prosessi	13
8	Toiminnallinen osuus	14
8.1	Suunnittelu ja tavoitteet	14
8.2	Arviointi	17
8.2.1	Kohderyhmän palaute	17
8.2.2	Henkilökunnan palaute ja lasten mielipide	19
8.2.3	Oma arviointi	19
8.2.4	Luotettavuus	21
9	Pohdinta	21
	Lähteet	24
	Liitteet	
	Liite 1. Saatekirje vanhemmille	
	Liite 2. Temppurata sekä Mittari-Mato	

## 1 Johdanto

*Kerro minulle ja unohdan, näytä minulle ja muistan, tee kanssani ja ymmärrän. (Lao-Tze)*

Tämän vanhan kiinalaisen sananlaskun ajatus johdattelee opinnäytetyöhöni. Se kertoo oleellisesti yhdessä tekemisen tärkeydestä. Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena on motivoida varhaiskasvatusikäisten lasten perheitä liikkumaan yhdessä vapaa-aikana. Tarkoitus on hyödyntää varhaiskasvatusympäristöä. Taustalla on paikallinen sekä yhteiskunnallinen huoli siitä, liikkuvatko varhaiskasvatusikäiset lapset riittävästi.

Idea opinnäytetyöni aiheeseen löytyi oman työni ja työnantajani kautta. Työskentelen varhaiskasvatuksen opettajana 1 – 3-vuotiaiden lasten parissa espoolaisessa ostopalvelupäiväkodissa. Varhaiskasvatuksessa liikutaan monin tavoin, mutta se ei pelkästään riitä. Varhaiskasvatukseen sisältyy paljon muita tavoitteita ja toimintaa. Miten voidaan motivoida perheitä liikkumaan, jotta fyysisen aktiivisuuden suositukset, kolme tuntia päivässä, alle kouluikäisillä lapsilla täyttyisi? Suositusten mukaisesti liikkumisen tulee olla lisäksi monin eri tavoin kuormittavaa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016: 9). Lasten ja perheiden elintavat ovat viimeisten vuosikymmenien aikana muuttuneet. Ruutu-aika on lisääntynyt ja fyysinen aktiivisuus vähentynyt. Tutkimusnäytön mukaan fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen vaikutus muun muassa kehon koostumukseen, fyysiseen kuntoon, luuston terveyteen ja motorisiin taitoihin. Sillä saattaa olla myös vaikutusta kognitiivisiin taitoihin. (Haapala E. & Pulakka & Haapala H. & Lakka 2016: 12, 17.)

Toiminnallisen opinnäytetyöni toteutus tapahtuu teemaviikon avulla ja toimintaympäristönä toimii varhaiskasvatustyksikkö, jossa työskentelen. Kohderyhmänä on kyseisen päiväkodin perheet. Teemaviikon tarkoituksena on muistuttaa lasten vanhempia liikkumisen tärkeydestä, ja antaa heille uusia, konkreettisia ideoita liikkumiseen. Viikon aikana perheet pääsevät osallistumaan toiminnalliseen tempurataan. Näillä keinoilla pyrin motivoimaan perheitä liikkumaan yhdessä luontevasti arjen muun toiminnan lomassa.

Teoriaosuuden lähtökohtana on tutkittu tieto lapsen fyysisestä aktiivisuudesta sekä yleisimmät motivaatioteoriat. Tuon esiin perheen roolia fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana. Lopuksi arvioin työn onnistumista vanhempien sekä henkilökunnan palautteen, oman kokemuksen ja lasten mielipiteen perusteella. Pohdinnassa mietin myös mahdollisia jatkoideoita.

## 2 Lapsen liikkumisen merkitys

### 2.1 Haasteena liikkumattomuus

Lapselle on luontaista liikkua, vaihtaa asentoa ja paikkaa sekä toiminnan intensiteettiä kaiken aikaa. Aikuinen saattaa helposti ohjata lasta puhelimen, television tai tabletin pariin, joka puolestaan johtaa pitkittyneisiin paikallaan olo jaksoihin. (Ilo kasvaa liikkuen – ohjelma-asiakirja 2015: 31.) Lapsiperheiden elintavat ovat viimeisten 30 vuoden aikana muuttuneet fyysisen aktiivisuuden kannalta valitettavasti huonompaan suuntaan. Erityisesti lisääntyneellä ruutuajalla näyttäisi olevan negatiivisia vaikutuksia terveyteen. (Haapala ym. 2016: 17.) Jo kolmevuotiaat lapset viettävät ruutujen ääressä aikaa noin tunnin arkipäivisin ja viikonloppuisin yli puolitoista tuntia vuorokaudessa. Iän myötä määrä lisääntyy. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016: 13.)

Varhaiskasvatusikäisten lasten päivät koostuvat usein kevyestä touhuilusta ja vain 10–20 % heistä saavuttaa suositusten mukaisen määrän päivittäisestä fyysisen aktiivisuuden tarpeesta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016: 13). Aktiivisimpia lapset ovat touhuillessaan keskenään, omaehtoisessa leikissä sekä erityisesti ulkona, missä tilaa on enemmän kuin sisällä, eikä toimintaa tarvitse niin paljon rajoittaa. Aikuisten luomat, ohjatut tilanteet vaativat usein paikallaan oloa. (Sääkslahti 2015: 133.) Keskinäisessä liikkumisessa lasten osallistuminen on helpompaa ja tämä olisi kasvattajien hyvä huomioida. Lapsen liikkumiseen ja siihen osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä on monenlaisia. Siihen vaikuttaa muun muassa lapsen taidot, sukupuoli, temperamentti- ja persoonallisuuspiirteet, liikkumisen olosuhteet sekä kulttuuritausta. (Reunamo 2016: 30.) Keltikangas-Järvisen (2004) mukaan temperamentti määrittää ihmisen käyttäytymistyyliksi, eli miten hän toimii ja reagoi eri tilanteisiin. Temperamentti- ja persoonallisuuspiirteet ovat melko pysyviä, joiden ilmaisemiseen kuitenkin vaikuttaa iän tuoma kypsyminen. (Keltikangas-Järvinen 2004: 37, 43.)

Haapalan ym. (2016) mukaan tutkimusta alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden ja passiivisuuden yhteyksistä hyvinvointiin ja terveyteen on melko vähän. Sen vuoksi varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin johtaneissa tutkimustuloksissa on hyödynnetty myös 5 – 12-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumistottumuksista tehtyjä havaintoja, jotka myötäilevät nuorempien lasten tuloksia. (Haapala 2016: 17.)

Kouluikäisten lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden kehityksestä kertoo Kansallinen liikuntatutkimus LIITU. Tutkimuksesta ilmenee, että vain kolmasosa 7 – 15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkuu suositusten mukaisesti. Määrä on pysynyt suunnilleen samana vuodesta 2014. Iän myötä aktiivisuus vähenee ja ruutuajan osuus kasvaa. Lapsista ja nuorista 62% harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa, mutta harrastamisen kalleus ja säävutettavuuden vaikeudet nousivat esteiksi osalla. Liikunnan merkityksellisyys vähenee iän myötä, erityisesti pojilla. (Kokko & Martin 2018: 145 - 153.) Vasankari ja Kolu (2018) ovat tutkimusraportissaan julkaisseet liikkumattomuuden yhteiskunnalliset kustannukset. Tutkimuksen mukaan vuosikustannukset ja -menetykset ovat 3,2 – 7,5 miljardia euroa. Tästä esimerkiksi syrjäytymisen kustannusten osuus on 70 miljoonaa euroa. Raportissa myös uskotaan kustannusten kasvavan tulevaisuudessa väestön ikääntymisen myötä. (Vasankari & Kolu 2018: 3, 13.)

## 2.2 Liikkumisen vaikutukset

Kehittyäkseen normaalisti, lapsi tarvitsee lepoa, ravintoa ja unta sekä hygieniatason tulla olla riittävä. Tämän lisäksi hänen pitää liikkua, jotta lihakset, luut, nivelet ja jänteet vahvistuvat. (Pönkkö & Sääkslahti 2017: 487 – 488.) Liikkuminen edistää hyvinvointia ja terveyttä. Nykyisin lasten pahimpana terveysuhkana pidetään ylipainoa ja siihen liittyviä liitännäissairauksia. Tärkein ylipainoa ennaltaehkäisevä tekijä on suositusten mukainen fyysinen aktiivisuus. (Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma-asiakirja 2015: 28.) Liikkumalla lapsi oppii kehonhahmotusta ja suhdettaan ympäristöön. Liikunnalla on mielenterveyttä tukevia vaikutuksia, koska se vähentää ahdistusta ja masennuksen oireita sekä lisää mielihyvähormonien määrää. Liikunta auttaa hallitsemaan stressiä, helpottaa nukahtamista ja vaikuttaa positiivisesti unen laatuun. Sosiaaliset verkostot, peuhaaminen perheen tai ystävien kanssa sekä yhteiset leikit ja pelit luovat pohjaa lapsen mielenterveydelle. (Marjamäki ym. 2015: 21 – 22.)

Lapsen fyysinen aktiivisuus on usein leikkiä. Siinä hän harjoittaa motorisia taitojaan, muokkaa ympäristöään ja on vuorovaikutuksessa toisten lasten kanssa. Aikuisten tehtävä on mahdollistaa tämä. Kasvattajan tulee välttää turhia kieltoja, luoda mielekkäitä ympäristöjä ja antaa lapselle mahdollisuuksia tutkia, kokeilla, erehtyä ja yrittää uudelleen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016: 9.) Leikissä tulee esiin kaikki kehityksen piirteet: sosiaaliset suhteet, tunteet, ajattelu ja liikkuminen. Lisäksi leikki motivoi oppimaan. (Autio 1995: 15, 17.) Lapsi oppii leikkiessään. Hän ei kuitenkaan leiki sen vuoksi, että oppisi, vaan koska se tuottaa iloa (Zimmer 2001: 69).

Liikunta tukee vuorovaikutus- ja tunnetaitoja, terveellisen elämäntavan omaksumista ja se rohkaisee itseilmaisuun sekä vahvistaa myönteistä minäkäsitystä (Jaakkola & Liukkonen & Sääkslahti 2017: 15). Zimmerin (2001) mukaan myös kielen oppimisen edellytyksenä on lapsen liikunta- ja aistikokemukset. Lapsi oppii kehollaan muun muassa käsitteitä edessä, takana, alhaalla ja ylhäällä. Liikunnallisten leikkien keksiminen innostaa lasta samalla liikkumaan ja puhumaan, jolloin tilanteet edistävät kielellisiä taitoja. (Zimmer 2001: 65 – 66.)

Liikunnallinen elämäntapa näkyy Sääkslahden (2015) mukaan siten, että lapsi hakeutuu itsenäisesti fyysisesti aktiiviseen tekemiseen ja kiinnostuu ajan myötä lisähaasteista. Tämä johtaa usein liikuntaharrastuksen pariin. (Sääkslahti 2015: 142.) Liikunnalliset elämäntavat omaksutaan jo varhain ja ne edistävät yksilön terveyttä ja hyvinvointia sekä todennäköisesti ennakoivat liikunnallista aikuisuutta. Ne vaikuttavat positiivisesti elämänkulkuun, ehkäisevät sairauksia sekä niiden riskitekijöitä, joten riittävä fyysinen aktiivisuus säästää yhteiskunnan kustannuksia terveydenhuollon palveluiden osalta. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016: 6.) Kolmen vuoden ikä on ajankohta, jolloin lapselle alkaa kehittymään yksilöllinen tapa toimia. Silloin on tärkeää tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta, jolloin hänestä todennäköisesti kasvaa tulevaisuudessa fyysisesti aktiivinen aikuinen. (Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma-asiakirja 2015: 8.)

### 3 Toimintaympäristö

#### 3.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuslaissa (2018/540 § 2) varhaiskasvatus määritellään kokonaisuudeksi, joka koostuu opetuksesta, hoidosta ja kasvatuksesta. Sen tulee olla tavoitteellista ja suunnitelmallista, pedagogiikkaan painottuvaa toimintaa. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on muun muassa mahdollistaa lapsen kehityksen, kasvun, hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, antaa myönteisiä oppimiskokemuksia sekä järjestää monipuolisesti leikkiin, liikkumiseen, kulttuuriperintöön ja taiteisiin liittyvää toimintaa. Toiminnan tulee tapahtua terveellisessä ja turvallisessa oppimisympäristössä. (Varhaiskasvatuslaki 2018/540 § 3.) Varhaiskasvatusta voidaan järjestää päiväkotien lisäksi perhepäivähoidossa tai muussa muodossa, esimerkiksi kerhotoimintana (Opetushallitus n.d.). Varhaiskasvatus perustuu oppimiskäsitykseen, jonka mukaan lapset tarvitsevat oppiakseen, kasvaakseen ja kehittyäkseen vuorovaikutusta lähiympäristön ja muiden ihmisten kanssa. Siinä korostetaan myös lapsen roolia aktiivisena toimijana sekä lapsen aiempia



kokemuksia, mielenkiintonsa kohteita ja vahvuuksia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018: 21 – 22.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) liikkumisen tavoitteiksi varhaiskasvatuksessa nostetaan säännöllinen, tavoitteellinen, monipuolinen ja innostava toiminta korostaen liikkumisen iloa. Eri vuodenajat huomioidaan ja liikkumista tulee olla niin sisällä kuin ulkona, ohjatusti ja omaehtoisesti. Välineiden tulee olla turvallisia ja lasten saatavilla. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua, tukea motoristen perustaitojen kehittymistä sekä kehontuntemusta ja -hallintaa. Lapselle tulee tarjota mahdollisuuksia toimia yksin, parin kanssa sekä ryhmässä. Tärkeää on tukea perheitä liikkumaan myös vapaa-ajalla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018: 47 – 48.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan noin 71% väestön 1 – 6-vuotiaista lapsista osallistuivat vuonna 2017 varhaiskasvatukseen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Tämä kiistatta osoittaa varhaiskasvatuksen suuren roolin suomalaisten lasten kasvun ja hyvinvoinnin tukijana.

### 3.2 Kohderyhmä

Opinnäytetyöni sijoittuu Espoon Jupperissa sijaitsevaan 29-paikkaiseen Tenavakallion päiväkotiin. Päiväkoti on yksityinen, lasten vanhempien kannatusyhdistyksen ylläpitämä ja sillä on ostopalvelusopimus Espoon kaupungin kanssa. Päiväkodissa on kaksi ryhmää, Hattivatit ja Haitulat. Hattivateissa on 3 – 5-vuotiaita lapsia 20 ja ryhmässä työskentelee kolme kasvattajaa. Haituloissa on 1 – 3-vuotiaita lapsia yhdeksän ja se on kahden kasvattajan ryhmä. (Tenavakallion päiväkotit 2019.) Opinnäytetyöni kohderyhmä ovat 1 – 5-vuotiaiden lasten perheet, koska kyseisen päiväkodin lapset ovat tässä ikäryhmässä. Perheitä päiväkodissa on tapahtumahetkellä 26. Kaikki ovat niin kutsuttuja ydinperheitä, joissa on kaksi vanhempaa ja yksi tai useampi lapsi. Sisaruspareja on kolme, ja kaikissa näissä perheissä nuorempi lapsista on pienten ryhmässä ja vanhempi lapsi isojen ryhmässä.

## 4 Lapsen fyysinen aktiivisuus

Liikunta mielletään usein ainoastaan ohjatuksi, harrastustyypiseksi toiminnaksi. Lapsi liikkuu aina, kun hän siirtyy paikasta toiseen, mutta liikunnaksi se muuttuu, kun hän käyttää lihasvoimiaan ja siihen liittyy eri aistien välistä yhteistyötä, hengitys- ja verenkiertoeli-

mistön sekä hermojärjestelmän lisääntyntä toimintaa. Fyysinen aktiivisuus on eräs liikunnan alakäsite. (Sääkslahti 2015: 18.) Sen määritellään olevan kaikkea kehon liikettä, jossa energiankulutus nousee lepotilan yläpuolelle (Haapala ym. 2016: 12). Lasten liikunta on Sääkslahden (2015) mukaan niin monipuolista, että sen mittaaminen voi olla vaikeaa. Fyysisen aktiivisuuden mittarit eivät tunnista kaikkea liikkumista, muun muassa hiihtämistä, pyöräilyä ja uimista, tai tasapainoa vaativia temppuja, esimerkiksi yhdellä jalalla - tai käsillä seisomista. (Sääkslahti 2015: 143.) Lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan mitata erilaisilla mittareilla, esimerkiksi sykemittareilla ja aktiivisuusrannekkeilla. Laitteiden käyttö saattaa kuitenkin olla erityisesti pienillä lapsilla hankalaa sekä kallista. Tämän vuoksi mittaamisessa käytetään keinoina myös havainnointia ja kyselytutkimuksia. (Sääkslahti 2015: 125.)

#### 4.1 Motoriset taidot

Lapsen motoriset taidot ovat perustana hänen liikkumiselleen ja ne kehittyvät yhteistyössä aistitoimintojen, lihas- ja hermojärjestelmän sekä muiden fyysisten ominaisuuksien kesken (Karvonen 2000: 33; Ilo kasvaa liikkuen – ohjelma-asiakirja 2015: 30). Motoriset taidot ovat tahdonalaisia liikkeitä tai yhdistelmä liikkeitä, joilla on jokin tarkoitus. Ne voidaan jakaa liikkumis-, tasapaino- ja käsittelytaitoihin. Esimerkiksi käveleminen, juokseminen, heittäminen ja kiinniottaminen ovat motorisia perustaitoja. Taitojen tasoon vaikuttaa monet tekijät, muun muassa lapsen ikä, sukupuoli, etninen tausta sekä fyysisen aktiivisuuden määrä, kunto ja terveydentila (Sääkslahti 2015: 53 – 56, 74). Motoristen taitojen kehittymiselle tärkeää on monipuolinen ympäristö, jossa on vaihtelevuutta ja mahdollisuuksia harjoitella. Mahdollisuus ulkoiluun ja liikkumiseen erilaisissa maastoissa sekä kokeilemaan innostavat välineet edesauttavat taitojen harjaantumista. Näiden tarjoaminen on vanhempien tärkeä tehtävä. (Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma-asiakirja 2015: 30.)

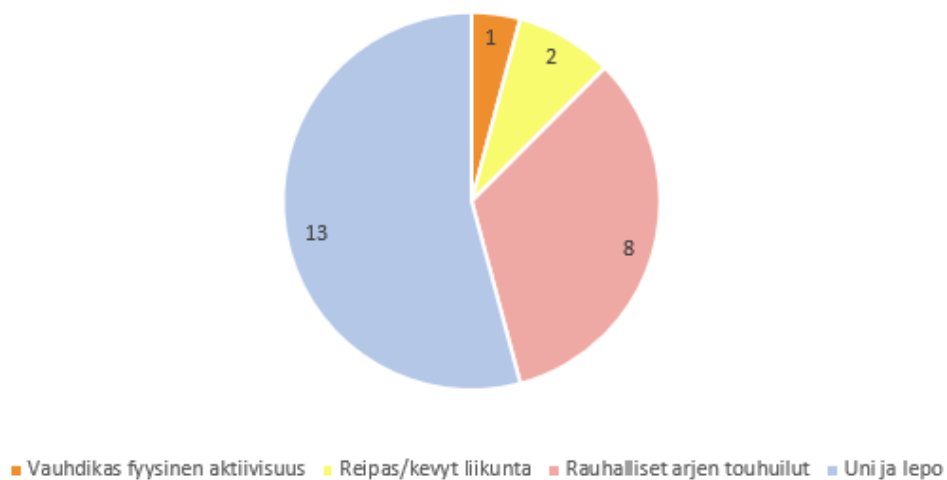
Varhaiskasvatushenkilöstön tehtävänä on jakaa tietoa perheille fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistäjänä sekä rohkaista etsimään keinoja liikkumiseen (Laukkanen ym. 2016: 24). Päiväkotien käyttöön on kehitetty erilaisia motoristen taitojen testejä, jotta voidaan seurata lapsen kehittymistä tai havaita mahdollisia kehityspoikkeamia. Samalla ne voivat toimia myös kasvattajan pedagogisen toiminnan suunnittelussa ja arvioimisessa apuna. Tärkeää on muistaa, että testaamisella tulee olla aina käyttötarkoituksensa, eikä sitä tehdä vain testaamisen vuoksi. (Sääkslahti 2015: 86 – 89.) Henkilöstöllä on kuitenkin tärkeä rooli testien avulla tuottaa tietoa lapsen

motorisista taidoista ja kertoa siitä huoltajille. Siten pystytään takaamaan lapsen yksilöllinen tukeminen ja varhainen puuttuminen mahdollisissa haasteissa. (Rintala & Sääkslahti & Iivonen 2016: 54.) Varhaiskasvatusikäisten lasten, erityisesti 3 – 6-vuotiaiden, motoriset perustaidot kehittyvät nopeasti, jolloin niihin pystytään vaikuttamaan lapsen arjessa, niin päiväkodissa kuin kotona. (Asunta ym. 2016: 39.) Parhaita tuloksia esimerkiksi varhaiskasvatuksen liikuntaopetuksessa saadaan, kun se vastaa lapsen kulloistakin kehitysvaihetta. Siten se motivoi lasta työskentelemään ja vahvistaa itsetuntoa. Vanhemmat voivat osallistua motoristen taitojen tukemiseen harjoittamalla niitä kotona yhdessä lapsen kanssa (Karvonen 2000: 10, 31).

#### 4.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Vuorokauden aikana tulee lapsen fyysisen aktiivisuuden olla suositusten mukaisesti eri tavoin kuormittavaa. Tunnin vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden lisäksi reipasta tai kevyttä liikumista tulisi olla kaksi tuntia ja loput päivän fyysisestä aktiivisuudesta, noin 8 – 11 tuntia, koostuu arjen rauhallisesta touhuilusta sekä levosta ja unesta, jota on 10 – 13 tuntia (kuvio 1).

Fyysisen aktiivisuuden ja levon määrä tunteina (h)



Kuvio 1. Esimerkki suositusten mukaisesta aktiivisuuden määrästä vuorokaudessa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia 2016: 14 mukailten)

Vauhdikasta ja kuormittavuudeltaan voimakasta fyysistä aktiivisuutta katsotaan olevan esimerkiksi kovaa vauhtia juokseminen tai trampoliinilla hyppiminen. Reipasta fyysistä aktiivisuutta on reipas kävely, polkupyöräily tai luistelu. Kevyeksi luokitellaan esimerkiksi hidas kävely, pallon heittäminen tai kiinniotto ja keinuminen. Arjen touhuiluja voivat olla leikkiminen rakentelupalikoilla tai autoilla, pukeutuminen, ruokailuhetket ja tutkiminen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016: 14 – 15.) Yksivuotiaana lapsi tarvitsee unta 12 – 13 tuntia päivässä ja leikki-ikäisen, 3 – 4-vuotiaan lapsen unentarve on noin 10 – 13 tuntia vuorokauden aikana. Esikouluiän lähestyessä päiväunet jäävät usein pois. Määrissä on yksilöllisiä vaihteluja. (Lapsen kasvu ja kehitys 2019.)

Lapsella on tarve liikkua päivittäin, ja se on hänelle luonteenomainen tapa toimia. Jokaisella lapsella on liikkumiseen oikeus, jolloin se velvoittaa aikuisia. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016: 9 – 11.) Lasten liikkumiseen on viime vuosina kiinnitetty huomiota yhteiskunnallisella tasolla. Sosiaali- ja terveysministeriö on yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa antanut linjauksia ja toimeenpanosuunnitelman edistääkseen väestön fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia. Linjauksia ovat muun muassa valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 sekä kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee myös liikuntapaikkojen rakentamista sekä järjestöjen ja kuntien toimintaa liikunnan järjestämiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö n.d.)

Varhaiskasvatuksen käyttöön on suunnattu oma valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelmansa. Se on alun perin julkaistu vuonna 2015 ja sitä on ollut kehittämässä laaja asiantuntijaverkosto yhteistyössä satojen pilottipäiväkotien kanssa. (Ilo kasvaa liikkuen 2018.) Ohjelman tarkoituksena on luoda liikunnallista toimintakulttuuria pienin askelin, joten jokainen varhaiskasvatusyksikkö voi toteuttaa ohjelmaan kehiteltyjä ideoita omista lähtökohdistaan. Sen tavoitteena on, että varhaiskasvatuksessa tapahtuisi kaksi kolmasosaa fyysisen aktiivisuuden suosituksista. (Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma-asiakirja 2015: 7, 14 – 15.) Määrällisesti tämä tarkoittaa kahta tuntia vuorokaudessa. Näin ollen tunti suositusten mukaisesta liikkumistavoitteesta jää arkipäivisin vanhempien vastuulle, ja viikonloppuisin sekä loma-aikoina kokonaismäärä kolme tuntia päivässä.

## 5 Motivaatio ja motivoiminen

Motivaatio on johdettu latinalaisesta sanasta *movere*, mikä tarkoittaa liikkumista (Ruohtie 1998: 36). Motivaatio on monimutkainen prosessi, jossa yhdistyvät niin ihmisen

oma persoonallisuus kuin tunne- ja järkipäiset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö. Motivaatio on ilmiönä ympärillämme ja toisaalta sisällämme vaikuttaen siihen, miten osallistumme erilaisiin toimintoihin. Se toimii toisaalta energiana ohjaten meidät toimimaan tiettyllä tavalla ja innokkuudella, toisaalta se vie käyttäytymistämme tietyn tavoitteen suuntaan. Motivaatiota pohtiessa, voi kysyä, miksi osallistumme ja miksi taas joskus emme? (Liukkonen 2017: 30 – 33.) Ruohotien (1998) mukaan motivaatio on tilannesidonnainen, jolloin se voi vaihdella tilanteesta toiseen. Hän tuo esiin myös käsitteen yleismotivaatio, joka kuvaa eräänlaista yleistä suuntaa. Motivaation ja asenteen hän kuitenkin erottaisi toisistaan. Asenne on hänen nähdäkseen melko pysyvä ja hitaasti muuttuva tila, kun taas motivaatio voi vaihdella ja olla lyhytaikainen. (Ruohotie 1998: 41.)

Motivaatioteorioista eräs keskeisin on Ryanin ja Decin (2000) itsemääräämisteoria. Se lähtee ajatuksesta, että ihminen on luonnostaan motivoitunut ja aktiivinen. Tämä korostuu pienen lapsen toiminnassa, koska hän on utelias, tutkii ja kokeilee. Sosiaaliset ympäristöt vaikuttavat siihen, miten yksilö kehittyy ja motivoituu. Itsemääräämisteoriassa puhutaan sisäisestä motivaatiosta, jota tuntee, kun toiminta itsessään on kiinnostavaa ja tuottaa nautintoa. Ulkoinen motivaatio vastaavasti tarvitsee toteutuakseen jonkin palkkion. Teorian mukaan toimiminen pelkästään ulkoisen motivaation pohjalta ei ole hyväksi ihmisen hyvinvoinnille. (Ryan & Deci 2000: 69 – 71.)

Itsemääräämisteoria määrittelee kolmen perustarpeen tyydyttymisen olevan yhteydessä ihmisen hyvinvointiin, sisäiseen motivaatioon ja hyvään suoriutumiseen. Nämä perustarpeet ovat kyvykkyys, autonomia ja tunne yhteenkuuluvuudesta. (Ryan & Deci 2016: 316.) Martela ym. (2017) selventävät Ryanin ja Decin teoriaa siten, että kyvykkyys tarkoittaa kokemusta asioiden hallitsemisesta ja osaamisesta. Autonomia eli itsesääntely tai -määräminen tarkoittaa kokemusta siitä, että toiminta on lähtöisin yksilöstä itseltään, kun taas yhteenkuuluvuus merkitsee sitä, että ihminen on osa välittävää yhteisöä. (Martela & Mäkikallio & Virkkunen 2017: 102.) Lintusen (2017) mukaan yhteenkuuluvuudentunnetta koetaan, kun ihmiset huolehtivat toisistaan. Sitä voidaan edistää vuorovaiikutustaitojen tukemisella sekä tunneilmapiirin luomisella. Kyseisiä taitoja ei opita itseksensä, vaan harjoittelemalla käytännössä, esimerkkien ja keskustelujen sekä reflektoinnin kautta. (Lintunen 2017: 188 – 189.) Opinnäytetyössäni yhteenkuuluvuutta ja yhteisöjä löytyy kahdessa eri ulottuvuudessa. Ensimmäinen yhteisö on perhe ja toinen yhteisö on koko päiväkodin toimijat yhdessä; lapset, vanhemmat ja henkilökunta.

Ryan ja Deci (2016) esittävät, kuinka tärkeää lapsen terveelle kehitymiselle ja motivoimiselle on, että vanhemmat tukevat ja kunnioittavat lastensa autonomiaa. Siihen sisältyy lasten näkökulman huomioon ottaminen sekä tukeminen ja rohkaiseminen. Tämän lisäksi he tuovat esiin kaksi muuta vanhemmuuden ulottuvuutta: rakenteelliset tekijät ja osallistumisen. Rakenteelliset tekijät ovat ympäristön järjestäminen oppimista tukevaksi, palautteen antamista ja rajojen asettamista. Osallistumiseen taas sisältyy ajan antaminen, välittäminen ja huomioiminen. (Ryan & Deci 2016: 320 – 321.) Lastaan kuuntelevat vanhemmat toimivat lapsilähtöisesti ja antavat lapselle myönteisen kokemuksen onnistumisesta ja pystymisestä. Näin motivaatio liikkumista kohtaan lisääntyy. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016: 18.)

Reiss'n (2013) motivaatioteoriassa käsitellään kuuttatoista perustarvetta, jotka motivoivat kaikkia ihmisiä, mutta niiden voimakkuus vaihtelee. Esimerkkejä perustarpeista ovat muun muassa fyysinen aktiivisuus, syöminen, uteliaisuus ja perhe. Reiss'n mukaan ihmisen perustavoitteet eivät juurikaan muutu, koska perustarpeillamme on geneettinen alkuperä. Utelias ihminen on sitä aina. Hän ei kuitenkaan kiellä ympäristön tai kasvatuksen vaikutuksia tarpeiden tyydyttämisessä. (Reiss 2013: 34, 36 – 37.) Tavat tyydyttää perustarpeita vaihtelevat eikä niitä pystytä tyydyttämään koskaan pysyvästi, esimerkkinä syöminen ja uteliaisuuden perustarpeet, joissa näläntunnetta tai uteliaisuutta tyydytetään päivittäin koko elämän ajan. Teorian mukaan nämä kuusitoista perustarvetta tekevät ihmisistä yksilöitä, koska jokainen asettaa ne eri tärkeysjärjestykseen. (Reiss 2013: 38, 56.) Fyysinen aktiivisuus on perustarve lihasten käyttämisestä, ja se saattaa olla joko vahva tai heikko. Vahva fyysisen aktiivisuuden perustarve johtaa aktiiviseen elämäntapaan. Heikon fyysisen aktiivisuuden perustarpeen omaavat ihmiset tarvitsevat kannustusta ja ulkoisia tekijöitä, esimerkiksi terveystyöt, liikkuaakseen. (Reiss 2013: 63 – 64).

Liikkumiseen motivoimista voidaan toteuttaa erilaisilla tapahtumilla tai osallistumisella johonkin toimintaan, eli interventioilla. Hankonen (2017) puhuu interventiosuunnittelusta. Siinä täytyy tuntee kohderyhmän käyttäytymistä ja erityispiirteitä, jotta voi valita parhaat keinot vaikuttaa. Esimerkkinä hän käyttää järkeilyyn toiminnan lähestymistapaa. Siinä pelkkä tiedon jakaminen terveysterventiossa ei riitä, vaan lisäksi pitää tuoda esiin hyödyt sekä antaa käytännön vinkkejä. Hän tuo esiin myös myönteisen ilmaisun merkityksen puhuessaan elintapamuutoksesta ja siihen motivoimisesta. (Hankonen 2017: 203, 206 – 210.)

## 6 Perheen rooli fyysisessä aktiivisuudessa

Virallisesti perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä avio- ja avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia. Lapsiperheeksi luokitellaan perhe, jossa on alle 18-vuotias lapsi tai lapsia. (Tilastokeskus n.d.) Suomessa perheen käsite on suppeampi kuin monissa muissa maissa. Virallisessa määritelmässä vain vanhemmat lapsineen muodostavat perheen, samassa taloudessa asuvat isovanhemmat eivät kuulu samaan perheeseen, vaan muodostavat oman perheen. (InfoFinland 2019.) Perhe voi olla ydinperheen lisäksi hyvin monimuotoinen, kuten sateenkaariperhe, yhden huoltajan perhe, uusperhe tai monikulttuurinen perhe. Monikulttuurisessa perheessä perhekäsitys saattaa olla hyvinkin laaja. Perhettä voidaan kuvailla sosiaalisesti verkostoksi. Sen voimavaroja ovat jäsentensä henkilökohtaiset resurssit, kuten itsetunto ja kyvykkyys, sekä perheen sisäiset ja ulkoiset voimavarat. Sisäisiä voivat olla esimerkiksi keskinäiset suhteet ja elämäntavat, ulkoisia taas sosiaalinen tuki ja yhteiskunnan palvelut. (Mieli n.d.) Perhe on lapsen ensisijainen elinympäristö. Sen piirissä hän omaksuu ensimmäiset käyttäytymismallinsa ja siinä toteutuvat ensimmäiset ihmissuhteet. (Zimmer 2011: 156.)

Perheen merkitys korostuu monissa tutkimuksissa ja artikkeleissa liittyen lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Laukkanen ym. (2016) toteavat, että lapsen tulisi saada vanhemmiltaan kannustusta ja kehuja, myönteisiä liikkumisen kokemuksia ja yhdessäoloa sekä liikkumisen mahdollistavat vaatteet ja varusteet (Laukkanen ym. 2016: 24). Perheen roolista kertoo myös Zimmer (2001). Hänen mukaansa lapsi omaksuu vanhempiensa ja sisarustensa asenteita liittyen liikkumiseen. Vanhempien suhtautuminen ratkaisee, sallitaanko lapsen liikkuminen vai rajoitetaanko sitä. Sen lisäksi annetut materiaalit ja kotona tehdyt tilajärjestelyt muokkaavat lapsen liikunnallista käyttäytymistä. (Zimmer 2001: 88.)

Taitavat tenavat-hankkeen (2018) yhteydessä koottu tutkimustieto fyysisen aktiivisuuden vanhemmuudesta tuo esiin, että vanhemmat tukevat lastaan fyysiseen aktiivisuuteen joko molemmat yhdessä tai eivät juuri lainkaan. Puolison suhtautuminen on siis merkittävässä roolissa. Tutkimuksessa isät ilmoittivat kyselyissä tukevansa äitejä enemmän lapsiaan suoranaisesti liikkumisessa, mutta lasten sukupuolella ei tuntunut olevan merkitystä tukemisessa. Tutkimuksen mukaan pojat viettävät enemmän aikaa ulkona ja nauttivat liikunnasta tyttöjä enemmän. He vastaavasti viettävät tyttöjä enemmän aikaa

elektronisten laitteiden parissa. Tutkimuksessa tulee myös esiin, että lapsen temperamentti saattaa vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden vanhemmuuteen. Hankalaksi koettu lapsi saattaa jäädä ilman tukea fyysiseen aktiivisuuteen, koska vanhempien voimavarat kuluvat lapsen valvomiseen ja rajoittamiseen. Myös lasten määrä perheessä ja syntymäjärjestys vaikuttavat jonkin verran fyysisen aktiivisuuden vanhemmuuteen. (Laukkanen ym. 2018: 9.)

Vanhempien antama tuki fyysisen aktiivisuuden lisääjänä voi olla monenlaista. He toimivat roolimalleina ja liikkuminen vanhempien kanssa tukee lapsen vuorovaikutustaitoja sekä sosiaalista kanssakäymistä. Yrittämiseen kannustaminen ja iloitseminen onnistumisesta yhdessä edesauttavat lapsen positiivisen minäkuvan muodostumista. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016: 16 – 17.) Kiireettömyys ja kärsivällisyys ovat myös aikuisen hyvä muistaa hänen innostaessaan lasta liikkumaan. Toisinaan on helpompaa antaa lapsen istua ruudun ääressä tai nopeampaa työntää rattaissa, mutta kannattaa kuitenkin muistaa liikkumisen hyödyt. (Marjamäki ym. 2015: 21 – 22.)

Määrällisesti suomalaistutkimuksen mukaan 4 – 7-vuotiaiden lasten vanhemmat liikkuvat yhdessä lastensa kanssa 2 – 3 kertaa viikon aikana. Myös muuhun liikkumisen tukemiseen, esimerkiksi harrastuksiin kuljettamiseen, vanhemmat osallistuivat keskimäärin 2 – 3 kertaa viikossa. Laukkanen (2016) mukaan määrissä kuitenkin oli suuria eroja perheiden välillä. Vanhemmille suunnatuilla lasten liikkumista edistävää toimintaa tarjoavilla interventioilla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia Suomessa (Laukkanen ym. 2016: 22 – 23).

Perheliikunta on käsitteenä laaja, mutta yksinkertaistettuna tarkoittaa perheen aktiivista toimintaa, joka edistää terveyttä (Arvonen 2004a: 28). Perheliikuntaa voi harrastaa ydinperheen lisäksi isovanhemmat ja muut sukulaiset sekä ystävät ja kyseessä voi olla joko omaehtoinen arkiliikunta tai ohjatut liikuntatuokiot. Arkiliikuntaa voi olla muun muassa kodin siivoustyöt, pihatyöt eri vuodenaikoina, kaupassa käynti, marjastus, kalastus ja koiran ulkoiluttaminen. Yhdessä liikkuminen ja touhuilu tukee perheen keskinäisiä vuorovaikutussuhteita sekä vanhemmuutta, lisää luottamusta perheen yhteistyökykyyn ja edesauttaa perheenjäsenten toisiinsa tutustumista, samalla kun se kohentaa kaikkien osallistujien kuntoa. (Alapappila 2018.) Perheen arki saattaa olla usein melko kiireistä. Kun liikkumisen liittää osaksi arkista toimintaa, se ikään kuin säästää perheen aikaa. (Arvonen 2007: 21.)



## 7 Opinnäytetyön prosessi

Alusta asti oli selvillä, että toimeksiantajana ja työelämän yhteistyökumppanina tulee toimimaan oma työnantajani. Aiheet, lasten liikkuminen ja sen lisääminen, olivat olleet päiväkodin toiminnan tavoitteina jo useampina toimintakausina ja tarve opinnäytetyölle kumpusi siitä. Lasten vanhemmat olivat toivoneet liikkumisen lisäämistä asiakastytyväisyyskyselyissä ja henkilökuntaa mietitytti, onko kyseessä liikkumisen vähäisyys vai se, etteivät vanhemmat ole tarpeeksi tietoisia liikkumisen sisällöstä ja määrästä. Keskusteltuani esimieheni, päiväkodin johtajan kanssa, opinnäytetyöni aiheeksi valikoitui lasten fyysinen aktiivisuus ja sen edistäminen.

Opinnäytetyöni suunnitelma alkoi ajatuksena siitä, kuinka voisin mitata varhaiskasvatukseen ikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa vietetyn päivän aikana. Tämä idea kaatui kuitenkin käytännön toteuttamisen hankaluuteen, koska työntekijän roolissa en olisi kyennyt mittaamaan lasten pyrähdysten omaista liikkumista päivän aikana luotettavasti ilman laitteita, esimerkiksi aktiivisuusrannekkeita. Niistä aiheutuvat kustannukset olisivat olleet liian korkeat, joten muutin suunnitelmaani. Opinnäytetyön ohjausseminaarien myötä, kevään ja syksyn 2019 aikana, muotoutui ajatus toiminnallisesta opinnäytetyöstä, jonka perusideana oli kääntää huomio varhaiskasvatuksessa vietetyn ajan liikkumisesta perheiden vapaa-aikana toteuttamaan fyysiseen aktiivisuuteen.

Aluksi lähdin kokoamaan tutkittua tietoa lasten liikkumisesta ja perheen roolista siinä. Lähtökohdiksi muodostuivat varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) ja niiden perustana käytetyt tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille (2016) niiden ajantasaisuuden vuoksi. Motivoimisen teorioista löytyi pohjaa sille, kuinka ihmisellä, erityisesti lapsella on perustarve liikkua ja miten sosiaalinen ympäristö voi vaikuttaa tarpeeseen ja sen tyydyttämiseen. Jokainen vanhempi toivoo lapsensa parasta ja se saattaa olla eräs tärkeä vanhempien motivoimiseen vaikuttava tekijä (Arvonen 2004b: 32).

Teorian kautta opinnäytetyöni päätavoitteeksi muodostui, kuinka perheitä voidaan motiivoida liikkumaan yhdessä vapaa-ajalla. Varhaiskasvatustyöympäristö sopi tehtävään sen vuoksi, että vanhemmat käyvät siellä päivittäin, jolloin kohderyhmä olisi helppo tavoittaa. Erilaisista perheliikunnan vinkkejä jakavien Internet-sivustojen materiaaleista (Ilo kasvaa liikkuen 2018; Suomen Latu n.d.; Neuvokas perhe n.d.), syntyi ajatus teemaviikosta. Sen

aikana voisi jakaa vinkkejä, ideoita ja antaa myös konkreettisia toimintamalleja liikkumisen edistämiseksi. Perusteltua oli käyttää erityisesti Ilo kasvaa liikkuen-hyvinvointiohjelman materiaaleja, koska ohjelma on kirjattu Espoon paikalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan ja varhaiskasvatussuunnitelma on varhaiskasvatuksen toimintaa ohjaava ja velvoittava asiakirja (Espoon suomenkielisen varhaiskasvatuksen varhaiskasvatussuunnitelma 2019: 7, 41).

Maaliskuussa 2019 esittelin suullisesti suunnitelman opinnäytetyöstäni vanhempainyhdistyksen johtokunnalle heidän kokouksessaan. Sain heiltä kannatusta idealleni. Johtokunta ei vaatinut kirjallista lupaa, mutta halusin varmuuden vuoksi laatia hakemuksen käyttäen Espoon kaupungin tutkimuslupahakemusta (Tutkimusluvut n.d.). Hakemukseen määriteltiin se, että en opinnäytetyössäni tuo esiin tai käsittele lasten tai perheiden henkilötietoja, jolloin työstä ei pysty tunnistamaan yksittäisiä lapsia tai perheitä. Työntekijänä minua sitoo salassapitovelvollisuus, joka on määritelty varhaiskasvatuslaissa (2018/540 § 41) ja laissa viranomaisten toiminnan julkisuudesta eli julkisuuslaissa (1999/621 § 23). Lisäksi varhaiskasvatuksen työntekijöitä koskee tietosuojalain (2018/1050 § 35) mukainen vaitiolovelvollisuus.

Toiminnallisen toteutuksen ajankohdaksi suunnittelin syksyä 2019, jotta voisin rauhassa ennen sitä koota tarvittavaa teoriapohjaa. Aihe oli kiinnostava ja itselleni mieluinen. Haasteelliseksi kuitenkin osoittautui yhdistää kokopäiväinen työ ja kirjoittaminen. Tiedon rajaaminen osoittautui myös yllättävän vaikeaksi, koska tutkimustietoa löytyi paljon. Hankalalta tuntui myös nivoa teoria sekä käytäntö kokonaisuudeksi. Jälkikäteen ajateltuna opinnäytetyön prosessia olisi helpottanut parin kanssa työskentely, koska silloin pystyy jakamaan kirjoitustyötä, refleктоimaan ajatuksia keskenään ja se olisi helpottanut tekstin työstämistä. Kirjoittamisen sekä sen aikatauluhaasteista huolimatta toiminnallinen osuus toteutui suunnitellusti syyskuussa 2019, ja raportin laatiminen sekä viimeistely keväällä 2020.

## **8 Toiminnallinen osuus**

### **8.1 Suunnittelu ja tavoitteet**

Kollegoilleni esittelin suunnittelemani temmaviikon ohjelmaa henkilökunnan yhteisessä suunnittelupalaverissa elokuussa 2019 ja keskustelimme samalla ajankohdasta, viikon sisällöstä ja käytännön järjestelyistä. Ideoimani tempurataidea toiminnallisiin iltapäiviin

sai työtovereiltani kannatusta enemmän kuin toinen ehdotukseni pihapeleistä. Tempurata oli heidän mielestään paremmin toteutettavissa, koska siihen vanhempien oli helppo osallistua yksittäin siinä järjestyksessä, kun tulevat lastaan tai lapsiaan hakemaan. Pihapeleissä olisi taas pitänyt koota isompi joukko vanhempia ja lapsia. Toiminnassa piti huomioida myös kaikkien lasten ohjaus ja valvonta sekä henkilökunnan työvuorot kyseisinä iltapäivinä. Normaalisti lapset ulkoilevat päiväkodissa kyseisenä aikana eli klo 15 – 17. Suunnittelimme työvuoromme yhdessä niin, että pystyisin olemaan ulkona klo 15 eteenpäin ohjaamassa vanhempia heidän tullessaan hakemaan lastaan ja opastamaan radalle. Muut työntekijät järjestäisivät lasten toimintaa sisätiloissa. Sovimme yhteisesti siitä, että saan kollegoiltani apua käytännön järjestelyissä, erityisesti tempuradan rakentamisessa ja tiedustelin heidän mielipiteitään ideoistani. Sain heiltä rakentavia ehdotuksia ja ideoita liittyen radan pisteisiin, vaikka pääasiassa käytin suunnittelussani tukena Ilo kasvaa liikkuen-ohjelman 100 ideaa sekä vinkkikortteja ja muuta materiaalia (Ilo kasvaa liikkuen 2018).

Tavoitteena koko viikon tapahtumien suunnittelussa oli ottaa huomioon perheiden tarpeet ja lasten suuri ikäjakauma. Pyrin tarjoamaan vanhemmille helposti toteutettavia ja sovellettavia vinkkejä liikkumiseen. Myös toiminnallisissa iltapäivien aktiviteettien suunnittelussa panostin toiminnan joustavuuteen sekä siihen, että osallistujista osa on yksivuotiaita lapsia ja vanhimmat taas viisivuotiaita. Tarkoituksena oli tiedon jakamisen lisäksi antaa perheille yhteistä tekemistä ja ennen kaikkea tarjota positiivinen kokemus sekä säilyttää liikkumisen ilo, ja sitä kautta motivoida vanhempia liikkumaan yhdessä lasten kanssa. Tarkoitukseni oli osoittaa, että liikkumiseen ei tarvita kalliita välineitä, harrastusta tai välttämättä edes kovin paljon aikaa, koska liikkumisen voi yhdistää monenlaiseen arjen toimiin, esimerkiksi siivoamiseen, kaupassa käyntiin ja pihatöihin (Arvonen 2004c: 43 – 44).

Käytännön valmistelut aloitin elokuussa 2019, uuden toimintakauden alkaessa. Aikataulutin teemaviikon syyskuun puolenvälin tienoille, jolloin kaikki uudet lapset olisivat jo aloittaneet päiväkodissa ja sopeutuneet ryhmiinsä. Aluksi jaoin viikkoa ennen teemaviikon alkamista saatekirjeen (liite 1) sähköpostitse kaikille vanhemmille. Kirjeessä toin esiin lyhyesti fyysisen aktiivisuuden merkitystä sekä perheen roolia siinä, lisäksi kerroin tulevan viikon tapahtumista ja tavoitteesta. Teemaviikolla kiinnitin päiväkodin eteiseen sekä ryhmätiloihin vanhempien nähtävälle aiheeseen liittyviä julisteita ja vinkkikortteja (Ilo kasvaa liikkuen 2018). Niiden lisäksi jaoin hyvinvointiohjelman esitteet perheille kotiin loppuviikosta.

Teemaviikolla perheillä oli mahdollisuus kerätä päiväkodin ikkunaan esille tulevaan Mittari-Matoon “pallukoita” (kuva liite 2). Tämä perustuu Ilo kasvaa liikkuen-ohjelmassa esitettyyn ideaan liikuntamittarista (Ilo kasvaa liikkuen 2018). Mittari-Matoon saa kiinnittää “pallukan” aina, kun perhe on yhdessä vapaa-aikana tehnyt jotain fyysisesti aktiivista toimintaa. Jaoin erivärisiä, kartongista leikattuja pallukoita lasten lokeroihin heti viikon alkaessa maanantaina. Pallukkaan ohjeistettiin kirjoittamaan perheen tai lapsen nimi ja mitä vapaa-ajalla yhdessä tehtiin. Perheet saivat kiinnittää itse pallukan Mittari-Matoon ja kasvattaa sitä yhteisesti. Näin kerätyt ideat olivat kaikkien nähtävillä ikkunassa ja tekivät kaikille, mutta erityisesti lapsille konkreettisesti näkyväksi sen, miten paljon liikkumista on tapahtunut. Kenties kyseessä oli myös pieni ryhmän paine tai kilpailu, mutta pääasia oli kuitenkin motivoida hausalla tavalla liikkumaan päiväkotipäivän jälkeen.

Käytin päiväkodin vanhempien omia, suljettuja Facebook- ja WhatsApp-ryhmiä apuna liikunnallisten vinkkien jakamisessa. Jaoin päivittäin linkin, jossa esiteltiin jokin idea yhdessä liikkumiseen. Ne olivat seuraavanlaisia:

Maanantai: olohuonesirkus (Neuvokas perhe n.d.)

Tiistai: linturetki (Suomen Latu n.d.)

Keskiviikko: eläinjoogaa (Neuvokas perhe n.d.)

Torstai: luontokuntosali (Suomen latu n.d.)

Perjantai: koko perheen hämărăhommat (Suomen latu n.d.)

Ideoista perheet pystyivät poimimaan itselleen ja perheelleen mielekkäimmät. Kyseisten linkkien ideat ovat helposti sovellettavissa eri-ikäisten lasten kanssa tehtäviksi.

Toiminnalliset iltapäivät olivat teemaviikon tiistai ja torstai, klo 15 – 16.30. Tällöin vanhemmilla oli mahdollisuus lastaan tai lapsiaan hakiessaan kiertää järjestämäni tempurata yhdessä lapsensa tai lapsiensa kanssa. Tempurata oli tehty ulos, päiväkodin etu- ja takapihalle ja se sisälsi erilaisia aktiviteetteja (kuva liite 2). Tempuradan tarkoituksena oli kehittää lapsen motorisia taitoja sekä antaa perheille yhteinen liikkumiskokemus päiväkodin tiloja ja välineitä hyödyntäen. Tavoitteena oli osoittaa, että melko pienellä väkällä saa arkipäiväisistä ja jo olemassa olevista välineistä, esimerkiksi hiekkämpäreistä, penkeistä, palloista ja hiekkalaatikkoa apuna käyttäen, tehtyä monipuoliseen liikkumiseen innostavan aktiviteetin. Tempurata oli samansisältöinen molempina iltapäivinä,

jolloin vanhemmilla oli mahdollisuus järjestää osallistuminen itselleen sopivana ajankoh-  
tana. Tiistaina tempurata jätettiin illan ajaksi ulos, jotta perheet saattoivat käydä siellä  
myös päiväkotiajan jälkeen. Torstain jälkeen taas rata jätettiin pihalle, jotta lapset saivat  
hyödyntää sitä ulkoillessaan.

## 8.2 Arviointi

### 8.2.1 Kohderyhmän palaute

Oman arvioinnin tueksi on hyvä pyytää palautetta myös kohderyhmältä. Palautteen tar-  
koituksena on osoittaa, onko opinnäytetyö ollut kohderyhmälleen merkittävä. (Vilka &  
Airaksinen 2003: 157.) Lähetin sähköpostitse perheille teemaviikon päätteeksi palautelo-  
makkeen. Lomakkeessa kysyttiin aluksi muutama taustakysymys, joiden avulla pystyin  
kartoittamaan sitä, kuinka monesta perheestä kyselyyn vastattiin. Lisäksi kysyttiin, miten  
perhe osallistui teemaviikon tapahtumiin, innostiko se liikkumaan enemmän, mikä oli in-  
nostavinta ja mitä kehitettävää teemaviikon tiimoilta perheille tuli mieleen. Kysely sisälsi  
seuraavat kysymykset:

1. Vastaajana perheen äiti vai isä?
2. Lapsenne ryhmä (vaihtoehdot; Haitulat ja Hattivatit)
3. Saitteko mielestänne tarpeeksi tietoa viikon tapahtumista etukäteen?
4. Miten perheenne osallistui teemaviikon tapahtumiin? (vaihtoehdot; tempurata, Mittari-Mato, tutustuminen päiväkodilla olevaan materiaaliin, tutustuminen somen kautta jaettuun materiaaliin, ei mitenkään)
5. Innostiko teemaviikko perhettänne liikkumaan yhdessä?
6. Mikä oli mielestänne innostavinta viikon aikana?
7. Mitä kehitysideoita antaisitte kyseiseen teemaviikkoon liittyen?
8. Montako tähteä antaisit teemaviikolle? (asteikko 1 – 5)

Microsoftin Forms-ohjelmalla luotu kysely palautui minulle sähköisesti ja täysin anonyy-  
misti. Lähetin lomakkeen molemmille vanhemmille, ja pyysin heistä toista vastaamaan  
kyselyyn. Vastausaikaa oli kaksi viikkoa.

Palautekyselyn vastauksien analysoinnin aloitin lukemalla vastaukset huolellisesti läpi. Lähetin kyselylomakkeita 26 perheeseen, ja vastauksia palautettiin määräajassa 21 kappaletta. Sain näin ollen vastausprosentiksi 80%. Kaikki vastaajista pitivät tiedotusta etukäteen riittävänä, mutta yhdessä toivottiin aikaisempaa tiedoksiäntoa, joka helpottaisi perheen aikataulun suunnittelua ja osallistumista toimintaan.

Vastanneista kaikki olivat osallistuneet johonkin kyseisen viikon aktiviteeteista. Selkeät enemmistöt eli melkein kaikki vastaajista olivat osallistuneet temppurataan (19) ja Mittari-Matoon (19). Päiväkodilla olleisiin materiaaleihin oli tutustunut kaksitoista vastaajaa ja somen kautta jaettuihin vinkkeihin neljätoista vastaajaa.

Vastaajista kolmannes (7) kertoi, että viikko innosti liikkumaan enemmän. Vastaajista noin puolet (11) oli sitä mieltä, että perheessä liikutaan muutenkin jo paljon, joten teemaviikko ei heidän mielestään lisännyt liikkumista. Useassa tällaisessa vastauksessa kommentoitiin olleen hyvä, että asia oli esillä ja että viikko lisäsi tietoisuutta liikkumisen merkityksestä sekä antoi uusia ideoita yhdessä liikkumiseen.

Noin kaksi kolmasosaa (16) vastaajista arvioi temppuradan ja sen suorittamisen yhdessä lapsensa kanssa innostavimmaksi toiminnoksi viikolla. Neljässä palautteessa mainittiin sen olleen innostavin, koska lapsi innostui vanhemman osallistumisesta tai heittäytymisestä tutussa päiväkotiympäristössä. Mittari-Mato mainittiin viidessä vastauksessa innostavimmaksi, ja erään vastauksen mukaan siinä kommentoitiin olleen yhteisöllisyyden tuntua. Kahdessa vastauksessa mainittiin uudet ideat yhdessä liikkumiseen innostavimmaksi. Kehitysideoiksi nousi palautteen perusteella seuraavanlaiset asiat: noin kolmannes (6) toivoi jatkossa lisää samankaltaista toimintaa, yhdessä toivottiin trampoliinia turvallisempaan paikkaan, eräässä palautteessa toivottiin kirjallista esitettä liikkumisideoista kotiin ja kahdessa muussa ideoita ja vinkkejä jaettavaksi somen kautta säännöllisesti. Lisäksi palautteissa toivottiin kehonhuoltoa ja venyttelyä leikkisästi mukaan sekä ideoitiin potkulautarataa ja urheilukentällä tapahtuvaa toimintaa. Eräässä palautteessa harmiteltiin sitä, että temppuratapäivinä lasten normaali iltapäiväulkoilu jäi puuttumaan. Vastaaja kuitenkin mainitsi ymmärtävänsä, ettei samanlainen temppurata olisi onnistunut sisätiloissa. Teemaviikko sai vastaajilta arvioksi 4,71 tähteä viidestä.

### 8.2.2 Henkilökunnan palaute ja lasten mielipide

Henkilökunnan palautteen keräsin asettamalla taukotilan pöydälle ison A3-kokoisen paperin, johon kaikki saivat anonyymisti kommentoida järjestämäni teemaviikkoa. Toivoin heitä miettimään erityisesti, kuinka viikon toiminta sujui heidän näkökulmastaan ja oliko sillä heidän mielestään tavoitteiden mukaista vaikutusta perheiden liikkumiseen. Henkilökunnan palautteessa teemaviikko sai kiitosta monipuolisuudestaan ja siitä, että käytännön järjestelyt sujuivat hyvin. Henkilökunta kommentoi perheiden saaneen uutta näkökulmaa ja uusia ideoita liikkumiseen esimerkiksi arki- ja hyötyliikunnan keinoin. Palautteessa tuotiin esille myös osallisuuden merkitystä ja lisääntymistä teemaviikon toiminnan myötä.

Lapsilta mielipiteitä teemaviikon toiminnasta kerättiin suullisesti. Se tapahtui 3 – 5-vuotiaiden ryhmässä viikon päätteeksi aamupiirissä keskustelunomaisesti ja paikalla oli kyseisen ryhmän henkilökuntaa. Näin en itse vaikuttanut missään määrin lasten vastauksiin. Kollegani kysyi lapsilta, miten he osallistuivat viikon tapahtumiin, mikä oli tai ei ollut kivaa ja miksi. Hän kirjasi muutamia kommentteja ylös ja kertoi lasten olleen hyvin yksimielisiä. Lapset kommentoivat viikon tapahtumia seuraavasti:

”Kiva”

”Kaikki oli kiva!”

”Temppurata oli kiva”

”Temppurata vois olla joka päivä”

”Mato oli pitkä”

Kollegani mukaan lasten mielipiteitä tuli melko vähän, ne olivat pelkästään positiivisia, eikä kehittämisideoita osattu antaa. Hän ei keskustelussa halunnut johdatella lapsia kyselemällä lisää tai esittämällä omia kommentteja viikosta.

### 8.2.3 Oma arviointi

Ammatillista merkittävyyttä voi arvioinnissa pohtia sen kannalta, onko työ ollut innovatiivinen ja ammatillisesti kehittävä (Vilka & Airaksinen 2003: 157). Opinnäytetyöni idea ja

toteutus ei ollut niin omaperäinen tai innovatiivinen, kuin olin alun perin toivonut sen olevan. Teemaviikon tyyppisiä kampanjoita liikkumisen edistämiseksi on aiempina vuosina tarjonnut varhaiskasvatuksen parissa erilaiset järjestöt, muun muassa nyt jo lakkautettu liikunta-alan järjestö Nuori Suomi. Vastaavanlaisia, huoltajille suunnattuja toiminnallisia opinnäytetöitä varhaiskasvatuksen parista löytyi selaamieni töiden perusteella jonkin verran muutaman viime vuoden ajalta, mutta omassa varhaiskasvatusyksikössäni ja kyseiselle kohderyhmälle vastaavanlainen toiminta oli uutta ja erilaista.

Teorian ja käytännön yhteensovittaminen on oleellista toiminnalliselle opinnäytetyölle (Viikka & Airaksinen 2003: 40 – 41). Se osoittautui yllättävän vaikeaksi, mutta oli sen vuoksi myös opettavaista. Teemaviikon suunnittelu ja käytännön toteuttaminen oli itselleni mielekästä. Toiminnallinen tekeminen yhdistyi sulavasti työhöni ja sain paljon tukea ja käytännön apua kollegoiltani. Lisäksi se, että kohderyhmä oli tuttua, helpotti työskentelyä. Pientä jännitystä viikolla aiheutti se, ettei kaikki tilaamani materiaali saapunut postissa ennen viikon alkamista, vaan vasta viikon aikana. Toisaalta esimerkiksi vanhemmille jaettava Ilo kasvaa liikkuen-esite tuli sopivasti torstaina jaettavaksi, jolloin viikko oli lopuillaan. Näin sen tarjoama informaatio jäi vanhemmille tuoreena mieleen ennen palautekyselyä.

Palautekyselyn tulosten sekä oman havainnoinnin perusteella osallistumisprosentti viikon tapahtumiin oli hyvä. Tavoitteenani oli motivoida perheitä liikkumaan yhdessä vapaa-aikana ja siihen tavoitteeseen pääsin ainakin hetkellisesti. Noin kolmasosa perheistä oli sitä mieltä, että teemaviikko innosti liikkumaan enemmän. Kuinka kauan perheiden innostuminen kantaa hedelmää, siitä ei ole varmuutta. Mielestäni oli positiivista kuulla palautteista myös se, että perheet liikkuvat jo valmiiksi paljon. Kaikki kyseisellä viikolla paikalla olleet lapset pääsivät osallistumaan toiminnallisten iltapäivien aikana tempuradalle. Se ei tapahtunut kaikilla suunnitellun ajan puitteissa, mutta he pystyivät osallistumaan rataa illalla. Lisäksi tempurata oli samansisältöinen molempina iltapäivinä, jolloin perheillä oli joustavasti tilaisuus osallistua toimintaan. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus onnistui odotetusti ja perheiden aktiivinen osallistuminen yllätti positiivisesti. Oman ammatillisen kehittymisen kannalta koin työn palkitsevaksi. Sain kokemusta perheiden ohjaamisesta, ja lasten riemu siitä, että vanhempi osallistui toimintaan tutussa päiväkotiympäristössä, lämmitti mieltä erityisesti. Vanhemmilta sain paljon positiivista palautetta, niin palautekyselyssä kuin suullisestikin.



Jälkikäteen ajateltuna, lasten mielipiteiden keräämisen tekisin toisin. Mielestäni tulos jäi heikonlaiseksi. Mielipiteiden kysymisessä olisi voinut käyttää konkreettisempaa keinoa, esimerkiksi hymiö-kortteja tai mittarityyppistä kyselyä. Lasten mielipiteitä olisi voinut kysellä myös pitkin viikkoa, eikä vasta lopuksi, jolloin lapset olisivat muistaneet paremmin tapahtumat heti tuoreeltaan.

#### 8.2.4 Luotettavuus

Lähteiden käytössä on hyvä olla kriittinen ja käyttää tietolähteinä tunnettuja auktoriteetteja sekä ajanmukaista tietoa (Vilkka & Airaksinen 2003: 72). Käytin monipuolisesti lähteinä liikuntatutkimuksen- ja varhaiskasvatuksen aloilla tunnettujen asiantuntijoiden kirjallisuutta ja julkaisuja. Pysin pääsääntöisesti tuoreen lähdemateriaalin käyttöön, mutta hyödynsin myös vakiintuneita teorioita, muun muassa motivaatiosta ja lapsen motorisesta kehityksestä.

Työssä on hyvä huomioida aiheen rajaus ja mielekkyys aiheen käsittelyssä (Vilkka & Airaksinen 2003: 69). Motivaatio on esimerkiksi käsitteenä laaja ja vaatii monipuolista tarkastelua. Näin ollen keskityin tuomaan esiin aiheen kannalta olennaisen näkökulman, rajatakseni teoriaa opinnäytetyön laajuuteen sopivaksi. Tietoa lasten liikkumisesta on saatavilla paljon, joten rajatakseni sitä, keskityin suomalaistutkimuksiin. Aiheesta on julkaistu tuoreita tutkimustuloksia uusien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) ja kansallisesti kattavan Taitavat tenavat-hankkeen (2018) myötä. Korostin positiivisesti perheen merkitystä fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana käyttämällä erilaisia lähteitä ja näkökulmia asian tiimoilta. Pysin tuomaan myönteisellä tavalla esiin fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä ja vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen.

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyöni tavoitteena oli motivoida perheitä liikkumaan yhdessä vapaa-aikana. Toetus oli toiminnallinen teemaviikko, joka korosti fyysisen aktiivisuuden merkitystä ja antoi uusia, helposti sovellettavia ideoita liikkumiseen arjessa. Pehdyin tutkittuun tietoon varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta, yleisimpiin motivointiteorioihin sekä korostin perheen merkitystä fyysisessä aktiivisuudessa. Teemaviikon aikana perheet saivat tietoa fyysisen aktiivisuudesta ja sen vaikutuksista. Materiaaleja oli esillä päiväkodin tiloissa ja sosiaalisessa mediassa. Kahtena iltapäivänä oli järjestetty toiminnallinen tempurata, johon vanhemmat lapsineen saivat osallistua. Päiväkodille kerättiin

liikuntamittari-idean mukaisesti Mittari-Matoon ”pallukoita” jokaisesta vapaa-ajalla yhdessä suoritetusta fyysisesti aktiivisesta tuokiosta.

Kokonaisuutena olen tyytyväinen teemaviikon toteutukseen. Perheiden osallistuminen oli aktiivista ja toiminta havaintojeni sekä palautteen perusteella mielekästä, erityisesti lapsille. Sain arvokasta ammatillista kokemusta ohjaamisesta, jossa oli mukana lasten lisäksi myös vanhemmat. Työstä saamani palaute oli positiivista. Henkilökunta piti teemaviikkoa monipuolisena sekä innostavana ja lasten mielestä toiminta oli mieluisaa. Noin kolmasosa vanhemmista oli sitä mieltä, että viikko innosti liikkumaan lisää. Näin ollen tavoitteeseen päästiin osittain ja ainakin hetkellisesti. Vaatisi pidempiaikaista tarkastelua saada selville, onko motivaatio arkiliikkumiseen perheillä säilynyt. Muutos on monipuolinen käsite, ja interventiotyypistä toimintaa tulisi olla useampia kertoja, jotta pysyvämpiin tuloksiin, esimerkiksi liikkumiseen lisääntymiseen, päästäisiin (Hankonen 2017: 219). Vanhemmat, joiden mielestä perhe liikkuu ennestään jo paljon, kertoivat saaneensa uusia ideoita liikkumiseen ja kokivat olevan hyvä, että asia on esillä. Palautteen perusteella tiedon jakaminen fyysisen aktiivisuuden merkityksestä tavoitti suurimman osan perheistä. Myönteinen tapa kertoa liikkumisen hyvistä puolista ja antaa käytännön vinkkejä motivoi perheitä toimimaan heille itselleen sopivalla tavalla. Tulosten perusteella näyttää siltä, että teemaviikon kaltaiselle toiminnalle on kysyntää omassa yksikössäni, koska vastaavanlaista toimintaa toivottiin lisää jatkossa.

Toiminnallisia opinnäytetöitä, joissa aiheena on lasten liikkuminen ja kohderyhmänä ovat perheet tai huoltajat, on tehty viime vuosina jonkin verran. Muun muassa Kammosen (2018) toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee aihetta. Siinä pyrittiin lisäämään vanhempien tietoisuutta liikunnan merkityksestä päiväkodissa toteutetun videon avulla. Hän koki samalla tavoin tiedon rajaamisen haastavaksi ja kertoikin keskittyneensä käytännön toteutukseen, joka sivusi liikkumisen lisäksi mediakasvatusta. Lehti & Mansukoski (2019) ovat monimuotoisessa opinnäytetyössään käsitelleet samaa teemaa. He olivat toteuttaneet liikuntakansion, joka sisältää vinkkejä matalan kynnyksen liikkumiseen lapsiperheille. Kyseisissä opinnäytetöissä, kuten omassani, tulee esiin aiheen ajankohtaisuus ja perheiden muuttuneet elämäntavat. Toteutukset ovat erilaisia kuin omassa työssäni, mutta molemmissa on yhdistetty varhaiskasvatuksen ympäristö vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön ja pyrkimyksenä on edistää lasten liikkumista. Liikkumisen edistämistyö sivuaa yhteiskunnallisesti tärkeää työtä, joka lähtee valtakunnan tasolta erilaisina ministeriöiden strategioina, jatkuen kunnan tasolle varhaiskasvatuksen muodossa sekä

yksikkötason, eli päiväkotien, kautta lapsen tasolle (Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma-asia-  
kirja 2015: 37). Lapselle on luontaista liikkua ja leikkiä, ja siihen hänellä on tarve sekä  
oikeus. Lapsen aktiivisuutta ja uteliaisuutta tukemalla, mahdollistamalla liikkuminen,  
poistamalla turhat rajoitukset ja esteet sekä omalla esimerkillään aikuiset voivat edistää  
lapsen fyysistä aktiivisuutta ja vähentää liikkumattomuutta. (Varhaisvuosien fyysisen ak-  
tiivisuuden suositukset 2016: 9, 16 – 20.) Perheliikunta tarjoaa monipuolisia keinoja yh-  
dessä liikkumiseen ja samalla kohottaa niin lapsen kuin aikuisenkin kuntoa. Lähtökoh-  
teisesti jokainen vanhempi toivoo hyvää elämää lapselleen ja eräs liikkumisen tavoite ja  
motivoiva tekijä saattaakin olla halu tehdä lapsi onnelliseksi tai tarjota elämyksiä. (Arvo-  
nen 2004b: 32.)

Palautteessa tulleita kehittämissideoita on tarkoitus käyttää päiväkodin toiminnan suun-  
nittelussa jo kuluvan kevään aikana ja myös tulevaisuudessa. Opinnäytetyöni teemavii-  
kon toimintaa voisi jatkossa hyödyntää työvälineenä muissakin varhaiskasvatussyksi-  
köissä. Toiminta voi toimia keinona lisätä vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä, joka  
on yksi varhaiskasvatuksen tärkeistä tavoitteista (Varhaiskasvatussuunnitelman perus-  
teet 2018: 34). Perheiden osallisuutta voi lisätä ottamalla niin lapset, kuin vanhemmatkin  
mukaan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin (Varhaiskasvatussuunnitel-  
man perusteet 2018: 30).

## Lähteet

Alapappila, Annukka 2018. Perheliikunta tukee lapsen kehitystä. Sydänliitto. Julkaistu 30.8.2018. Saatavana osoitteessa: <<https://sydan.fi/fact/perheliikunta-tukee-lapsen-kehitysta/>>. Luettu 2.1.2020.

Arvonen, Sirpa 2004a. Mitä perheliikunta on? Teoksessa Arvonen, Sirpa (toim.): Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita. 28–31.

Arvonen, Sirpa 2004b. Perheliikunnan tavoitteet. Teoksessa Arvonen, Sirpa (toim.): Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita. 32–40.

Arvonen, Sirpa 2004c. Perheliikunnan eri muodot. Teoksessa Arvonen, Sirpa (toim.): Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita. 41–50.

Arvonen, Sirpa 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOY.

Asunta, Piritta & Viholainen, Helena & Ahonen, Timo & Rintala, Pauli & Cantell, Marja 2016. Motorisen oppimisen vaikeudet. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. 38–43. Saatavana osoitteessa: <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1#page=14>>. Luettu 29.2.2020.

Autio, Tuire 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Espoon suomenkielisen varhaiskasvatuksen varhaiskasvatussuunnitelma 2019. Kasvatus ja opetus. Varhaiskasvatus. Lapsi varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen suunnitelmat. Saatavana osoitteessa: <[https://www.espoo.fi/fi-FI/Kasvatus\\_ja\\_opetus/Varhaiskasvatus/Lapsi\\_varhaiskasvatuksessa/Varhaiskasvatussuunnitelma](https://www.espoo.fi/fi-FI/Kasvatus_ja_opetus/Varhaiskasvatus/Lapsi_varhaiskasvatuksessa/Varhaiskasvatussuunnitelma)>. Luettu 29.12.2019.

Haapala, Eero A. & Pulakka, Anna & Haapala, Henna L. & Lakka, Timo A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. 12–21. Saatavana osoitteessa: <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1#page=14>>. Luettu 9.3.2019.

Hankonen, Nelli 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. 202–221. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ilo kasvaa liikkuen 2018. Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ilokasvaaliikkuen.fi/ilokasvaaliikkuen>>. Luettu 10.3.2019.

Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma-asiakirja 2018. Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 357. Saatavana myös osoitteessa: <<https://www.ilokasvaaliikkuen.fi/download/file/fid/228>>. Luettu 7.9.2019.

InfoFinland 2019. Elämä Suomessa. Perhe. Mikä on perhe. Päivitetty 17.6.2019. Saatavana osoitteessa: <<https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/perhe/mika-on-perhe>>. Luettu 28.12.2019.

Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. 12–21. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kammonen, Anne 2018. ”Liikkuuko sinun lapsesi riittävästi?”. Vanhempien tietoisuuden lisääminen liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle, päiväkodissa toteutetun videon avulla. Opinnäytetyö. Visamäki: Hämeen Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutus.

Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2004. Temperamentti -ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Kokko, Sami & Martin, Leena (toim.) 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Saatavana osoitteessa: <[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN\\_LIITU-raportti\\_web\\_final\\_30.1.2019.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf)>. Luettu 10.3.2019.

Laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta, julkisuuslaki 621/1999. Annettu Helsingissä 1.12.1999.

Laukkanen, Arto & Määttä, Suvi & Reunamo, Jyrki & Roos, Eva & Soini, Anne & Mäki, Päivi 2016. Perheen tärkeä rooli. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. 22–26. Saatavana osoitteessa: <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1#page=14>>. Luettu 9.3.2019.

Laukkanen, Arto & Niemistö, Donna & Finni, Taija & Cantell, Marja & Korhonen, Elisa & Sääkslahti, Arja 2018. Correlates of physical activity parenting: The Skilled Kids Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science of Sports* 28 (12). 2691–2701. Saatavana osoitteessa: <<https://doi.org/10.1111/sms.13287>>. Luettu 5.5.2019.

Lapsen kasvu ja kehitys 2019. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Päivitetty 10.12.2019. Saatavana osoitteessa: <[mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/](http://mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/)>. Luettu 1.3.2020.

Lehti, Henna & Mansukoski, Marianne 2019. Liikuntaa leikkien! Liikuntakansio lapsiperheiden liikunnan tukemiseksi. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto.

Lintunen, Taru 2017. Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteenkuuluvuudentunteen ja motivaation edistäjänä. Teoksessa Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. 178–191. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liukkonen, Jarmo 2017. Psykkinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Marjamäki, Elina & Kosonen, Susanna & Törrönen, Soile & Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Martela, Frank & Mäkikallio, Iida & Virkkunen, Villiam 2017. Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet työssä. Teoksessa Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. 100–115. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mieli n.d. Suomen mielenterveysseura ry. Mielenterveys. Ihmissuhteet. Perheitä on monenlaisia. Saatavana osoitteessa: <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/perheit%C3%A4-monenlaisia>>. Luettu 2.1.2020.

Neuvokas perhe n.d. Liikunta. Saatavana osoitteessa:<<https://neuvokasperhe.fi/liikunta>>. Luettu 7.9.2019.

Opetushallitus n.d. Koulutus ja tutkinnot. Varhaiskasvatus. Saatavana osoitteessa: <<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatus>>. Luettu 9.3.2019.

Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. 486–504. Jyväskylä: PS-kustannus.

Reiss, Steven 2013. Reiss Motivation Profile. Mikä sinua motivoi? Helsinki: Suomen Motivaatiotalo Oy.

Reunamo, Jyrki 2016. Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. 27–31. Saatavana osoitteessa: <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1#page=14>>. Luettu 11.3.2019.

Rintala, Pauli & Sääkslahti, Arja & Iivonen, Susanna 2016. Suomalaisten 3 – 10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53: 6, 49–55. Saatavana myös osoitteessa: <[https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2016/lt\\_6-16\\_tutkimusartikkelit\\_rintala\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf)>. Luettu 6.3.2020.

Ruohotie, Pekka 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita.

Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist 55 (1). 68–78. Saatavana osoitteessa: <[https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)>. Luettu 18.2.2020.

Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. 2016. Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. [e-book] New York: Guilford Publications. Saatavana Metropolia-kirjaston verkkosivuilla: <<https://metropolia.finnatest.fi/Search/Results?lookfor=ryan+%26+deci&type=AllFields>>. Luettu 29.2.2020.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus n.d. Vastuualueet. Hyvinvoinnin edistäminen. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Saatavana osoitteessa: <<https://stm.fi/liikunta>>. Luettu 13.5.2019.

Suomen Latu n.d. Perheliikunta. Saatavana osoitteessa: <[https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta.html?gclid=EAlalQobChMiz7WO8KK-5AIVzqSaCh0YMgg-gEAYASAAEgLusvD\\_BwE](https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta.html?gclid=EAlalQobChMiz7WO8KK-5AIVzqSaCh0YMgg-gEAYASAAEgLusvD_BwE)>. Luettu 7.9.2019.

Sääkslahti, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Taitavat tenavat (Skilled Kids) 2018. Tutkimushankkeet. Tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Päivitetty 9.11.2018. Saatavana osoitteessa: <<https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/taitavat-tenavat>>. Luettu 5.3.2020.

Tenavakallion päiväkotikielitoiminta 2019. Kotisivu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.tenavakallio.fi/>>. Luettu 5.5.2019.

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018. Tilastot ja data. Varhaiskasvatus 2017. Tilastoraportti liitteineen. Päivitetty 9.10.2018. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-paivahoito>>. Luettu 9.3.2019.

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Saatavana myös osoitteessa: <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1#page=14>>. Luettu 6.3.2020.

Tietosuojalaki 2018/1050. Annettu Helsingissä 5.12.2018.

Tilastokeskus n.d. Perhe. Käsitteet. Tietoa tilastoista. Saatavana osoitteessa: <<https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>>. Luettu 28.12.2019.

Tutkimusluvut n.d. Espoo. Asioi verkossa. Muut palvelut. Tutkimusluvut. Saatavana osoitteessa: <[https://www.espoo.fi/fi-fi/asioi\\_verkossa/muut\\_palvelut/tutkimusluvut](https://www.espoo.fi/fi-fi/asioi_verkossa/muut_palvelut/tutkimusluvut)>. Luettu 9.3.2019.

Varhaiskasvatuslaki 2018/540. Annettu Helsingissä 13.7.2018.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Saatavana osoitteessa: <[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)>. Luettu 6.3.2020.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Saatavana myös osoitteessa:

<<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>>. Luettu 9.3.2019.

Vasankari, Tommi & Kolu, Päivi (toim.) 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-535-8>>. Luettu 10.3.2019.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja - Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK-Kustannus Oy.



## Saatekirje vanhemmille

Hei kaikille,

päiväkodissamme eräs toimintakauden teemoista on liikkumisen lisääminen arkeen. Käynnistämme aiheen viikolla 37 (9.-13.9.), jolloin olen sosionomiopintoihini liittyen toiminnallisena opinnäytetyönä suunnitellut **teemaviikon**. Toteutukseen osallistuu koko henkilökunta ja innokkaana toiveenamme on se, että myös te perheet!

Teemaviikon tavoitteena on **innostaa perheitä liikkumaan vapaa-aikana yhdessä lasten kanssa**. Tämä siksi, että vaikka osa fyysisen aktiivisuuden määrästä toteutuu jo päiväkotipäivän aikana, myös illalla ja viikonloppuisin lapsi tarvitsee liikkumista, jotta suositusten mukainen 3 tuntia päivässä täyttyy (ks. kuva). Perhe on lapsen tärkeä roolimalli ja lapsena opittu positiivinen liikkumisen asenne kantaa läpi elämän ja vähentää liikkumattomuutta sekä muun muassa sen aiheuttamia terveysriskejä. Lapselle liikkuminen on luontevaa ja siihen hänellä on oikeus. Aikuiset mieltävät liikunnan helposti pelkäksi ohjatuksi toiminnaksi, mutta lapselle se usein on **fyysistä leikkiä ja oppimista**: tutkien, kokeillen, erehtyen ja yrittäen. Annetaan siihen hyvät mahdollisuudet joka päivä!



Kuva: Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016)

Teemaviikon aikana **korostamme fyysisen aktiivisuuden merkitystä, annamme vinkkejä** liikkumiseen niin päiväkodilla julisteiden ja vinkkikorttien muodossa kuin somesakin päivittäin sekä **järjestämme toiminnallisen tempuradan** tiistai- ja torstai-iltapäivinä klo 15 - 16.30 välisenä aikana, jolloin voitte lapsenne kanssa kiertää radan häntä hakiessanne. Rata on saman sisältöinen molempina päivinä. Viikon tapahtumissa

hyödynnämme varhaiskasvatuksen käyttöön suunniteltua Ilo kasvaa liikkuen-liikkumisen hyvinvoinnin ohjelmaa.

Jaamme viikon aluksi koteihin erivärisiä pyöreitä kartonkilappuja. Aina kun perhe liikkuu vapaa-ajalla vähintään 10 min. kestävän fyysisen aktiviteetin (esim. metsäretki, kävely kauppaan tai päiväkotiin, pyöräilylenkki, tuokio leikkipuistossa tai siivousta kotona), voitte kirjoittaa lapsen/perheen nimen ja tekemänne toiminnan ”pallukkaan” ja kiinnittää seuraavana aamuna Hattivattien ikkunalla olevaan **Mittari-Matoon**. Tavoitteena on viikon aikana (ma-to) kasvattaa madosta mahdollisimman pitkä ja värikäs. Madon idea on mitata konkreettisella tavalla liikkumisen määrää ja samalla jakaa liikkumisen ideoita muille perheille.



Kuva: <http://sydamestasormenpaihin.blogspot.com/2013/08/>

Teemaviikon jälkeen lähetän sähköpostitse teille **palautekyselyn**, johon toivon mahdollisimman monelta perheeltä vastausta. Näin saan aineistoa opinnäytetyöni arviointia varten. Pyydän viikosta suullisesti myös lasten ja henkilökunnan palautetta. Palautteet käsittelemän täysin anonyymisti, eikä yksittäisiä vastauksia pysty tunnistamaan.

Lisätietoja teemaviikosta voi kysellä erityisesti Minnalta (Haituloista) tai sähköpostitse

Fyysisen aktiivisuuden suositukset ja muuta lisätietoa löytyy osoitteesta;

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

Ilo kasvaa liikkuen-ohjelma löytyy osoitteesta;

<https://www.ilokasvaaliikkuen.fi/>

Liikunnallisin yhteistyöterveisin,

sosionomiopiskelija Minna sekä koko Tenskun henkilökunta

## Temppurata sekä Mittari-Mato



Rastit (1) Parkour-rata, (2) trampoliini, (3) keinu sekä (4) putken ylitys/alitus  
-kehittää liikumistaitoja (kiipeäminen, hyppely, kävely, konttaaminen, ryömiminen)







Rastit (5) pujottelurata, (6) tasapainoilu hiekkalaatikolla sekä (7) reikälakana+pallot -kehittää liikkumis-, tasapaino- ja käsittelytaitoja (pallon heitto)





**Rastit (8) hämähäkin seitti sekä (9) liukumäki**  
-kehittää tasapaino- ja liikkumistaitoja



**.. sekä Mittari-Mato viikon loppuksi!**