

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

OPAS 3–5-VUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNNAN TUKEMISEEN KOTIKASVATUKSESSA

TEKIJÄ Armi Nousiainen SS17SP

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä Armi Nousiainen	
Työn nimi Opas 3–5-vuotiaiden lasten liikunnan tukemiseen kotikasvatuksessa.	
Päiväys 11.09.2021	Sivumäärä/Liitteet 27 + 14
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Pielaveden kunta	
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, jossa laadittiin opas 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille liikunnan tukemiseksi kotikasvatuksessa. 3–5-vuotias on optimaalisessa iässä oppimaan uusia, kestäviä elämäntapoja. Kehittämistyöni on opas, joka sisältää tietoa 3–5-vuotiaiden lasten liikunnan suosituksista sekä liikunnan vaikutuksesta kasvuun ja kehitykseen. Lisäksi olen kerännyt muutamia liikunnallisia leikkejä toteutettavaksi kotona ja vapaa-ajalle. Oppaan saavat käyttöönsä huoltajat, jotka haluavat tietoa, tukea ja vinkkejä lastensa aktiivisempaan arkeen.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Pielaveden kunnan varhaiskasvatus. Opinnäytetyöni alkuvaiheessa toteutettiin kysely Pielaveden varhaiskasvatuksen lasten huoltajille, jossa kartoitettiin huoltajien tietoa liikunnan suosituksista sekä toiveita oppaan sisällöstä. Kyselyssä selvitettiin: tietävätkö huoltajat, kuinka he voisivat lisätä liikuntaa lastensa arkeen ja millaista liikunnan tulisi olla. Kyselyn vastausten perusteella opas 3–5-vuotiaan liikunnan suosituksista on tarpeellinen.</p> <p>Jo varhaisessa vaiheessa opittu liikunnallinen elämäntapa voi kestää läpi elämän. Liikunnallisuus ja fyysinen aktiivisuus tukevat lapsen kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti. 3–5-vuotiaan liikkumista tukevat lasten huoltajat kotona sekä varhaiskasvatuksen henkilökunta yhdessä.</p>	
Avainsanat Liikunta, leikki, kasvatus, hyvinvointi, kotikasvatus, varhaiskasvatus	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Social Services	
Author Armi Nousiainen	
Title of Thesis Guide for supporting physical activity in home upbringing for children aged 3–5 years.	
Date 11.09.2021	Pages/Appendices 27 + 14
Client Organisation /Partners Municipality of Pielavesi	
<p>Abstract</p> <p>This thesis is a development work aimed at supporting the physical activity of children aged 3 to 5 years in home upbringing. A 3–5-year-old child is at the optimal age for learning new, sustainable lifestyles. The development work is a guide that contains information on the recommendations for physical activity for children who are 3–5 years old and the impact of physical activity on growth and development. In addition, a few physical games for home and leisure time have been collected. The guide is available for guardians who want information, support and tips for more active everyday lives of their children.</p> <p>At the early stages of the thesis, a survey for the guardians of children in Pielavesi early childhood education was conducted. The guardians' knowledge of the recommendations of physical activity and the wishes for the content of the guide were surveyed. The purpose of the survey was to find out whether the guardians know how they could increase physical activity in their children's everyday lives and what physical activity should be like. Based on the answers to the survey, a guide including recommendations for the physical exercise of 3-5-year-old children is necessary.</p> <p>The physical lifestyle learned early on can last throughout life. Physical activity supports the child's growth and development comprehensively. The physical activity mobility of 3–5-year-old children is supported by the children's guardians at home together with the staff in the early childhood education.</p>	
<p>Keywords Exercise, play, education, well-being, home upbringing, early childhood education</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	PIELAVEDEN VARHAISKASVATUS TOIMEKSIANTAJANA.....	7
3	LIIKUNTA 3–5-VUOTIAAN LAPSEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ.....	8
3.1	Psyykkinen ja sosiaalinen kehitys	9
3.2	Kognitiivinen kehitys	10
3.3	Fyysinen ja motorinen kehitys.....	12
4	LIIKUNNAN SUOSITUKSET 3–5-VUOTIAILLE.....	14
4.1	Liikunnallisten perustaitojen tukeminen kasvatusyhteistyössä	15
4.2	Liikunnallisten perustaitojen tukeminen kotikasvatuksessa.....	16
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	17
6	OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	19
6.1	Suunnitteluvaihe	19
6.2	Kyselyn tulosten hyödyntäminen oppaan laadinnassa	19
6.3	Tiedonhaku	20
6.4	Oppaan toteutus	20
7	POHDINTA	22
7.1	Ammatillisen osaamisen syventyminen	22
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	24
7.3	Tulosten arviointi	25
	LIITE 1: OPAS 3–5-VUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNNAN TUKEMISEEN KOTIKASVATUKSESSA.....	29

1 JOHDANTO

Viimeisen vuosikymmenen aikana lapsen kasvu- ja elinympäristö Suomessa on muuttunut paljon. Muutokset ovat vaikuttaneet fyysiseen aktiivisuuteen sekä yleisesti elintapoihin. Fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja se on riski lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Fyysisen aktiivisuuden vähenemisen vuoksi, on laadittu varhaiskasvatukseen liikunnan suosituksia. Näitä suosituksia ovat laatineet Nuori Suomi ry, Sosiaali- ja terveysministeriö sekä opetusministeriö. Suositusten tarkoitus on tukea lapsen normaalia kasvua ja kehitystä sekä oppimista ja hyvinvointia liikunnan ja leikin avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 7.) Alle kouluikäisten liikunnan suosituksia on julkaistu ensi kerran Suomessa vuonna 2005. Vuonna 2015 tehtiin tutkimus ”Ilo kasvaa liikkuen” -ohjelman kautta, jonka avulla saatiin tietoa siitä, kuinka aikuinen pystyy roolissaan tukemaan lasten hyvinvointia. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan tukeminen jo varhaiskasvatusikäiselle auttaa tukemaan terveellistä elämäntapaa, joka kantaa pitkälle elämässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5.)

Lapsen liikkumiseksi ja fyysiseksi aktiivisuudeksi kuuluvat leikki, sisällä sekä ulkona touhuaminen, ulkoilu ja retkeily, ohjatut liikuntatuokiot, kotiaskeleet sekä muu eritasoinen liikunta. Ihminen on luotu liikkumaan ja jokaisella meistä on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen. Liikkuminen edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä ehkäisee, vähentää tai siirtää sairauksia sekä niiden riskitekijöitä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.) YK:n lastenoikeuksien sopimuksen mukaan liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta tulee vaalia. Lasta ympäröivien aikuisten velvollisuus on tukea lapsen liikunnallisuutta, kasvua ja kehitystä sekä edesauttaa kasvamaan kohti omia mahdollisuuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Opinnäytetyö sisältää tietoa 3–5-vuotiaan hyvinvoinnista, kasvusta ja kehityksestä, painottuen liikuntaan. Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea huoltajia lisäämään liikuntaa lapsien arkeen kotikasvatuksessa. Kehittämistehtävänä teen päiväkodille liikunnan tukemiseen oppaan, jonka huoltajat voivat halutessaan saada. Opas on suunniteltu elämäntilanteisiin, jossa huoltajat kaipaavat vinkkejä liikunnallisuuden tukemiseen kotona tai kokevat haasteena fyysisen aktiivisuuden vähyyden. Opas sisältää tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle sekä liikuntaleikkejä. Oppaan sisältämät liikunnalliset leikit tukevat fyysistä, psyykkistä, motorista ja kognitiivista kehitystä. Toimeksiantaja on Pielaveden kunnan varhaiskasvatus.

Opinnäytetyö on pitkä prosessi, joka alkoi jo varhaisessa vaiheessa opintoja. Ensin tuli miettiä, mistä aiheesta haluan työni tehdä. Opinnäytetyön aiheen valinta on tullut omien mielenkiinnon kohteiden kautta. Suuntaudun sosionomiopinnoissani varhaiskasvatukseen ja syvennän osaamistani siltä alueelta. Valitsin opinnäytetyön aiheen, koska intohimoni on liikunta sekä sen edistäminen yhteiskunnassa. Aihe on ajankohtainen sekä mielenkiintoinen, sillä se näkyy myös mediassa. Kohderyhmäksi valikoitui 3–5-vuotiaat lapset. Alle 3-vuotiailla on yksilöllisiä eroja ja kolmesta ikävuodesta eteenpäin erot ovat pienempiä. Yksilöllisiä eroja löytyy kaikissa ikäryhmissä. Lisäksi rajasin pois esikouluikäiset, koska Pielaveden kunnassa esikoulu on integroitu kouluympäristöön. Lasten parissa toteuttamani harjoittelut tukivat päästöstäni rajata työni 3–5-vuotiaisiin. Toteutin yhden harjoittelun 5-vuotiaiden ryhmässä ja toisen harjoittelun 6-vuotiaiden

ryhmässä. Ensimmäisen harjoitteluni aikana kuitenkin pidimme liikuntatuokioita, joihin osallistui myös 3–4-vuotiaiden ryhmä. Oman kokemukseni mukaan 3–5-vuotiaille pystyi suunnittelemaan ja toteuttamaan liikuntatuokioita niin, että kaikki pystyi osallistumaan samoihin liikuntaleikkeihin. Esikouluikäiset rajasin pois, koska harjoittelussani esikoulussa huomasin kuinka paljon enemmän heille voi asettaa haasteita. Uskon, että vanhemmat voivat löytää tietoa liikunnan suosituksista myös itse internetistä, mutta työni tukee myös heitä, joilla ei ole mahdollisuus käyttää internetiä. Liikunta kuuluu jokaiselle ja se on jokaisen oikeus.

2 PIELAVEDEN VARHAISKASVATUS TOIMEKSIANTAJANA

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Pielaveden kunnan varhaiskasvatus. Pielavesi on pieni kylä, jossa toimii kolme kunnallista varhaiskasvatuksen yksikköä. Pielavedellä lapsia ja lapsiperheitä tukee liikkumaan kunta, tarjoamalla monipuolisesti harrastusmahdollisuuksia.

Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma on toteutettu yhteistyössä Nilakan alueen kunnissa. Siihen kuuluvat Keitele, Pielavesi, Tervo ja Vesanto. Varhaiskasvatussuunnitelmassa pohdittuja asioita ovat varhaiskasvatuksensuunnitelman perusteet ja toteuttaminen, varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri, varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen, lapsen kehityksen ja oppimisen tuki sekä toiminnan arviointi ja kehittäminen varhaiskasvatuksessa. (Peda 2017.)

Paikallista varhaiskasvatussuunnitelmaa ovat laatineet varhaiskasvatuksen henkilöstö. Lisäksi jokainen kunta on tehnyt kuntakohtaisia tarkennuksia varhaiskasvatussuunnitelmaan. Näihin kuntakohtaisiin suunnitelmiin ovat saaneet osallistua varhaiskasvatuksen henkilöstön lisäksi perheet sekä lapset itse.

Pedan (2017) sivuilla löytyy paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma, jossa mainitaan varhaiskasvatuslain (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 7§) turvaama suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kasvatus, opetus ja hoito. Päiväkodin toiminta pohjautuu lakiin sekä varhaiskasvatussuunnitelmiin. Päiväkodissa jokaiselle lapselle tehdään oma varhaiskasvatussuunnitelma, jonka lähtökohtana on lapsen etu. Pedagoginen toiminta muovautuu suunnitelmien sekä tavoitteiden mukaisesti. Myös lapset ja huoltajat ovat mukana päätöksenteossa ja toiminnan kehittämisessä. Varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista sekä edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Lisäksi varhaiskasvatuksen henkilöstö tukee huoltajia ja toimii kasvatusyhteistyössä lapsen sekä perheen etua ajatellen. (Peda 2017; Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 7§)

Paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan leikin tärkeyttä kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteenä. Leikki on keskeinen työtapana, jonka avulla lapset oppivat monipuolisesti erilaisia taitoja. Henkilöstö huomioi, että leikeissä lapset pääsevät oppimaan eri tilanteissa vauhdikkaista liikuntaleikeistä, keskittyneeseen tutkimiseen. Varhaiskasvatuksen henkilöstö huomioi myös muuttuvat oppimisympäristöt ja lapsen mielenkiinnon kohteet. Jotta leikit ja mielenkiinnon kohteet voivat jatkua myös kotona, varhaiskasvatuksen henkilöstö keskustelee havainnoista huoltajien kanssa. (Peda 2017.)

3 LIIKUNTA 3–5-VUOTIAAN LAPSEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Vasun käyttöoppaassa (2017) lapsen hyvinvointi kuvataan terveellisellä elämäntavalla, johon kuuluvat pääosissa riittävä ravinto, liikunta sekä lepo. Fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä vaikutus omaan kehoon ja mieleen (Ahonen 2017, 271.)

Terveys on muuttuva tila, johon ihminen pystyy vaikuttamaan omilla elintavoillaan. Täydellistä hyvinvoinnin tilaa on kuitenkin mahdotonta saavuttaa, sillä sairaudet ja muuttuva ympäristö asettaa jatkuvasti haasteita. Terveys on ihmisen omaa kokemusta omasta kehosta, mielestä ja ympäristöstä. Myös arvot, asenteet ja opitut elintavat vaikuttavat kokemukseen omasta terveydestä. Ei ole yhtä oikeaa tapaa kokea ja tuntea terveyttä ja hyvinvointia. Kuitenkin liikunnalla on tutkitusti lukuisia hyviä vaikutuksia kokonaisvaltaiseen terveyteen. Liikunta ehkäisee sairauksia sekä vahvistaa elimistöä. Lisäksi liikunta vähentää stressiä, parantaa unenlaatua sekä kohentaa mielialaa. (Hujala ja Turja 2020, 136–139.)

Liikunnalla on välittömiä vaikutuksia terveyteen. Aivojen sekä hermoston toiminta paranee, kehon hapenottokyky tehostuu, verenkierto ja verenpaine tehostuu ja lepovaiheessa madaltuu, luiden aineenvaihdunta aktivoituu, sokeritasapaino paranee, rasva-aineiden hyödyntäminen energiaksi tehostuu ja nivelet- ja tukikudokset voivat paremmin. (UKK-instituutti 2021.)

WHO:n (2019) mukaan hyvinvointi on terveyttä ja terveys taas fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Terveys on voimavara, jonka avulla hyvinvointi voi toteutua. (WHO 2019.) Liikunta on tärkeässä asemassa edistämässä terveyttä ja hyvinvointia. Normaali kasvu ja kehitys vaativat fyysistä aktiivisuutta. Ihminen on luotu liikkumaan, ja jo varhaiskasvatukseen lapsi tarvitsee liikuntaa, jotta terveys ja hyvinvointi pysyisivät hyvänä. Monipuolinen liikunta vaikuttaa kognitiivisiin prosesseihin, fyysiseen toimintakykyyn sekä motoriikkaan. Liikunta ennaltaehkäisee sairauksia kuten diabetesta ja muita sydän ja verisuonitauteja. Fyysisesti aktiivinen lapsi on vahva ja elinvoimainen, jolloin tuki ja liikuntaelimistön loukkaantumisriski on pienempi. Liikunta vaikuttaa myönteisesti myös psyykkiseen hyvinvointiin ja parantaa mielialaa. Liikunta yhdessä toisten kanssa edistää myös sosiaalisia taitoja. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016, 13; Mandolesi ym. 2018.)

3–5-vuotiaan lapsen taidot kehittyvät nopealla tahdilla. Lapsi on kiinnostunut erilaisista kokemuksista, jotka tuovat mukanaan monenlaisia aistimuksia. Lapsi nauttii monenlaisten asioiden kokeilemisesta. Kun aikuinen havainnoi ja kuuntelee lapsen mielenkiinnon kohteita ja toteuttaa niitä, lapsi pääsee kokemaan oppimiskokemuksia. Esimerkiksi lapsi saattaa nauttia pehmeistä palloista, hiekan karheudesta, rytmikkäistä äänistä tai vaikka pallon heittämisestä pitkälle. Nämä kaikki opettavat lapsen aisteja sekä kehittävät ja tukevat lasta perusliikuntataitojen oppimiseen. (Sääkslahti 2015, 36–37.)

Leikkiminen lasketaan liikunnaksi, koska se on fyysisesti aktiivista tekemistä. Leikin eri vaiheissa intensiteetin taso vaihtelee. (Smith 2009.) Jos tekeminen on mielekästä, leikki-ikäinen lapsi liikkuu normaalisti hyvin pitkään huomaamatta sitä itse. Kasvattajan kannattaakin havainnoida lapsen mielenkiinnon kohteita ja kannustaa lasta mielekkään leikin kautta liikkumaan. Silloin liikuntaa

tulee riittävästi päivään. Erilaiset liikuntaleikit ja pelit muiden lasten kanssa ovat yleensä mielekkäitä liikuntamuotoja. (Sääkslahti 2015, 48.)

Lapsen mielikuvitus on useimmiten rikas ja siksi lapsen leikkisyys on lähes koko ajan olemassa. Leikki on lapsen kokemusmaailmaa missä hänen näköisensä esteettisyyskuva rakentuu. Liikunnallisuus ja leikki muodostuvat samankaltaisista periaatteista ja säännöistä. Lapset rakentavat usein liikkeessään leikkimaailmaa ympärilleen. Lapsen arkitodellisuus on usein mielessä kuviteltua leikkiä missä mennään vahvasti mielikuvituksen voimalla leikkimaailmaan. Liikunta ja leikki ovat molemmat synnynnäisiä tarpeita lapselle. Liikunta ja leikki antavat lapselle mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia. Lisäksi synnynnäinen sosiaalinen motiivi kannustaa lasta osallistumaan leikkeihin ja yhteiseen puuhaan. Liikunnan ja leikin tulee olla tasa-arvoista ja turvallista, mutta niin että lapsi saa olla osallinen ja hänen mielenkiinnonkohteitansa otetaan huomioon. (Sääkslahti 2015, 111-112.)

Kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat geenit, mutta riittävä ja laadukas liikunta, ravinto sekä lepo antavat hyvän alustan kehitykselle. Lapsi tarvitsee myöskin laadukasta huolenpitoa, johon kuuluu turvallinen kasvuympäristö, hygienia sekä fyysinen hoiva. (Sääkslahti 2015, 25–29.)

Vasun käyttöoppaassa (2017) lapsen hyvinvoinnin tärkeäksi osaksi on määritelty riittävä uni ja lepo. Ne edistävät liikunnan lisäksi terveyttä ja hyvinvointia. Uni on tärkeää myös oppimisen kannalta. Unen aikana uudet opitut asiat painuvat muistiin. Hyvin levännyt ja nukkunut lapsi on virkeä ja jaksaa liikkua, leikkiä sekä osallistua toimintaan. Väsyneellä lapsella on aina suurempi riski tapaturmiin sekä sairastumiseen. Lepo ja uni vahvistavat vastustuskykyä, keskittymiskykyä sekä palautumista. (Ahonen 2017, 269–275.)

Riittävä energian saanti on perusedellytys aktiiviselle liikkujalle. Lapsi jaksaa liikkua paremmin, kun elimistössä on polttoainetta eli ravintoa. Monipuolinen ravinto sisältää myöskin monenlaisia ravintoaineita, jotka ovat edellytys kasvamiselle, kehitykselle sekä terveenä pysymiselle. Liikkumista ajatellen, erityisesti luiden kasvua tulisi tukea riittäväällä kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saannilla. (Sääkslahti 2015, 44.)

3.1 Sosiaalinen ja psyykinen kehitys

Fyysinen toiminta tukee lapsen sosiaalista kehitystä. Fyysinen aktiivisuus sekä liikuntataidot on yhteydessä vuorovaikutukseen. Lasten leikki on usein ryhmässä tapahtuvaa toimintaa ja se motivoi lapsia osallistumaan. Leikin avulla lapsia voidaan motivoida haasteellisempiin liikuntaleikkeihin. Ryhmässä toimiminen opettaa lapselle myös tunteiden käsittelyä. Yhteiset liikuntaleikit opettavat sääntöjen noudattamista, toisten huomioonottamista sekä toisen ja omien tunteiden huomioimista. Voittaminen ja häviäminen auttaa käsittelemään positiivisia ja negatiivisia tunteita. Ryhmässä tapahtuva liikunta ja leikki kehittää muun muassa positiivista minäkäsitystä sekä itsetuntoa. (Jaakkola 2016, 33–34.)

3–5-vuotiailla vuorovaikutus taidot ovat jo hyvin kehittyneet. Lapsi osaa ilmaista itseään puhumalla, elehtimällä ja liikkumalla. Lasten sosiaalista minäkuvaa voidaan kehittää kasvattajan avulla. On tärkeää, että liikunta ja leikitilanteissa aikuinen havainnoi ja auttaa lasta oivaltamaan

myönteisen vuorovaikutuksen keinoja. (Sääkslahti 2015, 161.) Sosiaalisten taitojen kehittymiseen tarvitaan taitoja, jotka kehittyvät, kun lapsi pääsee kokemaan omia ja toisten positiivisia ja negatiivisia tunteita, olemaan kontaktissa erilaisten ihmisten kanssa, tekemään yhteistyötä, jakamaan sekä odottamaan. Näissä tilanteissa aikuisen tulee tukea ja auttaa lasta. Näillä taidoilla on kauaskantoinen hyöty. Taitojen avulla opitaan vastuulliseen päätöksentekoon sekä ymmärtämään omia ja toisten tunteita sekä ihmissuhteita. Myös empatiakyky ja emotionaalinen pätevyys kehittyvät ryhmässä toimimalla. Aikuisen tehtävä on rohkaista lapsia osallistumaan erilaisiin liikuntaleikkeihin sekä luoda tilanteita, jossa lapsi pystyy ilmaisemaan itseään. (Sääkslahti 2015, 113–121.)

Psyykinen terveys on mielenterveyden hyvinvointia. Se liittyy elämänhallintaan sekä tyytyväisyyteen. Psyykinen kehitys tapahtuu autonomian, pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tuloksena. Tärkeitä psyykkisen terveyden kehitystavoitteita on myönteinen minäkuva, vahvan itsetunnon rakentuminen, sekä laajan turvallisuuden tunteen tunteminen. Terve psyykinen ajattelu vahvistaa lapsen mielialaa sekä kykyä selviytyä tehtävistä ja tilanteista. Psyykkistä hyvinvointia voi tukea monella tapaa. Hallinnan tunne, sosiaalinen tuki, sitoutuminen sekä mielekkyyden ja normaaliuden kokeminen ovat tapoja, joilla psyykkistä hyvinvointia voi vahvistaa. (Sääkslahti 2015, 105–108.)

Lapsen tulisi kokea autonomiaa. Se onnistuu parhaiten kuulemalla lapsen mielipidettä ja toteuttaa käytännössä hänen toiveitaan. On tärkeä hyväksyä lapsi ja antaa hänen olla osallisena häneen vaikuttavissa asioissa. Lisäksi lasta tulisi kannustaa, jotta hän kokisi itsensä hyväksi ja taitavaksi. Lapselle itselle tulee tarjota onnistumisen kokemuksia. Kuitenkin niin, että minäkuva on myönteinen ja realistinen. (Sääkslahti 2015, 105–108.)

3.2 Kognitiivinen kehitys

Kognitiiviset taidot ovat tiedon muodostamista sekä ajatteluun liittyvää toimintoa aivoissa, kuten esimerkiksi havaitseminen, muistaminen ja kieli. Kognitiiviset taidot kehittyvät lapsella parhaiten, kun hän pääsee kokeilemaan, tutkimaan ja toimimaan ongelmanratkaisutilanteissa. Aistit mahdollistavat kognitiivisen kehityksen. Aistijärjestelmällä tarkoitetaan lihas- jänne- ja tasapainoelinten yhteistyötä. Lapsen mielikuvituksella ei ole vaikutusta suoranaisesti kognitiiviseen kehitykseen, mutta lapsi saattaa uteliaisuuttaan ja mielikuvituksen avulla motivoitua kokeilemaan uusia mielenkiintoisia asioita. Myös kannustava ja salliva ympäristö mahdollistaa kognitiivisen kehityksen. (Sääkslahti 2015, 91–96.)

Kaikenlainen liikkuminen lisää aivojen hyvinvointia ja parantaa yleistä vireyttä. Virkeä lapsi on luova ja hänellä on runsaasti kokeilunhalua ja mielikuvitusta. Lapsen mielikuvitus tulee parhaiten esille esimerkiksi musiikin, puheen, kuvien, muodon tai liikkeen avulla. Lapsi on luova myös leikkiessään ja silloin aikuisen olisi hyvä havainnoida lapsen mielenkiinnon ja mielikuvituksen kohteita. Mielenkiintoisen tekemisen avulla lasta on helppo opettaa ja lapsi oppii nopeasti uusia asioita. (Sääkslahti 2015, 100–101.)

Motoriset sekä kognitiiviset taidot kehittyvät rinnakkain varsinkin varhaisessa vaiheessa. Pienen lapsen motoriset taidot ovat ensin kognitiivisia. Ensin taitoja opetellaan havainnoimalla, kuuntelemalla, katsomalla sekä tunnustelemalla. Uusien havaintojen avulla lapsi vertaa ja yhdistelee vanhoihin aisteihin ja havaintoihin. Opitut taidot jäävät pitkäkestoiseen muistiimme ja uusien kokemusten avulla niiden päälle rakentuu uusia taitoja. (Jaakkola 2010, 172–173.)

Kognitiiviset taidot kehittyvät hyvin yksikertaisiakin asioita tehtäessä. Esimerkiksi lapsen juostessa ylämäkeen ja sitten alamäkeen. Lapsi aistii, että ylämäkeen juostessa tarvitaan enemmän voimaa kuin alaspäin juostessa. Näin yksikertaisessa harjoitteessa kehittyvät jo lapsen käsitys voimankäytön eroavaisuuksista, syy-seuraussuhteista sekä johtopäätösten tekemisestä. Jotta kognitiiviset taidot kehittyvät, on tärkeää, että lapsi pystyy yhdistämään eri aistien kautta tulevan aistitiedon. Nämä taidot kehittyvät hyvin yksilöllisessä tahdissa, mutta kehityskulussa on selkeitä vaiheita. (Sääkslahti 2015, 91.)

Väsynyt, nälkäinen tai innoton lapsi ei ole niin aistiherkkä. Myös aistireseptoreiden toimintakyky vaikuttaa oppimiseen. Tarkkaavaisuuteen liittyy myös vahvasti motivaatio. Virkeä lapsi sekä lapsen mielenkiinnon kohteet herättävät aisti havainnointi kokemuksia parhaiten. (Sääkslahti 2015, 91–96.)

Kasvattajan tulee tukea lapsen käsitystä omasta vartalosta sekä hahmottamista omista raajoista, pituuksista, korkeuksista ja välimatkoista. Nämä ovat havaintomotorisia taitoja, joita oppiessaan lapsen aistit kehittyvät. 3–5-vuotias lapsi ei välttämättä vielä opi näitä taitoja, mutta niitä voi kehittää erilaisin menetelmin päiväkodissa sekä kotona. Jossain vaiheessa lapsi oppii luottamaan itseensä sekä on keskittymiskykyinen. Lapsi oppii abstraktia ajattelua ja päättelyä. (Sääkslahti 2015, 91–96.)

Kognitiiviseen kehitykseen liittyy myös muisti. Muistia on kahdenlaista, pitkäkestoista sekä lyhytkestoista. Mitä enemmän lapsi käyttää aisteja oppiessaan uusia asioita, sitä paremmin opitut asiat jäävät mieleen. Aikuisen kannattaakin kehittää lapsen kognitiivisia taitoja mahdollisimman monipuolisella toiminnalla. Myös kauan sitten opitut asiat palaavat mieleen myöhemmin vaikka toimintaa/asiaa ei olisi tehnyt pitkään aikaan. (Sääkslahti 2015, 97–98.)

Noin 3-vuotiaasta alkaen lapsi oppii keskimäärin kymmenen uutta sanaa päivässä. Liikkumisen avulla sanoja voi oppia nopealla tahdilla ja kehon tuomat aistit auttavat lapsia muistamaan sanoja paremmin. Sanan merkitys ja sisältö konkretisoituvat myös kehollisina kokemuksina, kun sanaan liitetään siihen sopiva liike. 3-vuotiaasta eteenpäin lapsi tunnistaa omia kehon osiaan jo hyvästi. Nämä mahdollistavat motoristen taitojen harjoittamisen sekä sanojen oppimisen sekä niiden muistamisen. Esikouluikää lähestyessä lapsi osaa vertailla sekä kyseenalaistaa asioita. Tällaiset pohdinnat ja monipuolinen sopivasti haastava toiminta kehittää lapsen kognitiivista toimintakykyä. (Sääkslahti 2015, 98–100.)

Jokainen lapsi on yksilöllinen niin kuin myös jokaisen kehitys on yksilöllistä. Lisäksi sairaudet, perimä tai muut kehityshäiriöt voivat tuoda oppimisen ongelmia. Kasvattajan tulee ottaa

huomioon, mikäli lapsella ilmenee psyykkistä tai fyysistä oppimisvaikeutta. Lasta kasvatetaan hänen kehitystasonsa vaatimalla tavalla. (Sääkslahti 2015, 102–104.)

3.3 Fyysinen ja motorinen kehitys

Jokainen ihminen on uniikki yksilö, jolla on vahvuuksia eri osa-alueilla. Pienen lapsen kasvu näkyy pituuden ja painon lisääntymisenä. Lasta tulisi kannustaa liikkumaan jokapäiväisessä arjessa ja erityisesti silloin, jos taidot heikentyvät ripeän kasvun seurauksena. Mikäli kasvattaja huomaa lapsen kasvussa ja kehityksessä poikkeavuuksia, siitä kannattaa olla yhteydessä esimerkiksi omaan neuvolaan. (Sääkslahti 2015, 25–29.)

3–5-vuotiaalla pituuskasvu vaikuttaa erityisesti jalkojen asentoon. Raajojen nopea kasvu saattaa aiheuttaa vaikeutta hallita liikkumista. Kasvattajan kannattaa ohjata lasta harjoittamaan sellaisia liikunnallisia taitoja, jossa lapsen tarvitsee kannatella kehonpainoa jalkalihasten avulla. Monipuoliset liikunta leikit vahvistavat fyysistä kehitystä. (Sääkslahti 2015, 25–29.)

Lihasten ja jänteiden tärkeä tehtävä on pitää luut ja nivelet paikoillaan. Näin ihminen hallitsee vartalooaan paremmin. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi on syytä kehittää näitä osia elimistössä. 3–5-vuotias harjoittelee motorisia perustaitoja, jolloin lihasvoima ja jänteiden lujuus vahvistuu. (Sääkslahti 2015, 42–43.)

Motoristen taitojen tasoon sekä kehitykseen vaikuttavat sukupuoli, etninen tausta, lapsen ikä, fyysisen aktiivisuuden määrä, fyysinen kunto sekä terveydentila. Lisäksi motoristen taitojen kehittymiseen vaikuttaa ympäristö, kasvattajat, liikunnan laatu ja määrä sekä lapsen vaatteet. Kasvattajan tulee tarkkailla laatua ja korjata epäkohtia, mikäli se on mahdollista, jotta lapsen motorinen kehitys olisi optimaalista. (Sääkslahti 2015, 74–75.)

Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen osaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä välineen käsittelytaitoihin. Perustaitoja tarvitsee jokainen ihminen fyysisissä haasteissa sekä harrastustoiminnassa. 3–5-vuotiaalla motoristen taitojen oppimiseen kuuluu perustaitojen omaksuminen. Näitä perustaitoja tulisi opettaa lapsille esikouluikä lähestyessä. Perustaitoja ovat tasapainotaidot, joita ovat esimerkiksi, kääntyminen, ojentaminen, taivuttaminen, pyörähtäminen, heiluminen, kieriminen, pysähtyminen, väistyminen sekä tasapainoilu. Perustaitoihin kuuluu myös liikkumistaidot, joita ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, loikkaaminen, hyppääminen esteen yli, laukkaaminen, liukuminen, harppaaminen sekä kiipeäminen. Lisäksi perustaitoihin kuuluu välineenkäyttötaidot, joita ovat esimerkiksi heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen, kauhaiseminen, iskeminen, lyöminen ilmasta, pomputteleminen, kierittäminen sekä potkaiseminen ilmasta. (Jaakkola 2016, 19–34.)

Lapsi oppii nopeasti uusia taitoja ja vanhempana opitut uudet taidot rakentuvat nuorena opittujen taitojen päälle. Nuorena opittu liikunnallinen elämäntapa kantaa usein loppuelämän. Motoristen taitojen oppimiseen vaikuttavat geenit, kehitysvaihe, biologinen ikä sekä yksilöllinen kehitystaso. Kotioloissa opittu liikkuminen ja elämäntapa saattavat vaihdella suuresti. Motorinen kehitys tapahtuu yksilöllisesti sekä on koko eliniän kestävä prosessi. Motorisiin taitoihin vaikuttavat elinympäristö, perimä sekä vuorovaikutus. Mitä vanhemmaksi lapsi tulee, perimän vaikutus

pienenee. Kehitykseen vaikuttaa suuresti lapsen saadut mahdollisuudet kokeilla ja harjoitella motorisia taitojaan. (Jaakkola 2016, 19–34.)

4 LIIKUNNAN SUOSITUKSET 3–5-VUOTIAILLE

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan päiväkotia, perhepäivähoitoa, kotia, kerhoja ja muita yhteiskunnallisia toimia, joissa kasvatetaan, opetetaan ja hoivataan alle kouluikäistä lasta. Varhaiskasvatuksessa edistetään lasten kokonaispersoonallisuutta, johon kuuluu osana liikunta ja fyysisen aktiivisuuden tukeminen. (Heikinaro-Johansson ja Huovinen ja Kytökorpi 2003, 30.) Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi on tehty suosituksia varhaiskasvatusikäisille, joiden tarkoitus on edistää lasten liikkumista, terveyttä sekä hyvinvointia. Näitä suosituksia voivat käyttää lasten vanhemmat, varhaiskasvatus ja muut yhteiskunnalliset toimet, jotka tukevat lasten fyysistä aktiivisuutta. Suosituksia ohjaa ja määrittelee YK:n lasten oikeuksien sopimus, varhaiskasvatuslaki, perusopetuslaki, liikuntalaki sekä tutkimustulokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö on koonnut tieteellisen julkaisun liikunnan suosituksista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6–7.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) on kirjannut lapsen liikunnan tarpeeksi vähintään kolme tuntia päivässä. Kuormittavuudeltaan liikunnan tulee olla eritasoista, kevyestä liikunnasta reippaaseen liikuntaan. Lasten tulisi välttää pitkiä istumajaksoja myös oppimisen näkökulmasta. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016, 9.) Monipuolinen liikunta vaatii myös riittävästi lepoa. Kuitenkin aktiiviseen aikaan päivästä yli kahden tunnin mittaisia istumajaksoja tulisi välttää. Ruutu-aikaa tulisi rajata kahteen tuntiin päivässä. (NASPE 2002.)

Liikunta on kehon kaikenlainen liikkuminen, jossa käytetään lihasvoimia. Liikunnaksi lasketaan esimerkiksi leikkiminen sisällä ja ulkona, tavalliset arkiaskareet, hyötyliikunta ja varhaiskasvatuksessa tapahtuvat liikuntatuokiot. Liikunta voi olla kevyttä tai rasittavaa. Rasittava liikunta kuormittaa kehoa, sykettä ja hengitystä. Kevyt liikunta voi olla esimerkiksi kävelyä. (Jaakkola, Liukkonen, Sääkslahti 2013, 17–18.)

Liikunta on edellytys normaalille kasvulle ja kehitykselle, sillä se harjoittaa aistien välistä yhteistyötä. Lisäksi liikunta vahvistaa luustoa ja lihaksia sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Liikunnallisella toiminnalla on myönteiset vaikutukset lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen. (Sääkslahti 2015, 18.)

Lapsi oppii toimiessaan ja olemalla fyysisesti aktiivinen. Aikuisen kannattaa näyttää mallia aktiivisesta elämäntavasta liikkumalla lapsen kanssa ja mahdollistamalla mukava liikkuminen lapselle. Lapsen osallisuus ja mielipiteen huomioiminen kannustaa lasta liikkumaan. Liiallista estämistä ja turvallisuuden hakuisuutta tulisi välttää. Aikuisen kanssa sekä turvallisen ympäristön salliessa lapsen motorisia taitoja kannattaa kehittää monipuolisesti. Yhdessä toiminen opettaa lapselle myös vuorovaikutustaitoja. Liikunta opettaa lasta monipuolisesti sekä edesauttaa myönteistä minäkuvaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.) Lapsena opitut perustaidot auttavat lasta vahvistamaan henkilökohtaisia ominaisuuksia ja myöhemmin tulevia harrastustoimintoja. Perusliikuntataidot edistävät aktiivista elämäntapaa koko ihmisen elämänsä ajan. Omaksutut perustaidot ehkäisevät inaktiivista elämäntapaa. Perustaitoja ovat juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinni ottaminen. Nämä perustaidot ovat perustavien motoristen taitojen oppimiselle. (Jaakkola 2016.)

Aikuinen voi lisätä liikuntaa havainnoimalla ja muokkaamalla ympäristöä ja antamalla ohjeita ja vinkkejä lapselle. Lisäksi lapsen saatavilla olevat välineet ja lelut kiehtovat lasta ja innostavat itsenäisesti leikkimään ja liikkumaan. Lapsi haluaa oppia ja kokeilla uusia asioita sekä onnistua niissä. Loistava tapa oppia uusia asioita ovat liikunnalliset harrastukset, missä lapsi pääsee muiden lasten kanssa oppimaan ohjatusti ja turvallisesti. Riippumatta taustastaan tai taidoistaan, jokaisen lapsen tulisi saada osallistua. Jokaisella lapsella on oikeus suunnitella mukana omaa kasvua ja kehitystä koskevia asioita, kuten esimerkiksi fyysistä aktiivisuutta koskevat asiat. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016, 10.)

Lasten kokonaisvaltaista kehitystä tukee lasta ympäröivä yhteisö kuten perhe, varhaiskasvatus, sosiaali- ja terveydenhuolto, neuvola ja muut paikalliset terveyttä ja hyvinvointia edistävät tahot. Pielavedellä tällaisia tahoja ovat tekniset toimijat, neuvola, varhaiskasvatus sekä Pielaveden kunta.

Liikkuminen kuuluu yhteen oppimisalueeseen, jota voi yhdistää monipuolisesti erilaisiin oppimistilanteisiin. Vasun käyttöoppaassa (2017) mainitaan oppimisen alueista ja niiden jatkuvasta vuorovaikutuksesta. Liikuntaa voi tehdä esim. tunnetaitoja harjoitellessa. ”Kasvan, liikun ja kehityn” on yksi oppimisen osa-alue, johon liittyy liikunta, ruoka, terveys ja turvallisuus. Tämä oppimisen alue on arjessa läsnä niin kotona kuin varhaiskasvatuksessa. (Ahonen 2017, 269–288.)

4.1 Liikunnallisten perustaitojen tukeminen kasvatusyhteistyössä

Kasvatusta on kaikki se toiminta, jolla vanhempi vaikuttaa lapseen. Syntyessään lapsi ei voi valita kasvattajaansa, yhteiskuntaa tai kulttuuria. Huoltaja voi pohtia millaisia arvoja ja päämääriä haluaa opettaa lapselle. Kotikasvatuksessa ainoastaan huoltaja ei kasvata lasta vaan myös lapsi kasvattaa huoltajaa. Yhdessä tekemällä, parempia valintoja oivaltamalla vakiintuu erilaisia kasvatustapoja. Sosionomi auttaa työssään perheitä sosiaalihuoltolain sekä lastensuojelulain mukaisesti. Sosionomi tukee psyykkistä ja sosiaalista vanhemmuutta, parisuhdetta sekä vuorovaikutusta. Sosionomi tukee perheitä aina lapsilähtöisesti sekä perhekeskeisesti. Perheiden arkeen pyritään lisäämään hyvinvointia tukevia asioita, joita he itse haluavat. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio, Vepsä 2019, 153–155.)

Vuosikymmenten aikana lasten fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt, mikä johtuu tutkimusten mukaan siitä, ettei liikuntataitoja opeteta lapsille riittävästi (Jaakkola 2016, 11–14). Aktiivisuuden väheneminen on riski terveydelle. Suomessa terveydentilan heikkeneminen on ollut Suomessa voimakkaampaa kuin missään muussa Euroopan maassa. (Jaakkola 2016, 11–14.) Hakalan (2019) mukaan yhä useammat tutkimukset osoittavat, että leikkiminen lopetetaan yhä nuorempina. Tilalle on tulleet mobiili-, konsoli- ja tietokonepelit. Perinteiset ulkoleikit ja ennen kaikkea itseohjautuvuus liikunnan pariin on vähentynyt huomattavasti. (Hakala 2019, 28–37.)

Liikuntataitojen opettaminen on todella tärkeää, sillä se on suorassa yhteydessä kognitiivisten, motoristen sekä sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Jaakkolan (2016) mukaan liikuntataidoilla on myös suora yhteys koulussa menestymiseen. Lapsuudessa opitut liikuntataidot kantavat elinikäiseen liikunnalliseen elämäntapaan. Lasta kasvattavilla aikuisilla on vastuu liikunnan opettamisesta lapsille. (Jaakkola 2016, 11–14.)

Liikuntataitojen oppiminen tapahtuu ympäristön ja oppijan välisessä vuorovaikutuksessa. Kun harjoittelu ympäristö on optimaalinen, lapsi on motivoitunut. Aikuisen tulee havainnoida lapsen taitotasoa ja haastaa sitä, jotta taitojen kehittyminen tapahtuu. Harjoittelun ja oppimisen aikana tapahtuu paljon oppimisprosesseja. Oppimisen tuloksena taidot vahvistuvat ja suoritus on vaivatonta. (Jaakkola 2016, 23–24.)

3-vuotiaalla lapsella alkavat kehittyä sosiaaliset taidot, joka mahdollistavat ryhmässä toimimisen. Liikunnan avulla lapsi oppii lisää ryhmässä toimimisen taitoja ja toisen huomioonottamista. 3-vuotias lapsi jaksaa kuunnella myöskin ohjeita jo hieman pidempään kuin aikaisemmin sekä on oppinut odottamaan vuoroaan. Esikouluikää lähestyessä nämä taidot vahvistuvat sekä lapsi alkaa ymmärtää ja noudattaa yhteisiä leikkien ja pelien sääntöjä. Sääntöjen tulee kuitenkin olla yksinkertaisia. 3–5-vuotiaalla lapsella on mielikuvitusta, jolle tulisi antaa mahdollisuus näkyä peleissä ja leikeissä. Esikouluikään mennessä lapsen motoriset perustaidot ovat kehittyneet. Kuitenkin yksilöllisiä eroja löytyy, jotka tulee ottaa huomioon lasta ohjatessa ja opettaessa. (Heikinaro- Johansson, Huovinen, Kytökorpi 2003.)

4.2 Liikunnallisten perustaitojen tukeminen kotikasvatuksessa

Vuosikymmenten aikana yhteiskunnassa on tapahtunut suuria muutoksia. Ennen lapset viettivät suurimman osan ajastaan kotona, mutta nykyään suurin osa 3–5-vuotiaista lapsista viettää osan päivästä kodin ulkopuolella. Kuitenkin on tärkeää muistaa, että varhaiskasvatus tai muu päivähoito on kasvatuskumppani. Huoltajien tulisi huolehtia, että lapsi saa olla riittävästi kotona. Lapselle yhdessä olo sekä läsnä olevat vanhemmat vahvistavat lapsen emotionaalista sidettä. (Salminen 2005, 7–8.)

Kotikasvatuksella tarkoitan huoltajan ja lapsen välistä kotona tai vapaa-ajalla tapahtuvaa toimintaa, jossa lapsi oppii, kasvaa ja kehittyy. Kasvattava ja opettava toiminta voi olla arjen sivutuotetta tai johdonmukaista ja tavoitteellista toimintaa. Sosiaalihuoltolain mukaan sosionomi tekee perheiden kanssa yhteistyötä yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin parantamiseksi. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio, Vepsä 2019, 150.)

Päivähoidossa oleva lapsi saa päivän aikana runsaasti monipuolista liikuntaa, riippuen hoitopäivän pituudesta. Huoltajien tehtävä on huolehtia, että liikunta suositus täyttyy arkena sekä vapaapäivinä. Vapaa-ajan liikunta tukee lapsen kasvuprosessia. Se edellyttää huoltajalta vastuuntuntoa valinnoista, kasvattaako lasta liikunnalliseen toimintakulttuuriin. Aktiivinen, liikunnasta nauttiva lapsi kasvaa ja kehittyy kokonaisvaltaisesti. (Hujala ja Turja 2020, 136–139.)

Alle kouluikäiselle lapselle liikunta on oppimisen väline. Fyysinen, aktiivinen toiminta vaatii lapselle mielekästä tekemistä, motivointia. Huoltajan tehtävä on kuunnella, toteuttaa, ymmärtää ja kannustaa. Vanhemman ei kannata asettaa liian suuria tavoitteita, jotta pettymyksiltä vältyttäisiin. Positiivisen liikuntakulttuurin turvaaminen edellyttää kannustamista, uusiin toimintoihin tutustumista sekä motivointia. Lapsi ei saa tuntea olevan merkityksellinen vanhemmilleen vain saavutusten kautta. (Hujala ja Turja 2020, 136–139.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyöni on kehittämistyö, jonka toteutan yhteistyössä Pielaveden kunnan varhaiskasvatuksen kanssa. Perehdyn teoretiedon avulla varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin sekä liikuntaleikkeihin. Tuon esille yleisesti 3–5-vuotiaiden lasten kasvuun ja kehitykseen liittyviä seikkoja. Olen valinnut liikuntaleikit niin että ne tukevat 3–5-vuotiaiden lasten normaalia kasvua ja kehitystä.

Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa toteutin kyselyn, johon vastasi viisi huoltajaa. Kyselyn perusteella 60 % vastanneista eivät tieneet tai eivät osanneet sanoa kuinka paljon 3–5-vuotiaan lapsen tulisi liikkua päivässä. 60 % vastanneista ei myöskään tiennyt tai eivät osanneet sanoa millainen liikunta tukee 3–5-vuotiaan lapsen kehitystä. 80 % vastanneista oli sitä mieltä, että oppaasta voisi olla apua lisäämään liikuntaa lastensa arkeen. Lisäksi yksi vastaus tuli oppaan sisällöstä, jossa toivottiin kehitystä tukevia liikuntaleikkejä.

Näiden vastausten pohjalta tuotteen kehittäminen on tarpeellista. Oppaan todellisten käyttäjien, eli huoltajien mielipide on tärkeässä asemassa, jotta tuotteesta tulee hyödyllinen ja jotta lopullisesta tuotteesta eli oppaasta voivat hyötyä yhä useammat perheet. Kyselyn tarkoitus oli tunnistaa kehittämisen tarve, jotta voin paremmin toteuttaa ideoinnin ja suunnittelun toimivan oppaan rakentamiseksi.

Liikunnallisuuden tukeminen kasvatuksessa edistää kauaskantoisen liikunnallisen elämäntavan pysymistä. Fyysisesti aktiivinen liikkuja kasvaa ja kehittyy kokonaisvaltaisesti sekä riski sairastua pienenee huomattavasti. Pelkästään sosiaali- ja terveysalalla liikkumattoman henkilön kuluiksi on arvioitu 11 000 € enemmän kuin liikuntaa harrastavan henkilön. Liikkumattomuus näkyy myöhemmin elämässä esim. sairastumisena, työkyvyttömyytenä tai sairaslomina. Nämä kasvattavat yhteiskunnan kuluja merkittävästi. Yksilötasolla liikunnan tukeminen ja lisääminen lisää huomattavasti elämän laadun paranemista sekä fyysisen hyvinvoinnin kohoamista. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 16–20.)

Liikuntaleikin avulla voidaan toteuttaa ja edistää monenlaisia kasvatustavoitteita. Liikuntaleikki mahdollistaa yhdessä toimisen. Yhdessä toimiminen auttaa oppimaan oikean ja väärän sekä itsekkyiden ja oikeudenmukaisuuden rajat. Lisäksi liikuntaleikit motivoivat monia lapsia oppimaan. Liikunta aktivoi aivotointoja, jonka avulla monen voi olla helpompi oppia uusia asioita verrattuna esim. paikallaan istumiseen. Liikunnallisuus tarjoaa mahdollisuuden kognitiiviseen, motoriseen, psyykkiseen ja fyysiseen kasvuun. Liikunta auttaa lasta myös ymmärtämään ympäröivää kulttuuria- ja taidetta. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 20–21.)

Fyysisen aktiivisuuden vähyys altistaa sydän- ja verisuonisairauksille, sepelvaltimotaudille, diabetekselle, syöväälle, osteoporoosille sekä lihavuudelle. Jos kaikki ihmiset liikkuisivat suositusten mukaisesti, nämä sairaudet vähenisivät 10–30 %. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 24.) Jo varhain lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa mahdollistaa koko elämän kestäväan liikunnallisuuteen. Siksi kerron näistä opinnäytetyössäni. Uskon, että kasvatuskumppanien

yhteistyö voi lisätä liikuntaa lasten arkeen, ja siten koko elämän kestävään liikunnalliseen elämäntapaan ehkäisten yllä mainittuja riskejä.

Liikunnan tukeminen ja lisääminen on haaste jo pelkästään liikunta-alan ammattilaisille. Fyysinen aktiivisuus on vähentynyt vuosien varrella runsaasti kaikissa teollistuneissa maissa. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 24–26.) Uskon, että varhaiskasvatuksella niin kotona kuin päiväkodissa voi olla suuri merkitys myöhemmälle liikunnallisuudelle. Kasvatuskumppanit voivat yhdessä tukea lapsien liikunnallisuutta edistäen samalla monipuolisesti kasvua, kehitystä ja oppimista. Kehittämistyöni tarkoitus on tukea fyysistä aktiivisuutta kotikasvatuksessa, jotta fyysisestä aktiivisuudesta tulisi elämäntapa jo varhaisessa vaiheessa. Lisäksi tarkoitukseni on tukea juuri 3–5-vuotiaiden kasvua ja kehitystä ikätasoon sopivilla liikuntaleikeillä.

6 OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Opinnäytetyöni on kehittämistyö, jonka tein lineaarisen mallin mukaisesti. Työ aloitetaan tavoitteen määrittelyllä ja jatketaan suunnitteluun, toteutukseen sekä työn päättämiseen ja arviointiin. (Toikko ja Rantanen 2009, 64.) Tällä kehittämistyöllä tavoittelen nykytilanteeseen muutosta, jossa liikunnan vähyys yleistyy. Kehittämistyö on ongelman täsmentämistä, uusien ratkaisujen löytämistä ja tulevaisuuteen tähtäävää. Kehittämistyön ongelman ratkaisuun tarvitaan tietoa. (Kananen 2012, 13–15.) Tähän kehittämistyöhön hain tietoa huoltajille suunnatun kyselyn kautta sekä ajantasaisista tutkimus- ja teorianlähteistä.

Kehittämistyöni tähtää oppaan luomiseen. Opas on tuote huoltajille, jotka haluavat lisätä liikuntaa lastensa arkeen. Tuotteen tavoite on liikunnan lisääminen kotikasvatuksessa. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Pielaveden kunnan varhaiskasvatuksen kanssa. Henkilöstö voi lähettää oppaan halukkaille sähköisessä muodossa tai halutessaan tulostaa.

6.1 Suunnitteluvaihe

Opinnäytetyön suunnitteleminen ja luonnostelu lähti miettimällä kohderyhmän tarpeita. Pohdin kohderyhmän ominaisuuksia, lähtökohtia sekä kyselyssä ilmenneitä toiveita. Lisäksi etsin ajantasaista sekä luotettavaa tietoa liikunnan tukemisesta kotikasvatuksessa. Huomioon otettavia asioita oli muun muassa ikä, tekstin määrä ja sisältö, visuaalinen ja tekninen puoli. Lisäksi pohdin suunnitelmavaiheessa työni tarkoitusta ja tavoitetta.

Etsin kirjastosta ja netistä erilaisia oppaita ja vertailen niitä keskenään. Poimin käyttäjäystävällisiä vinkkejä kokonaisuuksista sekä rakensin niiden pohjalta Pielaveden kunnan varhaiskasvatukselle sopivan oppaan. Oppaan rakentamisessa tuli huomioida tekstin selkeys. Jotta opas olisi mahdollisimman helppokäyttöinen ja selkolukuinen, sitä tuli hahmotella ja jäsennellä ennen lopullista muotoa. Oppaan rakentaminen vaati ideointia ja ratkaisujen löytämistä. Ideoin työni tukemaan tai ratkaisemaan ongelmia, jotka ovat olemassa. (Jämsä, Manninen 2000, 35–42.) Lisäksi suunnittelin oppaan vastaamaan käyttötarkoitustaan. Halusin oppaasta helppolukuisen, miellyttävän näköisen sekä mielenkiintoisen. Kuvitin oppaan piirtämällä itse liikunnallisia kuvia.

6.2 Kyselyn tulosten hyödyntäminen oppaan laadinnassa

Toteutin suunnittelun tukemiseksi kyselyn Pielaveden kunnan varhaiskasvatuksen 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille. Pyysin Pielaveden kunnan vastaavaa varhaiskasvatuksenopettajaa välittämään kysely kaikille 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille. Kysely lähetettiin sähköisessä muodossa Daisy järjestelmän kautta. Daisy järjestelmä toimii Pielaveden kunnan varhaiskasvatuksen yksiköissä toiminnanohjausjärjestelmänä, jonka avulla paperisia lomakkeita ei tarvita. Kyselyssä kartoitin huoltajien mielipiteitä oppaasta. Toteutin kyselyn google forms työkalulla. Kyselyyn viimeinen vastauspäivä oli 16.05.2021. Kyselyn tavoite oli tukea oppaan suunnittelua ja huomioida vanhempien toiveita. Huoltajille suunnatut kysymykset olivat: tiedätkö kuinka paljon 3–5-vuotiaan tulisi liikkua päivässä, tiedätkö millaiset liikunta harjoitteet tukevat 3–5-vuotiaan lapsen kehitystä,

olisiko oppaasta apua lisäämään liikuntaa teidän lapsillenne, sekä millaista tietoa toivoisit oppaan sisältävän.

Pohdin mitä tietoa tarvitsen oppaan rakentamiseen. Halusin tietää tietävätkö huoltajat liikunnan suosituksista. Tämä oli tärkeä kysymys, joka antoi suuntaa oppaan teoreettiselle sisällölle. Lisäksi halusin tietää tietävätkö huoltajat millaista 3–5-vuotiaan liikunnan tulisi olla. Tämä kysymys antoi suuntaa sekä teoreettisen sisällön luomiseen sekä liikuntaleikkien valitsemiseen. Viimeisellä kysymyksellä kartoitin tämänhetkistä tilannetta oppaan tarpeelle. Lopullinen tarve ilmeni vähäisenä.

Opinnäytetyöni missään vaiheessa en käsitellyt henkilötietoja. Huoltajat vastasivat kyselyyn anonymisti. Vastaamalla kyselyyn vanhemmat antoivat luvan käyttää heidän vastauksiaan kehittämistyöni apuna. Kyselyn alussa oli saatekirje, jossa kerroin työni tavoitteen sekä kerroin vastauksien käytöstä. Erillistä tutkimuslupaa en tarvinnut. Kyselyyn vastasi vain viisi huoltajaa. Pienestä vastausprosentista huolimatta, pystyin toteamaan oppaan hyödylliseksi. Kyselyn avulla sain varmuutta oppaan sisällön suunnitteluun sekä aiheen rajaamiseen. Kyselyn auttoi minua tiedonhakuprosessissa sekä pystyin paremmin rajaamaan käsitteitä.

6.3 Tiedonhaku

Suunnitteluvaiheessa mietin, mitä tietoa oppaan tulee sisältää ja mitä tietoa tarvitsen siihen. Tein ajatuskartan, johon lisäsin aiheita. Ajatuskartta sisälsi keskeisiä käsitteitä, synonyymejä sekä termejä, jotka koin tärkeäksi työssäni. Käytin apuna kirjaston hakutoimintoa, johon kirjoitin käsitteitä ja termejä. Lainasin suuren määrän kirjoja, jotka käsittelivät opinnäytetyöni aihetta. Käytin avuksi myös Savonian omaa kirjastoa sekä e-kirjoja. Alkuvaiheessa käytin myös nettilähteitä, jotka minun tuli poistaa lopulliseen työhön. Sain nettilähteiden avulla ideoita aiheista, joita halusin käsitellä opinnäytetyössäni.

Tietolähteiden valintaan vaikutti tiedon ajantasaisuus, luotettavuus ja eettisyys. Tiedonhaku prosessi oli mielestäni haastava. Koin epävarmuutta tiedon keräämisessä. Alkuvaiheessa pyrin pitämään apunani Savonian sivuilta löytyvää tiedonhaun prosessi kaavaa. Toimintani ei kuitenkaan ollut kovin järjestelmällistä. Tein usein samoja virheitä ja palasin usein taaksepäin työssäni. Jouduin poistamaan useita käyttämiäni tietolähteitä. Lähteiden käyttö ja tietoperusta jäi lopulta hieman suppeaksi.

6.4 Oppaan toteutus

Hahmottelin opinnäytetyön opasta jo suunnitteluvaiheessa, mutta lopullisen oppaan kokosin vasta viimeisenä. Luonnosteluvaiheessa selvitin tuotteen eli oppaan asiasisältöä. Tässä vaiheessa tarkastelin opasta erinäkökulmista ja analysoin opasta sekä sen käyttäjälähtöisyyttä. Jämsän ja Mannisen (2002) teoksen mukaan oppaasta pyritään saamaan tuote, joka palvelee asiakasta parhaalla mahdollisella tavalla. (Jämsä, Manninen 2000, 43–44.) Keräämästäni teorialähteistä sekä toteuttamani kyselyn avulla pystyin poimimaan oppaaseen sisältöä.

Oppaaseen vaikuttivat kyselyn vastaukset, teorialähteet, Pielaveden kunnan liikuntamahdollisuudet sekä varhaiskasvatus, kotikasvatus, lapsilähtöisyys, perheen tukeminen, visuaalisuus sekä

opinnäytetyön vaatimukset. Oppaan tarkoitus on olla käytettävissä usean vuoden ajan. Tämän vuoksi en toteuttanut uutta kyselyä oppaan toimivuudesta. Kuitenkin toivon, että oppaasta on hyötyä tulevaisuudessa.

Oppaan ulkoasua hahmottelin aluksi mielessäni ja toteutin ideani suunnitteluvaiheessa. Halusin tehdä oppaan Savonian raportointipohjalle, koska tämä on opiskelijatyö ja se tuntui luontevalla. Kuvat oppaaseen olen piirtänyt itse paperille ja sen jälkeen skannannut. Pysin piirtämään kuvista mahdollisimman sensitiivisiä. Huomioin kuvissa muun muassa tasa-arvon, ihmisoikeudet sekä lait. Visuaalisilla kuvilla on vaikutusta tekstin luettavuuteen. Kuvat tekevät oppaasta mielekkään näköisen sekä mielenkiintoisen. (Leskelä 2019, 176.) Halusin kirjoittaa oppaan yleiskielellä, jotta se olisi mahdollisimman monelle helppolukuinen. Sosiaalialalle opasta tehdessä on tärkeää pohtia työtä asiakkaan näkökulmasta ja tehdä oppaasta mahdollisimman käyttäjälähtöinen. Opasta tehdessä pitäisi unohtaa henkilökohtaiset ja ammatilliset tiedontarpeet ja keskittyä siihen mitä asiakas tarvitsee. (Jämsä ja Manninen 2000, 55.)

7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin aiheen valinnasta. Tiesin jo opintojeni alkuvaiheessa, että haluan tehdä opinnäytetyöni jollain tapaa liittyen hyvinvointiin. Kuitenkin tiedostin, että hyvinvointi on laaja käsite ja jonka yksilö voi kokea hyvin erilaisissa elämän tilanteissa. Aiheen valinta ja rajaaminen ei ollut niin helppoa kuin kuvittelin. Aloitin pohtimalla hyvinvoinnin osa-alueita ja tutustumalla erilaisiin opinnäytetöihin. Pohdin, mitä hyvinvointi on minulle. Minulle hyvinvointi kertoo terveydestä, luuston ja lihasten toimivuudesta sekä mielekkään elämän kokemuksesta. Hyvinvointi on myös kokemusta hyvästä elämästä ja elämän hallinnasta. Oman kokemukseni sekä lukuisten tutkimus- ja teorianäytöjen perusteella pystyin toteamaan liikunnan olevan suuressa merkityksessä hyvinvoinnin kokemisen kanssa. Tästä syystä päädyin painottumaan liikuntaan opinnäytetyössäni. Sosionomi opinnoissa syvennyn varhaiskasvatukseen, joten lopullinen aihevalinta tuli liikunnan ja varhaiskasvatuksen sekä aiheiden tutkimisen tuloksena.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan, minun oli tarkoitus tehdä opinnäytetyö opiskelijakollegani kanssa. Kuitenkin yhdessä tekeminen osoittautui mahdottomaksi, joten päätin tehdä työni yksin. Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja vaikea minulle. Muun elämän yhdistäminen opiskeluun on tuonut haasteita. Aiheiden pilkkominen ja yhteen asiaan kerrallaan keskittyminen on auttanut etenemisessä.

Tutkimus- ja teorianäytöjä lukiessani olen oppinut paljon liikunnasta ja sen vaikutuksesta kasvuun ja kehitykseen. Nämä tiedot auttavat minua tulevaisuudessa varhaiskasvatuksenopettajana toteuttamaan pedagogista toimintaa, joka tukee lasten kasvua ja kehitystä. Lisäksi tämä tieto auttaa havainnoimaan lasten kehityksellisiä tarpeita sekä haasteita. Liikunta ja sen tärkeys näkyvät varmasti persoonallisessa tavassani toimia lastentarhanopettajana. Mielestäni liikuntavälineitä tulee olla lasten saatavilla ja liiallista varovaisuutta tulee välttää. Omaehtoinen liikunnallisuus ja siihen annetut avaimet johtavat mielekkääseen liikuntaan ja terveyttä edistävään toimintaan.

7.1 Ammatillisen osaamisen syventyminen

Varhaiskasvatuslain (540/2018) mukaan jokaisella lapsella on oikeus monipuoliseen liikuntaan. Jokaisen kunnan tulee huomioida varhaiskasvatusta järjestäessä, että riittävä fyysinen aktiivisuus toteutuu lasten arjessa päivittäin. Lapsen normaali kasvu ja kehitys edellyttää, että lapsi liikkuu. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että liikunnan toteutumiseen on syytä kiinnittää enemmän huomiota. (Hujala ym. 2020, 136–139.) Sosionomin tehtävä on tukea perheiden hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että fyysinen aktiivisuus lisää hyvinvoinnin kokemusta ja ehkäisee sairauksia. Kehittämistyöni tarkoitus on tukea lapsia liikkumaan. Opas sisältää tietoa liikunnan suosituksista, jotka nojaavat varhaiskasvatuslakiin. Opinnäytetyön tavoite on tukea fyysistä aktiivisuutta ja sen toteutumista. Liikunta taidot eivät ole edellytys oppaan käytölle vaan toiminnan tulos. Lasten oikeuksiin kuuluu oppiminen. Opas antaa tietoa liikunnan suosituksista perheille. Tavoitteeni oli tehdä huoltajille liikunnan suosituksista, fyysisestä kasvusta ja kehityksestä sekä liikuntaleikeistä koottu opas. Opinnäytetyö prosessin tavoitteena oli myös ammatillisen osaamisen syventyminen. Olen oppinut prosessin aikana lapsen kasvusta ja kehityksestä, vuorovaikutuksen tärkeydestä, liikunnan toteutumisen tärkeydestä, kasvattajan

roolista, ympäristön vaikutuksista sekä varhaiskasvatustilain ja varhaiskasvatussuunnitelman edellytyksistä. Lisäksi pedagoginen osaaminen on vahvistunut opinnäytetyö prosessin aikana. Kykyne suunnittelemaan ja toteuttamaan tavoitteellista toimintaa sekä refleктоimaan itseä ja ympäristöä.

Sosiaalialan koulutusohjelman kompetenssit on jaettu kuuteen eri osa-alueeseen. Yksi osa-alue on tutkimuksellinen kehittämistyö ja innovaatio-osaaminen. Se pitää sisällään muun muassa hyvinvoinnin kehittämistä ja arviointia sekä kehittämistyötä eettisten periaatteiden mukaisesti. (Raatikainen ym.2019, 20–22.) Opinnäytetyö prosessi on toteutunut kompetenssien mukaisesti. Olen toiminut yhteistyössä Pielaveden kunnan varhaiskasvatuksen kanssa. Olen reflektoinut työitäni edistämään hyvinvointia. Lisäksi olen toiminut kehittämistyön eettisten periaatteiden mukaisesti.

Yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen tukeminen eri osa-alueilla kuuluvat sosiaalialan eettiseen osaamiseen. Liikunnallisuuden tukeminen tukee kasvua ja kehitystä monelta osa-alueelta. Liikunnallisuuden tukeminen ei ainoastaan kehittä fyysisiä ominaisuuksia vaan se lisää myös hyvinvoinnin kokemusta ja edistää yhdenvertaisuutta. Osaan toimia ammattieettisten arvojen mukaisesti sekä kehittää toimintakulttuuria liikunnallisuuden tukemiseksi. Työelämässä tulen toimimaan lapsilähtöisesti sekä sensitiivisesti ja kannustavasti.

Päiväkodissa tehtävä työ edellyttää perheiden tukemista. Lasten liikunnallisuutta tuetaan perheiden kanssa yhteistyössä. Yhteistyö vaatii vuorovaikutus taitoja, jotta voidaan yhdessä suunnitella ja toteuttaa ratkaisuja perheiden erilaisiin haasteisiin. Opinnäytetyöni on suunniteltu nimenomaan helpottamaan perheitä, jossa liikunnan vähyyks on haaste. Liikunnallisuus tukee laaja-alaista oppimista ja senkin vuoksi on tärkeää tukea perheitä liikunnallisuuden edistämiseksi.

Sosionomin yksi keskeinen valmius on jäsentää hyvinvoinnin haasteita ja niiden vaikutuksia. Liikunnan vähyyks muuttuvassa yhteiskunnassa on haaste. Halusin toteuttaa oppaan, jolle on tarve muuttuvassa yhteiskunnassamme. Sosionomi osaa perustella työssään asiakkaan eduksi olevat suositukset. Opinnäytetyöhöni olen koonnut kattavasti tietoa liikunnan tuomista hyödyistä ja mitä etua liikunnallisesta elämäntavasta on monelle elämän osa-alueelle.

Sosionomin ammattitaito on kokonaisuus, joka rakentuu monesta osa-alueesta. Siihen vaikuttavat muun muassa yksilö, koulutus ja työkokemus. Yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja syrjäytymisen ehkäisyn edistämiseksi on tärkeää, että sosionomi reflektoi kriittisesti itseään, palveluita ja toimintatapoja. Osallisuuden edistäminen on yksi tärkeä osa sosiaalialan kompetensseja. (Raatikainen ym. 2019, 20–22.) Tämä opinnäytetyö on yhdenvertaisuutta tukeva sekä syrjäytymistä ehkäisevä.

Olen saanut opintojen aikana rakennettua itselleni vankan arvoperustan, jonka mukaan lähden tekemään sosionomin työtä. Tärkeimpinä asioina pidän tasa-arvoa, oikeudenmukaisuutta, sensitiivisyyttä sekä fyysistä ja psyykkistä turvallisuutta. Lisäksi jokainen on arvokas ja ainutlaatuinen juuri sellaisena kuin on. Mielestäni jokainen on oikeutettu tuntemaan ja ilmaisemaan tunteet. Tärkeänä pidän myös osallisuuden kokemisen, syrjäytymisen ehkäisyn sekä

kiusaamisen ehkäisyyn. Haluan olla tukena lapsille sekä heidän perheilleen. Autan lapsia oppimaan, kasvamaan ja kehittymään turvallisessa sekä luotettavassa ympäristössä. Tarjoan lapsille kiireettömän ja suotuisan ympäristön kaikenlaiselle leikille ja kohtaan heidät lämmöllä ja empatialla.

Teoriatietoa etsiessäni ja lukiessani huomasin, että liikuntasuositukset ovat vain suosituksia. Mikään suositus ei siis velvoita esimerkiksi varhaiskasvatusta tai kotia toteuttamaan liikuntaa tiettyä määrää. Tämä sai minut ajattelemaan, että jos liikuntasuositukset olisivat helposti luettavissa se voisi lisätä liikuntaa lasten arkeen. Tästä syystä rakensin helppolukuisen oppaan, sisältäen tietoa liikunnan suosituksista sekä helppoja liikuntaleikkejä kotiin ja vapaa-ajalle. Keräsin oppaaseen kattavan ja tiiviin tietopaketin suosituksista, johon huomioin 3–5-vuotiaan kehitykselliset tarpeet.

Jos opinnäytetyöni edistää, kannustaa, tukee tai lisää tietoisuutta 3–5-vuotiaan liikunnasta edes yhdelle huoltajalle, tavoitteeni on täytynyt. Tulevassa työssäni tehtäväni on tukea sosiaalihuoltolain mukaisesti yksilöitä, perheitä ja yhteisöjä voimaan kokonaisvaltaisesti paremmin. Liikunnallisuuden tukeminen on osa hyvinvoinnin tukemista.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Ympäristö, kulttuuri ja kotona saatu kasvatusta vaikuttavat jokaisen ihmisen henkilökohtaisiin arvoihin. Arvot vaikuttavat käyttäytymiseen ja pohdintaan siitä mikä on oikein ja mikä väärin. Lisäksi pohdimme mitä seurauksia teoista on itselle ja toisille. (Raatikainen ym. 2019, 165–186.) Tätä opinnäytetyötä tehdessä olen pohtinut jokaista kohtaa ammattieettisten kysymysten kautta. Sosionomin ammattieettiset ohjeet pohtivat muun muassa ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta, osallisuutta, henkilön huomioimista kokonaisvaltaisesti sekä sosiaalista oikeudenmukaisuutta. (Raatikainen ym. 2019, 165–186.)

Opinnäytetyöni on kehittämistyö, jonka tuotos on opas 3–5-vuotiaiden lasten huoltajille. Tuon opinnäytetyössäni esille tarpeet, jotka ilmenivät kyselyn kautta. Huomioin kyselyssä yksityisyyden, luottamuksellisuuden, seuraukset sekä pidin kyselyn vastaamisen vapaaehtoisena. Opinnäytetyöhöni keräämä tieto on kerätty luotettavista lähteistä sekä pohdinnat ja väitteet pohjautuvat todennettavissa olevaan tietoon. Kerron opinnäytetyössäni lisää eettisistä periaatteista sekä työni luotettavuudesta.

Eettisyys on laaja käsite, jota tulee tarkastella useasta näkökulmasta. Kehittämistyön aihe ja työn sisältö, tiedon ja tulosten tulkitseminen, kehittämistyön esittäminen ja julkistaminen, tutkijoiden ja muun tietoyhteisön kunnioittaminen sekä pohdinta työn oikeuksista, seurauksista ja vaikutuksista, ovat kehittämistyön eettisiä pohdintoja, jotka otin huomioon opinnäytetyössä. Kehittämistehtävän jokaisen vaiheen valinta tarkastellaan eettisestä näkökulmasta. (Pohjola 2007, 11–12.)

Plagiointia vältän luomalla omaa tekstiä käyttämällä luotettavia tietolähteitä. Rakensin tietoa omiin tavoitteisiin peilaamalla, muokaten kirjoitusta. Vältän suoran tekstin käyttämistä sekä kunnioitan lähdeä merkiten lähdeviitteet sekä muut tarvittavat merkit tekstiin. (Pohjola 2007, 15.)

Talentian (2018, 25) tekemässä sosiaalialan ammattihenkilön eettisissä ohjeissa sekä sosiaalihuollon ammattihenkilöstä säädettyssä laissa (4§ ammattieettiset velvollisuudet) ohjeistetaan edistämään sosiaalista toimintakykyä, yhdenvertaisuutta, osallisuutta, syrjäytymisen ehkäisyä sekä hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) sekä Nuori Suomi (2012) mukaan lasten ja nuorten terveyttä voidaan edistää liikkumalla. Varhain lapsuudessa opetellulla liikunnallisella elämäntavalla on suora yhteys elinikäiseen liikunnallisuuteen. Liikunnallinen elämäntapa vähentää riskiä sairastua sekä se edistää terveyttä kokonaisvaltaisesti. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016; Nuori Suomi 2012.)

Aihe valinta on minun keksimäni. Pielaveden kunnan varhaiskasvatus hyväksyi opinnäytetyön aiheen, koska se on ajankohtainen sekä sen tavoite edistää kasvua ja kehitystä. Sosiaalialan eettisiin ohjeisiin ja lakiin nojaten, sekä tutkimuksiin perustuvaan tietoon luottaen, kehittämistyöni edistää lasten hyvinvointia ja terveyttä.

7.3 Tulosten arviointi

Opinnäytetyöprosessi on ollut todella pitkä ja vaativa. Kokonaisuudessaan olen tehnyt valtavan määrän tunteja opinnäytetyön parissa. Aihekuvaukseni hyväksyttiin keväällä 2021, jonka jälkeen olen edennyt hyvin hitaasti työni parissa. Muuttuvat elämäntilanteet ovat hankaloittaneet etenemistä. Lisäksi yksin opinnäytetyön tekeminen osoittautui paljon haasteellisemmaksi, kuin sen alun perin arvioin. Yksin työskentelyssä on ollut haastavinta motivoitua sekä mielipiteen kysymistä olisin kaivannut monessa tilanteessa. Vaikka olin tehnyt työsuunnitelman ja niin sanotun punaisen langan tekemiselle niin työskentely ei ollut sujuvaa enkä pysynyt suunnitelmassani. Usein pyysin apua opettajalta, joka motivoi minua etenemään. Olen joutunut työn aikana usein ottamaan takapakkia ja arvioimaan työskentelyäni uudestaan.

Asiat, jotka tekisin toisin: järjestelmällisempi työnteko, opinnäytetyö pari sekä maltillisempi tekeminen. Huomasin usein työtä tehdessäni pyrkiväni nopeasti haluttuun lopputulokseen eikä teksti tai muu tuotos ollut tämän takia laadukasta. Opinnäytetyöhön kokonaisuudessaan olen tyytyväinen, vaikka tiedostan sen edelleen olevan puutteellinen. Tulevaisuudessa Pielaveden kunnan varhaiskasvatus voi halutessaan muokata opasta ajantasaisempaan tietoon tai käyttäjälähtöisemmäksi. Opas sekä teoriaosuus sisältää kuitenkin laadukasta ja luotettavaa tietoa aiheesta. Lisäksi osasin mielestäni rajata aiheen ja sisällön hyvin.

Toteutin yhden kyselyn opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. En toteuttanut toista kyselyä oppaan valmistuttua, koska opas on suunniteltu tukemaan perheitä, jossa liikunnan vähyyks tuottaa haasteita. Haasteet voivat ilmetä nyt tai myöhemmin. Varhaiskasvatuksella niin kotona kuin päiväkodissa voi olla suuri merkitys myöhemmälle liikunnallisuudelle. Kasvatuskumppanit voivat yhdessä tukea lapsien liikunnallisuutta edistäen samalla monipuolisesti kasvua, kehitystä ja oppimista. Kehittämistyöni tarkoitus on tukea fyysistä aktiivisuutta kotikasvatuksessa, jotta fyysisestä aktiivisuudesta tulisi elämäntapa jo varhaisessa vaiheessa. Lisäksi tarkoitukseni on tukea juuri 3–5-vuotiaiden kasvua ja kehitystä ikätasoon sopivilla liikuntaleikeillä.

Loppukysely oppaan käyttäjille olisi antanut palautteen oppaan sisällöstä. Toinen kysely ei kuitenkaan ollut mahdollinen rajallisen aikataulun vuoksi. Pielaveden kunnan varhaiskasvatuksen henkilökunta saa annettavaksi kattavan oppaan, jota halutessaan voivat täydentää heidän tarpeisiinsa sopivammaksi.

LÄHTEET

- AHONEN, Liisa 2017. Vasun käyttöopas. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- HAKALA, Juha T. 2019. Kasvatus ajan kanssa. Kustannusosakeyhtiö teos. ScandBook Liettua.
- HEIKINARO-JOHANSSON, Pilvikki ja HUOVINEN, Terhi ja KYTÖLAMPI, Lea 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY. Porvoo
- HUJALA, Eeva ja TURJA, Leena 2020. Varhaiskasvatuksen käsikirja; PÖNKKÖ, Anneli ja SÄÄKSLAHTI, Arja 2020. Liikkuva lapsi. PS-kustannus.
- JAAKKOLA, Timo 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perutaitojen opettaminen lapsille ja nuorille. PS-kustannus: Jyväskylä.
- JAAKKOLA, Timo 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus. Opetus 2000.
- JAAKKOLA, Timo ja LIUKKONEN, Jarmo ja SÄÄKSLAHTI, Arja 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.
- JÄMSÄ, Kaisa ja MANNINEN, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- KANANEN, Jorma 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. Juvenes Print.
- LESKELÄ, Leealaura 2019. Selkokieli. Saavutettavan kielen opas. Turenki: Hansaprint Oy.
- MANDOLESI, Laura ja POLVERINO, Arianna ja MONTUORI, Simone ja FOTI, Francesca ja FERRAIOLI, Giampaolo ja SORRENTINO, Pierpaolo ja SORRENTINO, Giuseppe 2018. Effects of Physical Exercise on cognitive and wellbeing: Biological and psychological benefits. [Viitattu 2021-05-26] Saatavissa: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00509/full>
- National Association for Sport and Physical Education, NASPE 2002. Active Start. A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years. Reston, NASPE Publications.
- NUORI SUOMI 2012. Liikkumalla hyvinvointia. [Viitattu 2021-05-06] Saatavilla: <https://www.mv.helsinki.fi/home/reunamo/apu/karvinen.pdf>
- OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä-Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Helsinki 2016: Lönnberg Print & Promo.
- PEDA 2017. Varhaiskasvatussuunnitelma 2017. [Viitattu 2021-06-01] Saatavissa: <https://peda.net/vesanto/varhaiskasvatus/v/vasu-2017-pohja/1>
- POHJOLA, Anneli 2007, Eettisyyden haaste tutkimuksessa. Julkaisussa: VIINAMÄKI, Leena ja SAARI, Erkki 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen Tammi: Jyväskylä 2007, 11-30.
- RAATIKAINEN, Eija ja RAHIKKA, Anne ja SAARNIO, Tuula ja VEPSÄ, Päivi 2019. Ammattina sosionomi. Sanoma Pro Helsinki.
- SALMINEN, Pirjo 2005. Yhdessä kasvattamaan: Kohti välittämisen toimintakulttuuria. PS-kustannus.
- SMITH.K, Peter 2009. Children and Play: Understanding Children's Worlds. [Viitattu: 2021-06-01.] Saatavissa: <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.savonia.fi/lib/savoniafi/reader.action?docID=427984>

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy [Viitattu 2021-05-14] Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3ANBN%3Afi-fe201504225286.pdf?sequence=1>

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

TALENTIA 2018. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. PunaMusta Oy 2018.

TOIKKO, Timo ja RANTANEN, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta [verkkokirja]. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy-Juvenes Print. [Viitattu: 2022-03-04] Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf

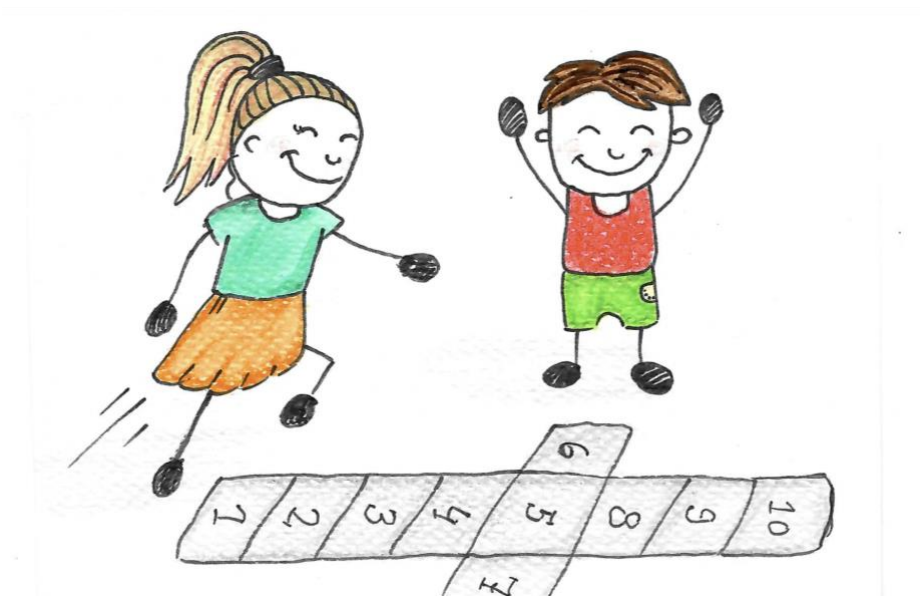
UKK-instituutti 2021. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu [2021-09-26]. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Varhaiskasvatustalaki 540/2018. Viitattu [2021-06-01] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

WHO 2019. Physical activity. Health topics. [Viitattu 2021-05-26] Saatavissa: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

LIITE 1: OPAS 3–5-VUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNNAN TUKEMISEEN KOTIKASVATUKSESSA

OPAS 3-5-VUOTIAIDEN LASTEN LIIKKUNNAN TUKEMISEEN KOTIKASVATUKSESSA



ESIPUHE

Viimeisen vuosikymmenen aikana lapsen ympäristö Suomessa on muuttunut runsaasti. Muutokset ovat vaikuttaneet fyysiseen aktiivisuuteen sekä yleisesti elintapoihin. Alle kouluikäisten liikunnan suosituksia on julkaistu ensi kerran Suomessa vuonna 2005. Vuonna 2015 tehtiin tutkimus ”Ilo kasvaa liikkuen” -ohjelman kautta, jonka avulla saatiin tietoa siitä, kuinka aikuinen pystyy roolissaan tukemaan lasten hyvinvointia. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan tukeminen jo varhaiskasvatustasikaiselle auttaa tukemaan terveellistä elämäntapaa, joka kantaa pitkälle elämässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5.)

Tämä opas on osa sosionomin opinnäytetyö, jonka toimeksiantajana on Pielaveden kunnan varhaiskasvatus. Opas on suunniteltu siten, että huoltajat voivat käyttää opasta kotona lapsen liikunnan edistämiseksi.

SISÄLTÖ

1	LIIKUNNAN SUOSITUKSET 3–5-VUOTIAILLE.....	33
2	KASVUA JA KEHITYSTÄ TUKEVIA LIIKUNTALEIKKEJÄ 3–5-VUOTIAILLE	37
3	PIELAVEDEN YMPÄRISTÖ LIIKKUMISEN TUKENA.....	42
	LÄHTEET	43

1 LIIKUNNAN SUOSITUKSET 3–5-VUOTIAILLE

Lapsen liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ehkäisee sairauksia sekä niiden riskitekijöitä. Liikunnan tukemiseksi on tehty suosituksia, jotka tukevat kasvua, kehitystä, fyysistä aktiivisuutta sekä terveyttä ja hyvinvointia.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) on kirjannut lapsen liikunnan tarpeeksi vähintään **kolme tuntia päivässä**. Kuormittavuudeltaan liikunnan tulee olla eritasoista, kevyestä liikunnasta reippaaseen liikuntaan. Lasten tulisi välttää pitkiä istumajaksoja myös oppimisen näkökulmasta. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016, 9.)

Monipuolinen liikunta vaatii myös riittävästi lepoa. Kuitenkin aktiiviseen aikaan päivästä yli kahden tunnin mittaisia istumajaksoja tulisi välttää. Ruutuaikaa tulisi rajata **kahteen tuntiin päivässä**. (NASPE 2002.)

Aikuinen voi antaa liikunnallisuuteen avaimia muokkaamalla ympäristöä ja antamalla ohjeita ja vinkkejä lapselle. Lisäksi lapsen saatavilla olevat välineet ja lelut kiehtovat lasta ja innostavat itsenäisesti leikkimään ja liikkumaan. Lapsi haluaa oppia ja kokeilla uusia asioita sekä onnistua niissä. Loistava tapa oppia uusia asioita ovat liikunnalliset harrastukset, missä lapsi pääsee muiden lasten kanssa oppimaan ohjatusti ja turvallisesti.

Leikkiminen lasketaan liikunnaksi, koska se on fyysisesti aktiivista tekemistä. Leikin eri vaiheissa intensiteetin taso vaihtelee. (Smith 2009.) Jos tekeminen on mielekäästä, leikki-ikäinen lapsi liikkuu normaalisti hyvin pitkään huomaamatta sitä itse. Kasvattajan kannattaakin havainnoida lapsen mielenkiinnon kohteita ja kannustaa lasta mielekkään leikin kautta liikkumaan. Silloin liikuntaa tulee riittävästi päivään. Erilaiset liikuntaleikit ja pelit muiden lasten kanssa ovat yleensä mielekkäitä liikuntamuotoja. (Sääkslahti 2015, 48.)



3–5-vuotiaan liikunnan tukeminen auttaa tukemaan fyysistä, sosiaalista, psyykkistä, kognitiivista sekä motorista kehitystä. Näiden taitojen tukeminen sekä yleisen fyysisen aktiivisuuden lisääminen kotikasvatuksessa auttaa vahvistamaan lapsen kasvua, kehitystä sekä terveellistä elämäntapaa.

Jokainen lapsi on yksilöllinen niin kuin myös jokaisen kehitys on yksilöllistä. Lisäksi sairaudet, perimä tai muut kehityshäiriöt voivat tuoda oppimiseen haasteita. Kasvattajan tulee ottaa huomioon, mikäli lapsella ilmenee psyykkistä tai fyysistä oppimisvaikeutta. Lasta kasvatetaan hänen kehitystasonsa vaatimalla tavalla. (Sääkslahti 2015, 102–104.)



Fyysinen kehitys näkyy pituuden ja painon lisääntymisenä. 3–5-vuotiaalla pituuskasvu vaikuttaa erityisesti jalkojen asentoon. Raajojen nopea kasvu saattaa aiheuttaa vaikeutta hallita liikkumista. Kasvattajan kannattaa ohjata lasta harjoittamaan sellaisia liikunnallisia taitoja, jossa lapsen tarvitsee kannatella kehonpainoa jalkalihasten avulla. Lisäksi kasvattajan tulisi kannustaa lasta liikkumaan jokapäiväisessä arjessa ja erityisesti silloin, jos taidot heikentyvät ripeän kasvun seurauksena. Mikäli kasvattaja huomaa lapsen kasvussa ja kehityksessä poikkeavuuksia, siitä kannattaa olla yhteydessä esimerkiksi omaan neuvolaan. (Sääkslahti 2015, 25–29.)

Psyykinen terveys on mielenterveyden hyvinvointia. Terve psyykinen ajattelu vahvistaa lapsen mielialaa sekä kykyä selviytyä tehtävistä ja tilanteista. Psyykkistä hyvinvointia voi tukea monella tapaa. Hallinnan tunne, sosiaalinen tuki, sitoutuminen sekä mielekkyyden ja normaaliuden kokeminen ovat tapoja, joilla psyykkistä hyvinvointia voi vahvistaa. Lapsen tulisi kokea autonomiaa. Se onnistuu parhaiten kuulemalla lapsen mielipidettä ja toteuttaa käytännössä hänen toiveitaan. On tärkeä hyväksyä lapsi ja antaa hänen olla osallisena häneen vaikuttavissa asioissa. Lisäksi lasta tulisi kannustaa, jotta hän kokisi itsensä hyväksi ja taitavaksi. Lapselle itselle tulee tarjota onnistumisen kokemuksia. Kuitenkin niin, että minäkuva on myönteinen ja realistinen. (Sääkslahti 2015, 105–108.)

Sosiaalisten taitojen kehitystä tukee fyysinen toiminta. Fyysinen aktiivisuus sekä liikuntataidot on yhteydessä vuorovaikutukseen. Lasten leikki on usein ryhmässä tapahtuvaa toimintaa ja se motivoi lapsia osallistumaan. Leikin avulla lapsia voidaan motivoida haasteellisempiin liikuntaleikkeihin. Ryhmässä toimiminen opettaa lapselle myös tunteiden käsittelyä. Yhteiset liikuntaleikit opettavat sääntöjen noudattamista, toisten huomioonottamista sekä toisen ja omien tunteiden huomioimista.

Voittaminen ja häviäminen auttaa käsittelemään positiivia ja negatiivisia tunteita. Ryhmässä tapahtuva liikunta ja leikki kehittää muun muassa positiivista minäkäsitystä sekä itsetuntoa. (Jaakkola 2016, 33–34.)

3–5-vuotiailla vuorovaikutus taidot ovat jo hyvin kehittyneet. Lapsi osaa ilmaista itseään puhumalla, elehtimällä ja liikkumalla. Lasten sosiaalista minäkuvaa voidaan kehittää kasvattajan avulla. On tärkeää, että liikunta ja leikkitilanteissa aikuinen havainnoi ja auttaa lasta oivaltamaan myönteisen vuorovaikutuksen keinoja. (Sääkslahti 2015, 161.) Sosiaalisten taitojen kehittymiseen tarvitaan taitoja, jotka kehittyvät, kun lapsi pääsee kokemaan omia ja toisten positiivisia ja negatiivisia tunteita, olemaan kontaktissa erilaisten ihmisten kanssa, tekemään yhteistyötä, jakamaan sekä odottamaan. Näissä tilanteissa aikuisen tulee tukea ja auttaa lasta. Näillä taidoilla on kauaskantoinen hyöty. Taitojen avulla opitaan vastuulliseen päätöksentekoon sekä ymmärtämään omia ja toisten tunteita sekä ihmissuhteita. Myös empatiakyky ja emotionaalinen pätevyys kehittyvät ryhmässä toimimalla. Aikuisen tehtävä on rohkaista lapsia osallistumaan erilaisiin liikuntaleikkeihin sekä luoda tilanteita, jossa lapsi pystyy ilmaisemaan itseään. (Sääkslahti 2015, 113–121.)

Kognitiiviset taidot ovat tiedon muodostamista sekä ajatteluun liittyvää toimintoa aivoissa, kuten esimerkiksi havaitseminen, muistaminen ja kieli. Kognitiiviset taidot kehittyvät lapsella parhaiten, kun hän pääsee kokeilemaan, tutkimaan ja toimimaan ongelmanratkaisutilanteissa. Aistit mahdollistavat kognitiivisen kehityksen. Aistijärjestelmällä tarkoitetaan lihas- jänne- ja tasapainoelinten yhteistyötä. Lapsen mielikuvituksella ei ole vaikutusta suoranaisesti kognitiiviseen kehitykseen, mutta lapsi saattaa uteliaisuuttaan ja mielikuvituksen avulla motivoitua kokeilemaan uusia mielenkiintoisia asioita. Myös kannustava ja salliva ympäristö mahdollistaa kognitiivisen kehityksen. (Sääkslahti 2015, 91–96.)

Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen osaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä välineen käsittelytaitoihin. Perustaitoja tarvitsee jokainen ihminen fyysisissä haasteissa sekä harrastustoiminnassa. 3–5-vuotiaalla motoristen taitojen oppimiseen kuuluu perustaitojen omaksuminen. Näitä perustaitoja tulisi opettaa lapsille esikouluikä lähestyessä. Perustaitoja ovat tasapainotaidot, joita ovat esimerkiksi, kääntyminen, ojentaminen, taivuttaminen, pyörähtäminen, heiluminen, kieriminen, pysähtyminen, väistyminen sekä tasapainoilu. Perustaitoihin kuuluu myös liikkumistaidot, joita ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, loikkaaminen, hyppääminen esteen yli, laukkaaminen, liukuminen, harppaaminen sekä kiipeäminen. Lisäksi perustaitoihin kuuluu välineenkäyttötaidot, joita ovat esimerkiksi heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen, kauhaiseminen, iskeminen, lyöminen ilmasta, pomputteleminen, kierittäminen sekä potkaiseminen ilmasta. (Jaakkola 2016, 19–34.)

Lapsi oppii nopeasti uusia taitoja ja vanhempana opitut uudet taidot rakentuvat nuorena opittujen taitojen päälle. Nuorena opittu liikunnallinen elämäntapa kantaa usein loppuelämän. Motoristen taitojen oppimiseen vaikuttavat geenit, kehitysvaihe, biologinen ikä sekä yksilöllinen kehitystaso. Kotiololoissa opittu liikkuminen ja elämäntapa saattavat vaihdella suuresti. Motorinen kehitys tapahtuu yksilöllisesti sekä on koko eliniän kestävä prosessi. Motorisiin taitoihin vaikuttavat elinympäristö, perimä sekä vuorovaikutus. Mitä vanhemmaksi lapsi tulee, perimän vaikutus pienenee. Kehitykseen

vaikuttaa suuresti lapsen saadut mahdollisuudet kokeilla ja harjoitella motorisia taitojaan. (Jaakkola 2016, 19–34.)



2 KASVUA JA KEHITYSTÄ TUKEVIA LIIKUNTALEIKKEJÄ 3–5-VUOTIAILLE

Olen koonnut kaksikymmentä helppoa liikuntaleikkiä, jotka tukevat lapsen kokonaisvaltaista liikuntakasvatusta. Liikunnalliset leikit, jotka olen kerännyt, ovat koko kehoa liikuttavia leikkejä. Liikuntaleikit tukevat lihaksistoa ja luustoa. Osa liikuntaleikeistä rasittaa hengitys ja verenkiertoelimistöä. Leikit tukevat sosiaalista kehitystä, kielen oppimista, muistia, luovuutta, mielikuvitusta sekä tunteita. Lisäksi osa leikeistä ohjaa lasta tekemään ratkaisuja sekä päätöksiä. Liikunnalliset leikit voi toteuttaa erilaisissa ympäristöissä sekä niitä voi soveltaa haluamalla tavalla. Myös osallistujia määrää voi muuttaa.



Muistipeli liikkuen

Osallistujia: 2–4

Valitkaa yhdessä muistipeli, jossa on eläinten kuvia. Pelatkaa peliä tuttuun tapaan, mutta kun pari löytyy, matkikaa eläimen liikkumistapaa koko kehoa käyttäen. (Pulli 2015, 15.)

Kuuntele kuiskaajaa

Osallistujia: 2–10

Rakentakaa yhdessä rata, jossa on helposti ylitettäviä esteitä (esim. tyyny, hyppynaru). Valitkaa yksi kulkija sekä varmistaja. Kulkija sulkee silmät tai halutessaan peittää ne huivilla. Varmistaja ohjeistaa kulkijan menemään radan läpi. Rata kannattaa käydä läpi lapsen/lasten kanssa ennen silmien sulkemista. (Pulli 2015, 24.)

Ruutuhyppely

Osallistujia: 1–10

Tee lapsille kotiin ruutuhyppelyruudukko värikkäällä teipillä esim. käytävään tai lastenhuoneeseen. Näin lapsi voi harjoitella päivittäin yhden jalan hyppyjä. Ruutuja voi hyppiä haluamalla tavalla tai jollain ruutuhyppelyleikin säännöillä. (Pulli 2015, 42.)

Ruutuhyppelyn perussäännöt: Merkki (esim. legopalikka) heitetään ruutuun. Ruudukko hypitään läpi yhdellä jalalla ja paluumatkalla nostetaan merkki mukaan. Tavoitteena on hypätä ruudukko mahdollisimman virheettömästi (ei saa osua viivalle). Jos jalka osuu viivalle merkkiä ei saa nostaa. Kun ruudukko on hypätty onnistuneesti, voi merkin heittää uuteen ruutuun. (Pulli 2015, 42.)

Vinkki: Värikkäällä teipillä voi tehdä lattiaan monenlaisia liikunnallisuutta lisääviä ruutuja, ympyröitä tai muita suunta viivoja.

Eläinten pituushyppy

Osallistujia: 2–10

Etsikää lasten kanssa yhdessä tietoa siitä kuinka pitkälle erilaiset eläimet pystyvät hyppäämään. Mitatkaa matkat ja merkitkää esim. käytävälle kuinka pitkälle eri eläimet voivat loikata. Ohjeista lasta loikkaamaan vauhditon pituushyppy ja laskekaa montako hyppyä pitää tehdä, että pääsee yhtä pitkälle kuin eläimet. (Pulli 2015, 43.)

Ahmatti

Osallistujia: 2–10

Toteuta leikki, kun on aika siivota edellinen leikki. Leikkikää että lelukori on ahmatti. Lelut/tavarat kuljetetaan ahmatin suuhun mahdollisimman ripeästi. Samalla toinen leikkijä yrittää estää lelujen pääsyn ahmatin suuhun. (Pulli 2015, 50.)



Aarteen etsintä

Osallistujia: 2–10

Peliin tarvitaan vähintään kaksi osallistujaa. Valitaan yksi aarteen piilottaja ja etsijä/etsijät. Aarre voi olla esimerkiksi pehmolelu tai lusikka. Pelin alussa on hyvä sopia leikille rajat, esimerkiksi olohuone tai ulkona omapiha. Piilottaja piilottaa aarteen niin, että se näkyy hieman. Etsijät sulkevat silmät, etteivät näe minne aarre piilotetaan. Kun aarre on piilotettu, etsijä voi lähteä etsimään. Etsimistä voi helpottaa antamalla vinkkejä sanomalla lämpenee, kun on lähellä aarretta ja kuumenee kun oikein lähellä ja polttaa kun on aivan kohdalla. Jos taas etsijä menee kauemmas aarteesta, voi sanoa viilenee, kylmenee ja jääkylmää. (Leikkipankki s.a.)

Hedelmäsalaatti

Osallistujia: 8–15

Tähän leikkiin tarvitaan useampi leikkijä, joten tämä on hauska toteuttaa esimerkiksi lasten syntymäpäivillä. Jakakaa ryhmä kolmeen osaan. Nimetkää jokainen osa joksikin hedelmäksi. Esimerkiksi omenat, päärynät ja banaanit. Asettukaa rinkiin tuoleille. Tuoleja tulee olla yksi vähemmän kuin peliin osallistujia. Valitkaa yksi, joka jää ensin ilman tuolia. Ilman tuolia jäänyt henkilö menee keskelle ja huutaa esimerkiksi banaanit, jolloin kaikki banaanit ja keskellä ollut henkilö vaihtaa paikkaa. Se joka jäi ilman tuolia, menee taas keskelle huutamaan jonkun hedelmän. Kun huudetaan hedelmäsalaatti, niin kaikki vaihtavat paikkaa. (Nuori Suomi ry s.a.)

Pallon vieritys

Osallistujia: 1–12

Asettukaa piiriin. Piirin keskelle otetaan 1–2 palloa. Tehtävänä on pitää pallo koko ajan liikkeessä. Palloon saa koskea vain sovitulla kehon osalla, esim. polvi, oikea käsi tai vasen kantapää. Jos leikkijöitä on yli 12, voi ottaa kaksi piiriä. Jos leikkijöitä on vain yksi, palloa voi liikuttaa haluamalla ruumiin osalla mieluista reittiä. Pallolle voi rakentaa myös reitin, jossa sitä kuljetetaan. (Nuori Suomi ry s.a.)

Liikuntajahti

Osallistujia: 2–4

Tehkää yhdessä pelialusta pahville tai paperille. Laittakaa haluama määrä askelmia (esim. 20 värillistä ympyrää) ja keksikää jokaiselle askelmalle jokin liikunnallinen puuha ja kirjoittakaa se ympyrään tai ympyrän vierelle. Esimerkiksi tämän oppaan liikuntaleikit, kävellen päiväkotiin, luistelu, jalkapallo, palloleikki tai muu mikä tahansa mieleinen aktiivinen toiminta. Kun tehtävä on suoritettu voi askelman siirtää lähemmäs maalia. Voitte sopia maaliin tullessanne mikä on palkinto. Esim. pienet juhlat, elokuva ilta, herkku tms. (Ilo kasvaa liikkuen s.a.)

Heijastinpiilo

Osallistujia: 2–10

Tässä leikissä tarvitaan pimeä huone. Tarvitsette jokaiselle osallistujalle heijastimen sekä yhdelle etsijälle taskulampun. Etsijä laskee esimerkiksi kahteenkymmeneen. Sillä aikaa muut piiloutuvat sovitulle leikkialueelle, niin että heijastin näkyy. Etsijä etsii piilossa olijoita lampun kanssa. Viimeiseksi löytynyt on seuraava etsijä. (Ilo kasvaa liikkuen s.a.)

Kapteeni käskee

Osallistujia: 2–10

Valitkaa yksi kapteeni. Asettukaa jonoon niin, että kapteeni on jonon ensimmäisenä. Lähtekää liikkumaan kapteenin johdolla. Kapteeni määrää liikkumistyylin ja muut matkivat kapteenia. Kapteeni voi vaihtaa liikkumistyyliä niin monesti kuin haluaa ja muut matkivat. Kapteenina voi olla sovitun ajan, jonka jälkeen kapteeni siirtyy jonon viimeiseksi ja seuraavasta tulee uusi kapteeni.

Liikuntapussi

Osallistujia: 2–10

Askarrelkaa yhdessä paperista tai kartongista kortteja, joihin voitte piirtää tai tulostaa (etsikää esim. internetistä) liikunnallisia tehtäviä. Esimerkiksi pompi yhdellä jalalla, tee x-hyppyjä tms. Laittakaa kortit pieneen pussiin. Voi käyttää myös pipoa. Lorutelkaa halutessanne yhdessä ennen jokaisen kortin nostoa ”kuka saa, kuka saa liikuntapussiin kurkistaa tillin tallin tömpsis”. Yksi kerrallaan saa nostaa kortin ja sen jälkeen tehdään kortin osoittama tehtävä.

Tuolileikki

Osallistujia: 4–10

Tähän leikkiin tarvitaan tuoleja kaksi vähemmän kuin osallistujia. Yksi leikkijä valitaan musiikin soittajaksi. Muut pelaajat asettavat tuolit rinkiin. Musiikin soidessa tuolien ympärillä kierretään. Kun musiikin soittaja laittaa musiikin tauolle, pelaajat koittavat keretä istumaan vapaalle tuolille. Jokaisella kierroksella yksi pelaaja jää ilman tuolia. Kierroksen päätyttyä yksi tuoli otetaan pois ja jatketaan leikkiä niin pitkään, että voittaja selviää.

Karhukävely

Osallistujia: 1–10

Menkää karhukävely asentoon (käden ja jalat maahan). Tutki pihaa tai sisätilaa karhuna tallustaen. Tätä voi käyttää myös alkulämmittely leikkinä.

Eläintarha

Osallistujia: 1–10

Sopikaa alue, jossa liikutte eri eläinten tavoin. Liikkumistavat voivat olla elefantin tömistystä, karhukävelyä, käärmeen kiemurtelua, jäniksen loikkia, rapukävelyä, hevosen laukkaa. Viimeisellä kierroksella jokainen voi valita haluamasta liikkumistavan. (Molla 2017.)

Narulla kävely

Osallistujia: 1–10

Asettakaa naru/naruja maahan. Yrittäkää kävellä narun päällä. Tämän leikin voi tehdä ulkona sekä sisällä. Lisäksi narujen väleihin voi laittaa esim. matalia tyynyjä tai piirtää maahan ympyröitä kiviksi, joiden päällä voi loikkia niin että jalka ei osu maahan.

Hernepussigolf

Osallistujia: 1–10

Tähän peliin tarvitset 1–10 ämpäriä sekä hernepusseja tai palloja. Numeroikaa ämpärit ja asetelkaa ne pitkin pihaa. (Voi soveltaa myös sisätiloihin.) Jokaisella pelaajalla on oma hernepussi tai pallo, jota hän heittää ämpäriin. Tavoitteena on päästä radan läpi mahdollisimman vähin heitoin. (Molla 2017.)

Hiirenhäntähippa

Osallistujia: 5–20

Jokaiselle osallistujalle jaetaan narunpätkä (n. 50 cm), joka laitetaan housun reunasta roikkumaan hännäksi. Peliin voi valita yhden tai useamman hipan, joka yrittää napata hännät. Voittajia on eniten häntiä napannut hippa sekä viimeinen hiiri.

Rentoutumisleikki

Osallistujia: 2–10

Valitkaa itsellenne parit. Voitte laittaa halutessanne valoja hämärämmäksi ja rauhallista musiikkia taustalle. Toinen parista menee lattialle tai patjalle selälleen makaamaan. Toinen parista pyörittelee pehmeää palloa ympäri vartaloa. Kun sovittu aika on kulunut parit vaihtavat paikkoja.

3 PIELAVEDEN YMPÄRISTÖ LIIKKUMISEN TUKENA

Pielaveden ympäristöstä löytyy monenlaisia ulkoilu ja liikuntapaikkoja. 3–5-vuotiaille sopivia liikuntapaikkoja ovat leikkikentät, jotka löytyvät Puistotien varrelta. Lisäksi koulun piha-alueiden leikkikenttiä on mahdollisuus käyttää monipuoliseen liikkumiseen. Koulun piha-alueiden leikkikentät sijaitsevat Rannankylän koululla, Puustellin koululla, Heinämäessä, Pohjois-Pielavedellä sekä Säviässä. Rannankylän- sekä Puustellin koulun piha-alueella sijaitsee myös monitoimikenttiä, joissa on mahdollisuus pelata jalkapalloa, sählyä, koripalloa sekä muita liikunta leikkejä. (Pielavesi s.a.)

Pielavedellä oikopolun päässä on uimaranta (Uimala). Uimarannalle on helppo mennä lapsiperheen kanssa, sillä sieltä löytyy wc-tilat sekä pukuhuoneet. Uimarannalla on iso laitur, joka jakaa syvän ja matalan veden puolen. 3–5-vuotiaiden lasten on turvallista liikkua uimalalla aikuisen valvonnassa. Matalan puolen veden syvyys vaihtelee vuodenajan ja sään mukaan. (Pielavesi s.a.)

Urheilukenttä sijaitsee Pielaveden Suojalalla. Urheilukentällä on mahdollisuus monipuoliseen yleisurheiluun. Urheilukentällä järjestetään kesäisin Yleisurheilukisoja yli 3-vuotiaille lapsille. Pielaveden nettisivuilta löytää myös yhteystiedot vapaa-aika toimeen, josta voi tiedustella lisää liikunta mahdollisuuksista ja yleisurheilukisoista. Urheilukentän tuntumassa löytyy frisbeegolfrata, joka sopii kaikenikäisille. (Pielavesi s.a.) Frisbeegolf on helppo, edullinen ja mukava tekeminen koko perheelle.

Pielaveden kylän hiihtoreitit sekä pururata lähtevät urheilukentältä. Valaistua latua on 6,5 km. Hiihtämään voi lähteä myös Kakkomäeltä. 3–5-vuotiaiden lasten kanssa Kakkomäellä voi hiihtää sekä laskea pulkkamäkeä. Pulkkamäki on valaistu pimeään aikaan. (Pielavesi s.a.)

Luistelua on mahdollisuus harrastaa Puistotien varrella sijaitsevalla jääkiekkokaukalolla sekä Pohjois-Pielaveden ja Säviän koulun pihalla. Luistelualueet ovat valaistuja pimeään aikaan. Kirkonkylällä sijaitsevalta luistelualueelta löytyy lämmin pukukoppi. (Pielavesi s.a.)

Pielaveden kirkonkylältä löytyy keilahalli. Keilaamista voi harrastaa kokoperheen kanssa. Keilahallissa on kuusi keilarataa lapsiradoilla. Pienelle lapselle kannattaa ottaa kevyt keilapallo ja välttää keilapallon nostamista ilmaan. Aikuisen kanssa lasten on turvallista keilata. (Pielavesi s.a.)

Lisätietoa Pielaveden kunnan liikuntamahdollisuuksista löytyy osoitteesta:

<https://www.pielavesi.fi/fi/Vapaa-aika/Liikuntapalvelut>

LÄHTEET

- JAAKKOLA, Timo 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perutaitojen opettaminen lapsille ja nuorille. PS-kustannus: Jyväskylä.
- LEIKKIPANKKI. Leikkejä ja vinkkejä hauskaan yhdessäoloon kaikenikäisille. [Viitattu: 2021-10-24] Saatavissa: <https://www.leikkipankki.fi/haku>
- Liikkuva varhaiskasvatus 2018. 100 pientä askelta-idea opas. Ilo kasvaa liikkuen [Viitattu: 2022-02-21] Saatavissa: www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi
- MOLLA 2017. Varhaiskasvatuksen verkkotaidot ja -menetelmät. Liikuntakortteja ja vinkkejä varhaiskasvatukseen. Sporttivarttikortit. [Viitattu 2022-02-25] Saatavissa: <https://blog.edu.turku.fi/molla/2017/05/24/liikuntakortteja-ja-vinkkejä-varhaiskasvatukseen/>
- National Association for Sport and Physical Education, NASPE 2002. Active Start. A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years. Reston, NASPE Publications.
- NUORI SUOMI RY. Suunnittelen liikuntaa. [Viitattu 2022-02-21] Saatavilla: <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>
- OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä-Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Helsinki 2016: Lönnberg Print & Promo.
- PULLI, Elina 2015. Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Pielaveden liikuntapalvelut. [Viitattu 2021-11-18] Saatavissa: <https://www.pielavesi.fi/fi/Vapaa-aika/Liikuntapalvelut>
- SMITH.K, Peter 2009. Children and Play: Understanding Children's Worlds. [Viitattu: 2021-06-01.] Saatavissa: <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.savonia.fi/lib/savoniafi/reader.action?docID=427984>
- SÄÄKSLAHTI, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus: Jyväskylä.