



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
VASA YRKESHÖGSKOLA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Saara Haanpää

”Lasten Liikkari” – Opas 3-6-vuotiaiden  
lasten liikuntaleikkikoulun ohjaajille  
Kokkolan Veikoissa

Sosiaali- ja terveysala

2012

## Sisällys

TIIVISTELMÄ .....	3
ABSTRACT .....	4
1 JOHDANTO .....	5
2 LAPSEN KEHITYS .....	7
2.1 Kognitiivinen kehitys.....	7
2.2 Motorinen kehitys .....	9
2.3 Sosioemotionaalinen kehitys.....	11
3 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE .....	14
3.1 Psykkisesti.....	14
3.2 Fyysisesti.....	15
3.3 Sosiaalisesti.....	15
4 ALLE KOULUIKÄISEN LIIKUNNAN SUOSITUS .....	17
5 ERITYISTUKEA TARVITSEVA LAPSI.....	19
6 LIIKUNTAKASVATUS .....	22
6.1 Yhteistyö vanhempien kanssa.....	23
6.2 Lapsikeskeisyys liikuntakasvatuksessa.....	24
6.3 Ohjaajan rooli.....	25
7 LIIKUNTALEIKKIKOULU .....	28
7.1 Liikuntaleikkien muodot .....	28
8 KOKKOLAN VEIKOT .....	30
9 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS .....	31
9.1 Laadullinen tutkimus .....	31
9.2 Tutkimukseen osallistujat .....	32
9.3 Aineiston hankinta .....	33
10 TULOKSET.....	34
11 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	37
12 POHDINTA .....	40
LÄHTEET.....	42
LIITE 1 .....	44

## VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

### TIIVISTELMÄ

Tekijä	Saara Haanpää
Opinnäytetyön nimi	”Lasten Liikkari” - Opas 3-6-vuotiaiden lasten liikuntaleikkikoulun ohjaajille Kokkolan Veikoissa
Vuosi	2012
Kieli	suomi
Sivumäärä	43
Ohjaaja	Hans Frantz

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota urheiluseura Kokkolan Veikkojen lastenliikuntaleikkikoulun ohjaajille opas, josta saada vinkkejä niin teoriassa kuin käytännössäkin. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa aineistonkeruumenetelmänä on käytetty haastatteluja. Opas on tarkoitettu lähinnä aloitteleville, uusille ohjaajille, mutta soveltuu myös enemmän kokemusta omaaville ohjaajille. Päätaavoite oli parantaa oppaan avulla liikuntaleikkikoulun ohjaajien asiantuntevuutta ja tietoutta lapsista.

Opinnäytetyö sisältää kattavan teoriaosan, johon kuuluu muun muassa tietoa lapsen kehityksestä, liikuntakasvatuksesta ja liikunnan merkityksestä lapselle. Tutkimusosaa varten on haastateltu viittä liikuntaleikkikoulussa ohjaajana toiminutta henkilöä, joista osa ohjaa edelleen. Heille esitettiin yhteensä kymmenen kysymystä, joiden vastaukset on käsitelty tutkimusosassa.

Tulokset osoittavat, että liikuntaleikkikoulun ohjauksessa tulee ottaa hyvin moni asia huomioon. Ohjaajan tulisi olla auktoriteetti, jota kuunnellaan, mutta silti samanaikaisesti olla tulee olla positiivinen lapsia kohtaan. Tuloksista kävi myös ilmi, että vanhempien rooli liikuntaleikkikoulutoiminnassa on kiinni heistä itsestään, mutta joka tapauksessa yhteistyö vanhempien kanssa on tärkeää.

---

Avainsanat 3-6-vuotias lapsi, liikuntakasvatus, lapsen kehitys, lasten liikunta

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
Sosiaalialan koulutusohjelma

## ABSTRACT

Author Saara Haanpää  
Title Guide for Tutors of Physical Education Playschool  
in Kokkolan Veikot Sports Club  
Year 2012  
Language Finnish  
Pages 43  
Name of Supervisor Hans Frantz

---

The purpose of this bachelor's thesis was to offer playschool tutors in Kokkolan Veikot sports club a guide, where they can get tips in theory and in practical point of view. This thesis is a qualitative research, where interviews have been used as a method to collect materials. The guide is meant particularly to new tutors, but is also useful for more experimental tutors too. The main goal, was improve the playschool tutors expertise and knowledge about children, with the help from this guide.

This thesis maintains an inclusive and wide theory part, which maintains knowledge about children's development, physical education and the meaning of an exercise for children among other things. In the examination part, there have been interviewed people, who have been playschool tutors in Kokkolan Veikot and some of them still are tutors. They were asked altogether ten questions, and the answers have been handled in the examination part.

The results show, that there is a lot to take consider, when operate as a playschool tutor. The tutor should be an authority that everyone listens, but still at the same time, be positive towards children. Results also show, that parents' role is mainly depending on their own will, but overall, collaboration with parents' is important in playschool activity.

---

Keywords 3-6 year old child, children's development, physical education

## 1 JOHDANTO

Halusin opinnäytetyöni aiheeksi asian, joka todella kiinnostaa minua ja josta minulla on jo ennestään tietoa ja kokemusta, jota hyödyntää kirjoitusprosessissa. Lapset ja liikunta molemmat kiinnostavat minua suuresti, joten yhdistin ne yhdeksi kokonaisuudeksi ja näin keksin opinnäytetyöni aiheen. Opinnäytetyöni avulla pystyn syventämään ja laajentamaan tietämystäni muun muassa lapsen kehitysvaiheista, liikunnan merkityksestä lapsen elämässä sekä liikuntakasvatuksesta.

Oma historiani Kokkolan Veikoissa urheilijana sekä liikunta-leikkikoulun ohjaajana vaikutti suuresti siihen, että päätin kysyä seuraa opinnäytetyöni toimeksiantajaksi. Opinnäytetyöni on siis luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, sisältäen aineistonkeruumenetelmänä ohjaajien haastatteluja ja samalla se on hankkeistettu urheiluseura Kokkolan Veikkojen toimesta. Tutkimusosan päätin tehdä haastattelumuodossa. Koska opas on tarkoitettu lähinnä uusille ohjaajille, ajattelin, että haastatteleamalla liikuntaleikkikoulun ohjaajia, saan heiltä parhaat neuvot ohjaamisesta, jotka jakaa aloittelijoille. Haastateltavia henkilöitä oli viisi ja kysymyksiä yhteensä kymmenen kappaletta.

Lapselle liikkuminen on mielestäni erittäin tärkeää ja siihen tulisi panostaa enemmän, niin perheissä, päivähoitossa kuin harrastetoiminnassakin. Se, millaisessa liikuntaa kohtaan asenteellisessa ympäristössä lapsi kasvaa, vaikuttaa hänen koko loppuelämänsä ajattelumaailmaan liikkumisesta. Lapselle liikkuminen on luontaista, mutta se, kuinka hänelle luodaan liikkumiseen edellyttäviä virikkeitä ja millaista rohkaisua hän saa osakseen, vaikuttaa huomattavan paljon tulevaisuuteen. Mielestäni on kuitenkin tärkeää muistaa, että kuten muussakin kasvatuksessa, myös liikuntakasvatuksessa lapsilähtöisyys tulisi olla toiminnan lähtökohta. Jokainen lapsi on yksilö, jolla on erilaiset ominaisuudet ja valmiudet liikkumiseen ja tämä tulisi jokaisen lapsen kanssa toimivan muistaa. asiat pitäisi aina tehdä lapsen edun mukaisesti.

Liikuntaleikkikoulun avulla voi saada hyvän lisän lapsen viikoittaiseen liikkumismäärään. Yksinään se ei toki riitä, mikäli lapsen liikkuminen on muuten mi-

nimaalista. Mielestäni liikuntaleikkikoulu on hyvä aloitus alle kouluikäisen lapsen liikuntaan tutustuttamiselle, sillä sen toiminta on monipuolista ja ennen kaikkea leikinomaista, mikä on tärkeää pientä lasta ajatellen. Ohjauskerroilla lapsille tehdään tutuksi erilaisia liikunnallisia leikkejä, joiden lomassa he pystyvät harjoittamaan motorisia taitojaan, niin hienomotoriikkaa kuin karkeamotoriikkaakin. Aivan yhtä suuren roolin liikuntaleikkikoulussa motoriikan ohella, saa mielestäni myös niin kognitiivisten taitojen kuin sosiaalistenkin taitojen harjoittelu. Erilaiset pelit ja leikit vaativat lapselta nimenomaan tarkkaavaisuutta, ajattelemista ja muistin toimintaa ja oppimista. Monesti pelit ja leikit vaativat myös yhteistyötä ja kommunikointia muiden lasten kanssa, joten sosiaaliset taidotkin harjaantuvat kuin huomaamatta. Voisi siis sanoa, että liikuntaleikkikoulu on melko monipuolista ja kaiken kattavaa toimintaa alle kouluikäisille lapsille.

Tämä opinnäytetyö koostuu laajasta teoriaosasta, joka sisältää tietoa muun muassa lapsen kehityksestä, liikunnan merkityksestä lapselle, erityistukea tarvitsevasta lapsesta ja liikuntakasvatuksesta. Ohjaajan rooli on myös otettu vahvasti huomioon niin teoria- kuin tutkimusosassa. Tutkimusosassa käyn läpi haastattelut, niiden tulokset ja johtopäätökset. Päätän työn pohdintaosioon, jossa kerron, millaisia tunteita opinnäytetyön teko minussa herätti ja kuinka onnistuneena pidän lopputulosta. Opas ei siis sisällä mitään ”tee näin” -osiota, vaan koostuu ohjaajalle hyödyllisestä teorian tiedosta ja jo ohjaajina toimivien haastatteluista saaduista ohjeista ja neuvoista.

Opinnäytetyössäni käytin hyväksi kokoamaani laajaa teorian tietoa, omaa kokemustani lasten kanssa työskentelystä ja tietämystäni liikunnasta pitkän kilpaurheilutaustani myötä. Tunnen, että oma henkilökohtainen kokemukseni liikuntaleikkikoulun ohjaajana toimimisesta, oli suureksi hyödyksi, sillä ohjaamisen kokeneena, tiesin mistä kirjoitan.

## **2 LAPSEN KEHITYS**

Jokaisesta lapsesta kehittyy omanlaisensa, ainutlaatuinen aikuinen, sillä kehitys jatkuu läpi elämän. Kaikille ihmisille rakentuu synnynnäinen ja tyypillinen tapa käyttäytyä ja toimia. Toiset ovat hiljaisia, ujoja ja arkoja, kun taas toiset vilkkaita, äänekkäitä ja rohkeita. Yhteistä kaikille lapsille on, että jokainen tarvitsee rohkaisua, rajoittamista, kannustusta, tukea ja hillitsemistä. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 103.) Lapsen kehitykselle luontaista on, että se on vaiheittaista ja kasautuvaa, eli aiempi taito on edellytys uuden oppimiselle. Lisäksi se on dynaamista, eli ajan kuluessa, jotkin taidoista lisääntyvät ja toiset vähenevät. Lapsen kehitys sisältää myös herkkyyksia, eli aikakausia, jolloin alttius oppia jokin taito on suurta. Perimän, kulttuurissa vallitsevien asenteiden ja arvojen sekä lapsen omien valintojen merkitystä kehitykseen ei voi myöskään unohtaa. (Vilkko-Riihelä 2008, 51.)

Lapsi kehittyy jatkuvasti ja oppimisen riemun voi nähdä lapsen ilmeistä, eleistä ja kehonkielestä. Kehittymisen kannalta tärkeintä on, että lapsi menee, tekee ja kokeilee rohkeasti epämukavaltakin tuntuvia asioita, sillä tällöin hän voi saada elämyksiä asioista, joista ei edes tiennyt olevan olemassakaan. Esimerkiksi jos arka lapsi ei uskalla kiivetä kiven päälle, hän ei saa mahdollisuutta oivaltaa, että kiven päältä voi myös hypätä alas. Aikuisen tehtävä onkin sopivassa määrin toimia kannustajana ja rohkaisijana lapsen kehityskaaressa.

### **2.1 Kognitiivinen kehitys**

Kaikki lapsen tiedonkäsittelyä koskevien toimintojen kehittyminen kuuluu kognitiiviseen kehitykseen. Tällaisia ovat muun muassa ajattelu, muisti, havaintotoiminnot sekä kieli ja puhe. Siksi esimerkiksi tunne-elämän ja sosiaalisten suhteiden vaikutus kognitiiviseen kehitykseen on suuri. Muita tärkeitä tekijöitä kognitiiviseen kehittymiseen on ainakin muistin ja kielen kehittyminen sekä ympäristövirikkeet. (Vilkko-Riihelä 2008, 67.) Yhtenä osana kognitiiviseen kehitykseen on lapsen moraalin ja omatunnon kasvu. Niiden kehittyminen on riippuvainen tunnesuhteista toisia kohtaan, joiden pohjalta lapsen identiteettikin muodostuu.

(Bunkholdt 1998, 113.) On siis tärkeää, että lapsella on ympärillään tarpeeksi vi rikkeitä ja ihmisiä, joiden kanssa kehittää tiedonkäsittelyään ja moraaliaan.

Läpi koko elämän ihmisen persoonallisuus kehittyy ja synnynnäinen tempera mentti antaa perustan sen kehittymiselle. Kulttuuri, jonka ympäröimänä lapsi elää ja erityisesti kasvatustavat vaikuttavat persoonallisuuden muokkautumiseen. Lap sen kokemuksilla ja muiden suhtautumisella on myös merkitystä. Lapsen synnyn näinen temperamentti näkyy hänen tavassaan ja tyyliään olla muiden lasten kanssa ja siinä, miten hän suhtautuu erilaisiin asioihin. (Hakkarainen ym. 2009, 103.) Pieni lapsi näyttää yleensä tunteensa suoraan ja mitä enemmän hänen kie lensä kehittyy, sitä paremmin hän osaa myös nimetä tunteensa. Onkin tärkeää an taa lapsen ilmaista tunteitaan, niin positiivisia kuin negatiivisiakin. (Sundlöf & Wikström 2011, 23.) Jos lapsen tunteiden ilmaisua rajoitetaan, nuo tunteet voivat jäädä sisälle kytämään ja aiheuttaa turhautuneisuutta ja hämmennystä. Tämän vuoksi aikuisen olisi hyvä puhua lapsen kanssa hänellä heränneistä tunteista, mi käli mahdollista, sillä se auttaisi lasta eri tunteiden ymmärtämisessä ja nimeämi sessä.

Temperamenttityylit lapsilla jaetaan yleensä kolmeen pääluokkaan: helppoihin, haastaviin ja hitaasti lämpeneviin. Temperamenttierot on hyvä tiedostaa, sillä se auttaa ohjaajaa ymmärtämään ja kunnioittamaan paremmin lapsen yksilöllisyyttä ja siten myös tukemaan häntä kasvussa ja kehityksessä. (Hakkarainen ym. 2009, 103.) Ohjaajan olisi kuitenkin hyvä muistaa, että lasta ei kannata leimata tietynlai seksi temperamenttinsa takia, eikä hän saisi missään nimessä lähteä vertailemaan lapsia keskenään heidän kuullensa. (Hakkarainen ym. 2009, 104). Vaikka lapsi olisikin temperamentiltansa hitaasti lämpenevä, saattaa hänestä silti löytyä monia muitakin puolia, kuin vain hiljainen sivusta seuraaja. Ohjaajana toimiessa, on hy vä muistaa säilyttää avarakatseisuus ja hyväksyä erilaisuus lasten välillä.

Jean Piaget (1896–1989) oli varhaisia edustajia kognitiivisessa psykologiassa. Hänen mukaansa lapsen ajattelu etenee vaiheittain, kaikilla samassa järjestykses sä, mutta kuitenkin kukin omalla aikataulullaan. Esioperationaalinen vaihe on yleensä 2-7 -ikävuosien välillä ja silloin lapsi ymmärtää asiat konkreettisesti, hä nen näkökulmat ovat hyvin itsekeskeisiä ja oma tahto on valtavaa. Tämän ikäisel-



le lapselle kuvilla ja sanoilla on suuri merkitys ja tässä iässä mielikuvitus on vilkkaimmillaan. (Vilkkö-Riihelä 2008, 67–68.) Koska liikuntaleikkikoulussa on juuri näiden ikävuosien sisällä olevia lapsia, on ohjaajalla mahdollisuus hyödyntää lapsen oman tahdon toteuttamista ja mielikuvituksen käyttöä. Antamalla lapselle luvan toteuttaa itseään oman tahdon mukaisesti, kuitenkin selkeät rajat asettaen, palvelee se lapsen kehittymistä parhaalla mahdollisella tavalla. Kun tähän kuvioon ottaa vielä mielikuvituksen käyttämisen mukaan, voi lapsi saada kehitykselleen aivan uuden ulottuvuuden.

Tiedollinen eli aistihavainto-, ajattelu- ja muistitoimintojen kehitys liittyy kiinteästi hermostolliseen kehittymiseen. Erilaisiin ilmiöihin tutustuminen ja uusien asioiden oppiminen edellyttää edellä mainittujen toimintojen kehittymistä. Lapsen oman, aktiivisen ja vastavuoroisen toiminnan seurauksena, tiedolliset toiminnot kehittyvät. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 14.) Kolme-neljävuotiaan lapsen tiedonhalu ja -tarve onkin äärimmäisen suurta. Hän hakee tunnetta omasta pystyvyydestään ja kaikki ympärillä oleva on mielenkiintoista. (Arajärvi 1999, 41.) Tässä iässä lapsella ei ole vielä realistista tietoa omista kyvyistään ja kysymysten määrä kaikesta ympärillä olevasta on loputonta. Aikuisen onkin tärkeää jaksaa vastata lapsen kysymyksiin, sillä vastaukset auttavat lasta ymmärtämään hänelle epävarmojen asioiden merkitykset. Terttu Arajärven (1999, 45) mukaan, viisi -kuusivuotiaana taas muisti on jo sen verran kehittynyt, että lapsi saa uuden oppimisesta onnistumisen tunteita. Eli tässä iässä lapsi on jo tietoinen itsestään ja omista kyvyistään, ja muistaa mihin hän kykenee. Kun hän sitten oivaltaa muutoksen ja huomaa pystyvänsä johonkin uuteen asiaan, on onnistumisen ilo valtavaa.

## **2.2 Motorinen kehitys**

Kuten lapsen kehitys yleisesti, myös motorinen kehitys etenee jokaisella omassa tahdissaan. Pieni lapsi on luontaisesti halukas kokeilemaan erilaisia liikunnallisia taitoja jo siinä vaiheessa, kun niihin vaadittavia taitoja ei ole vielä ehditty omaksumaa. Tätä halua vanhempien ja ohjaajan tulisi kannustaa ja tukea, sillä parhaiten lapsi oppii uusia asioita harjoittelemalla niitä omatoimisesti juuri silloin, kun siihen on lapsesta itsestään lähtöisin oleva halu ja valmius. (Hakkarainen ym. 2009,

110.) Motoristen taitojen automatisoituminen, eli kun lapsen ei enää tarvitse miettiä liikkumistaan, vaatiikin useita toistoja. Kouluun mentäessä, lapsen olisi tullut saavuttaa motoristen taitojen automatisoituminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 13.) Motoriset perustaidot ovat tärkeitä ihmisen itsenäisen selviytymisen kannalta läpi tämän koko loppuelämän. Kävely, juoksu, heittäminen ja kiinniottaminen ovat muun muassa taitoja, joita jokainen tarvitsee päivittäisissä askareissa. (Hujala 2011, 137.) Näissä taidoissa kehittyäkseen ja halutessaan niitä muokattakseen, on ensin opittava taidon perusta.

Lapsen fyysiseen kehitykseen liittyvät vahvasti fyysiset herkkyyskaudet. Näitä ovat: taidon-, nopeuden-, voiman-, kestävyys- ja liikkuvuuden herkkyyskaudet. Lapsi voi kehittyä taidoiltaan haasteellisempiin harjoituksiin aikaisemmin, kuin herkkyyskaudet edellyttävät, mikäli aloittaa riittävän liikkumisen aikaisessa vaiheessa. Taitoa onkin olemassa kahta erilaista: yleistaitoa ja lajitaitoa. Yleistaidon hallitessaan, lapsella on hyvä tasapaino ja kehonhallinta sekä kyky oppia erilaisten suoritusten taidollisia vaatimuksia. Lajitaidossa on kyse mukautumisesta olosuhteisiin, uuden tekniikan oppimiskyvystä ja taidosta korjata tekniikkaansa. Elämän alkuvuodet ovat parhaimpia nimenomaan yleistaidon kehittämisen kannalta. Nopeutensa lapsi perii vahvasti vanhemmiltaan, mutta sitä voi kehittää riittävän reaktiokyvyn ja rytmittäjän harjoittamisella. Jos lapsuudessa kehittää hermostoaan monipuolisesti, luo se pohjaa voimaominaisuuksien kehitykselle myöhäisemmässä vaiheessa. Esimerkiksi erilaiset hyppelyt ja hyppyt kehittävät monipuolista lihashermotusta lapsilla. Olisi myös hyvä muistaa, että keskivartalon lihaksia olisi hyvä harjoittaa leikinomaisesti jo 5-6-vuoden iästä lähtien. Alle kouluikäinen ei kuitenkaan vielä tarvitse varsinaista voimaharjoittelua, vaan monipuoliset pelit ja leikit riittävät lihaksiston ja tukielimistön vahvistamiseksi. Kestävyys- ja herkkyyskauden näkökulmasta, lapsen elimistö on jo varhaisessa vaiheessa valmis aerobiseen kuormitukseen. Siksi esimerkiksi hippaleikit ovat alle kouluikäisille oiva tapa kehittää kestävyytään. Liikkuvuus pienellä lapsella on erinomaista ja sen harjoittaminen tulisikin aloittaa hyvin varhaisessa vaiheessa. On kuitenkin hyvä muistaa, että liikkuvuusharjoitteet lapsuusiässä eivät saa olla liian rajuja, sillä tuki- ja liikuntaelimistö on vielä epävaka. Hyvällä liikkuvuudella voidaan

vaikuttaa lapsen liikemotoriikan säilymiseen tulevaisuudessa. (Rinta ym. 2008, 39–43.)

Kolmevuotiaalla lapsella on erittäin suuri liikkumisen tarve ja hän tekee kaikkea mitä jo osaa, kuten juoksee ja hyppii. Näin pienellä lapsella toimii liikuntaleikeissä parhaiten mahdollisimman yksinkertaiset säännöt. (Karvonen & Lehtinen 2009, 21.) 4-6-vuotiaana lapsen motoriset perustaidot ovat jo harjaantuneet sen verran, että hän haluaa soveltaa taitojaan erilaisilla välineillä eri ympäristöissä. Mielihyvää kokeakseen lapsi hakeutuu asteittain vaikeutuvien tehtävien pariin, joiden myötä hän oppii uusia motorisia taitoja, jotka toistamisen myötä muuttuvat automaattiseksi. (Sääkslahti 2007, 38–40.) Kehittymisen kannalta ratkaisevaa onkin toistojen määrä, sillä perusliikkeitä, kuten juoksua, ryömimistä tai hyppäämistä tarpeeksi toistamalla, keho valmistetaan uusiin, vaativampiin haasteisiin. Lapsen motorinen kehitys, perusliikuntataitojen oppiminen ja kehonhahmotus ovatkin jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. (Rinta, Lipponen, Lind & Tamminen 2008, 47.) Jatkuvan ja säännöllisen taitojen harjoittelun myötä, tietyn liikkeen kehittyminen karkeamotorisen vaiheen kautta hienomotoriseen vaiheeseen ja lopulta automatisoitumiseen on mahdollista (Rinta ym. 2008, 49). Arja Sääkslahden (2007, 38–40) mielestä, on hyvä myös muistaa, että lapsi oppii nopeasti ja tehokkaasti mallioppimisen kautta eli ohjaajan olisi aina hyvä itse näyttää tehtävä asia ensiksi. Muutenkin, mitä enemmän ohjaaja on itse toiminnassa mukana, sen parempi.

Lasten erilaiset oppimisen ongelmat ja tarkkaavaisuushäiriöt liittyvät usein motorian ongelmiin. Tällaisten ongelmien taustalta löytyy usein puutteellisesti kehittyneet hermostolliset prosessit. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 14.) Kun lapsi ei kykene motoriikkansa puolesta toteuttamaan itseään haluamallaan tavalla, se turhauttaa ja saa lapsen toimimaan epänormaalisti käytöksellään.

### **2.3 Sosioemotionaalinen kehitys**

Diane Brickerin ja Kristie Pretti-Frontczakin (2007, 119) mukaan, sosiaalisesta kehityksestä puhuttaessa, tarkoitetaan lapsen tietoisuutta itsestä ja muista, hänen vuorovaikutustaan toisten kanssa ja sitä, miten hän toimii ympäristössään. Sosio-

emotionaalisesti hyvin kehittynyt lapsi siis tietää oman paikkansa ja arvonsa yhteisössä ja hänellä on tietämys, miten kommunikoida ja käyttäytyä muiden kanssa. Tällaisen lapsen kohdalla aikuisen on oltava valppaana, ettei lapsi käytä hyvästä kehitymisestään tullutta tietoutta ja valmiutta väärin, esimerkiksi muita lapsia alistamalla tai käskemällä.

Sosioemotionaaliseen kehitykseen liittyy vahvasti kiintymyssuhteet, eli millaisen kiintymyssuhdemallin lapsi on saanut. Malleja on neljä erilaista: turvallinen, hajainainen, välttelevä ja ristiriitainen. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi saa vastakaikua tarpeisiinsa johdonmukaisesti, vanhemmat ovat tarvittaessa lapsen saatavilla ja hän uskaltaa ilmaista niin negatiiviset kuin positiivisetkin tunteensa. Hajainaisessa kiintymyssuhteessa vanhemman käytös lasta kohtaan on ristiriitaista, sillä se vaihtelee laiminlyövästä välittävään. Tämä voi johtaa siihen, että lapsi alkaa pelätä vanhempiansa ja on varautunut heidän seurassaan. Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsen tarpeisiin ei vastata eikä hän etsi turvaa vanhemmistaan. Lapsi ikään kuin suojaa itsensä pettymykseltä, koska on oppinut, että ei saa turvaa vanhemmiltaan. Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsi ei tiedä, miten vanhemmat tulevat reagoimaan, sillä heidän käytös on epäjohdonmukaista. Lapsi ei osaa säädellä tunteitaan ja on jatkuvasti varuillaan vanhempiensa reaktiota tarkkaillessa. (Vilkko-Riihelä 2008, 59.)

Kolmevuotiaalla lapsella suhde ympäristöön on hiljalleen muuttunut. Hän on vasta ymmärtänyt olevansa itsenäinen henkilö, jolla on omia odotuksia, toiveita ja mahdollisuuksia. Lapsi puhuu itsestään minämuodossa ja osaa jo verrata itseään muihin. (Karvonen & Lehtinen 2009, 21.) Tajutessaan olevansa itsenäinen henkilö, valitseminen ja tahtominen tulevat keskeisiksi lapsen arjessa eli tulee niin sanottu minä tahdon -oire. Lapsen tulee saada valita omia asioita, esimerkiksi laittaa hän päälle keltaisen vai violetin puseron. Terttu Arajärvi (1999, 32) muistuttaa, että tässä vaiheessa on kuitenkin hyvä muistaa, että lapsi tarvitsee turvalliset rajat eikä hänen saa antaa päättää aikuisten tai perheen asioista. Nelivuotiaalla on vahva usko itseensä ja omiin kykyihinsä, hän on innostuva ja omatoiminen. Tässä iässä sosiaaliset taidot ovat jo hyvällä alulla ja lapsi leikkiikin mielellään toisten lasten kanssa. Empatiataidotkin ovat jo sen verran kehittyneet, että lapsi osaa

eläytyä toisen lapsen tilanteeseen. (Karvonen & Lehtinen 2009, 24.) Viisivuotias on yhteistyöhaluinen ja mukautuva, tunne-elämän ollessa tasapainoista. Lapsi osaa ottaa vastaan neuvoja ja ohjeita sekä hyväksyy ja ymmärtää pelien säännöt noudattaen niitä. Tämänikäinen tunnistaa jo tunteita, kuten ilo, suru tai pelko ja pystyy jopa nimeämään ne. (Karvonen & Lehtinen 2009, 26.) Kuusivuotias lapsi oppii uusia asioita pääasiassa leikin ja toiminnan avulla. Tämän ikäisen lapsen kohdalla on hyvä muistaa, että vaikka hän on jo lähellä kouluun menoa, on hän silti pieni lapsi, joka tarvitsee paljon leikkiaikaa. (Karvonen & Lehtinen 2009, 30.)

### **3 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE**

Arja Sääkslahden (2007, 40) mukaan, lapsella on fysiologinen tarve liikkua ja siksi häntä ei yleensä tarvitse erikseen motivoida liikkumaan. Liikkuminen onkin välttämätöntä lapselle. Se mahdollistaa kohtaamisen ja yhteyden niin lapseen itseensä, ympärillä oleviin ihmisiin, kuin ympäristöönkin. Liikuntaleikit ovat arvokkaita siinä mielessä, että ne yhdistävät suoraan tunteen, ajatuksen ja toiminnan. (Wiertsema 1997, 10–11.)

Perheessä vallitsevat liikuntatottumukset peilaavat lapsen tulevaisuuteen siinä mielessä, millainen liikkuja lapsesta tulee ja miten hän liikuntaan ylipäättään suhtautuu. Vanhempien antamalla mallilla onkin ratkaiseva rooli lapsen liikkumisen kannalta. ( Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 8.) Vanhempien pelkkä negatiivinen asenne liikuntaa kohtaan, voi jo pelkästään saada lapsenkin ajattelemaan samalla tavalla liikunnasta. Myös tilanne, jossa lasta ei edes tutustuteta eri liikuntamuotoihin, koska vanhemmat eivät koe sitä tärkeäksi, on lapselle haitaksi, sillä silloin hän jää täysin ilman kokemusta asiasta eikä näin pysty edes muodostamaan mielihpidettä siitä.

Lapsille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma, liikunta merkitsee erityisen paljon. Heidän kokonaisehityksensä edellyttämiseksi, fyysinen toimintakyky on tärkeää, koska sen avulla lapsi pääsee osallistumaan tasapainoisesti yhteistoimintaan muiden lasten kanssa. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005, 10.) Liikunnan avulla vammaisen lapsi pääsee toteuttamaan ja kehittämään itseään.

#### **3.1 Psyykkisesti**

Monissa liikuntaleikeissä lapsen aistit terävöityvät, sillä hänen täytyy katsoa tai kuunnella tarkasti esimerkiksi löytääkseen kaverinsa ollessaan silmät sidottuna. Kun lapsi ei näe, hän suuntaa huomion sisäänpäin ja näin ollen oppii kiinnittämään huomiota tiettyyn havaintokyvyn alueeseensa. Leikkijä siis tutustuu itseensä liikkuessaan ja kehittää omia kykyjään. Hän joutuu haluamattaankin uusiin tilanteisiin ja näin ollen oppii ottamaan riskejä. Leikinomaisuuden avulla, luottamus omiin kykyihin ja ennen kaikkea tuntemus niitä kohtaan kasvavat. (Wiertsema 1997, 10–11.) Eikä pidä unohtaa sitä tosiasiaa, että liikunnan myötä lapsi oppii

käsittämään myös epäonnistumisen tunteita, sillä kukaan ei osaa heti ensimmäisellä kerralla täydellisesti mitään liikettä. Liikunta kehittää siis psyykkisen kehityksen kannalta tärkeitä itseluottamusta, tietoisuutta itsestä, pettymyksen sietoa ja omien kykyjen tiedostamista.

### **3.2 Fyysisesti**

Jo alle kouluikäisestä lapsesta puhuttaessa, liian vähäisellä liikunnalla on heikentäviä vaikutuksia lapsen kehitykseen. Motoriset taidot jäävät vajavaisiksi, lapselle voi kertyä ylipainoa ja muita terveyshaittoja ja yleisesti ottaen lapsen kasvu ja kehitys hidastuu. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 8.) Liikkuminen kuormittaa kehon eri osia ja vahvistaa jänteitä, luukudosta ja sidekudoksia. Jotta lapsen lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen säilyisi normaalina, vaatii se lihasten jatkuvaa ja säännöllistä käyttämistä, kunnollista ravintoa unohtamatta. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymisen kannalta, liikkumisen tulisi olla usein myös hengästyttävää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.) Toiset liikuntaleikit lisäävät tietoutta leikkijän omasta ruumiista ja vahvistavat ilmaisua, reaktioita, ohjattavuutta tai notkeutta, kuten hyppäileminen. Jotkut leikit taas harjoittavat käden ja silmän yhteistyötä, kuten tarkkuusheittäminen. Leikitila on tärkeä osa liikuntaleikkejä. Sen avulla lapsi oppii suhteuttamaan itsensä ympäristöön ja tilaan: minkä kokoinen tila on, kuinka sitä voi käyttää ja mikä on hänen oma suhteensa tilaan. (Wiertsema 1997, 10–11.) Joten vaikka tila, jossa liikuntaleikkikoulua pidetään, olisi kooltaan puutteellinen, kelpaa se varmasti lapsille, mikäli ohjaaja vain osaa hyödyntää pienenkin tilan käytön.

### **3.3 Sosiaalisesti**

Oman kehon hahmottamisella luodaan perusta kehonkuvan syntymiselle. Myönteisen minäkuvan kehittyminen on yksi keskeinen tekijä hyvän kehonkuvan syntymisessä. Myönteinen minäkuva puolestaan antaa edellytyksiä terveen itsetunnon kehittymiselle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 14.) Liikunnan avulla, lapsen itseluottamus parantuu ja lapsi tulee tietoisemmaksi kehostaan, mikä puolestaan heijastuu hänen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Liikuntaleikit ovat erinomaisia myös sosiaalisessa merkityksessä, sillä ne edistävät lapsen yhteisöllisiä, yksilöllisiä ja luovia taitoja. Koska liikunnallisia leikkejä tehdään yleensä ryhmissä, ne kehittävät kuin huomaamatta leikin varjossa leikkijän persoonallisuutta. Moneen leikkiin kuuluu, että ne toteutetaan yksilöllisesti, mutta silti osana ryhmää. Tämän avulla, osallistujat alkavat kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka taas vahvistaa keskinäistä vuorovaikutusta. Lapsi oppii ottamaan toiset huomioon, suhtautumaan avoimesti toisten ajatuksiin ja eroavaisuuksiin ja arvostamaan niitä. Hän oppii myös luottamaan toisiin ihmisiin ja sen myötä ilmaisemaan itseään ryhmätilanteissa. Juuri sen vuoksi liikuntaleikit sopivat myös sosiaalisten taitojen harjoitteluun äärimmäisen hyvin. (Wiertsema 1997, 10–12.)



## 4 ALLE KOULUIKÄISEN LIIKUNNAN SUOSITUS

Alle kouluikäisestä lapsesta puhuttaessa, tavalliset päivittäiset liikunnalliset ulkoileikit riittävät turvaamaan lapsen normaalin kehityksen. Suositeltava määrä reipasta fyysistä aktiivisuutta lapselle päivässä on vähintään kaksi tuntia. Tuon ajan tulee sisältää erilaisissa ympäristöissä tapahtuvia monipuolisia harjoitteita motorisille taidoille. (Sääkslahti 2007, 39.) Sääkslahti (2005) muistuttaakin, että ympäristön tulisi olla houkutteleva ja liikuntavälineiden olisi hyvä olla lasten saatavilla, ikään kuin innostamassa liikkumaan.

Äkkiseltään ajateltuna, kaksi tuntia päivässä noin pienelle lapselle kuulostaa melko paljolta. Kun asiaa alkaa tarkemmin ajatella, tuo määrä tulee lapsella kuin huomaamatta täyteen, osalla moninkertaisena, sillä liikkuminen on lapselle niin luontaista. Kaikki mitä hän tekee, tapahtuu liikunnan ilon ja riemun kautta. Pelkkä lelujen kerääminen huoneesta on lapsella täynnä intoa vauhdin ja hyppelyn muodossa. Tässäkin tapauksessa on silti hyvä muistaa lasten erot keskenään. Siinä missä toinen lapsi menee ja tekee taukoamatta, saattaa toinen vain olla paikallaan ja seurata sivusta menoa. Toinen fakta tässä asiassa on se, kuinka perhe panostaa lapsen liikkumiseen. Esimerkiksi arkaluontoisen lapsen kohdalla, lapsi saattaa olla tekemättä paljoakaan päivähoitossa juuri arkuutensa vuoksi. Kotiin päästyä lapsi pystyisi vapautumaan läheistensä ympäröimänä ja olisi halukas ja kykeneväinen liikunnalle, mutta koska vanhemmat eivät ole kiinnostuneita ulkoilulle, saattaisi lapsi viettää iltansa sisällä videoita katsellen. Tämä on toki kärjistetty esimerkki, mutta kaikki vanhemmat eivät yksinkertaisesti ymmärrä, että heidän valintansa on haitallista lapselle ja hänen kehitykselleen.

On kuitenkin olemassa muutamia haasteita lasten riittävälle liikkumiselle. Lasten ympäröimä maailma muuttuu alati ja arjen liikunta on vähentynyt huomattavasti, johtuen ylitseperustuavasta tarjonnasta tietotekniikan saralla. On helpompaa laittaa lapsi tietokoneen tai television ääreen istumaan, kuin lähteä hänen kanssaan metsään retkelle. Enää ei ole itsestäänselvyys, että lasten arkipäivään sisältyy liikuntaa, sillä liikunta on yhä lisääntyvissä määrin erillinen harrastus lapselle. Välimatkojen kulkeminen jalkaisin tai pyörällä on myös vähentynyt, sillä lapsia kuljetaan lyhyitäkin matkoja autolla. Lisäksi kulttuuri, jossa kavereita mentiin tapaa-

maan jalkaisin heidän koteihinsa, on melkein kuihtunut, koska sosiaalisia suhteita hoidetaan Internetissä tai kännyköillä. Johtuen vähentyneestä liikunnasta, lasten liikalihavuus on yleistynyt ja heidän fyysinen kuntonsa heikentynyt. Nämä seikat uhkaavat heidän hyvinvointiaan ja terveyttään myöhemmässäkin elämässä. (Hakkarainen ym. 2009, 55.)

## 5 ERITYISTUKEA TARVITSEVA LAPSI

Suurella todennäköisyydellä, jokaisesta ohjattavasta ryhmästä löytyy erityistukea tarvitsevia lapsia. Nykyään lapsilla on niin paljon erityisongelmia, ja niitä ilmenee koko ajan vain lisää. Ylipainoiset lapset jo pelkästään lisääntyvät ryhmissä ja he tarvitsevat erityistukea selvitäkseen liikuntatuokioista. Lisäksi lapsi voi tarvita tukea taidollisen, tiedollisen, fyysisen, tunne-elämän tai sosiaalisen kehityksensä osa-alueella sekä käyttäytymisessään ja sen kontrolloimisessa. Hyvä ja toimiva tapa useimmissa tapauksissa on inklusio, eli erityistä tukea tarvitsevan lapsen soluttautuminen normaaliin ryhmään. Myönteistä siinä on muun muassa se, että lapsi kehittyi ryhmän jäsenenä ottaessaan mallia muilta lapsilta ja samalla hän saa harjoittaa sosiaalisia suhteitaan terveen lapsen tapaan. Lapsen syrjäytymistä ja erilaisuuden kokemista voidaan ehkäistä tai ainakin vähentää inklusion avulla, kun ryhmä, johon hänet otetaan mukaan, osoittaa hyväksynnän lasta kohtaan. Toki voi olla, että se ei kaikissa tapauksissa ole se paras ratkaisu asiaan. Siltikin, erityislapsen kohdalla on tärkeää, että lapsi pystyy elämään mahdollisimman normaalia elämää vammastaan huolimatta, joten siinä mielessä inklusio on toimiva käytäntö. (Rinta ym. 2008, 12–13.)

Liikunnan positiivinen vaikutus vammaisen lapsen fyysiseen kehitykseen ja toimintakyvyn ylläpitoon on tiedossa laajasti. Vammaisen lapsen hyvä toimintakyky poistaa rajoituksia, joita vamma aiheuttaa ja luo edellytyksiä niin täysipainoiselle osallistumiselle kuin mahdollista. Käsitys itsestä vahvistuu, kuten itsetuntokin, kun lapsi saa liikunnasta onnistumisen kokemuksia. Näiden vahvistumisesta voi olla hyötyä tulevaisuuteen siinä määrin, että lapsi selviytyy erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa myöhemmin elämässään. (Rintala & Huovinen 2007, 187.)

Ohjaajan tulisi ottaa huomioon erityistä tukea tarvitsevat lapset jo tuntien suunnitteluvaiheessa ja erityisesti niiden toteutuksessa. Heidät tulisi pyrkiä ottamaan mukaan harjoitteisiin täysipainoisina ryhmän jäseninä, eikä niin, että lapsen erityisyyttä korostettaisiin. Ohjaajan on hyvä muistaa, että erityishuomiota tarvitseva lapsi on ainoastaan rikkaus ryhmässä. Kuitenkin, koko ryhmän hyödyn kannalta, harjoitusten eriyttäminen eli lasten jakaminen taitojensa mukaan pienryhmiin, olisi hyvä olla luonnollinen osa toimintaa. Eriyttämisen suhteen olisi hyvä pitää

mielessä, että ei aina laittaisi samoja lapsia samaan ryhmään, vaan ryhmien sekoittaminen keskenään toisi muunneltavuutta toimintaan. Toki toiminnan ollessa niin monipuolista ja lajikirjon ollessa mittavaa, erilaisissa lajeissa jokainen on eritasoinen ja jo senkin perusteella ryhmien sisältö olisi vaihtelevaa. (Rinta ym. 2008, 12–13.)

Tänä päivänä yleisin erityistukea tarvitseva lapsi on nimetty ADHD -määritelmällä, joka tarkoittaa keskittymisongelmaista ja vilkasta lasta. Lapsen ongelmat eivät kuitenkaan välttämättä näy ohjaajalle liikuntatuokioissa, sillä niissä lapsi saa purkaa itseään liikkuen. Liikuntaharjoituksessa lapset pääsevätkin purkamaan impulsiivisen latauksensa, joten liikunta voi auttaa parantamaan lapsen keskittymiskykyä. (Rinta ym. 2008, 12–13.) Muita tyypillisimpiä vammoja ja sairauksia lapsilla ovat aistivammat, keskushermoston sairaudet ja vauriot, hengityselimistön sairaudet sekä ruoansulatuksen ja aineenvaihdunnan häiriöt. Aistivammoista yleisimpiä ovat näkö- ja kuulovamma, joihin suositellaan tavoitteiltaan ja sisällöltään samanlaista liikuntaa kuin terveillekin. Keskushermoston sairauksista yleisimpiä ovat muun muassa kehitysvamma, autismi ja epilepsia. Heille suositeltavaa on mahdollisimman monipuolinen ja vamman huomioon ottava liikunta. Hengityselimistön sairaudet, kuten astma ja rasisastma ovat valitettavan yleisiä tänä päivänä. Tätä sairastavien olisi hyvä keskittyä liikunnassaan voimaharjoitteluun, joka tukee hengityselinten kuntoa. Lisäksi heille on hyvä opettaa oikeaa hengitystekniikkaa liikkumisensa avuksi. Ruoansulatuksen ja aineenvaihdunnan häiriöistä, kuten lihavuudesta tai diabeteksestä kärsivien lasten suositeltava liikuntamuoto on kestävyysliikunta ja yleensäkin säännöllinen liikunta. Oikean ruokavalion yhdistäminen riittävään liikuntaan on myös tärkeää muistaa. (Rintala & Huovinen 2007, 188–189.)

Mikäli erityislapsen käytöstä ei ymmärretä, syntyy siitä helposti psyykkisiä seurantahäiriöitä lapselle. Hän saattaa olla haluton oppimaan uutta, koska pelkää epäonnistumista. Jotkut lapset saattavat tulla aggressiivisiksi, kun heitä ei ymmärretä ja toiset sen sijaan passiivisiksi. Jos ohjaaja pitää lasta laiskana tai ilkeänä, ymmärtämättä käytöksen johtuvan sairaudesta tai häiriöstä, lapsi ei enää yritä mitään vaan keskittyy pelkästään häiriökäyttäytymiseen. (Arajärvi 1999, 69.) Ohjaajan

onkin äärimmäisen tärkeää oppia tuntemaan ohjattavia lapsia ja tunnistaa mahdolliset erityistapaukset ryhmästä. Vanhemmilla on tässä tärkeä rooli, sillä on heidän tehtävänsä kertoa ohjaajalle, mikäli heidän lapsensa tarvitsee erityistä huomiota ja käytöstä. Lapsi kärsii, mikäli tiedonkulku vanhempien ja ohjaajan välillä ei kulje ja väärinymmärryksiä tapahtuu.

## 6 LIIKUNTAKASVATUS

Lauri Laakso (2010), määrittelee liikuntakasvatuksen tarkoittavan kasvatusta, jota toteutetaan liikuntaan liittyvien ilmiöiden näkökulmasta. Ihmisen varhaisvuosina tapahtuvalle liikuntakasvatukselle on ominaista, että lapsella on suuri sisäinen halu liikkua. Eli ihan kuten kasvatuksessa yleensäkin, myös liikuntakasvatus lähtee lapsesta itsestään, hänen tarpeista ja kyvyistä. Lapsilähtöisyys on myös liikuntakasvatuksessa elinehto.

Jo vuosisatojen ajan, on oltu yksimielisiä, että liikunnan avulla voidaan edistää sosiaalisia ja eettisiä kasvatustavoitteita. On totta, että liikunnan avulla lapset voivat harjoittaa yhdessä toimimisen taitoa, sillä monesti lasten liikuntaan kuuluvat ihmiskontaktit muiden lasten tai aikuisten kanssa. Neljävuotiaalla lapsella on jo niin hyvin kehittyneet sosiaaliset taidot, että hän voi osallistua ryhmätoimintaan. Tällöin tunteiden säätelykin on jo edennyt siihen vaiheeseen, että muiden lasten huomioiminen on mahdollista. Nelivuotias myös jaksaa odottaa omaa vuoroaan ja kuuntelee ohjeita hieman pidempään kuin aikaisemmin. Ihmiskontaktia vaativissa ryhmätehtävätilanteissa on kuitenkin tärkeä muistaa, että mahdollisuuksia kontaktiin muiden kanssa ei tehdä mahdottomiksi vaikkapa liiallisen keskinäisen kilpailun vuoksi. Viisi - kuusivuotias lapsi alkaa jo ymmärtää, että leikkien ja pelien onnistumiseen vaaditaan yhteisiä sääntöjä, joita ei tosin voi olla vielä liikaa eivätkä ne saa olla liian monimutkaisia.

Jos mietitään eettistä kasvatusta, tarjoaa liikunta siihenkin loistavan mahdollisuuden pohtia oikeudenmukaisuutta, itsekkyyttä ja oikean ja väärän suhdetta luonnollisissa peli- ja leikitilanteissa. Liikuntakasvatusta voidaan pitää myös osana kulttuuri- ja taidekasvatusta, liikunnan sisältäessä niin paljon esteettisiä, ilmaisullisia ja luovuutta edistäviä elementtejä. (Sääkslahti 2007, 32–40.) Hippaleikit, joissa kiinni jäänyt jähmettyy tiettyyn asentoon ja pelastajan täytyy tehdä sovittu liike tämän pelastamiseksi, ovat muun muassa tällaisia ilmaisua ja luovuutta vaativia elementtejä.

Liikuntakasvatuksen tavoite lyhyesti on lapsen kasvattaminen liikunnan avulla liikuntaan. Se tarkoittaa sitä, että lapsessa synnytetään sellaisia asenteita sekä tie-

toja ja taitoja, että hän pystyy niiden varassa omatoimisesti harrastamaan liikuntaa tulevaisuudessa. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2012.) Myönteisen liikuntakasvatuksen tärkeyttä ei voi liiaksi korostaa.

### 6.1 Yhteistyö vanhempien kanssa

Koska vanhemmilla on suuri vastuu lapsen liikkumisesta, on heidän kanssaan hyvä hyödyntää kasvatuskumppanuutta:

*”Kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan vanhempien ja henkilöstön tietoista sitoutumista toimimaan yhdessä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessien tukemisessa. Tämä edellyttää keskinäistä luottamusta, tasavertaisuutta, ja toistensa kunnioittamista. Vanhemmilla on lastensa ensisijainen kasvatusoikeus ja -vastuu ja oman lapsensa tuntemus. Henkilöstöllä on koulutuksensa antama ammatillinen tieto ja osaaminen sekä vastuu kasvatuskumppanuuden ja tasavertaisen yhteistyön edellytysten luomisessa.”* (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 31.)

Vanhempiin tulisikin pitää hyvät ja luottamukselliset keskusteluyhteydet, pitämällä esimerkiksi palavereita vanhempien kanssa säännöllisin väliajoin. Palavereissa voisi keskustella lasten kasvuun ja kehitykseen liittyvistä asioista ja muutenkin kertoa liikuntaleikkikoulun toiminnasta. Sekin, että aina tervehtii ja vaihtaa muutamana sanan vanhemman hakiessa lapsen liikuntaleikkikoulusta, tekee jo paljon. Näin vanhempiin saa edes jonkinlaisen kontaktin ja heille saattaa paremmin muodostua luottamus jättää oma lapsi ohjattavaksi liikuntaleikkikouluun. Kasvatuskumppanuuden toteutumiseksi, ohjaajan on muistettava olla avoin palautteen vastaanottamiselle ja sen antamiselle (Rinta ym. 2008, 29). Vanhemmat ovat kuitenkin loppujen lopuksi aina lapsensa parhaita asiantuntijoita.

Vanhempien tulisi kiinnittää huomiota muutamiin asioihin viedessään lastaan urheiluseurojen toimintaan. Ensiksikin, heidän olisi syytä pohtia omaa motiiviaan lapsensa urheilun suhteen. Miksi haluan lapseni liikunnan ja urheilun pariin? Jokaisen lapsen kohdalla tavoite tulisi olla hyvien urheilukokemusten hankkiminen aikaisessa vaiheessa ja sitä kautta oppiminen liikunnalliseen elämäntapaan. Van-

hempien kiinnostus ja kannustus lapsensa liikkumisesta on suureksi avuksi siinä. Tärkeintä kuitenkin on, että motivaatio lähtee lapsesta itsestään, ei vanhemmista. (Hakkarainen ym. 2009, 43–44.)

## 6.2 Lapsikeskeisyys liikuntakasvatuksessa

Ilmapiiri liikuntaharjoituksissa tulisi aina olla lapsikeskeinen eli asiat tehtäisiin mahdollisimman paljon lapsen näkökulmasta. Se tarkoittaa sitä, että toiminta olisi ilmapiiriltään turvallista ja lasta kunnioitettaisiin yksilönä. Harjoituksissa tulisi aina hakea onnistumisia ja vahvistettava jo olemassa olevia vahvoja puolia. Lapsikeskeisen toiminnan tarkoituksena on omien taitojen ja niiden kehityksen korostaminen. Lasta kannustetaan yhteistyöhön muiden kanssa, mutta myös harjoitteiden itsenäiseen yrittämiseen. Onnistumisen kautta vahvuus uusien asioiden kokeiluun lisääntyy, jonka myötä uudet opittavatkin asiat onnistuvat. Pienelle liikkujalle siis muodostuu positiivinen onnistumisenkehä. (Rinta ym. 2008, 21.)

Lapsikeskeiseen liikuntakasvatukseen liittyy vahvasti lapsen näkeminen. Ohjaajan tulee pyrkiä näkemään lapsi kokonaisvaltaisena ihmisenä. Katsekontaktin luominen ja henkilökohtainen huomiointi on äärimmäisen tärkeää. (Vehkalahti 2007, 12.) Reetta Vehkalahden (2007, 24) mukaan molemmat huomiointitavat, niin julkinen ryhmän edessä tapahtuva, kuin yksityinenkin kahden kesken tapahtuva, ovat merkittävän tärkeitä lapsen itsetunnolle. Huomiointiin kuuluu olennaisesti lapsen arvostaminen, jota ei myöskään voi unohtaa lapsikeskeisyydestä puhuttaessa. Hänen tunteita ja kokemuksia, ajatuksia ja mielipiteitä sekä taitoja ja osaamista täytyy osata arvostaa ja tarvittaessa ohjaajan pitää osata vastata niihin. (Vehkalahti 2007, 35–38.) Parhaassa tapauksessa, ohjaaja ottaa lapset mukaan toiminnan suunnitteluun, jolloin voidaan todellakin puhua lapsilähtöisestä toiminnasta. Lapsilta ohjaaja voi saada ideoita ja ajatuksia, joita hänelle itselleen ei tullut edes mieleen. Toki ohjaajan on oltava realistinen ja pohdittava sopiiko ehdotukset toimintaan, kaikkea lasten ideoimaa ei voi eikä pidä ottaa tosissaan vaan päätäntävalta on säilyttävä aikuisella.

Vaikka tyttöjen ja poikien välillä on eroja jo pelkän fysiologiansa puolesta, niin samoja harjoitteita voi silti käyttää molemmille. Tyttöillä toiminta painottuu kui-



tenkin enemmän kehon käyttöön ja ratkaisuihin, kun taas pojilla asiat tehdään vauhdin, voiman ja yleensäkin fyysisyyden kautta. Leikeissäkin sukupuolten välisestä toiminnasta voi löytää eroavaisuuksia. Pojille on tyypillisempää asioiden tekeminen ja toiminta, tytöille sen sijaan kokemusten jakaminen ja yhteyksien rakentaminen. (Rinta ym. 2008, 53.) Lapsikeskeisyyden säilyttämiseksi ohjauskerroilla, ohjaajan olisi hyvä muistaa tällaiset sukupuolten väliset pienet erot. Niihin ei kuitenkaan tulisi liikaa keskittyä, sillä pienten lasten kohdalla toiminnan monipuolisuus on avainasemassa.

### **6.3 Ohjaajan rooli**

Liikuntaleikkikoulussa ohjaajana toimiessa, on ohjauskertojen ajan kasvattaja lapsille. Ohjaajalla onkin keskeinen rooli urheilulliseen elämäntapaan kasvattamisessa, lapsen omien vanhempien ohella. Liikuntaleikkikoulussa toiminnan tulisi sisältää paljon liikettä ja sen tulisi olla ehdottoman myönteistä. Ohjaaja ei missään nimessä saisi olla vihamielinen lapsia kohtaan. Tunnit olisi hyvä olla hyvin organisoituja, mutta lasten omalle luovuudelle ja mielipiteille tulisi myös jättää tilaa. (Hakkarainen ym. 2009, 44.) Taitavan ohjaajan merkki onkin, että hän ohjaa toimintaa niin, että liikkumisen ohella lapsella on mahdollisuus käyttää omaa mielikuvitustaan. Silloin lapsi voi jäsentää omia kokemuksiaan yhä uudelleen. Mikäli aikuinen antaa liian valmiit ohjeet, hän kaventaa lapsen oppimiskokemusta. Erilaiset ongelmanratkaisutehtävät ja kysymysten kautta oivaltamaan ohjaaminen ovat erinomaisia tilanteita lapsen omille kokeiluille. (Sääkslahti 2007, 39–40.)

Ohjaajan tehtävä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, opettaa heidät turvalliseen liikkumiseen ja myös poistaa turhia liikuntaan liittyviä esteitä. On myös tärkeää muistaa antaa tarpeeksi aikaa lapselle monipuoliseen kokeiluun. (Sääkslahti 2007, 37–38.) Kiire tulisi unohtaa ja siksi yhdellä ohjauskerralla tulisi keskittyä yhteen teemaan kerrallaan. Ilmapiirin luomistakaan ei voi unohtaa, sillä harjoitusten ilmapiiri on koko toiminnan henkinen ilmapiiri. Ohjaajan tehtävä onkin vaikuttaa omalla persoonallaan, auktoriteetillaan, palautteenanto- ja empatiakyvyllään sekä omilla opetuksellisilla ja ajankäytöllisillä ratkaisuillaan ilmapiirin kehitykseen ja suuntaan. (Rinta ym. 2008, 21.) Vaikka ohjaajalla olisi huono

päivä, sitä ei missään nimessä saisi kohdistaa lapsiin, eikä sen muutenkaan tulisi näkyä toiminnassa millään tavalla.

Jokaisella ohjauksella olisi hyvä noudattaa tiettyä peruskaavaa, jolloin lapsetkin ajan myötä oppisivat muistamaan, mitä on luvassa seuraavaksi. Liikuntatuokio on hyvä aina aloittaa ryhmän yhteen kokoamisella ja paikalla olijoiden tarkistuksella. Sen aikana, ohjaaja voi myös kertoa, mitä tällä kertaa on luvassa ja näin ollen jo valmistella lapsia tulevaan. Tämän jälkeen harjoitusosuus alkaa lämmittelyosuudella, jossa keho valmistetaan tulevaan harjoitukseen ja lämmittelyllä myös vähennetään vammautumisalttiutta (Rinta ym. 2008, 115). Alkuverryttelyvaiheeseen sopii loistavasti erilaiset hippaleikit, joissa lapset saavat purkaa ylimääräistä energiaa ja ovat näin valmiita keskittymään todelliseen harjoitukseen. Sitten voidaan siirtyä varsinaiseen toimintaosaan, jolla tulisi olla aina jokin tietty teema. Liikuntaradat ovat esimerkiksi suosittuja teemoja tunneille, juuri monipuolisuutensa ansiosta. Liikuntatuokio päättyy yleensä johonkin loppuleikkiin tai rentoutukseen, jonka avulla ryhmäläisten energiat tasautuvat ja harjoituksesta jää hyvä mieli. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 101.) Leikkivarjon käyttö tähän tarkoitukseen on toimiva ja suosittu tapa. Myös mielikuvaharjoittelu sopivan musiikin kanssa rauhoittaa lapset.

Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta, ohjaajan ohjaustapa ja valitut ohjaustyyli ovat merkityksellisiä. Ohjaustyyliä olisikin hyvä vaihdella silloin tällöin, näin tunteihin saisi kaivattua monipuolisuutta. Ohjaustyyliä on neljä erilaista: komentotyyli, harjoitustyyli, yksilölliset tehtävät – tyyli ja ohjattu oivaltamistyyli. Koska ohjauksen tulee olla luontevaa ja sujuvaa, oivaltava ohjaaja käyttää niitä tyyliä, jotka sopivat hänen omaan tyyliinsä ja persoonaansa. Komentotyylin tarkoituksena on saada tehtävät tehdyksi täsmällisesti ja tehokkaasti. Esimerkiksi alkuleikkeihin komentotyyli sopii hyvin. Harjoitustyyliä lapsella on mahdollisuus tehdä itsekseen harjoiteltava asia, jolloin ohjaajallakin on aikaa antaa henkilökohtaista palautetta. Tämä tyyli sopii esimerkiksi erilaisten välineiden kanssa työskentelyyn. Yksilöllisiä tehtäviä annettaessa, lapsi voi valita tehtävän oman taitonsa mukaan. Näitä käytetään varsinkin tehtäväradoissa ja leikeissä. Ohjauksessa oivaltamisessa on kyse siitä, että ohjaaja antaa sanallisesti tehtävän ratkais-

tavaksi. Tällaisen tehtävän antaessa on tärkeää muistaa, että ratkaisuja on vain yksi tai enintään muutama, ettei tehtävä osoittaudu liian haasteelliseksi. Ohjaustavan valintaan vaikuttaa aina ohjaaja itse, harjoiteltava taito ja ohjattava ryhmä. (Rinta ym. 2008, 31–37.)

Organisointi ja suunnittelu lasten liikuntatuokiota pidettäessä on erityisen tärkeää. Ohjaajan tulisi tehdä harjoitus suunnitelma ryhmällensä lyhyen ja pitkän ajanjakson tavoitteilla. On tärkeää lapsen, ohjaajan kuin taustayhteisönkin osalta, että ohjaaja suunnittelee vähintään yhden kauden suunnitelman toiminnalle. Ohjaajan on hyvä muistaa, että on mahdollista ja jopa todennäköistä, että suunnitelmat eivät aina pidä, vaan toteutuksessa tulee muutoksia. Näissä tilanteissa ohjaaja tarvitsee joustavuutta, oivalluskykyä ja hetkessä elämisen taitoa. Suunnittelu koostuu monista eri tekijöistä, joita ovat muun muassa ryhmän taitotason huomioiminen, turvallisuuden muistaminen, harjoituksen kesto ja käytettävä tila. (Rinta ym. 2008, 127–129.)

## 7 LIIKUNTALEIKKIKOULU

Liikuntaleikkikoulu on alle kouluikäisten lasten eli 3-6-vuotiaiden monipuolinen, tavoitteellinen ja hauska liikuntaohjelma. Siellä rakennetaan lasten liikunnallisen kehityksen pohjalta tuntimallit, jotka tekevät koulutetut, yleensä aikuiset ohjaajat. (Nuori Suomi ry 2012.) Useissa seuroissa ohjaajina toimivat myös itsekin urheilevat nuoret, jotka ovat käyneet lasten ohjaamiseen vaadittavan alkeiskoulutuksen. Näin on myös Kokkolan Veikoissa. Liikuntaleikkikoulun ohjaamisesta nuori voi hyötyä esimerkiksi jatkokoulutukseen haettaessa ja siitä on muutenkin pelkästään hyötyä tulevaisuutta ajatellen.

Liikuntaleikkikoulussa lapsi oppii perusliikkeitä, yhdessäoloa, kehon hallintaa sekä voi kokea onnistumisen elämyksiä ja oivaltamisen iloa. Liikuntaleikkikoulun tarkoitus on kehittää lasten perusliikuntataitoja ennen varsinaisten lajitaitojen opettelua. (Nuori Suomi ry 2012.) Liikuntaleikkikoulun toiminnassa suuressa roolissa on myös leikki, sillä monet lapsilla tehtävistä harjoitteista ovat leikinomaisia pelejä yms. Liikuntaleikkikoulu pidetään kerran viikossa ja yksi kerta on tunnin mittainen.

### 7.1 Liikuntaleikkien muodot

Liikuntaleikkimuotoja on olemassa useita ja niiden toteuttamiseen vaikuttaa leikkijöiden lukumäärä, leikissä vaadittavat tarvikkeet, käytettävä tila, ryhmän ikäjakama, leikin vaikeusaste ja käytettävissä oleva aika. Yhteistä kaikille liikuntaleikeille on liike, joka on leikkien tärkein tekijä. Lisäksi ne kehittävät leikkijöiden luovuutta, yhteistyötaitoja ja luonnetta. (Wiertsema 1997, 22–23.)

Liikuntaleikkimuotoja on olemassa ainakin kymmenen erilaista ja ne ovat: hippaleikit, keskittymisleikit, kätkemis- ja arvausleikit, reaktioleikit, esittelyleikit, yhteistoimintaleikit, luottamusleikit, ilmaisuleikit, musiikki- ja liikuntaleikit sekä leikit, joissa tarvitaan rekvisiittaa. Hippaleikeissä, tilaa käytetään kokonaisvaltaisesti ja ne sopivat mainiosti verryttelyleikeiksi, sillä niillä voidaan purkaa ylimääräistä energiaa. Tunnetuimpia hippaleikkejä ovat vapautushippa ja viivahippa. Keskittymisleikeissä, leikkijältä vaaditaan suurta kurinalaisuutta ja tarkkaavaisuutta. Tämän vuoksi, keskittymisleikkien tulisi olla kestoltaan lyhytaikaisia. Kät-

kemis- ja arvausleikeissä opitaan tarkkailemaan yksityiskohtia ja havainnoimaan tarkasti. Nämä leikit myös laittavat leikkijän miettimään epätavallisia ratkaisuja ja katsomaan asioita eri näkökulmista. Reaktioleikit vaativat osallistujilta tarkkaavaisuutta, sillä ne perustuvat nopeisiin reaktioihin, eikä niitä leikkiessä saa ajatukset harhailla. Tämä leikkimuoto haastaa leikkijän suhtautumaan avoimesti siihen, mitä tapahtuu ja reagoimaan siihen. Esittelyleikit rohkaisevat osallistujia leikki-mielisyyteen ja spontaanisuuteen ja ne luovat epävirallisen ja miellyttävän ilmapii-riin. Ne sopivat varsin hyvin uuden ryhmän leikeiksi, sillä esittelyleikit ikään kuin poistavat jäykkyyden ja pidättyväisyyden, mikä on melko yleistä uuden ryh-män ollessa vielä tuntematon toisilleen. (Wiertsema 1997, 24-131.)

Yhteistoimintaleikit edistävät luottamusta toisiin ihmisiin, mutta ne eivät ole ko-  
vin yksinkertaisia toteuttaa. Onnistunut lopputulos riippuu siitä, miten pienryhmä reagoi toisiinsa ja millainen vuorovaikutus heillä on keskenään. Luottamusleikeis-sä tärkeää on osoittaa ja saada luottamusta osakseen. Ne vahvistavat leikkijöiden itsevarmuutta ja luottamusta toisiin sekä lisäävät ryhmähenkeä. Luottamusleikit eivät sovi vasta aloittaneelle ryhmälle, vaan vaativat jonkinlaista tuntemusta toi-sistaan. Ilmaisuleikit opettavat, että ei ole olemassa ainoastaan yhtä oikeaa ratkai-sua ja siksi ne houkuttelevatkin leikkijöitä kehittämään luovia ratkaisuja oma-aloitteisesti heille odottamattomissa tilanteissa. Näissä leikeissä, ryhmän jäsenten olisi hyvä tuntee toisensa ja siksi ne soveltuvatkin kokeneille ryhmille. Musiikki- ja liikuntaleikeillä voidaan vaikuttaa ryhmän virittyneisyyteen ja ilmapii-riin huo-mattavasti, sillä musiikki rentouttaa ja kannustaa leikkijöitä intensiiviseen liikkeeseen. Rekvisiittaa vaativat leikit ovat haastavia siinä mielessä, että ne vaativat hieman tekniikan hallitsemista. Ne antavat kuitenkin paljon leikkijälle, sillä niiden avulla pystyy käyttämään mielikuvitustaan miettiessään, mitä kaikkea annetulla materiaalilla voi tehdä. Suosituimpia rekvisiittoja, joita liikunnassa käytetään, ovat pallot sekä erilaiset nauhat ja narut. (Wiertsema 1997, 24–131.)

## 8 KOKKOLAN VEIKOT

Kokkolan Veikot ry on urheiluseura, joka on perustettu vuonna 1921. Seuran puheenjohtajana toimii tällä hetkellä Erkki Ahtiainen, joka on 28. puheenjohtaja seuran historian aikana. Toiminnassa on nykyään kuusi eri jaostoa, jotka ovat hiihto, kuntourheilu, painonnosto, nyrkkeily, keilailu ja suurimpana yleisurheilu. Näiden lisäksi ovat lasten urheilukoulut. Seuralla on tällä hetkellä noin 600 jäsentä.

Kokkolan Veikot on lähtöisin 1912 perustetusta Suomen Lyseoiden Urheilijain Kokkolan osasto (Kokkolan SLU) nimisestä seurasta. Ratkaisevin merkitys seuran perustamiseen on ollut Suomen Voimistelu- ja Urheiluliiton neuvojalla T. Hauhiällä. (Kokkolan Veikot 2012.)

Yleisesti urheiluseuralla tarkoitetaan yhteistyömuotoa, joka on vapaasti järjestäytynyt ja jolla on jokin urheiluun tai liikuntaan liittyvä tavoite. Sen toiminta perustuu pääosin vapaaehtoisuuteen ja tärkein johtamisen väline seuroilla saada jäsenet mukaan toimintaan on motivointi ja innostaminen yhteisen hyvän tekemiseen. Urheiluseurojen jäsenyys on avointa yleishyödyllisyyden periaatteiden mukaan, eli jokainen halukas voi tulla mukaan toimintaan. Usein urheiluseuroihin hakeudutaankin kavereiden tai vanhempien mukana. Myös suomalaisten huippu-urheilijoiden menestys voi toimia innoittajana seuraan haettaessa. Lapsia ja nuoria ajatellen, urheiluseurat muodostavat ylivoimaisesti merkittävimmän harrastusympäristön. (Hakkarainen ym. 2009, 43–44.)

## 9 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, jossa aineistonkeruumenetelmänä toimivat haastattelut. Tutkimusta varten haastateltiin viittä Kokkolan Veikoissa ohjaajana toimivaa tai aiemmin toiminutta henkilöä. Haastattelut tehtiin henkilökohtaisesti jokaisen kanssa erikseen. Haastattelukysymyksiä oli kymmenen kappaletta ja niiden tarkoituksena oli tarkentaa ohjaajan tehtävää, eli millaista ohjaaminen on ja mitä se vaatii.

Tutkimuksen tavoitteena oli se, että haastatteluista ilmenneiden asioiden avulla, uudet ohjaajat saavat mahdollisimman todenmukaisen kuvan tulevasta ohjaustoitinnasta. Kokeneiden ohjaajien vinkeillä, uudet ohjaajat tietävät mitä liikuntaleikkikoulun ohjaamiseen kuuluu, mitä heiltä odotetaan ja mihin heidän on hyvä olla valmistautunut. Vastaajien mielenkiinnon säilyttämiseksi ja näin ollen laadun varmistamiseksi, kysymysten määrä rajoitettiin kymmeneen.

Tutkimuksen ongelmakohtiksi nousi kaksi asiaa. Ensimmäkin, tutkimuksen ongelma on selvittää, mitä liikuntaleikkikoulutoiminta on ja mitä lapsi hyötyy siitä.

Toinen ongelma tutkimuksessa on, mitä ohjaajalta vaaditaan liikuntaleikkikoulutoiminnassa ja mitä hänen tulee ottaa siinä huomioon.

### 9.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus on prosessi, joka muodostuu aineistonkeruusta, sen analysoinnista ja tulkinnasta sekä raportoinnista (Eskola & Suoranta 2005, 15–16). Tavoitteena sillä, on saada esiin ihmisen omat kuvaukset siitä asiasta, jossa hän on mukana vaikuttamassa. Tutkijan kannalta, merkityksellistä onkin kertoa lukijoille, tutkitaanko henkilön käsityksiin vai itse kokemuksiin liittyviä merkityksiä. (Vilka 2005, 97.) Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on enemmänkin paljastaa tai löytää tosiasioita tutkittavasta aiheesta kuin se, että yritettäisiin todentaa jo ennestään tiedettyjä väittämiä. Tällä tutkimusmuodolla pyritään siihen, että tutkimuksen kohde on mahdollisimman kokonaisvaltaisesti tutkittu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 152.) Kinoksen (1999, 87) mukaan, laadullista tutkimusta tekevällä henkilöllä tulee olla omakohtaisia kokemuksia tutkimastaan aiheesta tai riittävästi

kiinnostusta aiheeseen, voidakseen tehdä kysymyksiä ja tulkita tutkimusaineistoa valitsemastaan näkökulmasta.

Koska aineisto on määrällisesti suppea, tulee sitä tarkastella mahdollisimman perusteellisesti ja yksityiskohtaisesti. Laadullisen tutkimuksen tieteellisyyden kriteeri ei ole kerätyn aineiston määrässä vaan laadussa ja saadun aineiston huolellisessa analysoinnissa. (Eskola & Suoranta 2005, 18.) Juuri tämän vuoksi, tässäkin tutkimuksessa haastateltiin ainoastaan viittä henkilöä, jotta vastauksiin voitiin paneutua perusteellisesti ja huolellisesti. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei ole suurta merkitystä tutkimuksen onnistumiselle, vaan merkityksellistä on se, että tutkija saa aineistonsa avulla tietoa tutkimastaan ilmiöstä ja pyrkii rakentamaan siitä teoreettisesti kestäviä näkökulmia. (Eskola & Suoranta 2005, 62.) Tästä syystä kysymysten määrä rajoitettiin ainoastaan kymmeneen, jotta haastateltavien henkilöiden mielenkiinto ja taso vastauksien antoon säilyisi hyvänä. Täten heidän antamia vastauksia pystyttiin mahdollisimman hyvin hyödyntämään teorian ohella.

## **9.2 Tutkimukseen osallistujat**

Haastattelut voidaan jakaa joko yksilö- tai ryhmähaastatteluihin, riippuen haastateltavien määrästä (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 12). Tutkimusta varten tehdyt haastattelut haluttiin ehdottomasti tehdä yksilökohtaisesti jokaisen kanssa, jolloin vastauksiin pystyi keskittymään kunnolla. Tutkimukseen osallistuneet viisi henkilöä toimivat tai ovat aiemmin toimineet liikuntaleikkikoulun ohjaajina Kokkolan Veikoissa. Sukupuoleltaan he ovat kaikki naisia ja iältään 20–50-vuotiaita. Osa heistä on vanhoja urheilijoita, jotka ovat lopetettuaan alkaneet liikuntaleikkikoulun ohjaajiksi. Kolme henkilöä haastateltavista oli työelämässä ja kaksi heistä oli opiskelijoita.

Haastattelumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu eli puolistrukturoidun haastattelu, joka toteutettiin siis yksilöhaastatteluna. Aihealueet eli teemat oli ennalta määriteltä, ja niiden pohjalta tehtiin kymmenen kysymyksen haastattelurunko. Näihin kysymyksiin haastateltavat saivat vastata mielensä mukaan, riittävän ajan kanssa. Teemahaastattelussa keskeistä ovat haastateltavien kokemukset ja asian-



tuntijuus kaikille osallistujille yhteisestä asiasta. Näin ollen haastattelu on hyvin subjektiivinen eli omakohtainen kokemus haastateltaville. Teemahaastattelulla voidaan tutkia tietyn ammattiryhmän tai yksilön ajatuksia, tuntemuksia, kokemuksia ja hiljaista tietoa tutkittavasta asiasta. Haastattelu voi siis olla joko kvalitatiivinen tai kvantitatiivinen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.)

### **9.3 Aineiston hankinta**

Tehdyn tutkimuksen aineisto hankittiin urheiluseura Kokkolan Veikkojen liikuntaleikkikoulun nykyisiltä ja edellisiltä ohjaajilta. Asian tiimoilta otettiin sähköpostitse yhteyttä Kokkolan Veikkojen puheenjohtajaan Erkki Ahtiaiseen keväällä 2012. Hän oli asian suhteen hyvin myönteinen, eikä hänellä ollut mitään haastatteluja vastaan. Loppukesästä 2012 suoritettiin haastattelut haastateltavien henkilöiden kanssa. Haastattelun aluksi kerrottiin haastattelun tarkoitusperästä, jotta haastateltavilla olisi selvä näkemys siitä, miksi haastattelua tehdään. Asiaa auttoi, että tutkimuksen tekijä tunsikin kaikki haastateltavat entuudestaan, mikä teki haastattelutilanteesta luonnollisemman ja välittömämmän.

Tutkimushaastattelua ohjaa aina tietty tutkimuksen tavoite. Haastattelijan tarkoituksena on kerätä tietoa haastateltavalta. Haastattelija aloittaa keskustelun ja esittää ensimmäisen kysymyksen sekä kuvailee tulossa olevan keskustelun rakenteellista järjestystä. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 24.) Ennen ensimmäistä kysymystä haastateltaville kerrottiin, montako kysymystä haastattelu sisältää ja heille tehtiin selväksi, että ei ole kiire mihinkään vaan he saavat aivan rauhassa miettiä vastausta. Haastattelu eteni esittämällä aiemmin laaditut kysymykset selkeästi yksi kerrallaan haastateltavalle, jonka jälkeen hän sai aina rauhassa aikaa pohtia vastaustaan kuhunkin kysymykseen. Päätettiin, että kysymyksiä ei anneta paperilla haastateltaville, vaan haastattelun haluttiin olevan ikään kuin keskustelu, jossa vuoropuhelun tavoin pystyttiin varmistamaan, että vastaus on varmasti ymmärretty oikein. Kysymykset oli valmistauduttu toistamaan useasti, mikäli haastateltava ei sitä heti ymmärtänyt. Haastattelun lopussa haastateltavaa kiitettiin ajasta ja mielenkiinnosta auttaa tutkimuksen toteuttamisessa ja heille sanottiin palaavan asiaan, mikäli joku asia vastauksissa olisi epäselvää jälkeempään mietittynä.

## 10 TULOKSET

Tutkimustuloksissa käsitellään Kokkolan Veikkojen liikuntaleikkikoulun ohjaajina toimineiden henkilöiden haastatteluvastaukset kohta kohdalta kysymyksittäin. Haastattelun vastausten analysointi aloitettiin kahden viikon kuluessa siitä, kun haastattelut oli suoritettu.

Haastateltavista vain yksi toimi tällä hetkellä liikuntaleikkikoulun ohjaajana, muut olivat syystä tai toisesta poissa liikuntaleikkikoulutoiminnasta tällä hetkellä. Näitä syitä olivat muun muassa paikkakunnalta muutto, työ- ja koulukiireet tai elämäntilanne yleisesti. Ohjaajana toimimisen kestossa oli suurin hajonta vastauksissa. Pisimpään ohjaustyössä ollut haastateltava oli tehnyt sitä 19 vuotta. Kaksi vastaajaa oli ollut 10 vuotta tai vähemmän ja kaksi haastateltavaa oli ollut neljä vuotta tai vähemmän. Kaikki haastateltavat olivat kuitenkin siis kokeneita liikuntaleikkikoulun ohjaajia.

Viidestä haastateltavasta henkilöstä, kaikki olivat kouluttautuneet ohjaamiseen jollakin tavalla. Kaksi vastaajista oli koulutukseltaan lastentarhanopettajia, joten jo ammattinsakin pohjalta siis päteviä lasten ohjaustyöhön. Neljä vastaajaa viidestä olivat käyneet lasten yleisurheiluohjaajan koulutuksen, joka oikeutti 3-6 -vuotiaiden lasten ohjaamiseen. Kaksi haastateltavaa oli käynyt nimenomaan liikuntaleikkikoulun ohjaajan koulutuksen. Nuoren Suomen ohjauskoulutuksen nimeltään: ”Alle kouluikäisen liikunnan perusteet” oli käynyt kaksi henkilöä viidestä. Lisäksi kaksi kauimmin liikuntaleikkikoulun ohjaustyössä toiminutta henkilöä olivat käyneet lasten yleisurheilututkimuksen, joka on A-tason valmentajatutkinto alle 10-vuotiaiden lasten ohjaukseen. Kaiken kaikkiaan, jokaisella ohjaajana toimineella henkilöllä oli vähintään yksi koulutus ohjaamisesta ja suurimmalla osalla vastaajista useampi koulutus käytynä.

Kolme tärkeintä asiaa, jotka tulisi muistaa ohjaajana toimiessa, on vastaajien mielestä ensinnäkin se, että jokainen lapsi on yksilö. Kaikki eivät välttämättä osaa samoja asioita. Toinen yleinen vastaus oli liikunnan ilo lapselle. Tärkeintä ohjauskerroissa on se, että lapsi saa liikkua mahdollisimman paljon ja nimenomaan ilon

kautta. Kolmanneksi yleisin vastaus oli ohjaajan kärsivällisyyden merkitys lapsia ohjatessa. Itsehillintää vaaditaan, sillä vaikka tilanne olisi kuinka hankala tahansa, lapsille ei voi eikä saa näyttää hermostumistaan. Muita ilmi tulleita asioita olivat muun muassa toiminnan suunnittelu etukäteen ja organisointi, ne luovat lapselle turvallisen tunteen toteuttaa omaa liikkumistaan. Lisäksi asioiden mahdollisimman hyvä organisointi varmistaa sen, että lapsilla on koko ajan tekemistä, jolloin asiat pysyvät mielekkäänä, eivätkä he näin ollen pitkästy. Yksi vastaajista painotti sitä, että ohjaajan tulee olla tarpeeksi tiukka ja pitää langat omissa käsissään.

Yleisin vastaus siihen, mikä on parasta ohjaajana toimimisessa, oli se, että näkee lapsen kehityksen ja siitä syntyvän ilon lapsessa. Hyvä palaute vanhemmilta mainittiin myös yhdessä vastauksista. Yksi haastateltava mainitsi vastavuoroisuuden parhaaksi puoleksi.

Haastavista puolista liikuntaleikkikoulun ohjaustyössä tuli enemmän hajontaa. Liikunnallisesti eritasoiset lapset mainittiin useammassa vastauksessa haastavimmaksi asiakksi. Siihen kun lisää myös isot ryhmäkoot, luo se haastetta ainakin yhden vastaajan mielestä. Tila, jossa liikuntaleikkikoulua pidetään luo samaisen vastaajan mielestä haasteen. Ohjaajapula mainittiin yhden haastateltavan mielestä suurimmaksi haasteeksi. Lasten ollessa erilaisia myös luonteeltaan, ujojen ja arkojen lasten saaminen toimintaan mukaan samalla, kun pitäisi pitää vilkkaat lapset viihdytettynä, on haaste muutaman vastaajan mielestä.

Kaikki haastateltavat pitivät yhteistyötä vanhempien kanssa tärkeänä, varsinkin kun kyse on niin pienistä lapsista. Vastauksista kävi ilmi, että vanhempien ja ohjaajien välillä tulee olla edes jonkinlainen luottamussuhde, jotta vanhemmat voivat rauhallisesti jättää lapsensa liikuntaleikkikouluun. Niissä tilanteissa, jolloin kyseessä on erityislapsi, palaute vanhemmilta on erityisen tärkeää. Yhden haastateltavan mielestä yhteistyöksi vanhempien kanssa riittää se, että vanhemmille informoidaan kauden alussa toimintasuunnitelma ja kerrotaan mahdollisuudesta seurata sivusta ohjauskertoja. Yksi haastateltava painotti sitä, että juuri kotona lapselle tulee innostus harrastukseen ja mikäli vanhemmat ovat tarpeeksi kiinnostuneita, voi seura saada heistä tulevaisuudessa kaivattuja lisähenkilöitä toimintaansa.

Vanhempien rooli liikuntaleikkikoulutoiminnassa on vastaajien mielestä paljolti kiinni vanhemmista itsestään ja heidän aktiivisuudestaan. Yksi tärkeä asia heidän roolissaan vastaajien mielestä on se, että heillä on vastuu kertoa ohjaajille, mikäli lapsella on jokin erityistä kohtelua vaativa ongelma. Yhden haastateltavan mielestä vanhemman rooli riippuu täysin lapsen iästä.

Onnistunut ohjauksetta haastateltavien mielestä kulminoituu siihen, että lapsi on yhtä innoissaan ja iloinen lähtiessään, kuin tunnille tullessaankin. Onnistuneessa ohjauksetta on kaikkien vastaajien mielestä oltava selkeä, ennalta suunniteltu runko, jota noudatetaan: aloitus, leikki, harjoitus ja lopetus. Toivottavaa olisi, että lapsi olisi oppinut ja oivaltanut jotain uutta ja tuntenut itsensä huomioduksi, jolloin positiivisen tunteen myötä tunnille olisi mukava tulla uudestaan.

Ohjauksesta saatavista korvauksista kysyttäessä, kaikkien haastateltavien vastauksista kävi selväksi, että korvaus on aivan liian mitätön vastuuseen ja ohjaukseen laitettujen panostuksen nähden. Kokkolan Veikot itse ei maksa ohjauksesta mitään, vaan Kokkolan kaupungilta tulee korvausta ohjaaja-avustuksen nimissä vuosittain. Yhdestä ohjauksetta saa viisi euroa ja kun liikuntaleikkikoulu on vain kerran viikossa, on korvaus kuukaudessa siis 20 euroa. Jos sama ohjaaja on vuoden ohjauksessa, saa hän vuodessa siis 240 euroa korvausta. Summa on siis melko pieni ja monen vastaajan mielestä ohjauksella voi pitää vapaaehtoistyönä korvauksen ollessa niin vaatimaton. Kaksi vastaajaa viidestä mainitsi, että toisinaan korvauksen saannissa on ollut pieniä ongelmia, esimerkiksi korvauksen saaminen on kestänyt kauan.

Kokeneiden ohjaajien mielestä, uusien ohjaajien olisi hyvä kiinnittää huomiota omaan positiiviseen ja reippaaseen asenteeseen aloittaessaan liikuntaleikkikoulussa. Lasten kanssa olisi suotavaa osata tulla toimeen, ja ohjaajan olisi oltava auktoriteetti, jota kuunnellaan. Suunnittelun tärkeyttä korosti jokainen vastaaja, mutta ohjaajan kykyä lukea alati muuttuvia tilanteita pidettiin myös tärkeänä.

## 11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastateltavien viiden henkilön vastaukset olivat hieman yllättäenkin melko yhteneväisiä ja sisälsivät samoja asioita, mutta toki eroavaisuuksiakin löytyi jokaisen ollessa omanlaisensa ohjaaja. Vaikka vain yksi haastateltavista toimi tällä hetkellä ohjaajana, sitä ei koettu ongelmaksi, koska haastateltavista jokainen oli kuitenkin toiminut ohjaustehtävissä vähintään kolme vuotta ja osa jopa yli kymmenen vuotta. Haastateltavat henkilöt olivat siis siitä huolimatta päteviä ohjaajia, vaikka eivät enää toimineetkaan ohjaajina. Tähän kun lisää vielä sen tosiasian, että jokaisella oli käytynä vähintään yksi koulutus ohjauksesta, voi heidän vastauksiaan pitää luotettavina ja asianmukaisina.

Haastateltavien mielestä kolme tärkeintä asiaa muistaa lapsia ohjatessa oli siis liikunnan ilo, ohjaajan kärsivällisyys ja lapsen yksilöllisyys. Haastateltaviin on helppo yhtyä täysin, sillä kyseiset asiat ovat erittäin tärkeitä muistaa. Yksi tärkeä asia nousi esille yhden haastateltavan vastauksesta ja se oli se, että ohjaaja on lapsille tarpeeksi tiukka ja pitää langat omissa käsissään. Kuria on uskallettava pitää eikä lasten tule liikaa antaa päättää asioista, vaikka heidän mielipidettään on toki myös tärkeää kuunnella. Jo toiminnan alusta alkaen on näytettävä lapsille kuka määrää ja ketä kuunnellaan olematta kuitenkaan pelottava tai alistava lapsia kohtaan.

Liikuntaleikkikoulun ohjauksen parhaista puolista kysyttäessä, yksi vastaajista vastasi vastavuoroisuuden, jota ei kieltämättä heti tule ajatelleeksi. Kun ohjaajalla on annettavaa ja opetettavaa lapsille erilaisten liikkumistapojen muodossa, lapset ikään kuin palkitsevat tämän heidän ilollaan ja välittömyydellään. On totta, että lasten into on paras kiitos ohjaajalle.

Haasteiksi mainittiin muun muassa eritasoiset lapset. Haastateltavat sanoivat, että lapsia on vaikea jaotella kykyjensä mukaan ilman, että siitä syntyisi heille mielihapaa tai eriarvoisuuden tunteita. Sen lisäksi, että lapset ovat eritasoisia, ryhmäkoko on samalla melko suuri ja liikuntatila taas pieni. Kaikki tämä yhdessä luo ohjaajalle melkoisesti haastetta. Ohjaajapula Kokkolan Veikoissa on myös todellinen haaste. Jos ohjaaja sairastuu, sijaista on vaikea löytää eikä toimintaa voi kui-

tenkaan lakkauttaa sairastumisen vuoksi. Ratkaisuna tähän, seuran tulisi mainostaa paremmin liikuntaleikkikoulutoimintaa ja mahdollisuutta päästä sen ohjaajaksi ja todella korostaa hyötyä, jonka ohjaaja siitä saa. Ohjaajapalkkiota olisi myös ehdottomasti parannettava, mikäli lisää ohjaajia haluttaisiin, sillä nykyisellä korvauksella ei varmasti monikaan ohjauksesta innostu. Ihmiset ovat nykyään niin kiireisiä henkilökohtaisen elämänsä kanssa, että eivät ole valmiita tuhlaamaan arvokasta vapaa-aikaansa ilman kunnollista korvausta työstä. Kuten niin monen muunkin asian kohdalla, myös urheilussa ja seuratoiminnassa, ihmisiltä puuttuu nykyään yhteisöllisyyden ajattelu. Asiat tulisi lisääntyvässä määrin tehdä yhteisen hyvän puolesta, eikä niin, että jokainen ajattelee itsenäisesti, hoitaen ainoastaan omat asiansa. Löytämällä yhteisen ilon ja tekemisen ajattelun toimintaan, varmistamme lasten liikuntaharrastamisen jatkumon tulevaisuudessa.

Vanhempien rooli liikuntaleikkikoulussa riippuu monessa tapauksessa lapsen iästä, sillä kolmevuotias ja kuusivuotias saattavat olla hyvinkin erilaisia esimerkiksi omatoimisuuden tai uskalluksensa puolesta. Aivan pienimmillä lapsilla, rooli on useasti se, että vanhempi on mukana toiminnassa ja rohkaisemassa lasta. Isompien lapsien ollessa kyseessä, vanhemman rooli on monessa tapauksessa ainoastaan tuoda ja hakea lapsi liikuntaleikkikoulusta. Lisäksi vanhemmilla on mahdollisuus aina halutessaan olla seuraamassa ohjauksetoimia ja toimintaan saa toki mennä mukaankin. Vanhemmat tulisi saada innostumaan liikuntaleikkikoulusta ja seuran toiminnasta siinä määrin, että he haluaisivat mahdollisesti tulla mukaan toimintaan ja tehdä osansa seuran hyväksi. Tähän seuratoiminnassa, jossa on kyse vapaaehtoistoiminnasta, tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Lasten vanhempien panos seuralle voi parhaimmillaan olla korvaamattoman tärkeää. Juuri heistä, seura voi saada toimitsijoita kilpailuihin, jäseniä hallitukseen ja jopa uusi valmentajia urheilijoille.

Suunnittelun tärkeys ja toisaalta suunnitelmien muuttamisen taito mainittiin neuvoksi uudelle ohjaajalle. Esimerkiksi tilanteissa, joissa paikalla ei ole kuin muutama lapsi, on ohjaajan oltava valpas ja kekseliäs muuttamaan alkuperäisiä suunnitelmia. Oivaltava ohjaaja ottaa tilanteen hallintaan, keksii juuri paikalla olevalle ryhmälle sopivaa tekemistä ja ymmärtää käyttää hyväksi mahdollisuuden keskit-

tyä paremmin lapsiin henkilökohtaisesti, antamalla palautetta ja neuvoja jokaiselle erikseen. Aluksi vaikealta vaikuttavasta tilanteesta voi syntyä kuinka onnistunut tahansa, riippuen täysin ohjaajan oma-aloitteisuudesta. Kaiken kaikkiaan kun ohjaajalla on pilkettä silmäkulmassa, kärsivällisyyttä ja lapsilähtöinen ajattelutapa, niin silloin on haastateltavien mielestä hyvä lähteä rakentamaan toimintaa.

## 12 POHDINTA

Opinnäytetyö oli juuri niin pitkä ja vaativa prosessi kuin enakkoon ajattelinkin. Sen suunnittelu alkoi huhtikuussa 2012 ja aiheen keksittyäni, tein tutkimussuunnitelman toukokuussa 2012. Alkuperäisen suunnitelman mukaan, tarkoituksena oli tehdä haastattelut heti alkukesästä, mutta töiden ja muiden kiireiden vuoksi sain tehtyä haastattelut vasta elokuussa 2012. Olin myös suunnitellut aloittavani teoriaosan kirjoittamisen jo kesällä, mutta kuten haastattelutkin, myös itse työn aloittaminen venähti. Kirjoittaminen siis alkoi elokuussa ja jatkui aina lokakuun loppuun saakka. Vauhtiin päästyäni, etenin nopeasti kirjoitusprosessissa ja apuna työn tekemisessä ja sen saamisessa valmiiksi, oli suuri motivaationi valmistua joulukuksi 2012.

Pidän opinnäytetyötäni melko onnistuneena pakettina ja olen siihen tyytyväinen. Koen, että tutkimuksen toteuttaminen kvalitatiivisena ja menettelytavaksi valittu haastattelumuoto oli onnistunut ratkaisu ja vastasi parhaiten näkemystäni lopputuloksesta. Onnekseni kaikki kysymäni haastateltavat suostuivat haastatteluun, sillä viisi henkilöä oli juuri sopiva määrä tähän tutkimukseen. Haastatteluista saamiini vastauksiin olen tyytyväinen, sillä ne sisälsivät juuri niitä asioita, joita olin etukäteen ajatellutkin. Olen tyytyväinen myös keksimääni kymmeneen kysymykseen ja niiden määrään, joka oli omasta mielestäni juuri sopiva. Sain haastateltaviltakin positiivista palautetta niin kysymysten määrästä kuin sisällöstäkin. Haastattelujen purku oli yllättävän aikaa vievää, mutta onneksi aloitin niiden purkamisen niinkin pian itse haastattelujen jälkeen, jolloin vastaukset olivat vielä hyvin mielessä. Teoriatiedon kokoaminen oli melko vaivatonta, sillä löysin aihettani vastaavaa teoriatietoa hyvin ja onnistuin löytämään yhden vieraskielisenkin teoksen, jota käyttää hyväksi kirjoitusprosessissa.

On kuitenkin muutama asia, jonka tekisin toisin näin jälkeensä ajateltuna. Ensimmäkin, aloittaisin itse kirjoitusprosessin aikaisemmin ja tekisin myös haastattelut aiemmassa vaiheessa. Näin varmistaisin sen, että aikaa olisi riittävästi eikä tarvitsisi turhaan stressata ajan loppumista kesken. Ajoissa aloittaminen helpottaisi myös viimeistä opiskeluyksyä, joka sisältää kuitenkin vielä koulua ja kurssi-tehtäviä. Toiseksi, laajentaisin työtäni sen verran, että lisäisin siihen osion, jossa



konkreettisesti kertoisin tämän ikäisille lapsille sopivista peleistä ja leikeistä. Antaisin siis esimerkkejä hyvistä harjoitteista. Tämän toteutumiseksi, työ todellakin tulisi aloittaa ajoissa ja vaatisi kenties myös työparin rinnalle, sillä yksin tehtynä se olisi melko kunnianhimoinen idea kaikessa laajuudessaan. Kolmanneksi, luettaisin työtäni enemmän ulkopuolisille ja kysyisin heidän mielipiteitään. Tämän työn tein suurimmaksi osin itsenäisesti, jonka vuoksi vaarana on suppea ja yhdenlainen näkökulma aiheeseen. Toki haastattelut tuovat oman näkökulmansa aiheeseen, mutta siltikin koen, että olisi hyvä parannus työhön ottaa enemmän näkökulmia huomioon.

Tunnen, että opinnäytetyöni avulla sain syvennettyä tietämystäni lasten kehityksestä, liikunnan merkityksestä lapselle, liikuntakasvatuksesta ja itse liikuntaleikkikoulutoiminnasta. Kaiken kaikkiaan koen, että opinnäytetyön tekeminen kasvatti minua ja vahvisti ammatillista osaamistani.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista pohtia liikuntaleikkikoulutoimintaa lasten näkökulmasta. Miten lapset kokevat liikuntaleikkikoulun? Entä miten lapset ovat kokeneet liikuntaleikkikoulun kasvettuaan nuoriksi? Kuinka suurella määrällä liikuntaharrastus on pysynyt elämässä lapsuuden kokemusten myötä? Perheiden kanta liikuntaleikkikoulutoimintaan olisi myös kiinnostavaa tietää. Aiheesta voisi tehdä esimerkiksi toiminnallisen tutkimuksen, jossa tutkimusmenetelmänä voisi toimia lapsen ja tämän perheen yhteiset kontaktitunnit, jotka aiheen tutkija voisi joko itse pitää, tai ainakin olla vahvasti mukana niiden suunnittelussa.

## LÄHTEET

- Arajärvi, T. 1999. Hyvä lapsuus. Vauvasta koululaiseksi. 32–69. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.
- Bricker, D. & Pretti-Frontczak, K. 2007. VARSU. Varhaisen oppimaan ohjaamisen suunnitelma. Arviointimenetelmä 3-6 – vuotiaille. 119. PS-kustannus.
- Bunkholdt, V. 1998. Psykologi. En itroduktion för sjuksköterskor, socialarbete och övrig vårdpersonal. 113. Studentlitteratur.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Tampere. Vastapaino.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 43–44, 55, 103–110. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hujala, E. 2011. Teoksessa Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 137. Juva. PS-kustannus.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Alle kouluikäisten toimenpide-ehdotukset. Nuoren Suomen verkkosivut. 8. Viitattu 8.9.2012.  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityin%20tuki/Haasteena\\_liikkumattomat.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityin%20tuki/Haasteena_liikkumattomat.pdf)
- Karvonen, P. & Lehtinen, T. 2009. Yhdessä. Leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa, 21–30. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kinos, J. 1999. Vuoropuhelua lähihistorian dokumenttien kanssa. Teoksessa Ruoppila, I., Hujala, E., Karila, K., Kinos, J., Niiranen, P. & Ojala, M. (toim.) Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. 73–88. Jyväskylä. Atena.
- Kokkolan Veikot ry. Kokkolan Veikkojen verkkosivut. Viitattu 6.9.2012.  
[http://kokkolanveikot.sporttisaitti.com/seuran\\_esittely/](http://kokkolanveikot.sporttisaitti.com/seuran_esittely/)
- Laakso, L. 2010. Mitä liikuntakasvatus on. EDU.fi-opettajan verkkopalvelu. Opetusministeriö. Viitattu 15.9.2012.  
[http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita\\_liikuntakasvatus\\_on](http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on)
- Nuori Suomi ry. Nuoren Suomen verkkosivut. Viitattu 10.9.2012.  
<http://www.nuorisuomi.fi/liikuntaleikkikoulu>

- Rinta, T., Lipponen, H., Lind, P. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. 12–29, 31–53, 115–129. Spurtti Oy yhteistyössä Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry.
- Rintala, P. & Huovinen, T. 2007. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 187–189. Helsinki. WSOY.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. 9–24. Tampere. Osuuskunta Vastapaino.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Liikunnan laatu. 10–32. Viitattu 7.9.2012.  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/varhaiskasliiksuo\\_2005.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/varhaiskasliiksuo_2005.pdf)
- Sundlöf, E. & Wikström, P. 2011. Friidrott för barn. Tukholma. SISU Idrottsböcker & Svensk Friidrott.
- Suomen Liikunta ja Urheilu, SLU. 2012. Liikunnan ja urheilun maailma. 6/06. Suomen Liikunnan ja Urheilun verkkosivut.  
[http://www.slu.fi/lum/06\\_06/jasenjarjestoille/laatua\\_liikuntakasvatukseen\\_netii/](http://www.slu.fi/lum/06_06/jasenjarjestoille/laatua_liikuntakasvatukseen_netii/)
- Sääkslahti, A. 2007. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 32–40. Helsinki. WSOY.
- Sääkslahti, A. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Nuoren Suomen verkkosivut. Viitattu 7.9.2012.  
[http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suosituksii/](http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksii/)
- Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilko-Riihelä, A. 2008. Psykologia. Lukion kertauskirja. 51–68. Helsinki. WSOY.
- Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä. 12–38. Hämeenlinna. Karisto Oy:n kirjapaino.
- Wiertsema, H. 1997. Liikuntaleikkikirja. 10–12, 22–131. Helsinki. Oy Edita AB.

## LIITE 1



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
VASA YRKESHÖGSKOLA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## TUTKIMUSLUPA-ANOMUS OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN

OPISKELIJAN TIEDOT:		
Opinnäytetyön tekijä(t): Saara Haanpää	Opiskelijanumero: e 0900 466	Koulutusohjelma: Sosionomi
Osoite: Kapteeninkatu 40 65200 Vaasa	Puhelinnumero: 040 7634228	Sähköposti: s.i.m@luukkai.com
TUTKIMUKSEN KOHDEORGANISAATION TIEDOT:		
Organisaation nimi ja tuloyksikkö: Kokkolan Veikot ry		
Yhteyst henkilön nimi, sähköposti, puhelin: Erkki Ahtinen		
Mahdollisen työelämäohjaajan nimi, sähköposti, puhelin:		
OPINNÄYTETYÖN TIEDOT:		
Opinnäytetyön nimi: "Lasten liikari" - opas 3-6 -vuotiaiden lasten liikuntateikkikoulun ohjaajille.		
Opinnäytetyötutkimuksen tarkoitus: Perustaa liikuntateikkikoulun ohjaukseen		
Opinnäytetyön ohjaajan nimi, sähköposti, puhelin: Hans Frantz hans.frantz@puv.fi		

## OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

## Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Vaasan ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön ohjaukseen. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta sopimukseen mukaan. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana käyttöönsä saaneensa luottamuksellisen aineiston opinnäytetyön valmistuttua tai kun osapuolet yhdessä sopivat toisat, ettei yhteistyöedellytyksiä työn loppuunsaattamiseksi ole.

## VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Wolffintie 30, 65200 VAASA  
Puh. 020 766 3300, faksi (06) 326 3002  
info@puv.fi, www.puv.fi  
Y-tunnus 2267669-3

#### Oikeudet tuloksiin

Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin ja muihin aineistoon kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden lyhytyönnäköiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoinaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

#### Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus

Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäviä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava siten, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Opinnäytetyön kirjallinen osa voidaan julkaista myös Internetissä julkaisussa.

Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja, ohjaaja) sitoutuvat piirittämällä salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edellyttäessä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käytännössä hyväksyttävien osapuolien ilmoittamista luottamuksellisia tietoja ilmoittamisesta.

#### Opinnäytetyön kustannukset

Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä keskenään. Pääsääntöisesti Vaasan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisten opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

Päiväys: 29.04.2012 Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: *Sanna Manninen*

Tiittimet: Tutkimussuunnitelma liitteineen

#### Tutkimuslupa opinnäytetyötä varten

Myönnetty anomuksen mukaan

Hylätty

Myönnetään seuraavien korjauksien

Kohdeorganisaation nimi SAA esiintyä opinnäytetyössä

Kohdeorganisaation nimi EI SAA esiintyä opinnäytetyössä

Päiväys: 29.04.2012  
Allekirjoitus: *Erikki Pahlsson*  
Nimen selvitys: ERIKKI PAHLSSON

#### VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Wolffintie 30, 65200 VAASA  
Puh. 020 766 3300, faksi (06) 326 3002  
info@puv.fi, www.puv.fi  
Y-tunnus 2267669-3