

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Fysioterapian koulutusohjelma

Anni Eresmaa-Korhonen
Marleena Vauhkonen

”MATKALLA MAAILMAN YMPÄRI – LIIKKUMISEN ILOA YHDESSÄ
MATKATEN, OMIA TAITOJA TUTKIEN”
2–6-vuotiaille suunnattu motorinen toimintapäivä Joensuun
Perheentalolla

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2017
Fysioterapian koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät
Anni Eresmaa-Korhonen, Marleena Vauhkonen

Nimeke
"Matkalla maailman ympäri - liikkumisen iloa yhdessä matkaten, omia taitoja tutkien"
2–6-vuotiaille suunnattu motorinen toimintapäivä Joensuun Perheentalolla

Toimeksiantaja
Joensuun Perheentalo

Tiivistelmä
Tutkimusten mukaan motorisilla taidoilla ja fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä yhteys toisiinsa. Lasten fyysinen aktiivisuus on viime vuosina laskenut ja lasten motoriset taidot ovat heikentyneet. Edistämällä fyysistä aktiivisuutta jo lapsuudessa voidaan vaikuttaa siihen, että tulevaisuudessa yhä harvempi hakeutuu fysioterapiaan fyysisestä liikkumattomuudesta johtuvien seurausten vuoksi. Vanhempien rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemisessa on suuri, joten on tärkeää huomioida myös vanhempien riittävä tietämys lapsen motorisesta kehityksestä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena järjestettiin lapsille ja vanhemmille yhteinen toimintapäivä Joensuun Perheentalolle. Toimintapäivän tarkoituksena oli tuottaa lapsille ja vanhemmille liikkumaan innostavaa tekemistä, jonka avulla pyrittiin lisäämään vanhempien tietoisuutta lapsen motoristen taitojen tukemisesta ja fyysisen aktiivisuuden edistämisestä.

Opinnäytetyötä voidaan jatkossa hyödyntää erilaisissa ympäristöissä lapsen motorisen kehityksen tukemisessa ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustamisessa sekä vanhempien ohjauksessa. Opinnäytetyö voisi toimia uudenlaisena lähestymistapana terveyden edistämässä, ja sitä voitaisiin hyödyntää myös fysioterapeuttien keskuudessa vinkkipankkina.

Kieli
suomi

Sivuja 60
Liitteet 8
Liitesivumäärä 36

Asiasanat

terveyden edistäminen, fyysinen aktiivisuus, motorinen kehitys, lapset



THESIS
April 2017
Degree Programme in Physiotherapy

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 05 405 4816

Authors

Anni Eresmaa-Korhonen, Marleena Vauhkonen

Title

"Travelling Around the World Together" An Event on Motor Development Aimed at Children Aged 2-6 at Joensuun Perheentalo

Commissioned by

Joensuun Perheentalo

Abstract

There is a significant connection between motor skills and physical activity according to the studies. The physical activity of children has decreased in the recent years, and therefore, their motor skills have become weaker. By promoting physical activity in the childhood, it is possible to decrease the occurrence of diseases caused by physical inactivity. Consequently, people may need less physiotherapy in the future. Since parents have a significant impact on the physical activity of their children, it is important that they have enough knowledge of this subject.

Based on this practise-based thesis, an activity was organised for children and their parents at Joensuun Perheentalo. The aim of this activity day was to produce some material and activities to increase parents' knowledge of how to promote motor development and physical activity in children. Previous studies and literature, a questionnaire and the opinions of the client were used as a background information in organising the event.

In the future, this thesis can be used in various environments to guide parents, support motor development and promote physical activity in children. The thesis could provide a new perspective into health promotion. It could also work as a "tip bank" for physiotherapists.

Language

Finnish

Pages 60

Appendices 8

Pages of Appendices 36

Keywords

health promotion, physical activity, motoric development, children

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	6
2	Motorinen kehitys ja oppiminen	7
2.1	Motorinen kehitys.....	7
2.2	Motorinen oppiminen ja sensorinen integraatio	8
2.3	Motoriset perustaidot	10
2.3.1	Liikkumistaidot	11
2.3.2	Käsittelytaidot	12
2.3.3	Tasapainotaidot	13
2.4	Motorisen kehityksen vaiheet.....	14
2.4.1	Liikkumistaitojen kehityksen vaiheet	15
2.4.2	Käsittelytaitojen kehityksen vaiheet	16
2.4.3	Tasapainotaitojen kehityksen vaiheet	17
2.5	Motorinen kehitys osana lapsen kokonaisvaltaista kehitystä	18
2.6	Lapsen motorisen kehityksen tukeminen	19
3	Lapsen fyysinen aktiivisuus	20
3.1	Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät	21
3.1.1	Biologinen ympäristö	21
3.1.2	Fyysinen ympäristö.....	22
3.1.3	Sosiaalinen ympäristö.....	23
3.2	Sisäisen liikuntamotivaation tukeminen	23
3.3	Lapsen ohjaaminen	24
4	Motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden yhteys	25
5	Terveyden edistäminen.....	26
5.1	Lasten ennaltaehkäisevä fysioterapia osana terveyden edistämistä	27
5.2	Fyysinen inaktiivisuus	28
6	Toiminnallinen opinnäytetyö	29
6.1	Opinnäytetyön tehtävä ja tarkoitus.....	30
6.2	Toimeksiantajan kuvaus ja toimintaympäristön määrittely	30
6.3	Opinnäytetyön kohderyhmä	32
6.4	Esikysely.....	32
6.5	Toimijamatriisi.....	35
7	Opinnäytetyön toteutus	36
7.1	Konstruktivistinen ideaalimalli.....	36
7.2	Aloitusvaihe	37
7.3	Suunnitteluvaihe	38
7.4	Esivaihe	40
7.5	Työstövaihe	42
7.6	Tarkistusvaihe.....	43
7.7	Viimeistelyvaihe	44
7.8	Valmis tuotos	44
8	Pohdinta.....	45
8.1	Opinnäytetyön tuotoksen ja sisällön arviointi	45
8.2	Ammatillinen kehittyminen	49
8.3	Opinnäytetyöprosessin eteneminen ja menetelmät	51
8.4	Luotettavuus ja eettisyys	54
8.5	Jatkokehitysideat	57

Liitteet

Liite 1	Tarveanalyysi
Liite 2	Esikysely
Liite 3	Rastipassi
Liite 4	Mainos
Liite 5	Posterit
Liite 6	Palautekysely
Liite 7	Tapahtumapalautteen koonti
Liite 8	Toimeksiantosopimus

1 Johdanto

Tutkimusten mukaan motorisilla taidoilla ja fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä yhteys toisiinsa, jolloin motorisesti taitavat ihmiset ovat yleensä fyysisesti aktiivisempia verrattuna motorisesti heikotasoisempiin (Stodden, Goodway, Langendorfer, Robertson, Rudisill, Garcia & Garcia 2012, 290–292, 295). Lasten fyysisen aktiivisuuden taso on viime vuosina yleisesti laskenut, minkä lisäksi myös lasten motoriset taidot ovat heikentyneet (Jaakkola 2016, 13; Julin 2011, 40). Motoriset taidot eivät kehity ilman riittävää ja monipuolista harjoittelua, mikä itsessään vaatii myös fyysistä aktiivisuutta (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 188).

Vaikuttamalla vanhempiin ja ohjaamalla heitä liikkumaan yhdessä lastensa kanssa sekä kannustamaan lapsiaan liikkumaan voidaan vaikuttaa lasten sisäisen liikkumismotivaation syntymiseen. Sisäinen liikkumismotivaatio on oleellinen myöhemmän fyysisen aktiivisuuden säilymisessä. Vanhemmilla on tärkeä rooli mahdollistaa erilaisten motoristen taitojen harjoittelu monipuolisissa ympäristöissä, jotta lapsi tottuu liikuntaan ja oppii nauttimaan siitä. (Jaakkola 2016, 18; Sääkslahti 2005, 18, 40.) Näin fyysinen aktiivisuus voidaan saada säilymään myös tulevaisuudessa, millä on tärkeä merkitys lihavuuden, sydän- ja verisuonitautien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisemisessä (Jaakkola 2014, 18; WHO 2016a, 1).

Tämä opinnäytetyö käsittelee lapsen motorisen kehityksen ja fyysisen aktiivisuuden merkitystä terveyden edistämässä. Opinnäytetyössä haluamme nostaa esille fysioterapian ammatillisen osaamisen hyödyntämisen myös terveiden lasten parissa terveyden edistämisen näkökulmasta. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena suunnittelimme ja toteutimme Joensuun Perheentalolle lasten ja vanhempien yhteisen toimintapäivän, jossa käsiteltiin opinnäytetyömme teemoja erilaisilla rasteilla. Rastien tavoitteena oli saada lapset ja vanhemmat liikkumaan yhdessä lasten motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta edistävin tavoin sekä jakaa vanhemmille tietoa lapsen motorisen kehityksen merkityksestä ja tukemi-

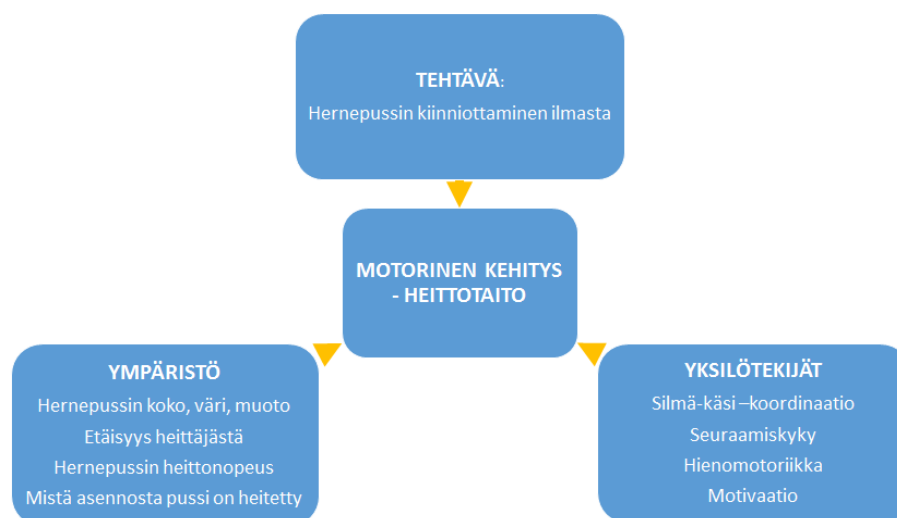
sesta. Toimintapäivän suunnitteluun käytimme keräämämme tietoperustan lisäksi Joensuun Perheentalon asiakkaille teetetyin kyselylomakkeen tuloksia sekä toimeksiantajan näkemyksiä aiheesta

Opinnäytetyön tietoperusta käsittelee lapsen motorista kehitystä, fyysistä aktiivisuutta ja näiden merkitystä terveyden edistämisessä. Tietoperusta on koostettu käyttäen tuoreita ja luotettavia tietolähteitä sekä tutkimuksia. Opinnäytetyö sisältää myös toimeksiantajan, tapahtuman kohderyhmän ja prosessin kuvauksen sekä pohdintaosuuden ja jatkokehitysideat. Opinnäytetyön tuotoksesta käytämme termejä tapahtuma ja toimintapäivä.

2 Motorinen kehitys ja oppiminen

2.1 Motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan motorisessa toiminnassa tapahtuvaa, jatkuvaa elämänmittaista muutosta. Siihen vaikuttavat ympäristö, vaadittu tehtävä sekä yksilölliset, biologiset tekijät (kuvio 1). (Gallahue ym. 2012, 186.) Kaurasen (2011, 346) mukaan lapsen motorinen kehittyminen tapahtuu peräkkäisinä vaiheina, jotka näkyvät kaikilla lapsilla samoihin aikoihin samanlaisella nopeudella. Kehitysvaiheet ilmentävät keskushermoston kehitystä, jota voidaan tukea virikkeellisellä ympäristöllä. Kypsymisen kautta tapahtuvien hermoston neurofysiologisten muutosten kautta lapsi pystyy oppimaan uusia motorisia taitoja. Jotta uusi kehitysvaihe voi alkaa, lapsen tulee hallita aiemmat kehitysvaiheet. Toisaalta Gallahue ym. (2012, 190) esittävät, että kehitysvaiheet voidaan ajatella myös liikumisvaihtoehdoiksi. Esimerkiksi oppiessaan heittämään palloa lapsi ei käy läpi jokaista vaihetta, vaan valitsee tehtävää varten itselleen sopivimman tavan. Näin ollen ei olisikaan olemassa mitään tiettyä, parasta tapaa tehdä vaadittu tehtävä.



Kuvio 1. Tehtävän, ympäristö- ja yksilötekijöiden vaikutus motoriseen kehitykseen (Mukaiillen Gallahue ym. 2012, 186).

2.2 Motorinen oppiminen ja sensorinen integraatio

Lapsen elämän alkuvaiheilla geenit määräävät pääosin lapsen motorista kehitystä; lapsi oppii tahattomien, säätelemättömien liikkeiden avulla ympäristöstään ja oman kehon ulottuvuuksista. Kun keskushermosto kehittyy ja myelinisaatio etenee, alkaa ympäristön merkitys korostua motorisessa oppimisessa. Ympäristö ja erilaisten taitojen harjoittelu muokkaavat lapsen motorista käyttäytymistä, mitä kutsutaan motoriseksi oppimiseksi. (Kauranen 2011, 347.) Oppimisella tarkoitetaan vaiheittaista, paljon toistoja vaativaa prosessia, jossa harjoittelun vaikutuksesta tapahtuu "suhteellisen" pysyvä muutos (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 67). Oppiminen tapahtuu monien eri aistien kautta, jotka yhdistyvät toisiinsa ja muodostavat havainnon. Havaintomotorisessa oppimisessa aistit herkistyvät vastaanottamaan ympäristöstä tulevat ärsykkeet. (Karvonen 2000, 20.) Havainnoimalla ihminen selvittää, mitä toimintoja tehtävän suorittaminen vaatii. Tämän tiedon ihminen voi saavuttaa esimerkiksi tarkkailemalla muita. (Talvitie ym. 2006, 69.)

Motorinen oppiminen koostuu havaintojen lisäksi kognitiivisista ja liiketoiminoista. Muisti ja ajattelu tallentavat tietoa tehden päätöksiä ja luoden toimintasuunnitelmia, kun taas motorinen järjestelmä huolehtii liikkeiden suorittamisesta.

Ympäristöstä ja kehosta saatavat tiedot kontrolloivat liikkeen, kun keskushermosto koordinoi lihasten ja nivelten yhteistoiminnan tarkoituksenmukaiseksi. Suorittaakseen tehtävän ihminen siis yhdistää motoriset toiminnot ja havaintonsa yhteen. (Talvitie ym. 2006, 67–69.) Myös motorisen oppimisen lähtökohta on ympäristön, yksilön ja tehtävän välinen vuorovaikutus (Shumway-Cook & Woollacott 2012, 43).

Normaalin motorisen suorituksen saavuttamiseksi tarvitaan tietoisien ajattelun ja tiedon käsittelyn lisäksi myös tiedostamattomia ja psyykkisiä toimintoja, joten aistijärjestelmien tulee olla kunnossa (Talvitie ym. 2006, 69). Aistitietoa jäsentämään tarvitaan sensorista integraatiota. Tämä tarkoittaa, että aivot saavat viestejä ympäristöstä sekä kehon fyysisestä tilanteesta ja järjestävät saatua tietoa. Tämän tiedon avulla lapsi pystyy liikkumaan, oppimaan asioita ja toimimaan tarkoituksenmukaisesti. Sensorinen integraatio auttaa keskittymään olennaiseen, sen avulla reagoidaan tilanteisiin mielekkäällä tavalla ja opitaan sosiaalista kanssakäymistä. Jos aistitiedon käsittelyssä on ongelmaa, lapsi ei pysty käsittelemään saamaansa tietoa eikä näin ollen voi sitä hyödyntää. (Ayres 2015, 29–30.)

Leikki on lapselle ensisijainen tapa oppia kehostaan ja liikkeistään sekä kehittää hieno- ja karkeamotorisia taitoja (Gallahue ym. 2012, 187). Oppimisen voi huomata suorituksen paranemisena, yhdenmukaistumisena, taidon pysyvyytenä ja sovellettavuutena eri ympäristöissä sekä tehokkaana ja sujuvana liikkeenä (Jaakkola 2016, 24). Pienillä lapsilla ja taaperoilla asentotunto ja alkeelliset liikkumistaidot luovat pohjan motoristen taitojen oppimiselle (Gallahue ym. 2012, 186). 3–5 vuoden iässä tasapaino alkaa kehittyä nopeasti, joten tämän ikäiset lapset hakevat paljon tasapainoaistimuksia (Sääkslahti 2015, 28–30). 5–8-vuotiaat oppivat helposti kokonaisvaltaisia, yksinkertaisia liikkeitä: hyppimistä, juoksua ja heittämistä, mihin olisi hyvä yhdistää myös koordinaatioharjoitteita. (Kauranen 2011, 347.)

2.3 Motoriset perustaidot

Kaurasen (2011, 202) mukaan perusta kaikelle liikkumiselle on niin kutsuttu perusliikkuminen. Perusliikkuminen, kuten istuminen, seisominen, kävely, niiden vaihtelu sekä raajojen liikkeet, ovat luontaisia ja automatisoituneita kokonaisuuksia asennoille, liikkeille ja siirtymisiin. Perusliikkuminen ei vaadi erityistä harjoittelua, vaan toimii pohjana vaativampiin motorisiin suorituksiin ja taitoihin. Vaikka samat taidot ja toiminnot opitaan, niistä löytyy yksilöllisiä eroja. Ominaiset liikehallit muokkaantuvat ja vakiintuvat ajan kuluessa yksilöllisiksi. Jaakkola (2016, 19, 23) käyttää tietyistä, muiden taitojen pohjana toimivista taidoista nimitystä perusliikuntataidot. Perusliikuntataitoihin lukeutuvat juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Jaakkolan mukaan näiden taitojen opettelu on oleellista myöhemmän liikunnallisen harrastustoiminnan muodostumiseksi. Gallahue ym. (2012, 186) kutsuvat tärkeitä, muiden liikkeiden pohjana toimivia taitoja motorisiksi perustaidoiksi. He jakavat nämä perustaidot tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja esineen käsittelytaitoihin.

Motoristen perustaitojen oppiminen alkaa jo toisesta ikävuodesta lähtien. Tällöin lapsen kehityksessä tulisi huomioida yleinen motorisen osaamisen kehittäminen ja kehon monipuolinen, tehokas käyttö erilaisissa liikkumistilanteissa erityisten liikuntataitojen oppimisen sijasta. Lapsen tulisi saavuttaa laaja pohja motorisista perustaidoista noin 3–7 vuoden iässä, jotta monipuoliset ja lajispesifit liikuntasuoritukset onnistuvat jatkossa. (Gallahue ym. 2012, 186-187.) Motoristen perustaitojen oppiminen on myöhemmälläkin iällä mahdollista, kunhan harjoittelu on systemaattista (Jaakkola 2016, 29). Motoristen perustaitojen oppimisen kohdalla on havaittavissa sukupuolieroja, jotka johtuvat monista eri syistä, kuten perimästä, hermostosta ja ympäristön sosiaalisesta vaikutuksesta (Sääkslahti 2008, 62). Fogelholm pitää lapsen liikkuvuuden, kehonhallinnan ja liikuntataitojen kehityksessä kriittisimpänä ikäkautena päiväkotikäisiä ja ala-asteen aloittavia lapsia, sillä heille fyysisen aktiivisuuden tulee olla päivittäin tarpeeksi haastavaa ja monipuolista. Fogelholm suosittelee kiipeämistä, pallottelua, hyppimistä ja juoksemista sisältäviä leikkejä ja pelejä liikuntataitojen kehittämiseksi. (Fogelholm 2011, 84.)

2.3.1 Liikkumistaidot

Liikkumistaidoilla tarkoitetaan lapsen kykyä liikkua tilassa paikasta toiseen, keinoja harrastaa urheilua sekä osallistua päivittäisiin aktiviteetteihin ja peleihin. Liikkumistaitojen perusosaaminen on olennaista tarkoituksenmukaiselle fyysiselle aktiivisuudelle. Juokseminen, laukkaaminen, hyppiminen, väistely, pomppiminen, loikkaaminen ja liukuminen ovat yleisimpiä liikkumistaitojen muotoja. Nämä taidot ovat ihmiselle luontaisia, joten niiden oppiminen tarvitsee vähemmän palautetta ja ohjausta verrattuna esimerkiksi kulttuurisidonnaisempiin käsittelytaitoihin, jotka vaativat enemmän harjoittelua ja palautetta. (Gallahue ym. 2012, 223.)

Jaakkolan (2016, 39–40) mukaan yksi tärkeimmistä liikuntataidoista on juokseminen, sillä melkein jokaisessa liikuntalajissa vaaditaan juoksemista. Useissa tutkimuksissa on huomattu lasten juoksutaitojen heikentyneen viime vuosina. Jos juokseminen ei onnistu tai se on haastavaa, jäävät juoksemista vaativat lajit helposti pois ja liukuminen yksipuolistuu. Tästä johtuen lasten ja nuorten liikunnan tulisi sisältää runsaasti juoksemista paikasta toiseen. Jaakkola pitää juoksemista myös tärkeänä osana sosiaalista ja kognitiivista kehitystä, sillä juosten päästään tehokkaammin paikasta toiseen, mikä haastaa lapsen ajattelua enemmän. Lisäksi lapsi uskaltaa osallistua helpommin erilaisiin peleihin ja leikkeihin.

Eri liikuntalajeihin ja liikkumiseen sisältyy runsaasti myös erilaisia ponnistuksia joko itsetarkoituksella tai liittyen esimerkiksi suunnan muutoksiin. Ponnistaminen vaatii kokonaisvaltaista kehonhallintaa, kuten riittävää tasapainoa ja koordinaatiota. Pienillä lapsilla erilaisia ponnistuksia näkyy jo leikkiessä, mutta ne vähenevät huomattavasti iän karttuessa. Siksi hyppäämistä sisältävät pelit ja leikit tulisi huomioida myös aikuisten organisoimassa liikunnassa. Hyppimällä kehitetään alaraajojen voimaa, koordinaatiota ja kehon elastisuutta, mitkä edesauttavat myöhemmän fyysisen toimintakyvyn säilymisessä. (Jaakkola 2016, 99–100, 117.)

2.3.2 Käsittelytaidot

Käsittelytaidot koostuvat esineiden, kuten pallojen ja mailojen käsittelystä sekä hallinnasta. Näihin kuuluvat heittäminen, kiinniotto, potkiminen, puttaaminen, iskeminen, pyörittäminen ja pomputteleminen. Käsittelytaidot vaativat monenlaisia toimintoja: tasapainoa, havaintomotoriikkaa, silmä–raaja-koordinaatiota, ennakoitua, vauhdin ja etäisyyksien arviointia sekä hienomotorisia taitoja. (Gallahue ym. 2012, 191-21.)

Heittotaito on heikentynyt selvästi lapsilla ja nuorilla, vaikka sekin on yksi tärkeimmistä perusliikuntataidoista. Nykyään lapsilla ei juuri ole sopivia ympäristöjä harjoitella heittämistä, ja se on usein kiellettyäkin aikuisten toimesta. Heittotaito on tärkeä ominaisuus myös arkisista haasteista selviytymisen kannalta. Sosioemotionaalaiset taidot kehittyvät, kun toisten huomioonottamista harjoitellaan heittämällä oikeaan kohteeseen: ainahan on vaarana osua pallolla toisiin. Jaakkolan mukaan heittotaito toimii pohjana myös muille ”ylävartalon koordinaatiota vaativille hienomotorisille taidoille, kuten musiikin harrastamiselle”. Erityisesti aliolanneitto on hyvä harjoite pienemmille lapsille, sillä se on helpompi kuin muut heittotyytit. (Jaakkola 2016, 163–165.)

Kiinniottotaito on monimutkainen havaintomotoriikkaa vaativa taito, joka kehittyy myöhemmin kuin muut motoriset taidot. Näköaisti on keskeisessä asemassa, minkä avulla tunnistetaan lentävä esine, ennakoidaan sen nopeus ja lentorata. Näköaistimus ratkaisee, kuinka lentävä esine otetaan kiinni, joten näköaistin ja motoriikan yhteispelin tulee olla kunnossa, jotta tämä mahdollistuu. Kiinniottoharjoittelu on hyvä väline harjoittaa havaintomotorisia taitoja, joita tarvitaan usein arkielämässä, kuten liikenteessä. Siksi kiinniottotaito on oleellinen myös lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. (Jaakkola 2016, 227–228.)

2.3.3 Tasapainotaidot

Tasapaino on kyky säilyttää kehon asento painopisteen muuttuessa. Sitä tarvitaan kaikessa liikkumisessa, ja siihen vaikuttavat näköaisti, syvä- ja pintatuntoaistimukset (taktiilinen ja kinesteettinen) sekä sisäkorvan tasapainoelimen saamat viestit eri asennoista. (Gallahue ym. 2012, 261.) Ihminen pystyy hallitsemaan tasapainoaan käyttäen hyväkseen aisti-informaatiota ja lihasvoimaa suhteuttamalla painopisteensä tukipintaan. Kehon painopiste on kuvitteellinen avaruuden piste, johon kehon massa on keskittynyt. Tukipinnalla tarkoitetaan kehon kontaktia tietyn kokoiselle alustalle. (Kauranen 2011, 180–181.)

Kehon painopiste muuttuu liikkeen mukana, ja liikkuminen mahdollistuu juuri tukipinnan tarkoituksenmukaisella ylityksellä. Hyvän tasapainon säilyttämiseksi tukipinnan on kuitenkin oltava riittävän suuri. Myös tasapaino suhteutuu ympäristön, tehtävän vaatimusten ja yksilön ominaisuuksien kesken. Keskushermosto säätelee tasapainoa vaikuttamalla tuki- ja liikuntaelimiin, silmä-pää-stabilointiin sekä reagoimalla tuntoaistiin säilyttäen asennon. Samalla se ennakoii tulevia, yllättäviäkin tilanteita. (Kauranen 2011, 180–181, 197.)

Taktiiliset ja kinesteettiset aistimukset ovat merkittäviä tasapainon ylläpitämisessä. Liikunta vahvistaa kineettistä aistia, joka mittaa kehon eri asentoja sekä lihasjännityksen vaihteluita. Yhteisaistimukset, joita ovat muun muassa kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen sekä vasemman ja oikean puolen dominanssi, koostuvat nimensä mukaisesti monien eri aistien integroitumisesta toisiinsa. Tasapainon kannalta on oleellista saada tietoa kehon asennosta ja suhteesta ympäristöön. (Karvonen 2000, 20–21.)

Erityisesti pienillä lapsilla näkö on erittäin tärkeä tasapainon säätelyssä. Silmien avulla lapsi pystyy arvioimaan kehoaan staattisissa (tasapainon säilyttäminen paikallaan olevissa liikkeissä) ja dynaamisissa (tasapainon säilyttäminen liikkuesssa) tasapainotehtävissä. Esimerkiksi 6-vuotiaille lapsille voi olla haastavaa pystyä seisomaan yhdellä jalalla silmät kiinni. (Gallahue ym. 2012, 261–262.)

2.4 Motorisen kehityksen vaiheet

Kauranen (2011, 349) jakaa lasten ja nuorten motorisen kehityksen heijastetointoihin (0–1 vuotiaat), alkeellisten taitojen omaksumiseen (1–2 -vuotiaat), perustaitojen oppimiseen (3–7 vuotiaat), erikoistuneiden liikkeiden oppimiseen (8–14 vuotiaat) ja taitojen hyödyntämiseen (yli 15-vuotiaat). Gallahue ym. (2012, 169, 172-173) taas jakavat lapsuuden varhaiseen lapsuuteen eli 2–6-vuotiaisiin, ja myöhempään lapsuuteen eli 6–10-vuotiaisiin. Heidän mukaansa varhainen lapsuus on otollista aikaa lapselle kehittää motorisia perustaitoja ja koota laajaa liikepankkia ennen siirtymistä spesifimpiin lajeihin ja taitoihin.

Kehityopsykologiassa yksi näkökulma lapsen leikin kehitykseen on leikin jakautuminen kolmeen ikäkasisidonnaiseen vaiheeseen, joissa ensimmäisessä vauvaikäiset harjoittelevat stereotyyppisiä liikkeitä, toisessa leikki-ikäiset ovat aktiivisen leikin suurkuluttajia ja kolmannessa kouluikäiset leikkivät painileikkejä. Näillä eri vaiheiden aktiivisilla leikeillä on vaikutus lapsen kehittymiseen kokonaisvaltaisesti. (Sääkslahti 2005, 15.) 3–7-vuotiaana sensorinen integraatio kehittyy tehokkaimmin ja aktiivisimmin luonnostaan. Toimintareaktioista tulee monimutkaisempia ja tarkoituksenmukaisempia, lapset hakeutuvat hyppimään, keinumaan, pyörimään ja painimaan, koska se on kivaa ja sensorista integraatiota haastavaa. (Ayres 2015, 58.)

Jaakkola (2016, 28) jakaa motoristen perustaitojen ikäkauden (2–6 -vuotiaat) vielä vaiheeseen. Hänen mukaansa lapsi käy asteittain läpi alkeis-, perus- ja kehittyneen vaiheen. Alkeisvaiheessa noin 2–3 -vuotiaat lapset kokeilevat motorisia perustaitoja ensimmäistä kertaa, jolloin liikkeistä puuttuu vielä koordinaatio, rytmikkyys ja tarkkuus. Noin 4–5-vuotiaana lapset saavuttavat perusvaiheen, jolloin yksilölliset erot motorisissa taidoissa kasvavat. Koordinaatio sekä suorituskkyky kehittyvät, jolloin liikkeet ovat kontrolloidumpia, joskin kömpelöitä. Kehittyneessä vaiheessa liikkeistä muodostuu sujuvia ja koordinoituja kokonaisuuksia. Yleensä lapsi saavuttaa tämän vaiheen 6–7-vuotiaana.

2.4.1 Liikkumistaitojen kehityksen vaiheet

Kävelyn opittuaan lapset haluavat päästä nopeammin paikasta toiseen ja siirtyvät opettelemaan juoksemista. 2–3-vuotiaana lapsi oppii juoksuaskelia ja noin seitsemänvuotiaana juoksu alkaa olla kehittynyttä. Nykyisin jo 3–4-vuotiailla lapsilla on havaittavissa suuria eroavaisuuksia liikkumisen määrässä. Juoksutaito opitaan itsestään, kunhan sitä vaativia tilanteita on riittävästi. Esimerkiksi ulkoleikit ovat erinomainen tapa edistää juoksutaidon kehittymistä. (Jaakkola 2016, 47.)

Kun kävely ja alkeellinen juoksutaito on opittu, alkavat erilaiset ponnistukset kuulua lasten liikkumistapoihin. Varhaiskasvatusikäiset harjoittelevat hyppäämisen perusasioita, joihin kuuluvat yksinkertaiset tasajalkahypyt eteen- ja ylöspäin sekä loikat. Myöhemmin ponnistuksiin yhdistyy juokseminen, jolloin lapsi voi esimerkiksi ylittää lätäkön loikaten ponnistaen yhdellä jalalla. Ensimmäiset hypyt ovat tehottomia ja koordinoimattomia tasajalkahyppyjä, ponnistuksen alkuasento on korkea eikä alaraajojen lihasvoimaa saada hyödynnettyä. Kun ponnistusvoima kasvaa, löytyvät myös kädet mukaan ponnistukseen ja näin hypyistä tulee tehokkaampia. Noin 7vuoden iässä ponnistustaidot alkavat olla kehittyneitä, jolloin alkuasennot syvenevät ja polvet sekä lantio ojentuvat hypätessä. Tämänkin taidon oppimiseen lapsi vaatii kokemuksia ja harjoitusta yhdellä ja kahdella jalalla ponnistamisesta erilaisilta alustoilta ja eri suuntiin hyppimisestä. (Jaakkola 2016, 108, 117.) Juoksemisen ja ponnistamisen harjoitusvaiheet on tiivistetty taulukoon 1.

Taulukko 1. Liikkumistaitojen vaiheittainen kehittyminen (Mukaillen Kauranen 2011, 349, 353–354 ja Jaakkola 2016, 48-49,108-109, 111).

	2-3 v.	4-5 v.	6-7 v.
Liikkumistaidot	<p>Juokseminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Epävarmaa, hidasta, koordinoimatonta. - Askel epäsäännöllinen. - Ei lentovaihetta. - Käsien liike vähäistä. <p>Hyppääminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tasajalkahyppyjen harjoittelu alkaa, molempien jalkojen käyttö vielä vaikeaa. - Korkea alkuasento. - Rajoittunut yläraajojen heilahdus. - Vartalon liike alhaalta ylöspäin. - Vajaa alaraajojen ojennus ponnistuksessa. - Alastulo takapainoinen. - Katse maassa hypätessä. <p>•Kävely varmistuu, lyhyet matkat sivulle ja taakse onnistuvat</p> <p>•Osaa seistä 1-jalalla kolmevuotiaana</p> <p>•Portaat tasa-askelin, kiinnipito kaiteesta</p> <p>•Ryhmässä liikkuen helposti <u>törmäyksiä</u> sillä toisten liikkeiden <u>hahmottaminen haasteellista</u>.</p>	<p>Juokseminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juoksusuunnan vaihto vauhdista. - Askel korkeampi ja pidempi. - Lentovaihe muodostumassa. - Yläraajat tehokkaammin mukana. <p>Hyppääminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tasajalkaponnistus onnistuu, myös vauhdista. - Alkuasento syventynyt, etunojainen. - Käsien liike avustaa hypyn voimantuottoa, tasapainottaa vartaloa. - Hyppyponnistus tehostunut, joustava alastulo. - Parempi ojennus alaraajoissa, lentovaiheessa kehon ojennus vajaaksi. - Suoraan ylöspäin hyppääminen haastavaa. - Osaa ylittää esteitä juoksuvauhdista. - 5-v. osaa hypätä n. 1 m eteenpäin. <p>•Kiipeily erilaisilla telineillä onnistuu.</p>	<p>Juokseminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suuntien vaihtelu ja pysähtyminen merkistä juoksuvauhdissa. - Askelpituus pitkä, -tiheys nopea. - Selkeä lentovaihe. - Selvät vastaliikkeet ylävartalossa. - Matalien esteiden ylitys juoksusta onnistuu. <p>Hyppääminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yhdellä jalalla pomppiminen. - Syvä alkuasento. - Yläraajoissa voimakas eteen heilahdus. - Eteenpäin hypätessä kädet korkealla hypyn ajan. - Täysi ojennus alaraajoissa. - Alastulossa painopiste edessä eteen hypätessä, ylöspäin hypätessä alastulo osuu lähtöpisteeseen. - Hypyn pituus korostuu korkeuden sijaan. <p>•Kuperkeikka</p>

2.4.2 Käsittelytaitojen kehityksen vaiheet

Heittotaidon kehittymiseen vaikuttavat useat eri tekijät, kuten parantuneet voimaominaisuudet, kasvanut heiton vetopituus sekä kehon yhteiskoordinaation muuttuminen sujuvammaksi. Heittotaito kehittyy luonnostaan, jos annetaan tilaisuuksia harjoitella. Aluksi noin 2–3-vuotiaana lapsi heittää pelkällä yläraajalla ojentamalla ja koukistamalla kyynärpäätä vartalon ollessa heittosuuntaan päin ja heittokäden puoleisen alaraajan ollessa edessä. Myöhemmin vartalon käyttö tehostuu ja lapsi alkaa käyttää kehoaan esineen heittämisessä. Noin kuusivuotiaana heittoon yhdistyy painonsiirto lonkkien koukistuksen ja ylävartalon kääntämisen avulla. Heittotaidon edelleen kehittyessä liikkeeseen yhdistyvät lantion ja ylävartalon kierto. (Jaakkola 2016, 170–171.)

Koska kiinniottaminen on vaativa motorinen taito, sitä tulee harjoitella runsaasti. Alkuun lapsi pelkää palloa ja saattaa laittaa silmät kiinni tai kääntää pään pois pallon lähestyessä. Myöhemmin lapsi sulkee silmänsä esineen kiinniottohetkellä,

mutta kehittyneessä vaiheessa välttämisenreaktiota ei enää näy. Myös kiinniottotekniikka kehittyi harjoittelun seurauksena. Ensimmäisiä kertoja yläraajat ovat hyvin passiiviset ja esine otetaan kiinni kyynärnivelet suorina. Myöhemmin käsien käytöstä tulee tehokkaampaa, ja kehittyneessä vaiheessa kädet toimivat aktiivisesti alaraajojen joustaessa mukana. (Jaakkola 2016, 230.) Palloa kiinniottaessa lapsi oppii ensin nappaamaan pallon ilmasta rintaansa vasten, kunnes myöhemmin kiinniotto onnistuu jopa yhdellä kädellä (Gallahue ym. 2012, 191-21). Taulukon 2 on tiivistetty heittäminen ja kiinniottamisen harjoitusvaiheet.

Taulukko 2. Käsittelytaitojen vaiheittainen kehittyminen (Mukaillen Kauranen 2011, 349, 353–354 ja Jaakkola 2016, 172-173, 231-231).

	2-3 v.	4-5 v.	6-7 v.
Käsittelytaidot	<p>•Heittäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pallon heitto kaksin käsin. - Liike kyynärvarresta, heittokäden kyynärpäätä vartalon etupuolella heiton ajan. - Irrotusvaiheessa sormet levällään. - Eteen ja alas suuntautuva saattoliike. - Vartalon suunta eteenpäin, ei kiertoa. - Jalat paikallaan heiton aikana. <p>•Kiinniottaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hyvin haastavaa, onnistuu harvoin. - Kasvojen suojaaminen pallolta (välttämisenreaktio). - Kädet suorina vartalon edessä heittoa odottaessa - Vartalo apuna pallon kiinniotossa, kädet eivät juuri osallistu. - Kiinniotto kauhaisun kaltainen. - Kämmenet ylöspäin kääntyneet sormet suorana, tiukaksi jännittyneinä. <p>•Pystyy roikkumaan hetken tangosta tai narusta.</p> <p>•Pallon potkaisu.</p>	<p>•Heittäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pallon heitto yhdellä kädellä pään yläpuolelta. - Heiton valmisteluvaiheessa heitettävä esine pään takana käden liike korkealla hartialinjan yllä. - Vartalossa eteenpäin suuntautuva kiertoliike. - Heittävän käden puoleinen jalka edelleen edessä. <p>•Kiinniottaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pallon kiinniottovaiheessa välttämisenreaktiona silmät kiinni - Kyynärpäät vartalon sivuilla heittoa odottaessa. - Usein kiinniotto käsivarsilla, sillä epäonnistuu käsillä. - Kädet vartalon edessä peukalot eteenpäin osoittaen. - Pallon vangitseminen ei hyvin ajoitettua eikä tasapainossa. <p>•Pystyy kiipeilemään telineissä ja roikkumaan tangossa.</p>	<p>•Heittäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vastapuolen kyynärpäätä tasapainottaa heittoa edessä, heittokyynärpäätä edellä. - Vartalonkierto heittosuuntaan valmisteluvaiheessa. - Kyynärvarren kierto on alaspäin irrotusvaiheen jälkeen. - Selvä koko vartalon kierto heiton aikana. - Painonsiirto etummaiselle jalalle. - Heiton jälkeen askel eteenpäin. - Heittää palloa n. 5 m. - Heittotarkkuus parantunut. <p>•Kiinniottaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Välttämisenreaktio hävinnyt. - Kädet rentoina, käsivarret vartalon etupuolella odottaessa palloa. - Katse heitettävässä esineessä kiinniottoon saakka. - Kädet seuraavat pallon lentoa, kiinni ottaessa jousto käsistä - Sormien käyttö vangitsemisessä tehokasta (kiertyminen pallon ympärille). <p>•Pallon kuljetus ja potkaisu juoksusta.</p>

2.4.3 Tasapainotaitojen kehityksen vaiheet

Kaksivuotiaana tuntoaisti alkaa olla yhä tärkeämpi ja lapsi alkaa kerätä informaatiota ympäristöstään pitämällä erilaisia esineitä käsissään tutkien, miltä mikäkin tuntuu. Hän alkaa myös tunnistaa, "mistä oma keho alkaa ja päättyy". Kun tämän ikäistä lasta kosketetaan, hän osaa suurin piirtein tunnistaa, mihin kohtaan. (Ayres 2015, 55.) Pojat saavuttavat tasapainotaidot hieman tyttöjä jäljessä, mutta

noin seitsenvuotiaana erot alkavat tasoittua (Gallahue ym. 2012, 262). Tasapainotaitojen harjoitusvaiheet näkyvät taulukossa 3.

Taulukko 3. Tasapainotaitojen kehittyminen (Mukaiillen Ayres 2015, 55, Gallahue 2012, 261–262 ja Kauranen 2011, 261–264, 352–354).

	2-3 v.	4-5 v.	6-7 v.
Tasapainotaidot	- Toimintojen ohjaus tahdonalaista. - Tuntoaisti tärkeä tutkintaväline. - Oman kehon ääriviivojen hahmottaminen.	- Hypyistä suurin jaloin alas. - Kaatumiset tavallisia. - Seisominen yhdellä jalalla lyhyitä hetkiä. - Kuperkeikka	- Painosiirrot yhä luontevampia.

2.5 Motorinen kehitys osana lapsen kokonaisvaltaista kehitystä

Motorisen kehityksen lisäksi lapsen kehitys jaetaan affektiiviseen, kognitiiviseen ja fyysiseen osa-alueeseen (taulukko 4). Motorinen kehitys on vuorovaikutteisesti yhteydessä näihin osa-alueisiin, eikä näitä kehitysalueita voi irrottaa toisistaan. Kokonaisvaltaista kehittymistä voidaan siis tukea tasokkaalla motoristen taitojen opettamisella. Erityisesti kognitiivinen ja motorinen kehitys kehittyvätkin samanaikaisesti. (Jaakkola 2016, 31–33.)

Taulukko 4. Lapsen kehityksen osa-alueet (Jaakkola 2016, 31.)

Kognitiivinen	Affektiivinen	Motorinen	Fyysinen
Älyllisten toimintojen kehittyminen	Sosioemotionaalinen kehittyminen	Liikkeen ja liikukumisen kehittyminen	Kehon mittasuhteiden kehittyminen ja fyysiset muutokset kehossa

Lapsen aloitekyky kehittyä varhaislapsuudessa, mikä huomataan uteliaisuutena, tutkimisena sekä aktiivisuutena. Lapsi hakeutuu uusiin kokemuksiin kiiveten, hyppien, heittäen esineitä kokeillen, mihin pystyy ja mikä on kivaa. Jos lapsen aloitteellisuuden ja itsenäisyyden kehitys epäonnistuu, se johtaa häpeän, arvottomuuden ja syyllisyyden tunteisiin. (Gallahue ym. 2012, 174.)

Sosiaaliset tilanteet ohjaavat lapsen liikkumaan hakeutumista ja haastavat tehokkaampaan liikkumiseen. Liikkuminen on merkittävä osa lapsen sosiaalista vuorovaikutusta ja kehittymistä leikin ohella. Lapsen leikeissä on usein ryhmässä liikkumista, mikä kehittää niin motoriikkaa kuin sosioemotionaalisia taitoja. Fyysisiin aktiviteetteihin osallistumisella on vaikutusta myös moraalikäsitykseen ja tunteiden säätelyyn, sillä liikunnassa on usein mukana monia "kirjoittamattomia sääntöjä" sekä häviämistä ja voittamista. (Jaakkola 2016, 34.)

Haapalan, Poikkeuksen, Tompurin, Kukkonen-Harjulan, Leppäsen, Lindin ja Lakan (2014, 1016, 1021-1023) tutkimuksessa motorisen ja kardiovaskulaarisen suorituskyvyn yhteyksistä lasten akateemisiin taitoihin huomattiin motorisista testeistä saatujen heikompien tulosten olevan yhteydessä heikompiin akateemisiin taitoihin 1–3-luokkalaisilla pojilla. Tuloksista huomattiin myös, että motorinen suorituskky on oleellisempi akateemisissa taidoissa kuin hyvä kestävyyskunto.

2.6 Lapsen motorisen kehityksen tukeminen

Mahdollisuus kokeilla erilaisia materiaaleja ja liikuntavälineitä on tärkeää lapsen kehitykselle monipuolisen liikkumisen lisäksi (Sääkslahti 2015, 36). Kun lapsi liikkuu runsaasti, hän kokee uusia aistimuksia. Sääkslahti (2015, 36) käyttää esimerkkinä pallonheittoa: Kun lapsi heittää erikokoisia ja -painoisia sekä eri materiaalista tehtyjä palloja, hän huomaa kevyempien pallojen lentävän pidemmälle vähemmällä voimalla. Tavaroiden lentopituus, niiden särkyvyys ja eri materiaaleista johtuvat tuntoaistimukset ovat mielenkiintoisia ominaisuuksia.

Jaakkola (2016, 24) painottaa ympäristön ja oppijan olevan oppimisen lähtökohta. Tällöin ohjaajan merkittäväksi rooliksi jää erilaisten harjoitteluympäristöjen luominen ja kehittäminen haastavammaksi taitojen karttuessa. Ohjaajalla onkin merkittävämpi rooli erilaisten harjoitteluympäristöjen luoja kuin varsinaisena liikkeen opettajana.

Jos ajatellaan motoristen perustaitojen oppimisen tapahtuvan tietyn kaavan mukaan, voidaan ympäristön ja tehtävien vaatimuksia muuttaa niin, että lapset haikautuvat helpommin uudentilaisiin liikkumiskokemuksiin suoriutuakseen vaaditusta tehtävästä. Lapsia tulisi avustaa hankkimaan itselleen mahdollisimman suuri joukko erilaisia liikemalleja, joista he voivat tarvittaessa valita tehtävän suorittamiseen sopivimman keinon. (Gallahue ym. 2012, 190–191.) Ayres (2015, 59) kannustaa vanhempia seuraamaan lapsensa liikkumista ja leikkiä, jolloin he voivat paremmin ymmärtää lapsen tarvitsemaa apua ja tukea.

3 Lapsen fyysinen aktiivisuus

World Health Organization (2016b) kuvaa fyysisen aktiivisuuden tarkoittavan energiaa kuluttavaa luustolihasien tuottamaa liikettä. Lasten ja nuorten kohdalla fyysinen aktiivisuus tarkoittaa leikkejä, pelejä, urheilua, liikkumista paikasta toiseen, arjen askareita, harrastuksia, liikunnanopetusta, sekä suunnitelmallista harjoittelua perheen, koulun ja muun yhteisön piirissä. WHO:n fyysisen aktiivisuuden strategiassa 2016-2025 Euroopan alueelle fyysinen aktiivisuus on määritelty terveyden perustaksi. Se on kognitiivisten, sosiaalisten ja motoristen taitojen sekä terveen tuki- ja liikuntaelimestön perusedellytys lapsilla (WHO 2016a, 11). Lasten liikunnan kuormittavuutta ja fyysisen aktiivisuuden tasoa on kuitenkin hyvin haastava arvioida liikkumisen satunnaisuudesta johtuen, sillä fyysinen aktiivisuus tapahtuu yleensä leikin sisällä (Fogelholm 2011, 82). Liikkuminen on myös haastavaa ilman riittävää motorista osaamista (Gallahue ym. 2012, 187).

Kansansairauksien, kuten II-typin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, ja keuhkosairauksien ehkäisyssä, kuntoutuksessa ja hoidossa fyysisen aktiivisuuden merkitys on suuri (Julin 2011, 40). Lapsilla liikunnan vaikutuksia ei ole niin tarkasti tutkittu, mutta näyttäisi siltä, että liikunta nostaa HDL-kolesterolin eli hyvälaatuisen kolesterolin tasoa sekä laskee verenpainetta, jos se on alun perinkin ollut korkea (Fogelholm 2011, 83). Liikunta laskee diabetekseen ja tietyntyyppiin syöpiin sairastumisen riskiä, sekä vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen

vähentäen stressiä ja ehkäisten masennusta. Se voi ehkäistä jopa muistisairauksia tai viivästyttää niitä. Fyysinen aktiivisuus on myös oleellinen osa painonhallintaa ja energian kulutuksen säätelyä. (WHO 2016a, 1.)

Fyysinen aktiivisuus on kirjattu myös YK:n lasten oikeuksiin (WHO 2016a, 1). Fogelholm (2011, 84) pitää lasten liikunnalle tärkeimpinä terveydellisinä perusteina ”tuki- ja liikuntaelimistön kehitystä, psykososiaalisia vaikutuksia ja liikuntatottumusten muotoutumista ja säilymistä aikuisuuteen.” Liikkuminen lapsena ei yksinään riitä, vaan sitä tulisi jatkaa varhaisaikuisuuteen asti, jotta liikkumisen säilyminen läpi elämän olisi todennäköisempää. Se voisi olla myös turvallisempi keino painonhallintaan verrattuna ravitsemukseen, jolloin syömishäiriöiden riski pienenee. (Fogelholm 2011, 83.)

3.1 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat useat eri tekijät, kuten liikkumiseen tarkoitettu ympäristö, ohjatut motoriset harjoitteet, sosioekonominen status, perheen vaikutukset (vanhemmat, sisarukset) ja ilmasto. (Gallahue 2012, 188.) Huovinen ja Rintala (2007, 205) toteavat teoksessa Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen, että ohjaajan ja lapsen sekä lasten keskinäisellä vuorovaikutuksella muodostuvalla ilmapiirillä on oleellinen rooli fyysisessä aktiivisuudessa. Stoddenin ja muiden (2008, 295) mukaan fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat motorisen taitotason lisäksi koettu taitotaso, fyysinen kunto ja mahdollinen ylipaino.

3.1.1 Biologinen ympäristö

Vuonna 1989 tehdyssä kanadalaisessa tutkimuksessa todetaan, että lapsen aktiivisuustasosta 29 % voidaan selittää perintötekijöiden avulla (Péruce, Tremblay, Leblanc & Bouchard 1989). Sääkslahden mukaan alle kouluikäisillä lapsilla liikuntaa ohjaavat eniten sisäiset tekijät, esimerkiksi sisäsyntyinen tarve liikkua ja

havainnoida ympäristöä. Lapsuuteen kuuluu fyysisesti aktiivinen leikki, joka perustuu lapsen biologiseen liikkumistarpeeseen ja -haluun. Kaksostutkimusten myötä on huomattu, että lapsen temperamentilla on vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen. Usein myös poikien havaitaan olevan tyttöjä aktiivisempia. (Sääkslahti 2005, 15, 40.) Tämä voi johtua siitä, että tyttöjä ja poikia saatetaan kannustaa erilaisiin liikuntasuorituksiin (Sääkslahti 2008, 62).

3.1.2 Fyysinen ympäristö

Sääkslahden (2005, 16) mukaan fyysinen ympäristö antaa puitteet tekemiselle, ja lapset ovat usein sitä aktiivisempia mitä enemmän viettävät aikaa ulkona. Tarpeeksi suuri tila leikkimiseen ja pelaamiseen lisää lasten fyysistä aktiivisuutta, ja leikkivälineet sekä -telineet innostavat lapsia liikkumaan. Eräässä tutkimuksessa kirkkaanväriset maalatut kuvat nostivat 5–7-vuotiaiden lasten energiankulutusta leikkituokioissa koulussa ja päiväkodissa (Stratton & Leonard 2002, Sääkslahden 2005, 16 mukaan).

Vuodenajat vaikuttavat ratkaisevasti lasten fyysiseen ympäristöön. Suomessa lasten fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan kesäkuukausien aikana, kun taas talvella aktiivisuus on matalimmillaan. (Sääkslahti, Numminen, Raittila, Paakkunainen & Välimäki 2000, 26.) Jämsénin, Villbergin, Mehtälän, Soinin, Sääkslahden ja Poskiparran vuonna 2013 tekemässä tutkimuksessa kävi ilmi, että elosyyskuussa lapset olivat huomattavasti aktiivisempia, kuin tammi-helmikuussa. Aktiivisuuden kuormittavuuskin oli pääosin suurempaa kesäkuukausien aikana. Myös lapsen ulottuvissa olevan tietotekniikan määrä vaikuttaa ajankäytön kautta epäsuorasti lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään. Nykyaikana niin televisiot, tietokoneet kuin tietokonepelit korvaavat aktiivista aikaa päivässä. (Sääkslahti 2005, 17.)

Lapsen kehitykselle oleellista on monipuolinen ympäristö. Tilojen pitää kertoa lapselle, kuinka siellä toimitaan. Kun tietyt toiminnot on sidottu tiettyyn paikkaan, on toimintaan hakeutuminen itsenäisesti helpompaa. Toimintatiloissa tulisi kiinnittää huomiota myös esteettömyyteen, valoisuuteen ja kaikuisuuteen, jotta se

toimisi mahdollisimman monille lapsille. Lasten käytettävissä olevien materiaalien sekä välineiden tulee olla helposti saatavissa, ja niissä on huomioitava kehitystaso. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 214-215.)

3.1.3 Sosiaalinen ympäristö

Sääkslahden (2005, 18, 40) mukaan lapsen vuorovaikutus vanhempiin ja varhaiskasvattajiin on merkittävä tekijä liikkumisessa fyysisen ympäristön lisäksi. Vanhemmilla lapsen lähimpinä kasvattajina on todella suuri merkitys alle kouluikäisen fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien antama innostus ja malli liikuntaan aktivoivat myös lasta liikkumaan. Usein liikunnasta innostuneet vanhemmat harrastavat liikuntaa lastensa kanssa, sekä hankkivat tarpeen tullen liikuntavälineitä. Pakotus vähentää omaehtoisen liikunnan harrastamista, ja runsaat kiellot ja säännöt passivoivat lasta. Kannustus eri muodoissaan taas innostaa liikkumiseen. Alle kouluikäinen lapsi hakeutuu kanssakäymiseen muiden leikkivien lasten kanssa, ja ohjatut liikuntaharrastukset antavat lapselle mahdollisuuden muiden saman ikäisten lasten kanssa liikkumiseen. Fogelholm (2011, 84) pitää perheliikuntaa erinomaisena keinona vanhempien ja lasten välisen vuorovaikutuksen syventämiseen sekä laajentumiseen.

3.2 Sisäisen liikuntamotivaation tukeminen

Sisäinen motivaatio liikkumiseen tarkoittaa liikuntaan osallistumista siitä saatavan "ilon ja nautinnon vuoksi", jolloin liikutaan liikkumisen vuoksi. Sisäinen motivaatio rakentuu autonomiasta, pätevydestä ja yhteen kuulumisen tunteesta. Tällöin lapsi voi osallistua liikuntaan vapaaehtoisesti päättäen itse mitä tehdä. Hän uskoo taitojensa riittävän suoritukseen ja tekee tehtävän yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi tarpeen tullen yhdessä toisten ryhmäläisten kanssa. (Jaakkola 2014, 18.)

Lapsella on suuri tarve liikkua ja tähän tarpeeseen tulee vastata. Lapsi ei kuitenkaan jaksaa liikkua samalla tavalla jatkuvasti, joten liikkumisen vaihtelevuus ja tauotus ovat tärkeitä. Lasten tulisikin liikkua 15-20 tuntia viikossa. Kun lapsi saa itse

oivaltaa liikkeitä, leikkiä ja kokeilla sekä saa pedagogisesti monipuolista ohjausta, on lapsella mahdollisuus kehittyä oman tasonsa mukaisesti motorisesti taitavaksi. Innostusta liikkumiseen lisää lapsen mahdollisuus vaikuttaa liikunnan sisältöön. Kysymysten avulla voidaan aktivoida lapsi keksimään ja oivaltamaan erilaisia liikettä. (Karvonen 2000, 24-26.)

Koordinaatiota vaativien ja havaintomotoristen taitojen harjoittaminen on keskeistä lasten liikunnassa. Liikkuminen onkin lapselle perustarve ja suurimmaksi osaksi mieleistä ja luontevaa. Tekeminen edistää liikkeiden oppimista paremmin kuin pelkästään näkö- ja kuuloaistimus. (Karvonen 2000, 10, 14.)

Positiiviseen minäkuvaan ja liikuntamyönteisyyteen voidaan vaikuttaa liikkumisella ja laadukkaalla ohjauksella kannustavan palautteen ja hyvien kokemusten kautta (Fogelholm 2011, 84). Lapsen minäkuva voidaan vahvistaa mahdollistamalla lapselle liikuntatehtäviä, joista tämä voi suoriutua onnistuneesti, sekä tilanteita, joissa lapsi voi fyysisesti ilmaista itseään (Jaakkola 2014, 18). Näin voidaan synnyttää sisäistä liikuntamotivaatiota, jolloin elinikäinen fyysinen aktiivisuus on todennäköisempää (Jaakkola 2014, 18). Päinvastaiset kokemukset taas johtavat helposti välttelemään ponnisteluja vaativaa liikkumista (Fogelholm 2011, 84).

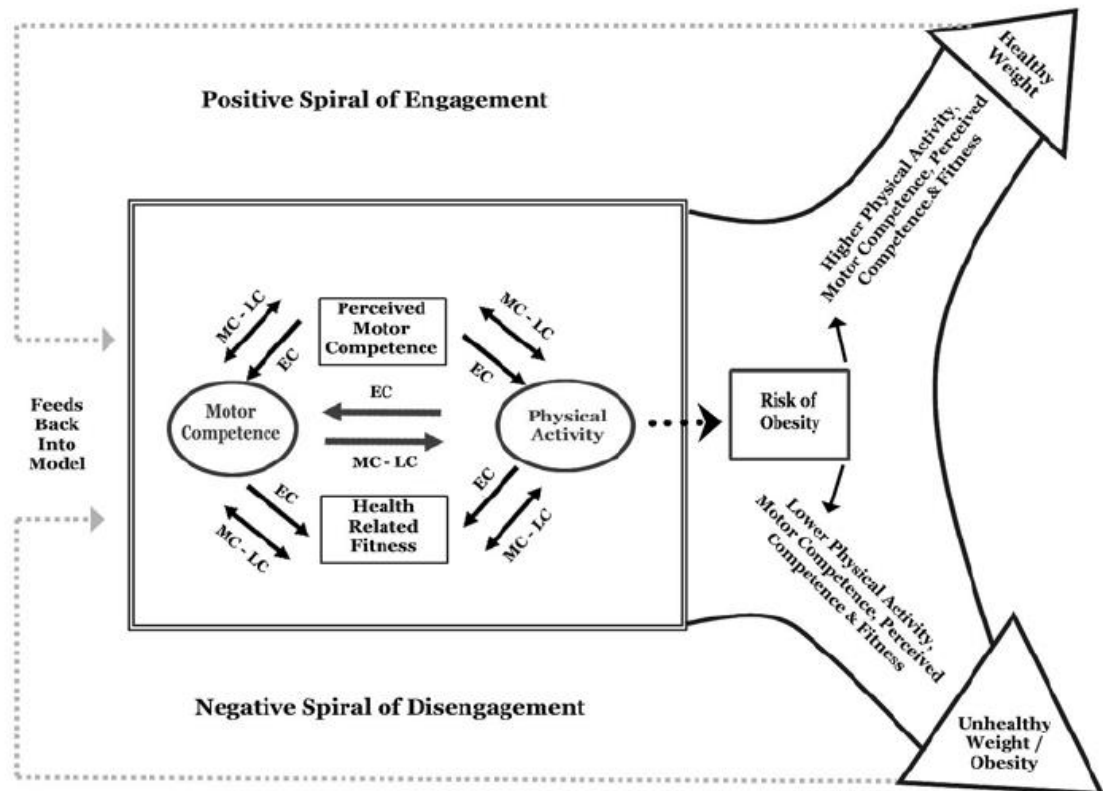
3.3 Lapsen ohjaaminen

Ohjaamistapoja on erilaisia ja ne vaikuttavat eri tavoin motoristen taitojen oppimiseen. Sanallinen ja manuaalinen ohjaus toimivat erityisesti oppimisen alkuvaiheessa. Erityisesti visuaalisen palautteen käyttäminen osana motorista oppimista on tehokasta; kun lapsi opettelee erottamaan ympäristön antamia vihjeitä, korostuu visuaalisen havainnoinnin merkitys oppimisessa. Lapsen suoritustason ollessa huono, on omantasaisen suorituksen seuraaminen hänelle hyödyllistä. Taidon oppimista voidaan edistää keskustelemalla suorituksesta lapsen kanssa. Sanallinen palaute on tehokkainta annettaessa suorituksen jälkeen. (Talvitie ym. 2006, 191-192.)

4 Motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden yhteys

Varhaislapsuudessa on monen tasoista fyysistä aktiivisuutta, joka on vähissä määrin yhteydessä lapsen kehitysvaiheeseen (Stodden ym. 2008, 295). Opittuaan motoriset perustaidot lapset hakeutuvat haastamaan ja kokeilemaan niitä monipuolisemmin eri tilanteissa ja erilaisin välinein. Lapsi pystyy osallistumaan helpommin erilaisiin leikkeihin ja peleihin omatessaan riittävät motoriset taidot, mikä on tärkeää sosioemotionaalille kehitykselle. Lisäksi ryhmässä toimiminen luo motivaatiota kehittää motorisia taitoja elinikäisesti. (Jaakkola 2016, 24, 31-33.)

Vajailla motorisilla taidoilla on negatiivinen vaikutus hyvinvointiin myöhemmällä iällä (Jaakkola 2016, 29). Vanhemmiten motorisesti taitavat liikkuvat enemmän kuin he, joilla taidot ovat alhaisemmat. Motoristen taitojen hallitseminen siis kasvattaa aktiivisuustasoa. Myös Fogelholm (2011, 84) alleviivaa fyysisen aktiivisuuden säilymisen aikuisikään asti olevan todennäköisempää, kun lapsi hallitsee motoriset perustaidot ja lajitaidot pystyen näin ylläpitämään kuntoa, pysymään normaalipainoisena sekä nauttimaan liikkumisesta enemmän. Stodden ja muut (2008, 290-292, 295) uskovat motorisen taitavuuden olevan tärkein tekijä, miksi yksilöt päätyvät olemaan aktiivisia tai inaktiivisia. Jos lapset eivät osaa kunnolla hyppiä, juosta, ottaa koppeja, heittää ja niin edelleen, mahdollisuudet olla fyysisesti aktiivisia rajoittuvat, mikä voi johtaa inaktiiviseen elämäntyyliin (Kuvio 2). He ovat myös todenneet motorisen taitavuuden ja fyysisen aktiivisuuden välisen yhteyden voimistuvan ajan kuluessa.



Kuvio 2. Malli lapsen kehitykseen vaikuttavista mekanismeista vaikuttaen lasten fyysisen aktiivisuuden muodostumiseen (Stodden ym. 2008, 294.)

Lasten kasvaessa lapsuudesta nuoruuteen, jakautuvat he selkeästi heikkotaitoisempiin, itsensä huonoiksi liikkujiksi kokeviin inaktiivisiin henkilöihin ja motorisesti taitaviin, aktiivisempiin henkilöihin, jolle liikkuminen on hauskaa ja palkitsevaa. Koetun motorisen taitavuuden merkitys kasvaa noin kuudesta vuodesta eteenpäin. (Stodden ym. 2008, 297.) Toisaalta varhaislapsuudessa juuri fyysinen aktiivisuus tuo mahdollisuuksia kehittää motorista osaamista (Gallahue 2012, 188).

5 Terveyden edistäminen

Terveyden edistämisellä tarkoitetaan suunnitelmallista toimintaa, jonka tavoitteena on vaikuttaa ihmisten terveyden taustatekijöihin (asumisolo, vapaa-ajan mahdollisuudet, toimeentulon turvaaminen, työolosuhteet). Toiminnalla on tarkoitus ylläpitää ja parantaa työ- ja toimintakykyä sekä terveyttä yleisesti, ehkäistä

tapaturmia ja erilaisia sairauksia, vahvistaa mielenterveyttä, vähentää alkoholihaittoja sekä kaventaa terveyseroja eri väestöryhmien välillä. Väestöryhmillä eri alueilla on erilaisia tarpeita, mihin terveyden edistäminen perustuukin: tietoon väestön hyvinvoinnista ja terveydestä sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. Jotta terveyden edistäminen olisi vaikuttavaa ja se voitaisi kohdentaa hyvin, tulee nämä tekijät tunnistaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2014b) mukaan terveyden edistäminen on toimintaa, joka tapahtuu sellaisissa ympäristöissä, joissa ihmiset elävät, sekä heidän käyttämässään palveluissa. Vaatii yhteistyötä eri toimijoiden välillä, että toiminnasta saadaan vaikuttavaa. On todettu, että elintapoihin vaikuttavat toimenpiteet ovat tehokkaita: sairastavuutta ja elintapoihin liittyviä terveysriskejä voidaan alentaa jopa 20–40%. Tällaisista terveysongelmista esimerkkeinä ovat mm. II tyypin diabetes sekä sydän- ja verisuonitaudit. Ennaltaehkäisy on tärkeä osa terveyden edistämistä. Esimerkiksi ylipainon ilmenemistä voidaan ehkäistä lisäämällä liikuntapaikkoja ja parantamalla erilaisia vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksia. Lapsiperheiden palveluihin panostaminen on vaikuttavaa terveyden edistämistä. Yhtenä näkökulmana lapsiperheiden hyvinvointia lisätessä on elintottumusten parantaminen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015).

Terveyden edistämisessä on tärkeää nähdä pitkälle tulevaisuuteen ja asettaa tavoitteita. Esimerkiksi lasten terveyteen panostamalla voidaan saada aikaan hyviä tuloksia vielä kaukana tulevaisuudessa. Usein on järkevämpää ja kannattavampaa ennaltaehkäistä ongelmia, kuin korjata niitä jälkikäteen. Terveyden edistämällä voidaan saada aikaan säästöjä esimerkiksi kuntien taloudessa, mutta säästöt tulevat näkyviin vasta pidemmän ajan, ehkä useiden vuosien kuluttua. Inhimillisyys tulee muistaa kustannuksia arvioitaessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a.)

5.1 Lasten ennaltaehkäisevä fysioterapia osana terveyden edistämistä

Fysioterapian pohjana on toimintakyvyn, liikkumisen ja terveyden ymmärtäminen ja tunteminen (Suomen Fysioterapeutit 2014a). Fysioterapeutin tehtäviin kuuluu

eri-ikäisten ihmisten terveyden edistäminen, sairauksien ja vammojen ennaltaehkäisy sekä ohjaus ja neuvonta erilaisten menetelmien, kuten terapeuttisen harjoittelun ja manuaalisen fysioterapian lisäksi. Toimintakenttä on hyvin moninainen erikoissairaanhoidosta päiväkoteihin. (Suomen Fysioterapeutit 2014b; Talvitie ym. 2006, 89.)

Lasten fysioterapiassa tarkoituksena on löytää lapsen liikkumista edistävät asento- ja liikemallit sekä keinot joilla välttää poikkeavien liikemallien käyttöä arjessa. Fysioterapeutti auttaa lasta ylittämään mukavuusalueensa. Tällä tavoin passiivinenkin lapsi voidaan innostaa liikkumaan auttamalla häntä huomaamaan, että hän voi omalla toiminnallaan muuttaa ympäristöä, oppia ja saada haluamansa. Fysioterapiaan hakeutuminen tulee arvioida kokonaisuuden perusteella, jos lapsen motorinen kehittyminen on hidasta. (Salpa & Autti-Rämö 2010, 86.)

Kolmen vuoden ikää pidetään rajapyykkinä, jonka aikana lapsi omaksuu fyysisesti aktiivisen elämäntavan. Tämän tiedon varjolla olisi hyvin tärkeää siis tarttua pienten lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen (Sääkslahti, Soini, Mehtälä, Laukkanen & Ilvonen 2013), jotta voitaisiin ennaltaehkäistä fyysisen inaktiivisuuden vaikutuksia pidemmällä tähtäimellä. Julin (2011, 42) painottaakin, että fysioterapeuttien työssä huomio tulisi kiinnittää lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseen ja edistämiseen. Lapsuuden aikana voidaan tehokkaimmin ehkäistä fyysistä inaktiivisuutta ja kannustaa aktiiviseen elämään.

5.2 Fyysinen inaktiivisuus

Yhteiskunnan muuttuminen erityisesti viimeisten 20 vuoden aikana on aikaansaanut runsaasti muutoksia ihmisten elintavoissa, mikä on havaittavissa erityisesti liikunnan vähenemisenä ja fyysisenä inaktiivisuutena (Julin 2011, 40). Yhtenä syynä liikkumisen vähenemiseen niin lapsilla kuin aikuisilla on mainittu aktiiviseen leikkiin, virkistäytymiseen ja liikkumiseen sopivien ympäristöjen ja mahdollisuuksien väheneminen. Samalla vapaa-ajan toiminta on muuttunut istuma-

painotteiseksi. Koulussa ja päiväkodissa vietetty aika on lisääntynyt, ja yhä kasvavat akateemiset vaatimukset voivat tulevaisuudessa vähentää liikkumista entisestään ajan kuluessa opiskeluun. (WHO 2016a, 11.)

Monet fyysisen inaktiivisuuden aiheuttamat vaivat ilmenevät vasta ajan kuluessa, vuosien päästä (Julin 2011, 40). Lihavuus lapsena kielii vääristä ruokailutottumuksista ja liikkumattomuudesta, sekä riskistä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin (Fogelholm 2011, 83). Yleisimpiä terveysongelmia ja suurimmat sairauspoissaolojen syyt läntisessä maailmassa ovatkin krooniset tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Fyysinen inaktiivisuus vaikuttaa koko kansan terveyteen, sillä jo EU:n alueella se aiheuttaa noin 600 000 ennenaikaista kuolemaa. Suomessa kansalaisten fyysisen inaktiivisuuden arvioidaan aiheuttavan yli 300 miljoonan euron menot. (Julin 2011, 40.)

6 Toiminnallinen opinnäytetyö

Teimme tämän opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä, joka on yksi tapa toteuttaa opinnäytetyö ammattikorkeakoulussa. Toiminnallisen opinnäytetyön ominaispiirteitä ovat työelämälähtöisyys ja toiminnallisuus eli opinnäytetyön tuloksena syntyvä tuotos. Tuotoksena voi olla esimerkiksi konkreettinen tuote, suunnitelma, konsepti tai tapahtuman toteutus. Pohjana toiminnalliselle opinnäytetyölle toimii konkreettinen tehtävä, ja sillä on usein ulkopuolinen toimeksiantaja. (Vilkka & Airaksinen, 2003, 9; Opinnäytetyöryhmä & Karelia-amk 2016, 7-8.) Tämän opinnäytetyön tuotoksena suunnittelimme ja toteutimme lapsille ja vanhemmille yhteisen, motorisen toimintapäivän toimeksiantajallemme Joensuuun Perheentalolle.

Toiminnallisen opinnäytetyön eri toiminta- ja kehitysvaiheet etenevät määritellyssä toimintaympäristössä jatkuvassa vuorovaikutussuhteessa useiden tahojen ja toimijoiden välillä. Vuorovaikutus sisältää keskustelun lisäksi toiminnan arviointia ja uudelleen suuntaamista, palautteen antamista ja saamista sekä vertais-tukea. (Salonen 2013, 6.) Opinnäytetyömme aikana olimme tiiviisti yhteydessä

toimeksiantajaamme konsultoiden ja raportoiden työmme etenemisestä ja tilanteesta. Toimeksiantaja toivoi tapahtumasta sellaista, jonka Perheentalo voisi toteuttaa jatkossakin. Tämä pyrittiin huomioimaan tapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa niin, että tapahtuma sopii Perheentalon toimintamalliin ja käytetyt materiaalit ovat selkeitä ja kestäviä jääden Perheentalolle myöhempään käyttöön. Olimme myös yhteydessä yhteistyössä toimivaan Karelia-ammattikorkeakoulun oppimisympäristö Voimalaan, tapahtuman mainonnan ja järjestämisen tiimoilta.

Tapahtuman suunnittelussa hyödynsimme myös Perheentalon asiakaskunnalle laatimaamme esikyselyä saadaksemme tapahtumasta mahdollisimman mielekkään kohderyhmälle. Opinnäytetyömme ohjaajalta saimme tukea ja ohjausta prosessin aikana, sekä saimme palautetta opinnäytetyöstä ja opinnäytetyöprosessin etenemisestä.

6.1 Opinnäytetyön tehtävä ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tehtävänä oli toteuttaa perheiden yhteinen, rastityyppinen toimintapäivä Joensuun Perheentalolle yhteistyössä Karelia-ammattikorkeakoulun oppimisympäristö Voimalan kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa vanhemmille tietoa lapsen motorisen kehityksen tukemisesta ja fyysisen aktiivisuuden edistämisestä liikkumaan innostavan tekemisen muodossa toimintapäivän kautta. Näin voisimme auttaa vanhempia vaikuttamaan lastensa niin tämän hetken, kuin tulevaisuudenkin hyvinvointiin positiivisesti ja tätä kautta edistää lasten terveyttä.

6.2 Toimeksiantajan kuvaus ja toimintaympäristön määrittely

Joensuun Perheentalo on Joensuun keskustan Taitokorttelissa sijaitseva, vuonna 2013 perustettu lapsiperheiden kohtaamispaikka. Perheentalo ”tarjoaa leikkitilaa lapsille ja olohuoneen isille, äideille sekä muille lapsen läheisille”. Sieltä

löytyvät monipuoliset tilat, joista tupa keittiöineen ja leikki-tilat ovat arkisin vapaassa käytössä. Tilat ovat varattavissa myös ryhmien tai muiden yhteistyötahojen käyttöön. Perheentalossa järjestetäänkin erilaista toimintaa, ja ryhmien lisäksi siellä pidetään koulutuksia sekä annetaan ennaltaehkäisevää neuvontaa. Toiminnan tavoite on edistää lapsiperheiden hyvinvointia, tukea vanhemmuutta sekä edesauttaa osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia. Veikkauksen tuella toimiva Joensuun Perheentalo on yhteistyökeskus ennaltaehkäisevälle lastensuojelutyölle, minkä tarkoituksena on tukea lapsiperheiden arkea. Joensuun Perheentalon hallinnoinnista vastaa Pelastakaa Lapset ry. (Joensuun Perheentalo 2016.)

Toimeksiantajan yhteyshenkilön Mia Ylhäisen mukaan Perheentalon kävijät ovat lapsiperheitä. Kouluaikana asiakkaina on enemmän 0–3-vuotiaita lapsia vanhempien sekä muita lasten läheisiä ja hoitajia. Viikonloppuisin kokoontuvissa ryhmissä Perheentalolla käy myös isompia lapsia sekä heidän perheitään. Kesällä kävijäjoukko on kirjavaa, ja isompia lapsia käy useammin. Perheentalolla pidetään erilaisia ryhmiä ja kerhoja kaikenikäisille lapsille sekä aikuisille. Esimerkiksi Aamukahvilla puhutaan lasten vanhempia kiinnostavista aiheista, minkä aikana lastenhoito on järjestetty. Lisäksi Perheentalolla toimii opiskelijoiden pitämä Nal-leneuvola. (Ylhäinen 2016.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana Joensuun Perheentalo tarjoaa tilat ja asiakaskunnan toimintapäivään. Perheentalo on tiivis yhteistyökumppani, joka toimii toimintapäivän asiakaskunnan asiantuntijana, tuo oman näkökulmansa toimintapäivään ja varmistaa sen toteutustavan sopivuuden toimintamalliinsa. Toisena opinnäytetyön yhteistyötahona toimii Karelia-ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimala, jonka opiskelijat osallistuivat tapahtuman mainontaan sekä käytännön toteutukseen. Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden on mahdollista suorittaa käytännön harjoittelujaksoja, oppimistehtäviä ja opinnäytetöitä Voimalassa moniammatillisesti. Voimalan tarkoitus on ”kehittää terveyttä edistävää ja kuntouttavaa toimintaa, joka täydentää muiden toimijoiden tarjontaa” yhteistyökumppaneiden kanssa. (Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijaportaali Pakki 2017.)

6.3 Opinnäytetyön kohderyhmä

Sääkslahden ja muiden (2013) mukaan kolmen vuoden ikää pidetään rajapyykinä, jonka jälkeen lapsi omaksuu aktiivisesti fyysisen elämäntavan. Siksi on tärkeää panostaa pienten lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseen fyysisen inaktiivisuuden ennaltaehkäisemiseksi tulevaisuudessa. Motoristen perustaitojen oppiminen tulisi saavuttaa 3-7 -vuoden iässä, jotta monipuolinen liikkuminen mahdollistuu (Gallahue ym. 2012, 186-187). Myös sensorinen integraatio kehittyy 3–7-vuotiailla lapsilla tehokkaimmin, sillä tuossa iässä lapset hakeutuvat luonnostaan sensorista integraatiota vaativiin tilanteisiin kuten keinumiseen (Ayres 2015, 58). Koska 2-6 -ikäkausi on aktiivista motoristen perustaitojen oppimisen aikaa ja näin ollen otollista myös fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi, päätimme kohdentaa toimintapäivän erityisesti tätä ikäryhmää ja perheitä ajatellen. Siksi toiminta kohdennettiin 2–6-vuotiaille lapsille, kuitenkin rajaamatta muita Perheentalon kävijöitä pois tapahtumasta.

6.4 Esikysely

Tarkoituksenamme oli toteuttaa ja luoda tapahtuma, joka on kohderyhmälle tarpeellinen ja mieleinen. Sen vuoksi päätimmekin kerätä tietoa, ajatuksia ja toiveita kohderyhmältä itseltään. Toteutimme esikyselyn Joensuun Perheentalolle, ja esikyselyn aineisto toimi pohjana tapahtumaa suunnitellessamme. Tällaista tutkimuksellista selvitystä voidaan käyttää toiminnallisen opinnäytetyön tiedonhankinnan apuvälineenä erilaisin lähtökohdin, kuten asiakaskunnan kartoittamiseksi, lopullisen toteutusmuodon selvittämiseksi tai tapahtuman sisällön suunnittelemiseksi. Toiminnallisissa opinnäytetöissä tutkimusmenetelmien käyttö on väljempää, ja kerätyn tiedon käyttötarkoitus määrää tiedon keräämisen järjestelmällisyyden ja tarkkuuden. (Vilkka & Airaksinen 2003, 56-58, 60, 62, 64.) Lomakkeen suunnittelussa tulee kiinnittää huomiota ulkoasuun. Tärkeää on, että lomake on kohtuullisen mittainen ja selkeä. (KvantiMOTV 2010.) Kyselylomakkeen (Liite 2) suunnittelussa käytimme lähteenä KvantiMOTV 2010 -tietokantaa.

Jaoimme Perheentalolle kyselylomakkeet, joita Perheentalon työntekijät tarjosivat kävijöille. Tämän lisäksi toinen opinnäytetyön tekijöistä kävi yhtenä päivänä itse tarjoamassa kyselyitä täytettäväksi. Saimme yhteensä 23 vastausta lomakkeeseen (n=23).

Suurimmassa osassa vastanneista perheistä oli 1-3 lasta ja valtaosa lapsista oli iältään 0-4 vuoden ikäisiä (Taulukko 5). Kaikki perheet vastasivat liikkuvansa perheensä kanssa yhdessä ja käyttävänsä ulkoliikuntamahdollisuuksia kokien ne monipuolisiksi.

Taulukko 5. Minkä ikäisiä lapsia perheessä on.

2. Minkä ikäisiä perheenne lapset ovat?			
0v.	6	6v.	0
1v.	11	7v.	1
2v.	5	8v.	1
3v.	4	9v.	0
4v.	4	10v. tai yli	3
5v.	1	Vastaus liukumalla: 3-14 -vuotiaita	

Kyselyssä tiedusteltiin myös, huolettaako vanhempia jokin lapsensa fyysisessä kehityksessä. Kahteen lomakkeeseen oli merkitty vähäinen aktiivisuus, yhteen liiallinen aktiivisuus ja kolmeen motoriikan kehitys ja/tai sen osa-alueet (tasapainotaitojen, käsittelytaitojen, liikkumistaitojen kehitys). Kyselyn mukaan 35% vastaajista koki tarpeelliseksi saada lisätietoa motorisesta kehityksestä, sen tukemisesta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Sama määrä koki, ettei tätä tarvetta ole. Noin 30% vastaajista oli jättänyt nämä kohdat tyhjäksi tai vastanneet "en osaa sanoa".

Jopa 70% vastaajista oli käynyt Perheentalon tapahtumissa useasti, pari muutama kerran ja loput eivät ollenkaan. Suurin osa vastaajista ei ollut käynyt aiemmin motoriikkaan liittyvissä tapahtumissa. Kysymyksiin tapahtumien mielekkyydestä

oli vastattu heikosti. Noin 70% vastaajista ajatteli järjestämämme tapahtuman hyödylliseksi. 39 % olivat halukkaita saamaan kirjallista materiaalia mukaan tapahtumasta (Kuvio 5). Kyselyssä pyydettiin vastaamaan myös, mistä aktiviteeteista perheet innostuvat ja mitä he toivovat tapahtumapäivältä. Vastaajat kertoivat perheidensä innostuvan eniten tempuilusta, pulkkailusta, erilaisista leikeistä ja ulkoilusta ja eniten toivottiin tempu-/toimintarataa, jumppaa ja ulkoilua.



Kuvio 5.

Lopulta päätimme hyödyntää esikyselystä saatua informaatiota lapsikävijöiden ikäjakaumasta, vanhemman kokemasta lapsen fyysisestä aktiivisuudesta, perheen yhteisestä liikkumisesta ja toimintapäivän sisältötoiveista toimintapäivän suunnittelussa. Koska monella vastaajalla ei ollut tarvetta lisätietoon motorisesta kehityksestä taikka fyysisestä aktiivisuudesta, panostimme tapahtuman suunnittelussa monipuoliseen tekemiseen painottaen vanhemman aktiivista osallistumista, visuaalisuutta ja rastien monipuolisuutta.

6.5 Toimijamatriisi

Opinnäytetyössä on hyvä määrittää toimijat ja toimintaympäristö organisointia ajatellen. Toimijat voidaan määritellä tiivistämällä sosiaalinen analyysi toimijamatriisiksi (Taulukko 6): siinä määritellään toimijat ja heidän suhteensa tavoitteelliseen toimintaan (kehittämistoimintaan). Analyysilla varmistetaan, että toimijat on määritelty järjestelmällisesti ja näin ”organisoitu” toimintaan. (Toikko & Rantanen 2009, 77-79.) Seuraavaan taulukkoon olemme koonneet opinnäytetyön toimijat sekä heidän tehtävänsä, resurssinsa ja intressinsä (Taulukko 6).

Taulukko 6. Toimijamatriisi (Mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 79).

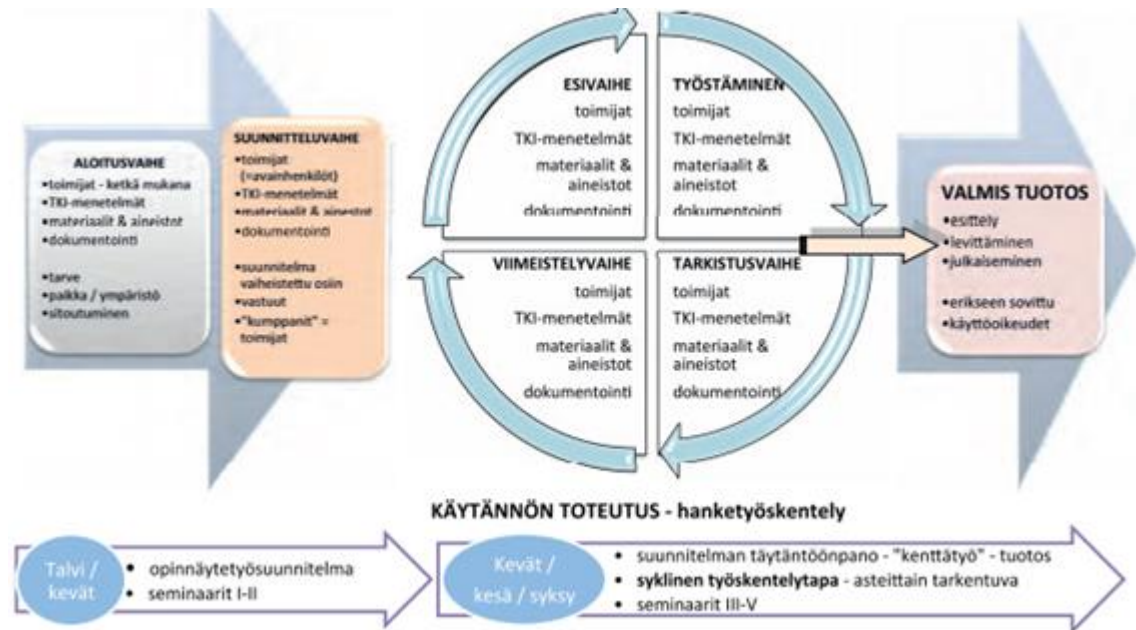
TOIMIJA	TEHTÄVÄ	RESURSSI	INTRESSI
A Perheentalo	-kohderyhmän ja asiakkaiden tarjoaminen -tilojen tarjoaminen -konsultaatio perheentalon resursseista, konseptista, tapahtumapäivän suunnittelusta -rastipassien maksaminen -tapahtuman mainospaikka -palkinto rastien suorittamisesta	-opinnäytetyön toimeksiantaja -toimeksiantajan yhteyshenkilö -toimintapäivään yksi työntekijä -toimeksiantajan konsultaatio	-tarjota tietoa ja tukea kävijöilleen -tapahtumatarjonnan monipuolisuus ja mielekkäys
B Fysioterapeuttiohjelmat (2 henkilöä)	-opinnäytetyön tekeminen -teoriapohjan rakentaminen, käytännön toteutus, oma arviointi ja opinnäytetyöprosessin pohdinta	-15 opintopistettä / opiskelija -405 tuntia / opiskelija	-opinnäytetyön aihe -ammattillinen kasvu -lapsen motorisen kehityksen ymmärtäminen -fyysisen aktiivisuuden edistäminen -terveyden edistäminen

C Oppimis- ja palveluympäristö Voimala (4 hlöä)	-apukädet itse toimintapäivään (rastien pito, käytännön järjestelyiden toteuttaminen) -tapahtuman mainontamateriaali	-1 harjoittelija mainosmateriaalien valmistamiseen, 3 harjoittelijaa tapahtumaan avuksi	-oppimisympäristön ja käytännön harjoittelupaikan antaminen liiketalouden opiskelussa sekä sosiaali- ja terveystieteiden koulutuksessa
---	---	---	--

7 Opinnäytetyön toteutus

7.1 Konstruktivistinen ideaalimalli

Salonen on luonut toiminnallisen opinnäytetyön pohjaksi konstruktivistisen mallin (Kuvio 6). Siinä otetaan huomioon opinnäytetyön eri vaiheet niin, että työ etenee jatkuvassa vuorovaikutuksessa tasavertaisesti eri toimijoiden kesken. Malli käsittelee koko kehittämistoiminnan riittävän menetelmällisen ymmärtämisen ja hallinnan. Siinä arvioidaan työtä eri vaiheissa, sekä otetaan inhimilliset tekijät huomioon. Konstruktivistinen malli sisältää: aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaiheen (hiominen ja karsiminen) ja lopulta valmiin tuotoksen. Ideaalimallien tarkoituksena on pelkistää todellista maailmaa niin, että sitä voidaan käyttää yhtenä keinona ymmärtää kehittämishankkeen kokonaisuutta. (Salonen 2013, 6,16-19.) Koska toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy aina tuote, kuten tapahtuma, tulee raportoinnissa muistaa myös tulokseen käytettyjen keinojen kirjaaminen (Vilkka & Airaksinen 2003, 51).



Kuvio 6. Konstruktivistinen ideaalimalli (Salonen 2013, 20).

Toimintapäivä toteutettiin rastitehtävätyyppisesti niin, että vanhemmat ja lapset osallistuvat toimintaan yhdessä. Rastien tehtäväposterit (Liite 5) kertoivat, mitä rastilla tapahtuu, mikä on aikuisen rooli rastilla ja miksi kyseinen taito on tärkeä lapsen kehityksen kannalta. Näin lapsen oma aikuinen pyrittiin aktivoimaan rastin ohjaajaksi omalle lapselleen ja samalla ymmärtämään oma merkityksensä lapsen terveyden edistäjänä. Toimintapäivä oli avoin kaikille ilman sitovia aikatauluja ja ilmoittautumisia siten, että Perheentalon normaali "olohuonemainen" toiminta säilyi samanaikaisesti.

7.2 Aloitusvaihe

Aloitusvaiheessa luodaan suunta opinnäytetyölle, selvitetään kehittämistarve ja alustava kehittämistehtävä, toimintaympäristö ja mukana olevat toimijat rooleineen (osallistuminen ja sitoutuminen työhön). Prosessin onnistumiseksi aiheajaus tulee tehdä selkeäksi ja realistiseksi sekä keskustella työn onnistumiseen vaikuttavista asioista. (Salonen 2013, 17-19.)

Aloitimme opinnäytetyöprosessin pohdinnan jo lokakuussa 2015, jolloin myös esittelimme ideamme ideaseminaarissa. Tiesimme, että halusimme tehdä opin-

näytetyön lapsiin liittyen, sillä molemmat olivat kokeneet tämän osa-alueen jääneen vähäiseksi niin harjoittelussa kuin opinnoissa. Alkuperäinen ajatus oli tehdä opinnäytetyö päiväkodille. Tammikuussa 2016 aloimme hahmotella opinnäytetyötä ensimmäisen toimeksiantajan kanssa, mutta pohdinnoista huolimatta emme saaneet aihetta vastaamaan ammatillista kehitystämme. Lopulta päädyimme vaihtamaan aihetta ja toimeksiantajaa toukokuun lopussa. Opinnäytetyön alkuvaiheessa kävimme useita ohjauskeskusteluja opinnäytetyön ohjaajan kanssa selvittääksemme, minkälainen opinnäytetyöstämme voisi tulla ja mikä olisi ajankohtaista.

Toukokuun 2016 lopulla toimeksiantajaksi löytyi Joensuun Perheentalo Karelia-ammattikorkeakoulun oppimisympäristö Voimalan kautta. Perheentalon asiakas-kunta osoittautui juuri sopivaksi opinnäytetyötämme ajatellen ja idea tarkentuikin koko perheen yhteiseksi tapahtumaksi, jossa käsiteltäisiin lapsen motorisen kehityksen tukemista ja fyysisen aktiivisuuden edistämistä liikunnallisista rastitehtävistä. Otimme yhteyttä Perheentalon koordinaattoriin esitellen opinnäytetyömme ideaa ja saimme uuden toimeksiannon. Sovimme samalla, että koordinaattori toimii toimeksiantajan yhteyshenkilönä.

Kesällä 2016 työstimme tietoperustaa ja heinäkuun alussa sovimme uuden tapaamisen toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa keskustellaksemme opinnäytetyömme toteutuksesta ja Joensuun Perheentalon tarpeista. Valmistautuaksemme tapaamiseen huolellisesti ja saadaksemme riittävästi informaatiota tapahtuman suunnitteluun, käytimme haastattelun pohjana tarveanalyysiä. Toikon ja Rantasen mukaan (2009, 73-75) kehittämistä voidaan perustella tarveanalyysillä, jonka perustana on nykytilaa kuvaava systemaattinen aineistokeruu (Liite 1).

7.3 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaihe sisältää opinnäytetyösuunnitelman, joka sisältää opinnäytetyön raamit tavoitteiden asettamisesta eri vaiheiden suunnitteluun, toimintaympäristön

määrittämisestä aineiston keruuseen, sekä dokumentoinnista eri toimijoiden vastu- ja tehtäväjakoihin niin tarkasti, kun ne voidaan tässä vaiheessa ajatella. On ymmärrettävää, että opinnäytetyötyöskentelyä ei voi suunnitella täysin etukäteen, sillä vasta työskentelyn edetessä voidaan huomata mikä toimii ja mikä ei. Suunnitteluvaiheessa on hyvä selventää myös toimijoiden tehtävät ja vastuut. (Salonen 2013, 17.)

Aloimme kirjoittaa varsinaista opinnäytetyösuunnitelmaa heinäkuun 2016 alussa. Tietoperustan kokosimme etsien erilaisia tutkimuksia ja tieteellisiä artikkeleita hakusanoilla motorinen kehitys, motorisen kehityksen tukeminen, lasten fysioterapia, fyysinen aktiivisuus, fyysisen aktiivisuuden tukeminen sekä terveyden edistäminen. Englanniksi haimme hakusanoilla ”motor development”, physiotherapy, ”physical therapy”, children, ”physical activity”, ”health education” ja ”health promotion”. Syötimme hakusanoja Google Scholar, PubMed ja CHINAL -hakukoneisiin. Lisäksi hyödynsimme aiheesta painettua kirjallisuutta, valmiita opinnäyteitä sekä niiden lähdekirjallisuutta. Pyrimme löytämään erilaisia keinoja tukea lasten innostusta liikkumaan sekä tapoja edistää motoristen taitojen oppimista käytännönläheisesti.

Heinäkuussa 2016 suunnittelimme esikyselyn. Tietoperustan pohjalta päätimme kartoittaa Joensuun Perheentalon kävijöiden lisätiedon tarvetta lapsen motorisesta kehityksestä ja fyysisestä aktiivisuudesta, sisältötoiveita sekä vastaajien lasten nykyisen fyysisen aktiivisuuden tasoa.

Opinnäytetyösuunnitelmamme hyväksyttiin elokuun 2016 lopussa. Syyskuun alussa testasimme kyselylomaketta omilla tuttavaperheillä ja muokkasimme sitä palautteen mukaan. Lomakkeet vietiin Perheentalolle marraskuun alussa suunnitellun aikataulun mukaisesti. Samoihin aikoihin olimme yhteydessä Voimalkoordinaattoriin opinnäytetyön tiimoilta sopiaksemme Voimalan roolista opinnäytetyössämme.

Opinnäytetyösuunnitelman myötä löysimme erilaisia työkaluja opinnäytetyömme tueksi, kuten aineistokeruun menetelmänä esikyselyä ja konstruktivistisen ideallimallin. Samalla toimintapäivän tarkoitus ja tehtävä alkoivat selkiytyä. Syksyllä

kirjoitimme myös toimeksiantosopimuksen (Liite 8) opinnäytetyön ohjaajan, toimeksiantajan ja opinnäytetyön tekijöiden kesken. Toimeksiantosopimuksessa sovimme osapuolten roolit ja sitouduimme opinnäytetyöprosessiin.

Opinnäytetyön dokumentoinnissa ja tiedostojen tallentamisessa hyödynsimme Google Drivea. Meillä oli jaettu Drive-kansio, johon tallensimme tekstinkäsittelymallisiin asiakirjoihin opinnäytetyön etenemisen vaiheita, sähköpostikeskusteluja ja haastatteluja, kyselymallia, sekä erilaisia ehdotuksia, tehtävänjakoa ja aikataulua. Pyrimme muokkaamaan tekstit valmiiksi Google Drivessä, jotta molemmilla olisi aina viimeisin versio tiedossa ja muokattavissa. Pitkien välimatkojen takia hyödynsimme paljon Skypeä ja Whatsapp-sovellusta keskinäisessä työskentelemissä. Sähköposteihin tallentui opinnäytetyön ohjaajan ja toimeksiantajan kanssa käyty sähköinen kommunikointi.

7.4 Esivaihe

Esivaiheessa siirrytään toimintaympäristöön, jossa työ on tarkoitus toteuttaa. Tällöin voidaan tuoda suunnitelma lähemmäksi todellisuutta ja muokata työskenteleminen. Esivaihe voi olla lyhytkin ajanjakso, jolloin suunnitelma läpikäydään varsinaisessa ympäristössä. (Salonen 2013, 17.)

Toimeksiantaja suostui hoitamaan kyselylomakkeen jakamisen asiakkaille. Toimeksiantajan aktiivisuuden ansiosta saimme runsaasti vastauksia. Kyselyt kerättiin pois Perheentalolta joulukuun 2017 puolella välissä. Tammikuun 2017 alussa käsitelimme esikyselyn tulokset.

Toimintapäivän sisältö alkoi myös tarkentua tammikuussa 2017 tehtäväpostereiden avulla suoritettaviksi rastitehtäviksi. Aluksi päätimme valmistaa jokaiselle rastille A4-kokoisen, kaksipuolisen, värikkään ja kuvallisen posterin. Posterin etupuoli kertoisi rastin suoritusohjeet ja tarinan, toinen puoli sisältäisi informatiivisen osan. Informatiivisella puolella huomioitaisiin motorisen kehityksen lisäksi sosiaalinen, henkinen, fyysinen ja kognitiivinen kehitys, sekä ympäristö ja yksilötekijät. Koska kyselyyn vastanneet liikkuvat jo valmiiksi yhdessä perheensä kanssa,

ajattelimme toteutuksen olevan lapsen läheisillekin mielekäs toteutustapa. Suunnitelmat postereiden toteutuksessa kuitenkin muuttuivat tekemisen yhteydessä, kun huomasimme niistä tulevan liian tekstintäyteisiä ja epäselviä. Lopulta päädyimme valmistamaan jokaiselle rastille erilliset tehtävänanto- ja informaatioposterit, jotka sisältäisivät myös kuvalliset suoritusohjeet lapsia varten. Päätimme tulostaa postereista miniversioita halukkaille kotiin vietäviksi.

Toimintapäivän suunnittelussa meitä ohjasi myös toimeksiantajamme ideat sekä toimintaperiaate. Halusimme tapahtumasta sellaisen, että Perheentalon ovet olisivat tapahtumapäivänäkin avoimet kaikille. Siksi pyrimme miettimään ohjelmaa niin, että Perheentalolla olisi tapahtumasta vapaita alueita, ja että rasteilla olisi myös pienemmille kävijöille nähtävää. Rastipaikat valitsimme huoneiden tilavuuden ja selkeyden, sekä käyttötarkoituksen mukaan. Kaksi pienempää tilaa eteisen molemmin puolin (hoivakammari ja kotipesä) halusimme jättää vapaaksi niiden pienen koon takia, ja mahdollistaaksemme paikkoja rauhallisempaan ja yksityisempään kanssakäymiseen. Leikkitila jäi vapaaseen käyttöön.

Rastien aiheiksi päädyimme valitsemaan neljä erilaista motorista taitoa (juokseminen, heittäminen/kiinniotto, ponnistaminen ja tasapaino). Viidennessä rastissa halusimme yhdistää erilaisia motorisia taitoja ja antaa lapselle mahdollisuuden tehdä omia päätöksiä ja vaikuttaa leikin sisältöön.

Saadaksemme verhoittua taitoharjoittelun erilaisten leikkien ja aktiviteettien sisään, päädyimme ajatukseen maailmanympärysmatkasta. Suunnittelimme jokaiselle rastille teemaksi oman alueen/maanosan (taulukko 7). Tiloja olisi helppo muokata erilaisiksi ja monipuolisiksi eri maanosien mukaan niin, että rastit muodostavat yhteisen kokonaisuuden. Erilaisilla kuvilla, rekvisiitalla ja musiikilla voimme luoda joka rastille maanosan mukaisen tunnelman ruokkien lasten mielikuvitusta. Motivoidaksemme lapsia ja haastaaksemme heitä, päätimme suunnitella maailmanmatkaajille painatettavat passit. Käytyään rastilla ja suoritettuaan tehtävän, lapsi saisi merkinnän passiinsa. Suoritettuaan kaikki rastit ja näytettyään täyden leimapassin järjestäjille lapsi saisi pienen palkinnon. Samalla passi toimisi konkreettisena palautteena ja jäisi muistoksi tapahtumasta. Vanhempien

kanssa yhdessä tekeminen sekä palkinto rastien jälkeen ruokkisi lapsen sisäistä motivaatiota ja kannustaisi kokeilemaan eri asioita turvallisessa ympäristössä.

Taulukko 7. Rastien aiheet ja teemat.

RASTIN AIHE	HIMALAJAN VUORISTO - POMPPU-RASTI	GRÖN-LANTI - JUOKSU-RASTI	AMAZONIN SADEMETSÄ - TASAPAINO-RASTI	AFRIKAN SAVANNI - HEITTO- JA KIINNIOTTO-RASTI	AUSTRALIA- YLEIS-RASTI
RASTI-PAIKKA	Taitokammari	Perheentalon piha	Tupa	Porinakammari	Käytävä
KYSELYN TOIVEET	Erilaiset leikit	Ulkoilu	Temppuilu	Erilaiset leikit	Jumppa

7.5 Työstövaihe

Työstövaihe konkretisoi opinnäytetyön. Siinä toimijat, toimintatapa, tarvittava aineisto ja materiaali sekä dokumentointi nousevat esille. Työstövaiheessa on oleellista saada ohjausta, vertaistukea ja palautetta, jotta opinnäytetyön onnistuminen ja ammatillinen kehittyminen ovat mahdollisia. (Salonen 2013, 18).

Tammikuun lopussa 2017 esittelimme tapahtumaideamme toimeksiantajallemme. Samalla kävimme läpi tapahtumaan tarvittavia tarvikkeita ja resursseja, aikataulua sekä keskustelimme toimintapäivän mainonnasta. Yhteyshenkilö oli tyytyväinen suunnitelmaamme ja koki tehtävien olevan juuri sellaisia, joista heidän asiakkaansa innostuvat. Hän uskoi tapahtuman olevan asiakkaiden kannalta kiinnostava ja siihen saattaisi osallistua useita kymmeniä perheitä, kunhan markkinointi onnistuu. Sovimme suunnittelevamme toiveen mukaisesti julisteen, jota voisi jakaa Perheentalolla mainostamisen lisäksi muihin yhteisötaloihin, päiväkoiteihin, neuvoloihin ja kauppoihin. Tähän saimme myöhemmin apua Voimalan opiskelijalta. Lisäksi tapahtumaa mainostettaisiin Perheentalon Facebook-sivuilla. Rasteille tarvittavat välineet kerättäisiin Perheentalolta ja ammattikorke-

koululta. Saimme myös luvan tulla järjestelemään rasteja jo tapahtumaa edeltävänä päivänä. Tammikuussa palautimme myös opinnäytetyön ensimmäiseen tarkistukseen ilman pohdintoja saadaksemme palautetta työstämme.

Helmikuun 2017 alussa tapasimme Voimala-koordinaattorin ja Voimalan liiketalouden opiskelijan. Keskustelimme tapahtuman mainonnasta sekä tapahtumaan tulevien opiskelijoiden roolista ja perehdytyksestä. Liiketalouden opiskelija tekisi meille mainoksen helmikuun puoleen väliin mennessä. Seuraavalla viikolla tapasimme tapahtumaan osallistuvat fysioterapeuttiopiskelijat, joiden kanssa kävimme läpi tapahtumapäivän tehtävänjaot ja aikataulun. Rastipassit (Liite 3) saatiin painoon helmikuun puolivälissä ja rastiposterit sekä mainos (Liite 4) valmistuivatkin levitettäväksi helmi-maaliskuun vaiheessa.

Maaliskuun alussa palasimme Perheentalolle vielä uudestaan tapaamaan toimeksiantajan yhteyshenkilöä ja suunnittelemaan tapahtumajärjestelyitä. Kävimme läpi ajankohtaiset asiat ja mietimme yhdessä, kuinka rastit sijoitetaan ja miten ne saadaan teemoittelun mukaiseksi. Samalla varmistuimme rastien soveltuvuudesta suunniteltuihin tiloihin sekä kertasimme toimintapäivän suunnitelman ja aikataulun.

7.6 Tarkistusvaihe

Tarkistusvaiheen voidaan ajatella olevan osa jokaista vaihetta. Toisaalta sen korostaminen omaksi vaiheekseen on perusteltua työn arvioinnin näkökulmasta, jolloin tiedetään, jatketaanko viimeistelyvaiheeseen vai jäädäänkö työstämään. (Salonen 2013, 18.) Opinnäytetyö oli jatkuvasti tarkistusvaiheessa. Aina kun etenimme seuraavaan asiaan, kysyimme varmistuksen ja mielipiteen toimeksiantajalta. Toimeksiantaja auttoi meitä pääsemään eteenpäin aina kommentoimalla toteutustamme, jolloin uskalsimme lähteä työstämään seuraavaa osiota. Ohjauvaan opettajaan olimme yhteydessä lähinnä sähköpostitse, mutta sitä kautta ei kommentteja ehtinyt tulla tiukan aikataulumme myötä.

7.7 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaiheesta haastavan tekee se, että siinä tulee hioa loppuun niin tuote kuin raporttikin. Tässä apuna voi käyttää muita työssä mukana olleita toimijoita. (Salonen 2013, 18.) Viimeistelyvaihetta aloitimme jo ennen tapahtumaa. Koska aikataulumme oli hyvin tiukka ajateltuna työn tarkistamista, työstimme opinnäytetyöraportin niin valmiiksi kuin se oli mahdollista ennen tapahtumaa ja lähetimme sen ohjaavalle opettajallemme maaliskuun 2017 alussa.

Viimeistely jatkui koko maaliskuun tapahtumaan asti; teimme rastiposterit valmiiksi, haimme rastipassit ja teimme erilaisia tarkistuslistoja. Tapahtumapäivän jälkeen viimeistelimme raportin pohdinnan, asettelun ja lähetimme raportin tarkastettavaksi ohjaavalle opettajallemme sekä väliluentaan äidinkielen opettajalle.

7.8 Valmis tuotos

Tapahtuman konkreettisimmat järjestelyt tehtiin tapahtumaviikolla. Edellisenä päivänä pääsimme laittamaan paikkoja kuntoon: haimme tarvittavat tavarat ammattikorkeakoululta ja kuljetimme ne Perheentalolle. Perheentalolla asettelimme tavarat paikoilleen sekä suunnittelimme postereiden paikat. Lauantaina saavuimme paikan päälle puolitoista tuntia ennen tapahtumaa laittamaan ulkorasti kuntoon käyden tapahtumaohjeistuksen läpi järjestäjätiimin kanssa. Yksi Voimala-opiskelija sairastui, emmekä onnistuneet saamaan tilalle korvaajaa. Näin ollen jouduimme muuttamaan työnjakoa niin, ettei ulkorastilla ollut ohjaajaa ja jatkuduimme sisärastipisteille ja kävijöiden vastaanottoon.

Tapahtuma alkoi klo 10 ja päättyi klo 14. Suurin osa päivän kävijöistä saapui ensimmäisen tunnin aikana. Kävijät vastaanotettiin heti eteisessä, jossa kerrottiin tapahtuman toimintaperiaatteet. Samassa lapsikävijöille jaettiin rastipassit. Kävijät saivat kiertää rastiit haluamassaan järjestyksessä ja merkitä suorittamansa rastiit passiin itse. Monet lapset halusivat kiertää rasteja useamman kerran. Selvästi suosituin oli tasapainorasti. Rastien suorittamisen jälkeen lapset saivat hakea palkinnoksi mehua, keksejä ja pienen tavarapalkinnon. Samassa tilassa oli

myös palautepiste, jossa lapset antoivat palautteen laittamalla erilaisia tunnetiloja kuvaavia hymynaamoja palautelaatikkoon, ja aikuiset täyttivät pienen palautekyselyn (liite 6). Osa kävijöistä vietti aikaa Perheentalolla muutenkin kuin rasteja kiertäen. Päivään osallistui 114 kävijää, joista 57 oli lapsia. Lapsista 35 ja aikuisista 27 jätti palautetta.

Tapahtuman kirjallinen materiaali jää vapaaseen käyttöön Joensuun Perheentalolle. Se on vapaasti käytettävissä myös muille tahoille ja asiasta kiinnostuneille. Tekijänoikeuksien tunnustamiseksi postereiden alareunoihin on merkitty opinnäytetyön tekijöiden nimet.

8 Pohdinta

8.1 Opinnäytetyön tuotoksen ja sisällön arviointi

Mielestämme opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen, tärkeä ja varsin monipuolinen, sillä erilaisista liikkumattomuuteen liittyvistä sairauksista on tullut todellinen kansantauti. Niin lasten kuin aikuistenkin ylipaino on selvästi lisääntynyt viime vuosina, eikä monilla nuorilla ole riittäviä taitoja liikkua. Tämä on havaittavissa arkielämästä selviytymisessä. Ajankäyttö on muuttunut passiivisemmaksi teknologian kehittyessä ja digitaalisuuden noustessa yhä suuremmaksi osaksi yhteiskuntaa. Terveystyön edistämisen ja ennaltaehkäisyyn näkökulma on jo suuri osa aikuisten työterveyshuoltoa, joten pohdimmekin, miksei liikkumattomuuteen liittyville ongelmille tehtäisi jotain jo ennen kuin niitä ilmenee. Edistämällä fyysistä aktiivisuutta voidaan pyrkiä vaikuttamaan siihen, että tulevaisuudessa yhä harvempi hakeutuu fysioterapiaan fyysisestä inaktiivisuudesta johtuvien seurausten vuoksi.

Opinnäytetyömme työelämäyhteys ei ole perinteisin, sillä usein fysioterapeutit työskentelevät sellaisten lasten kanssa, joilla on jo todettu olevan poikkeavuutta kehityksessä. Mielestämme erilainen lähtökohta on opinnäytetyömme vahvuus, sillä opinnäytetyömme on hyödynnettävissä kaikille motorisia taitoja harjoittele-

ville lapsille käytännönläheisesti. Perheentalon kävijäkunta oli sopiva kohde-ryhmä terveyden edistämistä ajatellen, sillä se tavoittaa laajan ja heterogeenisen joukon ihmisiä. Opinnäytetyössämme olemme soveltaneet terveyden edistämistä yhteisötasolla fysioterapian näkökulmasta.

Tavoitteemme antaa lasten vanhemmille lisätietoa motorisesta kehityksestä ja fyysisestä aktiivisuudesta yhteisen tekemisen kautta toimintapäivässä onnistui, mutta ei sillä tavalla kuin olisimme toivoneet. Tapahtumapäivän aikana sekä palautelomakkeiden perusteella huomasimme, etteivät vanhemmat ehtineet päivän aikana juuri lukea infopostereitamme ja näin taustateoria ei tullut tapahtumassa riittävästi esille. Ohjaajina jäimme tarkoituksella taka-alalle, jotta lapset ja aikuiset saisivat toimia yhdessä omalla tavallaan. Etukäteissuunnittelussa emme olleet huomioineet, että vanhemmat eivät pysty samaan aikaan lukemaan postereita ja toimimaan lapsen kanssa aktiivisesti. Meidän olisi kannattanut alkuohjeistuksissa korostaa vanhemman roolin merkitystä lapsensa ohjaajana aiheemme kannalta, jotta aikuinen olisi ymmärtänyt tapahtuman merkityksen. Olisimme voineet kertoa toimintaideamme taustaa tarkemmin, mutta aikaa ei kävijöiden tullessa ollut tarpeeksi sisääntulon ruuhkautuessa. Asiassa olisi voinut auttaa jonkinlainen jaettava esite, mihin vanhemmat olisivat voineet tutustua etukäteen tai tilanteen vähän rauhoittuessa. Lapset lähtivät vauhdilla suorittamaan rasteja, kun ulkovaatteet oli riisuttu, joten vanhemmilla oli kiire lähteä seuraamaan lapsiaan. Tulostettuja, mukaan otettavia infopostereita olisi ollut hyvä jakaa aktiivisesti rastien yhteydessä. Nyt tulosteet olivat jaossa vain palautepisteellä, josta moni ei niitä huomannut ottaa ilman kehotusta.

Jos saisimme tehdä tapahtuman uudestaan, pitäisimme ensin aikuisille oman luentotilaisuuden, jonka jälkeen he voisivat kiertää rastiit lapsen kanssa yhdessä soveltaen saamaansa tietoa käytäntöön. Toisaalta järjestämisen kannalta se olisi huomattavasti hankalampaa ja vaatinut runsaasti lisäjärjestelyjä.

Yhteisenä piirteenä toiminnallisissa opinnäytetöissä on visuaalisuuden ja viestinnän käyttäminen kokonaisilmeen luomiseksi, mistä on tunnistettavissa työn tavoiteltavat päämäärät. Toiminnalliseen osuuteen liittyvät tekstit tulee suunnitella kohderyhmälle sopivaksi niin, että ne visuaalisestikin ilmaisevat "tekstin sisältöä,

tavoitetta, vastaanottajaa, viestintätilannetta ja tekstilajia”. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51.) Rastiposterit suunniteltiin mahdollisimman yksinkertaisiksi ja helposti luettaviksi, jotta informaatio olisi niistä mahdollisimman nopeasti saavutettavissa. Informaation tiivistäminen selkeäksi oli alkuun hankalaa, mutta lopulta posterit onnistuivat hyvin selkeydessään. Tähän auttoi useampien postereiden teko rastia kohden yhden posterin sijasta. Yksinkertaiset toimintakuvat tekivät postereista kohderyhmälle sopivampia, vaikka esimerkiksi piirretyt eläinhahmot olisivat varmasti olleet mielekkäämmät tikku-ukkoihin verrattuna. Rajallisten resurssien vuoksi päädyimme kuitenkin tähän ratkaisuun.

Rastien aiheet valitsimme kattamaan tärkeimmät motoriset perustaidot, joista olisi hyötyä arjessakin. Mielestämme on hyvä, että jokaiselle rastille valikoitiin oma aihe, johon oli tarkoitus keskittyä. Näin tiedonanto oli selkeämpi niin lapsille kuin aikuisillekin. Ohjeistukset pyrimme suunnittelemaan niin, että lapsi pääsee vaikuttamaan liikuntansa sisältöön, saa palautetta ympäristöstään, ja aikuinen tietää, kuinka tilanteessa toimia lasta tukien. Rastiympäristöissä pyrittiin huomiomaan vaihtelevuus, monipuolisuus ja turvallisuus järjestämällä rastit eri puolille Perheentaloa ja muokkaamalla niitä erilaisiksi rekvisiitan avulla. Rastiohjeistuksissa, välineistössä sekä rastiympäristöjen suunnittelussa huomioimme eri vaihtoehtoja tehtävien suorittamiseen, jotta lapsi voisi tehdä tehtäviä oman kehitystasonsa mukaan tai kokeilla itselleen haastavampia tehtäviä.

Rastien sisällöt olivat palautteen mukaan mielenkiintoisia ja monipuolisia. Osassa palautteita kävi ilmi, että kaikki lapset eivät ymmärtäneet rastien suorittamista, koska he olivat tottuneet käymään Perheentalolla leikkimässä vapaasti. Vieraampi ympäristö olisi siis joidenkin kohdalla voinut toimia paremmin. Rastien suunnittelu oli siltä osin onnistunut, että lasten oli helppo päätellä, mitä kullakin rastilla oli tehtävä ilman lukemistakin. Monet keksivät myös omia tapojaan suorittaa tehtäviä, mistä voimme päätellä onnistuneemme lasten aktivoinnissa. Myös lasten keskinäinen vuorovaikutus näkyi toiminnassa: kun rastia oli suorittamassa muitakin lapsia, uskaltautuivat pienemmätkin lapset kokeilemaan uusia tehtäviä rohkeammi. Suosituimpia tehtäviä olivatkin ne tehtävät, joita olivat suorittamassa muutkin lapset.

Tapahtumassa yllätyimme hieman siitä, kuinka aktiivisesti vanhemmat lopulta osallistuivat tekemiseen. Lapset innostuivat selkeästi siitä, että aikuinen suoritti samoja tehtäviä heidän kanssaan. Samalla oli nähtävissä myös aikuisten esimerkin vaikutus toisiin aikuisiin. Kun yksi aikuinen suoritti rastia lapsensa kanssa yhdessä, lähtivät muutkin aikuiset aktiivisemmin rastille mukaan.

Tapahtuman teemasta opinnäyteyön ohjaajamme pohti maailmanympärysmatkan olevan ikäryhmän pienemmille hieman haastava ymmärtää, minkä huomaisimmekin siinä, että pienemmät lapset olivat innoissaan nimenomaan liikkumisesta ilman erityistä tarinaakin. Isommat lapset innostuivat eläytymään myös matkateemaan ja suunnistivat Perheentalolla ”Grönlantiin tai sademetsään”.

Ulkorastimme toi hieman haastetta rastien kiertämisen sujuvuuden kannalta lasten pukeutumiseen ja riisuutumiseen käytettävän vaivan vuoksi; moni kävijöistä tuli ensin sisälle ja joutui uudestaan pukemaan ulkorastia varten. Päädyimmekin siihen, että sisärastit suoritettuaan lapset saivat palkinnon, ja lähtiessään suorittivat ulkorastit. Muutamat kävijät suorittivat ulkorastin jo ennen sisääntuloa. Toisaalta palautteiden perusteella ulkorasteja olisi toivottu olevan enemmän. Piennestä piha-alueesta ja säätilasta johtuen tämä ei olisi ollut mahdollista. Lisäksi palautetta tuli Perheentalon ahtaista tiloista, mutta tiloihin nähden rastijärjestelyt onnistuivat hyvin.

Tiivis yhteistyö toimeksiantajan kanssa näkyi toimeksiantajamme näköisenä tapahtumana, ja toimeksiantaja olikin hyvin tyytyväinen tapahtumaan. Hänen mielestään tapahtuma oli onnistunut. Tapahtuman jälkeen keskustelimme tapahtumasta ja saadusta palautteesta, jolloin toimeksiantaja kysyi, olimmeko pohtineet etukäteen turvallisuus- ja ensiapuasioita. Tämä asia oli meiltä jäänyt kokonaan huomiotta ja olimme lähinnä keskittyneet suorituspaikkojen turvallisuuteen. Paloturvallisuus- ja hätätilanteet olisi tietenkin pitänyt käydä yhdessä läpi järjestäjien kesken ennen tapahtumaa, jotta toimintasuunnitelma olisi ollut selkeä mahdollisen hätätilanteen sattuessa. Sairastapauksien varalle olisi ollut hyvä olla varasuunnitelma tai varahenkilöt. Nyt jouduimme yhden henkilön sairastumisen takia tekemään viimehetken muutoksia suunnitelmaan. Varautuminen unohtui kokonaan tapahtumasuunnittelussa,

Palautelomakkeeseen vastattiin hyvin, ja se oli sopivan mittainen täytettäväksi nopeasti. Ilahduttavan moni oli jaksanut antaa sanallista palautetta. Myös lapset olivat innostuneet antamaan palautetta hymynaamoilla. Kolmesta vaihtoehdosta kahta iloisinta naamaa oli annettu, eikä surunaamoja löytynyt ollenkaan. Yleises-tikin sanallinen päivän mittaan saatu sekä kirjallinen palaute oli positiivista. Palautekyselyyn vastanneista 59 % koki saaneensa lisätietoa lapsen motorisesta kehityksestä ja fyysisestä aktiivisuudesta. Eniten palautetta oli annettu tilojen ah-taudesta, ohjaajien aktiivisuudesta ja rastien sisällöstä. Palautekoonti löytyy liit-teestä 7.

Kävijöiden viihtyvyyttä ajatellen tapahtuma oli onnistunut. Jälkikäteen toimeksi-antajan huomautuksesta tajusimme muotoilleemme palautelomakkeen ensim-mäisen vastausvaihtoehdon sanamuodon huonosti. Kysymyksessä ”Kuinka viih-dyitte tapahtumassa” vastausjanan päissä olivat vaihtoehdot ”hyvin huonosti” ja ”erinomaisesti”. Sanamuoto ”hyvin huonosti” oli ristiriitainen ilmaus, joka saattoi hämätä vastaajia. Parempi ilmaus olisi ollut selkeä ”huonosti”.

8.2 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyön kautta olemme perehtyneet lasten motorisen kehityksen lisäksi myös lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Lapsen vanhempien merkitys las-ten fyysisessä aktiivisuudessa on korostunut, ja olemme saaneet työkaluja fyysi-sesti inaktiivisten lasten vanhempien ohjaukseen sekä keinoja innostaa lasta liik-kumaan. Suurin osa tietämyksestä kertyi erityisesti tietoperustaa koostaessa. Opinnäytetyön tekeminen harjoittelun ohessa on auttanut suunnittelemaan fy-sioterapiaa tarvitseville lapsille motorisia harjoitteita ja terapiatuokioita. Meille ovat selkiytyneet lasten liikunnan tavoitteet ja motoristen taitojen merkitys osana lapsen kehitystä sekä se, kuinka vanhemmat voivat edistää lapsen motoristen taitojen oppimista. Jos tulevaisuudessa työskentelemme terapeutteina lasten pa-rissa, osaamme perustella lapsen fysioterapian vanhemmalle sekä kannustaa yhdistämään motorista harjoittelua osaksi lapsen arkea. Tietoperustan kirjoitta-minen edisti ammatillisen tiedon karttumista, mutta lisäksi opimme, mitä kaikkea,

kuten suunnittelua, organisointia ja tilojen järjestelyä, tapahtuman järjestäminen vaatii.

Koska tavoitteenamme oli antaa vanhemmille vinkkejä lapsen motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseen, meidän piti miettiä, kuinka esittää asiat kansantajuisesti ja miten perustella suosituksemme fysioterapeuttisesta näkökulmasta. Tämä on syventänyt osaamistamme lapsen fysioterapiasta. Ajattelimme, että tapahtumatyyppisellä opinnäytetyöllä pystyisimme havainnoimaan lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta ja sitä kautta ohjaamaan vanhempaa ja lasta yksilöllisesti. Tämä ei kuitenkaan käytännössä onnistunut, koska tuntui vaikealta puuttua lapsen ja aikuisen väliseen toimintaan kesken kaiken. Tässä olisi ollut hyvä tilaisuus harjoitella vuorovaikutustaitoja ja miten kohdata lasten vanhempia ammatillisesti sekä kuinka ohjata heitä tarvittaessa. Toisaalta harjoittelimme luontevaa kohtaamista erilaisten ihmisten kanssa. Lisäksi pääsimme käytännössä havainnoimaan ja arvioimaan eri-ikäisten lasten liikkumista sekä vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Tietoperustan avulla osasimme kiinnittää huomiota motorisen kehityksen kannalta oleellisiin asioihin sekä havainnoida, kuinka lapset suorittavat tehtäviä eri tavoin samoilla välineillä. Tapahtumassa pääsimme kehittämään fysioterapeuttista havainnointitaitoa.

Yhteistyötaitomme ovat kehittyneet opinnäytetyöprosessin aikana toimiessamme useiden eri osapuolten kanssa. Toimeksiantajaa, Voimala-yhteistyötahoja ja ohjaavaa opettajaa olemme tavanneet tarvittaessa ja tapaamisiin olemme aina valmistelleet käsiteltävät aiheet etukäteen. Etukäteissuunnittelu teki tapaamisista sujuvampia, ammattimaisempia ja tehokkaampia. Se auttoi myös fysioterapeuttisen näkökulman säilyttämisessä.

Kolmannen sektorin kanssa toimiessamme tutustuimme sen toimintaan, organisoimme yleisötapahtuman sen suunnittelusta ja mainostuksesta sen toteutukseen ja palautteeseen saakka. Olemme kehittäneet sosiaalisia taitojamme olemalla vuorovaikutuksessa useisiin eri tahoihin, tehneet pitkän tähtäimen suunnitelmia ja aikataulutusta sekä soveltaneet fysioterapian koulutusta käytäntöön. Olemme oppineet perustelemaan ja esittelemään ideaamme tapahtumapäivästä

fysioterapian näkökulmasta esitellessämme näkemyksiämme ohjaavalle opettajallemme ja toimeksiantajalle. Tämä on tukenut sisäistä yrittäjyyttä sekä parantanut esiintymistaitojamme. Pystyimme hankkimaan toimeksiantajamme itse ja neuvottelemaan tapahtuman rahoituksesta sekä toteutuksesta toisen osapuolen kanssa, mikä on lisännyt itsevarmuutta ja antanut hyviä valmiuksia työelämään.

Opinnäytetyöprosessi on opettanut pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä sekä edelleen korostanut suunnittelun merkitystä. Olemme myös tutustuneet prosessinomaiseen työskentelyyn ja huomanneet, kuinka työ jatkuvasti kehittyy ja muuttuu ajatusten jalostuessa niin ulkopuolisten kuin sisäisten tekijöiden kautta.

8.3 Opinnäytetyöprosessin eteneminen ja menetelmät

Halusimme tehdä opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä lasten fysioterapian osa-alueesta, mutta aiheen rajaaminen fysioterapian viitekehykseen oli haasteellista ja opinnäytetyön aloittaminen hankalaa. Tuntui vaikealta keksiä ikään kuin ”tyhjistä merkittävä” ja ajankohtainen aihe, kun valmista toimeksiantoa ei ollut. Eniten työn aloittamista hidastivat henkilökohtaiset kiireet, emmekä ehtineet paneutua opinnäytetyöhön riittävästi kevään aikana pysähtyäksemme oikeasti miettimään, mitä haluamme tehdä.

Ajan kulumisen, aktiivisen opinnäytetöiden ja tutkimusten selaamisen jälkeen löysimmekin työllemme merkitystä oman ammatillisen kehittymisen kannalta. Meillä oli tietyt kriteerit, jotka opinnäytetyössämme halusimme pitää, kuten konkreettisuus, toiminnallisuus ja sovellettavuus laajalle kohderyhmälle. Nämä auttoivat hahmottamaan opinnäytetyön lopullista suuntaa, ja pääsimme eteenpäin aiheen ideoinnissa. Varsinainen opinnäytetyön tekeminen alkoi, kun löysimme Joensuun Perheentalon toimeksiantajaksi.

Aiheen ideoimisessa auttoivat toimeksiantajan aktiivisuus ja ehdotuksille avoin asenne. Valinnanvapaus innosti suunnittelemaan, mutta toisaalta ”kaikki käy” -asenne hidasti opinnäytetyön tehtävän ja tavoitteen muodostamista. Fysiotera-

pian näkökulman ja tapahtuman konkreettisen sisällön sekä merkityksen tarkentaminen ei ollut ongelmaton opinnäytetyösuunnitelman valmistumisen jälkeen elokuussa 2016. Kun opinnäytetyöstä pidettiin taukoa seuraavat puoli vuotta, alkoi vuoden 2017 alussa konkreettinen tapahtumasuunnitelma hahmottua. Syksyllä teettämämme kysely tapahtumapäivän sisältötoiveista antoi materiaalia toimintapäivän suunnitteluun ja auttoi asiakaslähtöisyyden huomioimisessa. Tammikuussa meillä oli myös enemmän aikaa panostaa opinnäytetyöhön ja pohtia sitä tarkemmin. Juuri tuo puoli vuotta ajatusten jäsentelylle oli ratkaisevassa asemassa opinnäytetyön kokonaisuuden rakentumisessa ja hahmottamisessa.

Opinnäytetyön jäsentelyssä auttoivat käyttämämme menetelmät. Valitsemamme konstruktivistinen ideaalimalli sekä toimijamatriisin ja tarveanalyysin tekeminen auttoivat meitä eteenpäin. Kun emme tieneet, mistä lähteä liikkeelle, erilaiset valmiit pohdintamallit auttoivat eteenpäin. Näiden menetelmien avulla pystyimme hahmottelemaan prosessia, suunnittelemaan aikataulua sekä huomioimaan opinnäytetyön osapuolet. Tekemisen ja ajankohtien jäsenteleminen tiettyjen osakkeiden alle konstruktivistisessa ideaalimallissa oli kuitenkin haastavaa, sillä todellisuudessa emme varsinaisesti ajatelleet etenevämmä tiettyjen vaiheiden mukaan. Oli yllättävän vaikea arvioida, mitä vaihetta olimme tekemässä. Ehkä siksi ideaalimalli oli tärkeä, ettemme hukanneet prosessin ”punaista lankaa”. Toimijamatriisi auttoi selkiyttämään eri osapuolten rooleja sekä miettimään opinnäytetyötä heidänkin kannaltaan auttaen asiakaslähtöisyyden säilyttämisessä eri yhteistyötahojen huomioinnissa. Tarveanalyysi auttoi luomaan opinnäytetyön lähtökohdat, selvittämään oleellisia tietoja tapahtumapäivää varten sekä tutustumaan toimeksiantajaamme paremmin. Sen käyttö ei lopullisessa työssä varsinaisesti näy, mutta toimi alussa ajatusten jäsentäjänä.

Taustatiedon keräämiseen käytimme tutkimusten, lähdekirjallisuuden ja muiden opinnäytetöiden lisäksi esikyselyä kartoittaaksemme Perheentalon asiakaskuntaa ja heidän ennakkotietojaan opinnäytetyön aihealueesta. Lomaketta laatiesamme ajatus oli selkeä ja kysymyksiä pohdittiin juuri sitä kautta, että saisimme arvioitua vastaajien tietoja ”rivien välistä”. Emme halunneet lomakkeen olevan

tentin kaltainen. Saimme kommentteja toimeksiantajaltamme, ohjaavalta opettajalta ja muutamalta testihenkilöltä. Vasta esikyselyn tulosten analysoinnin jälkeen tajusimme, ettei kysely oikeastaan kartoittanutkaan haluamaamme tietämystä. Yksi syy tähän oli todennäköisesti se, että muokkasimme kyselyä niin monta kertaa kommenttien perusteella unohtaen perimmäisen ajatuksen. Kyselyn avulla saimme kuitenkin selville, minkälaisia perheitä tapahtumapäiväämme mahdollisesti on tulossa ja mitä toiveita kävijöillä olisi päivän sisältöön, eli siltä osin onnistuimme kyselylomakkeen laadinnassa. Jäimme miettimään, ymmärsivätkö vastaajat, mitä esimerkiksi ”motorinen kehitys” tarkoittaa ja osasivatko näin ollen vastata kysymykseen ”oikein”.

Myös yksittäisiä kysymyksiä olisi ollut hyvä hioa jälkikäteen ajateltuna. Kysymystä 4 ”Montako tuntia lapsenne keskimäärin liikkuu päivässä?” oli vaikea käsitellä, koska vastaukselle oli varattu aukko ”Noin x tuntia päivässä”. Tämä johti siihen, että vastaajat vastasivat kysymykseen eri asioita: toiset sanallisesti, toiset tarkkoja tuntimääriä ja toiset liukumalla. Kysymyksissä 14–16 oli hieman epätarkkuutta sanamuodoissa ja kysymysjärjestyksessä. Täydentävistä kysymyksistä (14 ja 16) jäi epäselväksi se, mihin kysymyksiin ne liittyivät. Tässä kohtaa myös vastauksissa ilmeni epä johdonmukaisuutta, joten olisi ollut tarpeellista muotoilla kysymykset eri tavalla.

Työskentelytapamme Google Driven kautta oli toimiva keino tehdä opinnäytetyötä, sillä pystyimme työskentelemään oman aikataulumme mukaan muutosten näkyessä molemmille reaaliaikaisesti. Koska kesä ja syksy 2016 menivät tietoperustaa ja opinnäytetyösuunnitelmaa työstäessä tekijöiden ollessa eri paikkakunnilla ja jopa eri maassa, oli Drive työskentelyalustana korvaamaton. Drive työskentelyn ongelmapuolia oli asetusten mukauttaminen opinnäytetyön ohjeiden mukaan Word-tiedostoksi, mikä vei runsaasti aikaa. Opinnäytetyötekstien työstäminen useissa eri tiedostoissa saattoi vaikuttaa myös kieliopillisten virheiden esiintymiseen ja niiden korjauksiin. Kun työ viimeisteltiin Wordissa, eivät kaikki korjaukset välttämättä päätyneet Drive-alustalle. Työskentely puhtaasti Wordilla olisi ollut melko mahdotonta, joten tämä järjestely oli meille varsin hyvä. Skype oli myös ahkerasti käytössä, sillä pystyimme työskentelemään sujuvasti pitkistä välimatkoista huolimatta.

Yhteistyömme koko opinnäytetyön ajan oli hyvin joustavaa. Luottamus toiseen, rehellisyys ja avoimuus koko prosessin ajan auttoivat meitä saamaan opinnäytetyön päätökseen. On jopa hieman ihme, kuinka paljon opinnäytetyö kehittyi puolessatoista vuodessa. Opinnäytetyöntekijöiden eri elämäntilanteet, paikkakunnat, aikataulut ja suunnitelmat yhdistettynä opiskelijavaihtoon, vauva-arkeen ja kokopäivätyöhön toivat oman haasteensa opinnäytetyön tekemiselle. Aikainen aikataulutus, joustavuus ja yhteinen tavoite auttoivat etenemään opinnäytetyössä välitavoitteisiin pääsemisessä ja lopulta työn valmistumisessa.

Jaoimme tehtävät niin, että molemmat tekivät tietoperustaa ja kirjoittivat raporttia omien aihealueiden tiimoilta. Kuitenkin kaikki tekstit käsiteltiin loppuun yhdessä. Tapahtumajärjestelyissä toisen vastuulla oli mainoksen, postereiden ja leimapas-sien mallikappaleiden suunnittelu, ja toinen pyrki hoitamaan passien tarjouspyyntöjä eri printti- ja digiyrityksistä. Lopulta toinen toteutti informaatiopostereiden sisällön ja toinen niiden visuaalisen puolen. Mainoksen sisältö tehtiin yhdessä, ja sen visuaalisen ilmeen suunnitteli ja toteutti Voimalan liiketalouden opiskelija. Mielipiteitä ja kommentteja poster-, juliste- ja passituotoksista vaihdettiin niin tekijöiden kuin toimeksiantajan ja Voimalan kesken. Yhteistyömme toimeksiantajan kanssa oli sujuvaa, sillä saimme jaettua tehtävät tasaisesti ja toimeksiantaja osallistui koko prosessiin hyvin aktiivisesti. Toimeksiantajamme oli koko prosessin ajan joustava, mikä teki opinnäytetyön tekemisestä monipuolista ja innostavaa. Tällainen toimeksiantaja oli oleellinen opinnäytetyön onnistumisen kannalta.

8.4 Luotettavuus ja eettisyys

Noudatimme opinnäytetyöprosessissa mahdollisimman tarkasti tutkimusetiikkaa ja hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Kirjallista työtä tehdessä merkitsimme lähdeviittaukset asianmukaisesti noudattaen Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjetta. Käytimme tiedonhankinnassa pääasiassa ensisijaisia lähteitä. Toissijaisia lähteitä käytettiin vain silloin, kun ensisijaista lähdettä ei ollut mahdollista löytää. Pyrimme käyttämään mahdollisimman tuoretta aineistoa var-

mistaaksemme opinnäytetyön luotettavuuden ja ajankohtaisuuden. Lasten motorikasta löytyy runsaasti kirjallisuutta ja lasten fyysistä aktiivisuutta on tutkittu paljon. Kuitenkin motorisen kehityksen ja fyysisen aktiivisuuden tukemiseen liittyvä aineisto oli osittain hieman vanhempaa, mikä ei kuitenkaan aseta estettä opinnäytetyömme luotettavuudelle, sillä kehityksen ja aktiivisuuden perusteet ovat suhteellisen muuttumaton tosiasia. Kuitenkin tutkimustiedon lisääntyessä saadaan myös uusia näkemyksiä kehitykseen. Suoria lainauksia käytimme vain silloin, kun asia on mielestämme esitetty ainoalla helposti ymmärrettävällä tavalla alkuperäislähteessä. Tällöinkin huolehdimme asianmukaisista lähde- ja lainausmerkinnöistä.

Tuomen ja Sarajärven (2013, 126) mukaan tärkeää on rehellisyyden, yleisen tarkkuuden ja huolellisuuden noudattaminen jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Avoimuus ja vastuullisuus tulee muistaa viittaamalla muiden tutkijoiden tekemiin töihin asianmukaisesti. Kaikki tutkimuksessa syntyvä tietoaineisto tulee tallentaa. Ennen tutkimuksen aloittamista sovitaan kaikkien tutkimukseen osallistuvien osapuolten oikeudet, tekijyyisperiaatteet, velvollisuudet ja vastuut sekä aineistoa koskevat asiat yhteisymmärryksessä. Luotettavuutta pohtiessa laadullisen tutkimuksen pohjana ovat totuutta ja tiedon objektiivisuutta koskevat kysymykset (Tuomi & Sarajärvi 2013, 134).

Opinnäytetyössämme pyrimme säilyttämään objektiivisen näkökulman käsitellessämme aiheitamme ja suunnitellessamme opinnäytetyön tuotosta käyttämällä lähdetietona tieteellisiä teoksia. Jonkin verran työn objektiivisuuteen vaikutti asioiden käsittely fysioterapian näkökulmasta, jolloin kiinnitimme huomiota oman ammattikuntamme kiinnostuksen kohteena oleviin asioihin. Pohdinnassa toimme tarkoituksenmukaisesti omat ajatuksemme esille, jotta oppimisprosessimme olisi nähtävissä raportissa. Opinnäytetyömme on uskottava, sillä se perustuu tieteelliseen tutkimukseen ja toteutus on kuvattu läpinäkyvästi. Opinnäytetyömme on pyritty kirjoittamaan selkeästi, jotta se on mahdollista ymmärtää erilaissa yhteyksissä ja kenen tahansa lukemana. Tämä tarkoittaa sitä, että tekstissä on käytetty mahdollisimman vähän ammattisanastoa ja asiat on kerrottu kansankielisesti. Luotettavuutta lisää tarkka prosessikuvaus, jossa opinnäytetyön eri vaiheet on käsitelty ja dokumentoitu raporttiin hyvin yksityiskohtaisesti. Useiden eri lähteiden

monipuolinen käyttö parantaa myös työmme luotettavuutta. Asiantuntijahaastatteluja emme tulleet käyttäneeksi tiedonhankinnassa, sellaisten hyödyntäminen olisi voinut tuoda käytännön näkemystä lopulliseen tuotokseemme. Opinnäytetyömme on vahvistettavissa asianmukaisten lähteiden, raportin ja yhteistyötahojen kautta.

Olemme tutustuneet useasti Suomen Fysioterapeuttien (2014a) eettisiin ohjeisiin korkeakouluopintojemme aikana. Myös nämä eettiset ohjeet tiedon rehellisyydestä, täsmällisyydestä, asiakkaan erityispiirteiden tunnistamisesta ja sen mukaisesta näyttöön perustuvasta laadukkaasta toiminnasta ohjasivat opinnäytetyöprosessia ja siihen suhtautumista. Opinnäytetyömme avulla olemme osallistuneet yhteiskunnalliseen keskusteluun lasten hyvinvoinnista ja sen merkityksestä tulevaisuuden työkäisiin, sillä Suomen fysioterapeuttien (2014a) eettisten ohjeiden mukaan fysioterapeutin kuuluu osallistua ”yhteiskunnalliseen terveyspoliittiseen keskusteluun oman alansa asiantuntijana”.

Eettisyyden vahvistamiseksi olisimme voineet pohtia aihettamme laajemmin eri näkökulmista ja miettiä, miksi juuri tämä aihe oli mielestämme tärkeä. Mielestämme lasten hyvinvointiin panostaminen on tärkeää, sillä heidän terveyteensä panostaminen lisää yhteisön hyvinvointia tulevaisuudessa. Optimistisesti ajatellen tästä seuraisi myös yhteiskunnalle rahallista säästöä terveydenhuollon kustannusten vähetessä. Kuitenkaan tämän tason tapahtumalla ei yksistään saada suurta vaikutusta, joten aihetta pitäisi korostaa edelleen, jotta päästäisiin kansanterveydellisiin vaikutuksiin pitkällä tähtäimellä. Aiheen tärkeyttä ja ajankohtaisuutta olisimme voineet kysyä myös kohderyhmältämme esikyselyn yhteydessä, jolloin olisimme saaneet asianomaisten henkilöiden ajatuksia perusteluna aiheellemme. Yhteiskunnallista näkökulmaa olisi voitu myös korostaa, nyt toiminta tapahtui lähinnä yksilö- ja yhteisötasolla. Jos useampi ulkopuolinen henkilö olisi oikolukenu opinnäytetyötämme sen eri vaiheissa, se olisi voinut tuoda erilaisia eettisiä näkökulmia työn sisällössä huomioitavaksi. Useasta oikoluvusta olisi voinut saada muutoinkin laajempaa perspektiiviä ja tukea työllemme.

8.5 Jatkokehitysideat

Opinnäytetyötä voidaan jatkossa hyödyntää erilaisissa ympäristöissä lapsen motorisen kehityksen tukemisessa ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustamisessa sekä vanhempien ohjauksessa. Opinnäytetyössä on paljon materiaalia vanhempien ohjaukseen esimerkiksi fysioterapeuteille, terveydenhoitajille, varhaiskasvattajille sekä muille lasten ja lapsiperheiden kanssa työskenteleville. Tehtäväpostereiden yksinkertaisilla ja selkeillä ohjeilla kenen tahansa on helppo toteuttaa rastien tehtäviä lapsille erilaisin välinen. Opinnäytetyömme materiaalia voidaan tapahtuman järjestämisen lisäksi käyttää pienemmissäkin osissa esimerkiksi päiväkodin liikuntatuokioissa tai terapiatilanteessa.

Opinnäytetyö on tuonut lisää esiin ennaltaehkäisevän fysioterapian hyödyntämistä lasten ja nuorten parissa. Materiaalia voitaisiin käyttää fysioterapian koulutuksessa käytännönläheisenä keinona oppia motoristen taitojen merkitystä tulevaisuuden kannalta. Opinnäytetyö voisi toimia myös uudenaikaisena lähestymistapana lapsiperheiden terveyden edistämiseen.

Jatkokehitysideana tapahtumakonseptia voisi kokeilla esimerkiksi muissa yhteisöaloissa, lasten leireillä tai päiväkodissa. Sitä voitaisiin hyödyntää vanhempainilloissa tai perheneuvoloissa. Tapahtuman tuotteistaminen helpottaisi entisestään opinnäytetyön materiaalin käytettävyyttä. Toisaalta tällaisen tapahtuman yhteydessä voitaisiin tutkia, liikkuvatko lapset eri tavalla ulkopuolisen ohjaajan kanssa vai oman vanhempansa kanssa ja lisääntykö lasten liikkuminen vanhempien ollessa liikuntatilanteessa mukana. Tapahtumasta voitaisiin tehdä myös havaintotutkimusta lasten ja vanhempien erilaisista vuorovaikutuksista ja niiden vaikutuksesta lapsen motivaatioon suorittaa motorisia tehtäviä.

Lähteet

- Ayres, A.J. 2015. Aistimusten aallokossa: Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Gallahue, D. L., Ozmun J. C., & Goodway, J. 2012. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. New York: McGraw-Hill.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 76-87.
- Haapala, E. A., Poikkeus, A.-M., Tompuri, T., Kukkonen-Harjula, K., Leppänen P., H., T., Lindi, V. & Lakka, T., A. 2014. Associations of Motor and Cardiovascular Performance with Academic Skills in Children. *Medicine & Science in sports & exercise* 46 (5), 1016-1024.
<https://pdfs.semanticscholar.org/5293/cd42a821405ed0789e723217c3f2bf62b445.pdf>. 13.1.2016.
- Huovinen, T. ja Rintala, P. 2007. Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen. Heikinaro-Johansson, P & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY. s. 196–214.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! - perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Joensuun Perheentalo. 2016. Esittely/Introduction. <http://joensuunperheentalo.yhdistysavain.fi/esittely-introduction/>. 29.12.2016.
- Julin, M. 2011. Fysioterapia muutoksen kourissa? *Fysioterapia* 58 (3), 39–43.
- Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3-4 -vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Varhaiskasvatuksen Tiedelehti* 2 (1), 63–82. <http://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>. 23.7.2016.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2017. Opiskelijaportaali Pakki. <https://student.karelia.fi/fi/kampustietoa/tikkarinne/Sivut/default.aspx>. 16.3.2017.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>. 23.6.2016.
- Pérusse, L., Tremblay, A., Leblanc, C. & Bouchard, C. 1989. Genetic and environmental influences on level of habitual physical activity and exercise participation. *American Journal of Epidemiology* 129 (5), 1012–1022.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Puheen-

- vuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. http://moodle2.karelia.fi/pluginfile.php/120359/mod_resource/content/1/Toiminnallinen%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6.pdf. 31.5.2016.
- Salpa, P. & Autti-Rämö, I. 2010. Lapsen ensimmäinen vuosi - kehitys ei etene odotetusti, mitä tehdä?. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Shumway-Cook, A. & Woollacott, M. H. 2012. Motor control – Translating Research into Clinical Practice. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Stodden, D.F, Goodway, J.D, Langendorfer, S.J., Robertson, M.A., Rudisill, M.E, Garcia, C. & Garcia, L.E. 2008. A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. National Association for Kinesiology and Physical Education in Higher Education 60 (2), 290-306. https://www.researchgate.net/publication/234734805_A_Developmental_Perspective_on_the_Role_of_Motor_Skill_Competence_in_Physical_Activity_An_Emergent_Relationship. 2.5.2016.
- Suomen Fysioterapeutit. 2014a. Fysioterapeuttien eettiset ohjeet. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/materiaalisalkku/hyvae-fysioterapiakaeytaentoe/eettiset-ohjeet/318-fysioterapeutin-eettiset-ohjeet-2014/file>. 5.2.2017.
- Suomen Fysioterapeutit. 2014b. Fysioterapia ammattina. <http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/fysioterapia-ammattina>. 9.1.2017.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7 -vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport Physical Education and Health 104. Väitöskirja. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3. 27.4.2016.
- Sääkslahti, A. 2008. Motorinen kehitys. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 61-64. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A., Numminen, P., Raittila, P., Paakkunainen, U. & Välimäki, I. 2000. 6-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 37 (6), 19-22.
- Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Ilvonen, S. 2013. XIII Liikuntatieteen Päivät 12.-13.6.2013. Artikkelin Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyössä. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-313_27-31_lowres.pdf. 14.7.2016.
- Talvitie, U., Karppi, S.-L., & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014a. Terveyden edistäminen - Perustelut. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut>. 2.2.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014b. Terveyden edistäminen - Vaikutukset ja vaikuttavuus. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut/vaikutukset-ja-vaikuttavuus>. 2.2.2016.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Lastenneuvolakäsikirja - Terveyden ja hyvinvoinnin arvio. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/maaraaikaistarkastukset/laaja-terveystarkastus/terveyden-ja-hyvinvoinnin-arvio>. 27.4.2016.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartianen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus - erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- World Health Organization. 2016a. Physical activity strategy for the WHO European region 2016-2025. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0014/311360/Physical-activity-strategy-2016-2025.pdf?ua=1. 9.1.2017.
- World Health Organization. 2016b. Physical activity. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>. 16.5.2016
- Ylhäinen, M. 2016. Koordinaattori. Joensuun Perheentalo. Haastattelu 5.7.2016.

Mitä tahoja ja keitä henkilöitä kehittäminen koskee?

Tässä kehittämisellä tarkoitetaan opinnäytetyömme lopputulosta, lapsiperheille tarkoitettua motorista kehittymistä tukevaa ja lasten fyysistä aktiivisuutta käsittelevää tapahtumapäivää. Kohderyhmänä ovat Perheentalolla käyvät lapsiperheet. Toimeksiantajamme yhteyshenkilön mukaan Perheentalon asiakaskuntaa käy päivässä keskimääräisesti 60, joinakin päivinä jopa 120. Apuna opinnäytetyöprosessissa ja tapahtuman järjestämisessä on Perheentalolla työskentelevä Mervi.

Keskustelimme myös oppimisympäristö Voimalasta, joka toimii Karelia-ammattikorkeakoulun sosi-aali- ja terveysalan opiskelijoiden harjoittelupaikkana. Sen kautta on mahdollista toteuttaa moniammatillista yhteistyötä ja saada apukäsiä tapahtumaa varten. Toimeksiantaja kannatti vahvasti Voimalan yhteistyökumppanuutta ja sovimme ettemme käytä itse tapahtumassa juurikaan Perheentalon työntekijöiden reursseja, vaan Voimalan kautta saisimme apukäsiä tapahtuman järjestämiseen. Lisäksi toimijoina ovat fysioterapeuttiopiskelijat Anni ja Marleena, eli opinnäytetyön tekijät.

Mikä on ongelma?

Halusimme myös kuulla toimeksiantajan mielipiteen aiheen tärkeydestä ja ajankohtaisuudesta. Hän mainitsi aiheen olevan hänelle hyvin tärkeä ja ajankohtainen. Hän on esimerkiksi äitinä pohtinut, kuinka saada lapset liikkumaan kuitenkin pakottamatta heitä. Lisäksi puhetta tuli Kansanterveyden edistämiskeskuksen uudesta puheenjohtajasta Kaisa Hiltusesta, jota toimeksiantajan mukaan voisi haastatella aiheen tiimoilta. Näin ollen koemme, että on perusteltua antaa tukea ja tietoa vanhemmille tästä aiheesta.

Mitä on tapahtunut?

Selvitimme tätä tutustumalla Theseuksen kautta erilaisiin opinnäytetöihin aiheen tiimoilta. Halusimme tietää minkälaista yhteistyötä opiskelijoiden kanssa on tehty ja onko samaan aihepiiriin liittyviä tapahtumia ollut aikaisemmin. Toimeksiantajan mukaan Perheentalolle on tehty useampia opiskelijatöitä. Varsinaisia tapahtumapäiviä ei kuitenkaan lähiaikoina ole järjestetty. Fysioterapeuttiopiskelijat ovat aiemmin olleet puhumassa muun muassa Perheentalon aamukahvilla lapsen motorikasta. Perheentalolla on myös jo valmiiksi vanhempia tukevia konsepteja.

Keskustelimme kyselyn järjestämisestä tapahtuman taustaineistoksi. Sen avulla voisimme muun muassa selvittää ovatko Perheentalolla käyvät lapsiperheet osallistuneet aiemmin suunnittelemamme toimintapäivän kaltaisiin tapahtumiin. Olimme suunnitelleet tekevämme ennakkokyselyn, jossa tiedustelemme mitä vanhemmat jo lapsen motorisesta kehityksestä tietävät, miten he ymmärtävät liikunnan tärkeyden lapsen kehityksessä, mistä he ovat huolissaan, minkälaista tapahtumaa he toivoisivat fysioterapeutin järjestävän ja ovatko aiemmin osallistuneet vastaavaan. Toimeksiantaja otti puheeksi myös lasten kuulemisen – voisivatko myös lapset vaikuttaa tapahtumaan ja mitä he haluaisivat tehdä. Tässä kohtaa täytyykin miettiä, kuinka lasten mielipide saadaan kuuluviin.

Miksi kehittämistoiminta aloitetaan juuri nyt?

Suurin syy tapahtumapäivän järjestämiseen on meidän fysioterapeuttiopiskelijoiden tarve tehdä opinnäytetyö. Meitä molempia kiinnosti aiheena lapset, sillä tunsimme ettemme ole riittävästi opiskeluaikana päässeet tutustumaan lapsiin asiakasryhmänä. Kuten edellä on käynyt ilmi, aihe on ajankohtainen. Viime vuosina on ollut paljon pinnalla lasten vähäinen fyysinen aktiivisuus ja sen lieveilmiöt kuten muun muassa motoriikan kehityksen ongelmat, ylipaino ja vähäinen aktiivisuus aikuisena, sekä vähäisen aktiivisuuden myötä aiheutuvat terveysongelmat, kuten tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja muut kansansairaudet.

Mitä on tapahtumassa?

Toimintapäivän konkretiaa raapaistiin sen verran, että mietimme Perheentalon tiloja. Mia kertoi sisätiloihin mahtuvan n. 25-30 henkeä kerralla. Lisäksi piha-alueetta voisi hyödyntää, mutta näihin sovimme palaavamme myöhemmin.

Sovimme alustavasti tutustumiskäynnin lauantaille 6.8.16 klo 9. Tällöin voimme tutustua paremmin Perheentalon toimintaan, tiloihin ja tapaamme fysioterapeutti Mervin. Mia sopi laittavansa viestiä fysioterapeutille niin, että tämä voi ottaa yhteyttä lomalta palattuaan.

Sovellettu SWOT-analyysi tapahtuman hyödyistä ja uhista

Hyödyt (+)	Uhat (-)
<p>Tapahtuma</p> <ul style="list-style-type: none"> yhteinen ajanvietto/vertaistuki (lapset-aikuiset, aikuiset-aikuiset) tiedonanto tukeminen/kannustaminen ennaltaehkäisevä ft (fysioterapeuttinen näkemys) 	<p>Tapahtuma</p> <ul style="list-style-type: none"> ei ft-näkökulmaa tarjonta ei vastaa tarvetta (ei mitään uutta/liian tieteellinen sisältö) käytännön järjestelyiden epäonnistuminen (mainonta, tilat, hlömäärä, kohde-ryhmä, toteutus...) ei tasapuolisesti lapsille ja vanhemmille tekemistä ei arkeen sovellettavia keinoja yksilöllisyyden puuttuminen
<p>Jälkiseuraamukset</p> <ul style="list-style-type: none"> vanhempien itsevarmuuden lisääminen voimavarojen kasvattaminen yhteiskunnallinen kiinnostuminen lasten terveydestä/aktiivisuudesta? fysioterapeutin roolin tiedostaminen kasvatuksen tukena 	<p>Jälkiseuraamukset</p> <ul style="list-style-type: none"> vanhemmille paha mieli, turhautuminen ei apua kehityksellisiin / liikunnallisiin ongelmiin epätietoisuus, sekavuus lapsen kehityksestä, terveydestä fyys. akt... ei arkeen sov

Mikä on tulos?

Vanhemmat saavat perhe-elämään/elämäntilanteeseen sovellettavaa käytännön tietoa lapsen motorisesta kehityksestä, sen tukemisesta ja merkityksestä fyysiseen aktiivisuuteen nyt ja lähitulevaisuudessa yhteisen tekemisen avulla. Vanhemmat tietävät missä tilanteessa voi/kannattaa ottaa fysioterapeuttiin yhteyttä.



Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen
Save the Children



Olemme kaksi fysioterapeuttiopiskelijaa Karelia-ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyönä toteutamme perheen yhteisen toimintapäivän, jonka aiheena tulee olemaan motorisen kehityksen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen ja näiden merkitys terveyden edistämässä alle kouluikäisillä lapsilla. Toimintapäivä järjestetään kevään 2017 aikana Joensuun Perheentalolla.

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa toiveitanne ja tarpeitanne toimintapäivän toteutusta varten. Toivomme että vastaatte kysymyksiin huolellisesti. Laittakaa vastauksen kohdalle rasti ruutuun. Kyselyyn vastaaminen vie vain muutaman minuutin.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Tuloksia käytetään ainoastaan tapahtumapäivän suunnitteluun.

1. Montako lasta perheessänne on?
 1 2-3 4 tai enemmän
2. Minkä ikäisiä perheenne lapset ovat? _____
3. Liikutteko yhdessä perheenne kanssa?
 kyllä ei
4. Montako tuntia lapsenne keskimäärin liikkuu päivässä? (Myös liikunnalliset leikit)
 Noin _____ tuntia päivässä
5. Onko kotinne lähiympäristön ulkoliikuntamahdollisuudet mielestänne monipuoliset?
 kyllä ei en osaa sanoa
6. Käytättekö lähiympäristönne ulkoliikuntamahdollisuuksia?
 kyllä ei en osaa sanoa
7. Askarruttaako teitä jokin seuraavista asioista lapsenne/lastenne kehityksessä?
 Vähäinen fyysinen aktiivisuus
 Liiallinen fyysinen aktiivisuus
 Motorinen kehitys (alla tarkentavia käsitteitä)
 Tasapainotaitojen kehitys (tasapainon säilyttäminen liikkeessä/paikallaan...)
 Käsittelytaitojen kehitys (esineen heitto, potkaisu, pyörittäminen...)
 Liikkumistaitojen kehitys (juokseminen, laukkaaminen, hyppiminen...)
 Jokin muu, mikä? _____
8. Koetteko tarvitsevanne lisää tietoa lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta?
 kyllä ei en osaa sanoa
9. Koetteko tarvitsevanne lisää tietoa lapsen fyysisestä aktiivisuudesta ja sen tukemisesta?
 kyllä ei en osaa sanoa
10. Onko lapsellenne suositeltu fysioterapiaa (esim. neuvolassa)?
 kyllä, mihin liittyen? _____

 ei



Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen
Save the Children



11. Onko lapsenne käynyt fysioterapiassa?

- kyllä, mihin liittyen? _____
 ei _____

12. Oletteko käyneet Perheentalon tapahtumissa aikaisemmin?

- kyllä, useasti kyllä, kerran ei

13. Oletteko kokeneet tapahtuman/tapahtumat mielekkäiksi?

- kyllä ei en osaa sanoa

14. Oletteko käyneet lapsen motoriseen kehitykseen liittyvissä tapahtumissa aiemmin?

- kyllä, useasti kyllä, kerran ei

15. Oletteko kokeneet tapahtuman/tapahtumat mielekkäiksi?

- kyllä ei en osaa sanoa

16. Ajatteletteko tällaisesta tapahtumasta olevan hyötyä teidän perheellenne?

- kyllä ei en osaa sanoa

17. Haluaisitteko mukaan otettavaa kirjallista materiaalia tapahtumasta?

- kyllä, mistä teemaan liittyvistä aiheista?
 ei
 en osaa sanoa

Seuraavia kysymyksiä voitte pohtia yhdessä lastenne kanssa:

18. Minkälaisista aktiviteeteista perheenne innostuu?

19. Minkälaista toimintaa toivoisitte perheen yhteisen toimintapäivän sisältävän?

Kiitos ajastanne ja kysymyksiin vastaamisesta!

Nähdään tapahtumassa keväällä 2017! :)

Maailmanmatkajan nimi: _____



MATKAPASSI

Kerää leimat jokaisesta maailman kolkasta suorittamalla hauskoja tehtäviä viidellä eri rastilla.

Kun olet saanut passin täyteen, saat palkinnon!

Huikeaa maailmanympärysmatkaa! Pidä hauskaa!



Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen
Save the Children



Minkälaisia eläimiä asustaa Himalajan vuoristossa? Entä mitä kaikkea löytyy Amazonin sademetsästä? Oletko koskaan käynyt Grönlannissa, maailman suurimmalla saarella?

Matkalla maailman ympäri

Liikkumisen iloa yhdessä matkaten, omia taitoja tutkien

Lasten ja aikuisten yhteinen maailmanympärysmatka
motorisia taitoja oppien

La 18.3. klo 10-14
Joensuun Perheentalolla
Rantakatu 15, 80100 Joensuu



- Tapahtuma on suunnattu erityisesti 2-6 vuotiaille lapsille, sekä heidän vanhemmilleen ja läheisilleen
- Yhdessä liikkumista erilaisilla taitorasteilla sisällä ja ulkona
- Tietoa lapsen motorisesta kehityksestä ja fyysisestä aktiivisuudesta
- Pientä purtavaa rasti suorittaneille
- Muista sään mukainen vaatetus sekä iloinen seikkailumieli!

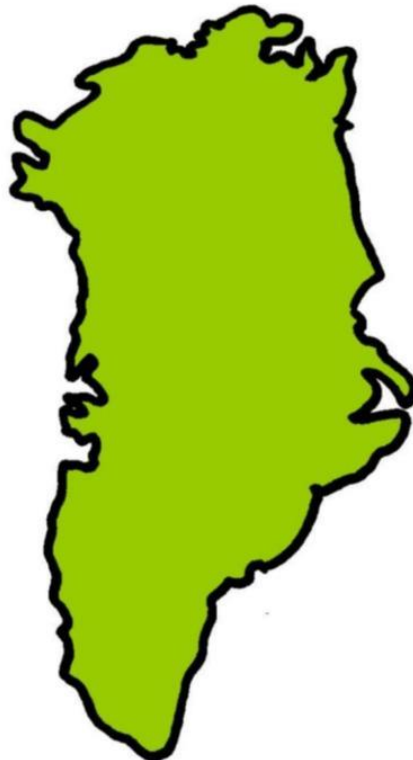
Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton
Tervetuloa!

Tapahtuman järjestävät Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat Marleena Vauhkonen ja Anni Eresmaa-Korhonen opinnäytetyönään. Yhteistyössä:



GRÖNLANTI

Olette saapuneet Grönlannin jäätikölle. Grönlanti on Tanskalle kuuluva, maailman suurin saari, jossa asuu hieman vähemmän ihmisiä kuin Joensuussa (Väkiluku 55 847). Suurin osa maasta on mannerjään peitossa, mutta siitä huolimatta Grönlannissa asustaa muun muassa jääkarhuja, jäniksiä ja peuroja. Kylmässä meressä Grönlannin rannikolla elelee useita valaslajeja ja hylkeitä.



JUOKSEMINEN MOTORISENA TAITONA

MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ

- Lapsella on luontainen tarve päästä nopeammin paikasta toiseen opittuaan kävelemään → tähän tarpeeseen tulee vastata jotta juokсутaito kehittyy
- Tarvitaan monissa liikuntalajeissa
- Oleellinen sosiaalisessa kehityksessä: kun lapsi osaa juosta, hänellä on matalampi kynnys osallistua erilaisiin peleihin ja leikkeihin
- Tärkeä osa kognitiivista kehitystä: juokseminen on tehokas tapa liikkua paikasta toiseen → haastaa lapsen ajattelua enemmän

AIKUISEN ROOLI

- Olla mukana lapsen leikissä ja tehdä samoja tehtäviä kuin lapsi → kehittää lapsen ja aikuisen vuorovaikutusta, innostaa lasta liikkumaan aikuisen esimerkin kautta
- Kannustaa lasta kokeilemaan eri tehtäviä → onnistuneiden ja positiivisten kokemusten luominen, lapsen minäkuvan vahvistaminen
- Antaa lapsen valita roolinsa leikissä ja oivaltaa liikkeitä → lapsi innostuu liikkumaan enemmän kun saa itse vaikuttaa liikunnan sisältöön
- Luoda monipuolinen ja turvallinen ympäristö: kehoita lasta juoksemaan hitaammin, nopeammin, sivuttain jne. Esimerkin näyttäminen voi olla hyödyllistä ja rohkaista lasta kokeilemaan uusia taitoja.

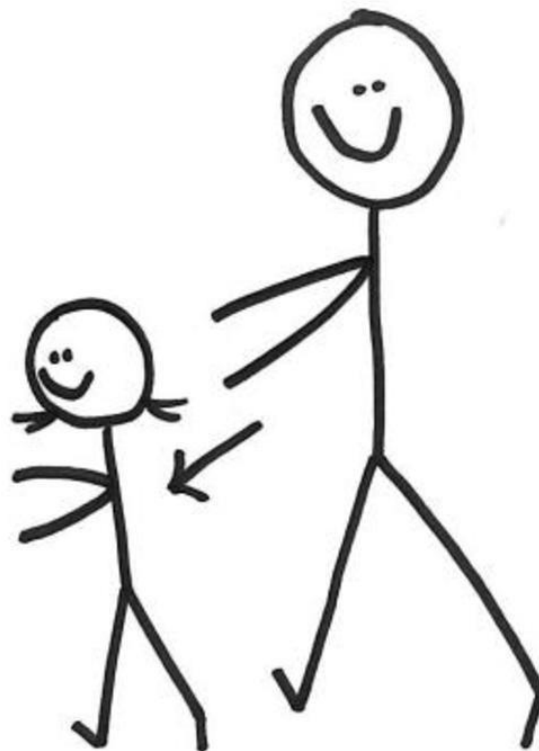
**MITÄ USEAMMIN LAPSI SAA JUOSTA ERILAISISSA YMPÄRISTÖISSÄ
ERILAISTEN TEHTÄVIEN PARISSA, SITÄ TAITAVAMMAKSI HÄN TULEE!**

KILPAJUOKSU JÄÄKARHUJEN KANSSA

Jääkarhu hullaantui, juokse karkuun!

**Aikuinen on hullaantunut jääkarhu, joka jahtaa
lasta!**

Vaihtakaa myös osia.

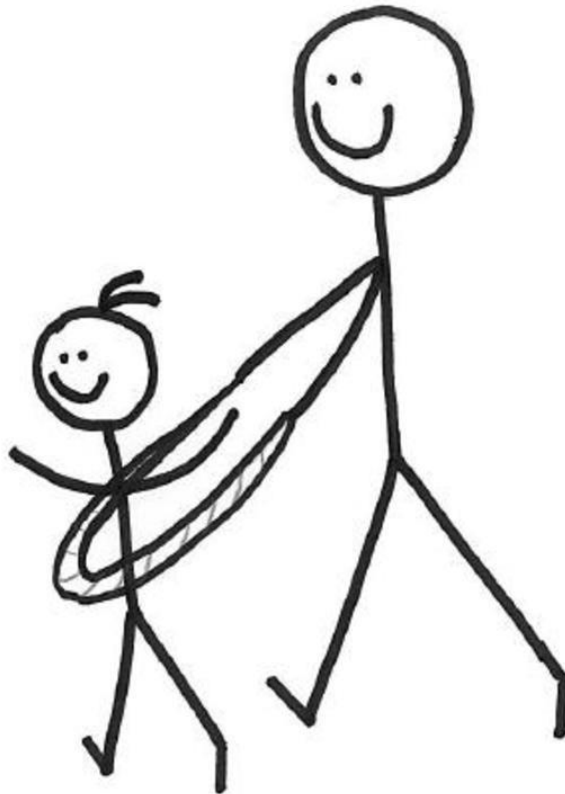


POROAJELULLA

Valjastakaa poro ja lähtekää ajelulle läpi Grönlannin!

**Lapsi on poro, jolle laitetaan valjaat (naru)
vyötärölle, aikuinen voi ohjastamalla tukea tai
haastaa lapsen juoksua vastustamalla hieman.**

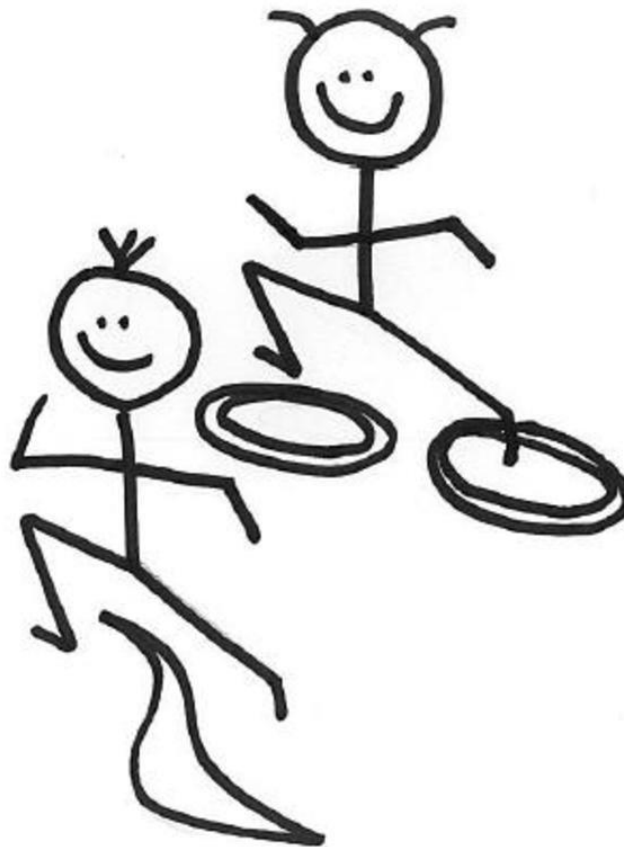
Vaihtakaa myös osia.



JÄÄTIKKÖ SULAA

Juoskaa yhdessä jäätikön yli ennen kuin jää murtuu lopullisesti ja railot kasvavat liian isoiksi. Aikuinen voi myös odottaa lasta jäätikön toisessa päässä.

Renkaasta renkaalle ja liinojen ylitse. Pitäkää kiirettä!



HIMALAJAN VUORISTO

Olette saapuneet Himalajan vuoristoon. Himalaja sijaitsee Aasiassa, "Intian niemimaan ja Tiibetin ylängön rajakohdassa". Vuoristoon kuuluu 14 vuorta jotka kaikki ovat yli 8 000 metriä korkeita. Himalajan vuoriston ankarissa olosuhteissa elää runsaasti eläimiä. Vuoriston juurella voit tavata erilaisia apina- ja lintulajeja, ylempänä vahvoja jakkeja, harvinaisia tiikereitä ja leopardveja sekä ketteriä vuorikauriita.



HYPPÄÄMINEN MOTORISENA TAITONA

MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ

- 2-6 -vuotiaat harjoittelevat ponnistamisen perustaitoja, kuten eteen- ja ylöspäin hyppäämistä sekä loikkia
- Harjoitus kehittää kokonaisvaltaista liikkeenhallintaa, alaraajojen voimaa, kehon koordinaatiota ja elastisuutta
- Edesauttaa fyysisen toimintakyvyn säilymistä
- Monessa liikunnassa vaaditaan ponnistamista, esimerkiksi suunnanmuutoksissa tai itsetarkoituksena
- Osa lapsen kognitiivista, sosiaalista ja fyysistä kehitystä

AIKUISEN ROOLI

- Olla mukana lapsen leikissä ja tehdä samoja tehtäviä kuin lapsi → kehittää lapsen ja aikuisen vuorovaikutusta
- Kannustaa lasta kokeilemaan eri tehtäviä ja hyppytekniikoita → onnistuneiden ja positiivisten kokemusten luominen, lapsen minäkuvan vahvistaminen
- Luoda monipuolinen ja turvallinen ympäristö: kannustaa lasta hyppäämään erilaisilta alustoilta, eri korkeuksille ja eripituisia välejä → lapsi saa uusia oppimiskokemuksia, jota todennäköisemmin kokeilee myös itsenäisesti

MITÄ ENEMMÄN LAPSI SAA HARJOITELLA PONNISTAMISTA, HYPPYJÄ JA LOIKKIA, SITÄ TAITAVAMMAKSI HÄN TULEE!

RUUANKERUU

Vieressäsi näet korkeat Himalajan vuorenhuiput, sieltä
moni eläin löytää ravintonsa.

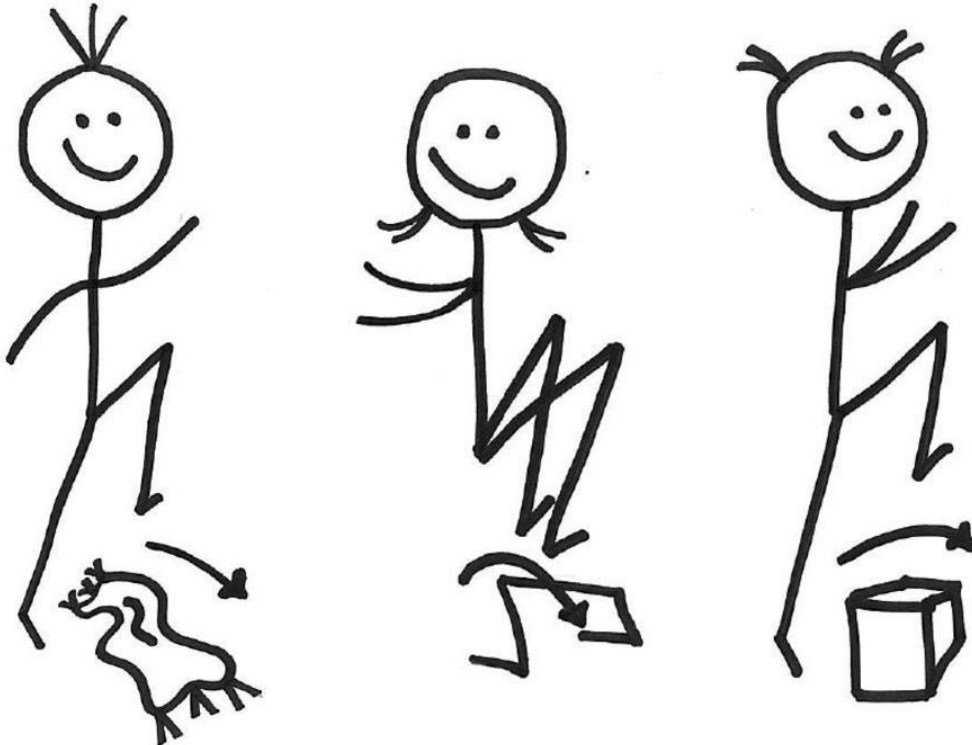
**Tavoitelkaa korkealta vuorenrinteiltä löytyvää
ravintoa loikkaamalla kuin vuorilammas,
hyppäämällä kuin jakkihärkä tai lentämällä kuin
tiibetinhani!**



POLULLA ESTEITÄ

Vuoriston maastosta löytyy monenlaisia esteitä, joita kulkiessanne joudutte ylittämään.

**Hypelkää kaatuneiden puunrunkojen,
vuoripurojen ja puunjuurien yli tasajalkaa,
loikaten ja sivuttain!**



SADEMETSÄ

Olette saapuneet Amazonin sademetsään. Amazonin sademetsä sijaitsee Etelä-Amerikan pohjoisosassa ja on maailman suurin trooppinen metsä. Lämpötila tässä metsässä on 25-27 astetta ympäri vuoden ja siellä sataa joka iltapäivä. Amazonin sademetsässä elää monia uhanalaisia eläimiä kuten jaguaari, vaaleanpunainen jokidelfiini sekä laiskiainen.



TASAPAINO MOTORISENA TAITONA

MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ

- Oman kehon mittasuhteiden ymmärtäminen ja havaintomotoriikan kehittyminen erilaisia välineitä käyttäen
- Aistijärjestelmän stimuloiminen erilaisilla alustoilla eri tavoin liikkuen – näkö- ja tuntoaistimuksen sekä tasapainoelimen ärsykkeet
- Kehonhallinnan harjoittaminen
- Painonsiirtojen oppiminen

AIKUISEN ROOLI

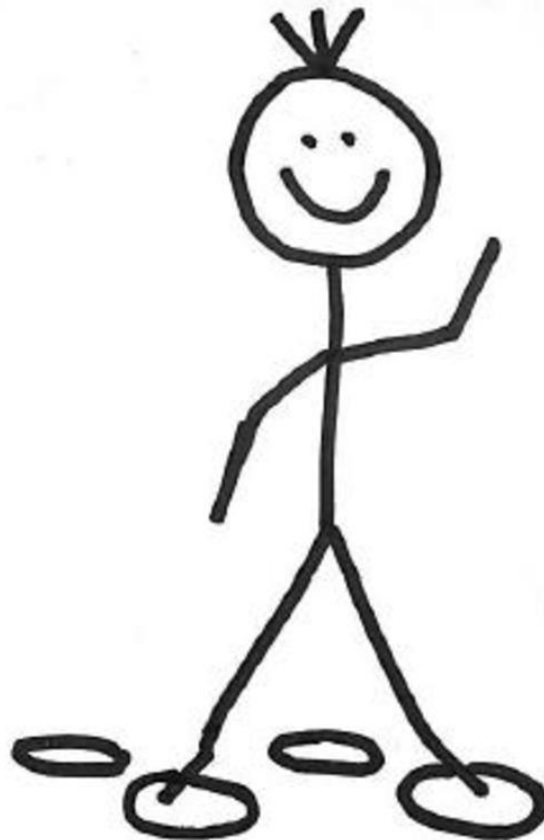
- Olla mukana lapsen leikissä ja tehdä samoja tehtäviä kuin lapsi → kehittää lapsen ja aikuisen vuorovaikutusta, innostaa lasta liikkumaan aikuisen esimerkin kautta
- Kannustaa lasta kokeilemaan erilaisia tehtäviä → onnistuneiden ja positiivisten kokemusten luominen, lapsen minäkuvan vahvistaminen
- Antaa lapsen valita roolinsa leikissä: esim. pyöritä lasta patjaa pitkin ja anna lapsen pyörittää sinua → lapsi innostuu liikkumaan enemmän kun saa itse vaikuttaa liikunnan sisältöön
- Luoda monipuolinen ja turvallinen ympäristö: tee kartioista erilaisia ratoja, varmista että lapsi suorittaa tehtäviä kun tilaa on riittävästi. Lapsella on lupa myös kaatua.

LUONNOSSA JA EPÄTASAISESSA MAASTOSSA LIIKKUMINEN ON ERINOMAISTA TASAPAINO- JA KEHONHALLINTAHARJOITTELUA

KIVIÄ PITKIN LIHANSYÖJÄKASVIEN YLI

Valitkaa kolmesta reitistä yksi:

- **Värikkäät laattakivet**
- **Vaaleansiniset neliökivet**
- **Puolipallokivet**



PORRASSILTAA JOEN YLI

Kokeilkaa seuraavia tapoja:

- **Tasa-askelin**
- **Vuoroaskelin**
- **Pystyttekö harppaamaan kaksi rappusta kerralla?**



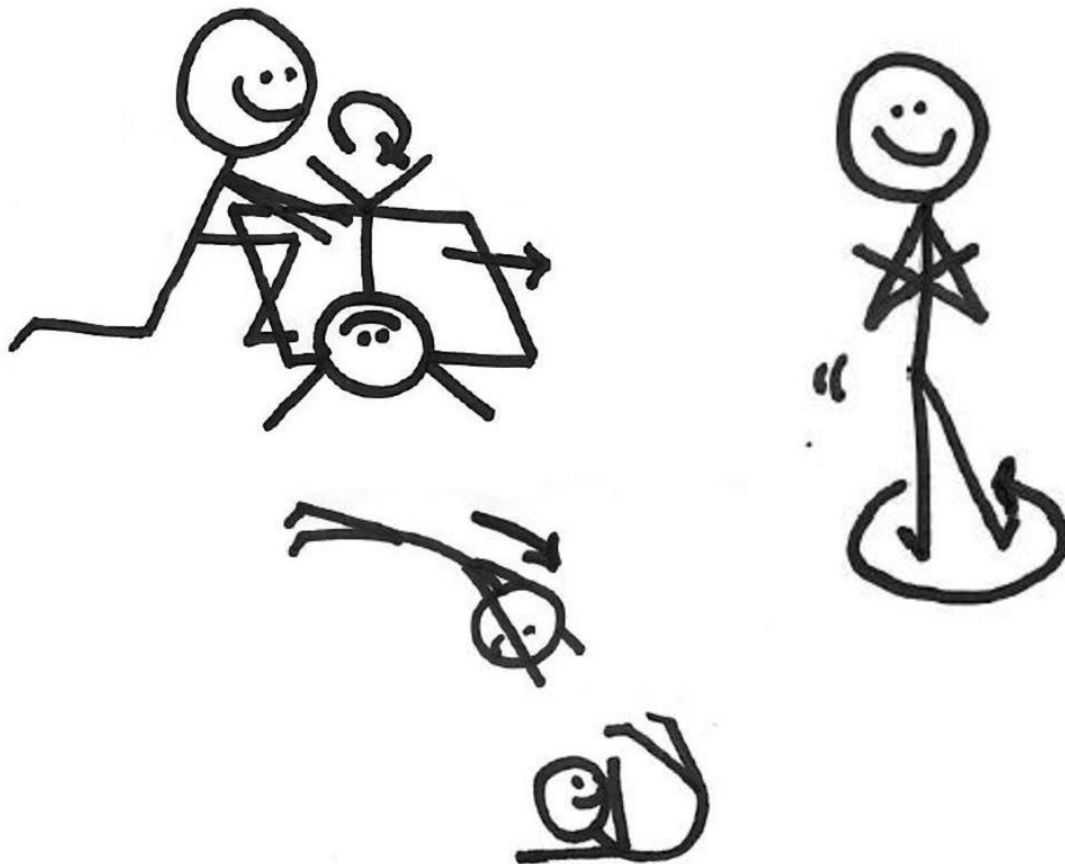
AMAZON-JOKI VIE

Antakaa joen viedä:

- Pyörikää kuin tukit (aikuinen voi myös pyörittää lasta)

- Pyörikää seisten kuin hurrikaanit

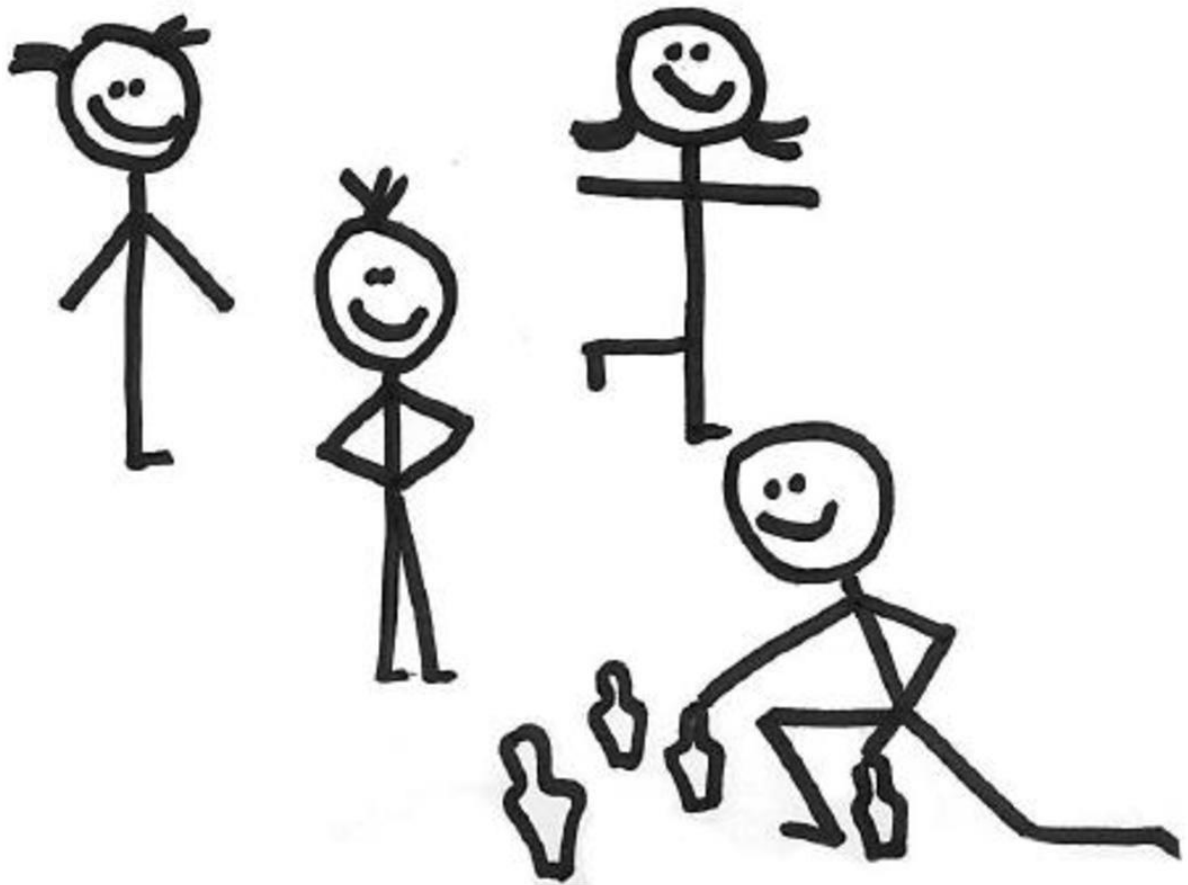
- Edetkää joessa kuperkeikoin



METSÄPOLUN RAKENNUS

**Aikuinen rakentaa kartioista kiemuraisen
metsäpolun, sillä välin lapsi odottaa:**

- Jalat kiinni toisissaan seisten**
- Jalkaterät peräkkäin seisten**
- Yhdellä jalalla seisten**



AFRIKAN SAVANNI

Olette saapuneet Afrikan savannille. Täällä kuiva- ja sadekaudet vaihtelevat, mikä vaatii kasveilta ja eläimiltäkin paljon sopeutumista. Eläimet vaeltavat kuivakaudella satoja kilometrejä ruuan perässä. Afrikan savannilla elää norsuja, seeproja, antiloopeja, kirahveja ja kissapetoja.



HEITTÄMINEN JA KIINNIOTTO MOTORISINA TAITOINA

MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ

- Havaintomotoriikan kehittyminen, joka on tärkeää myös arkielämän kannalta (esimerkiksi liikenteessä liikkuminen)
- Silmä-käsi -koordinaation kehittyminen
- Yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen opettelu → vastavuoroinen heittely, toisten samassa tilassa olevien ihmisten huomiointi
- Painonsiirtojen oppiminen ja yhdistäminen toimintaan
- Kognition/oppimisen kehittyminen → lapsi oppii erilaisten esineiden ominaisuuksia → tarkoituksenmukainen heitto tavoitteen saavuttamiseksi
- Heittotaito luo hyvän pohjan muille ylävartalon koordinaatiota vaativille hienomotorisille taidoille

AIKUISEN ROOLI

- Olla mukana lapsen leikissä ja tehdä samoja tehtäviä kuin lapsi → kehittää lapsen ja aikuisen vuorovaikutusta, innostaa lasta liikkumaan aikuisen esimerkin kautta
- Kannustaa lasta kokeilemaan eri heittotyylejä erilaisilla palloilla → onnistuneiden ja positiivisten kokemusten luominen, lapsen minäkuvan vahvistaminen
- Antaa lapsen myös itse valita heittovälineitä ja -tyylejä → lapsi innostuu liikkumaan enemmän kun saa itse vaikuttaa liikunnan sisältöön
- Luoda monipuolinen ja turvallinen ympäristö: pallo ei saa kimmota vaarallisesti ympäristöstä, tilaa tulee olla riittävästi. Jos läsnä on muita, tulee katsoa, ettei kehenkään osu (myös lapsi oppii huomioimaan muita ihmisiä ympärillään).

METSÄSTYS SAVANNILLA

Savannilla tarvitaan tarkkuutta, jotta saatte napattua eläimiä ja saatte syötävää.

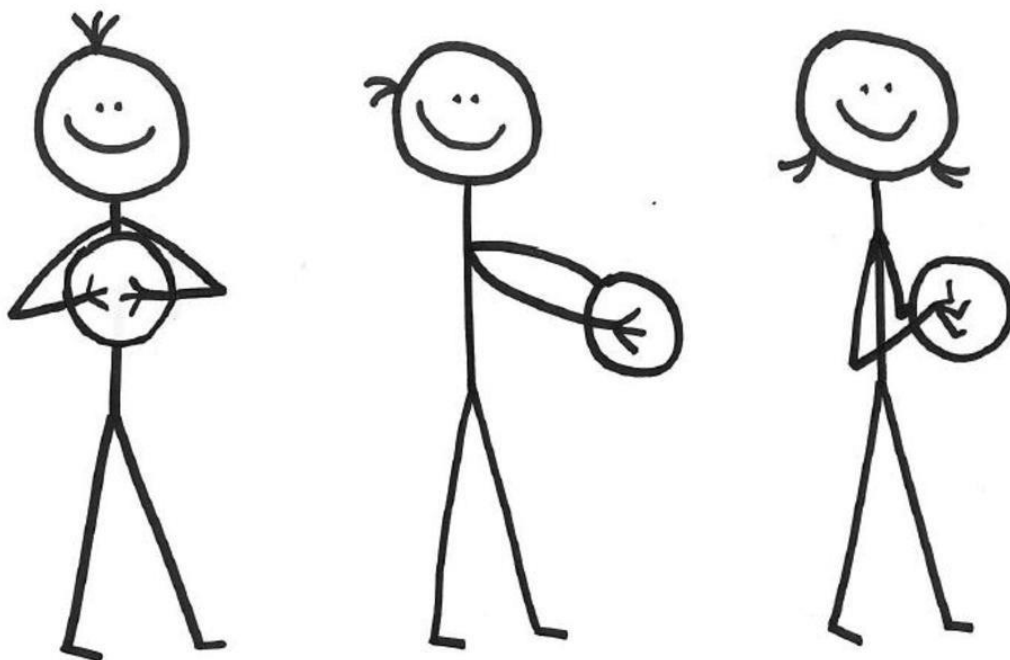
Koettakaa heittää kohti gnuuta, sarvikuonoa, kirahvia ja pientä antilooppia, sekä taivaalla lentävää korppikotkaa erilaisilla palloilla ja eri etäisyyksiltä. Saatteko pyydystettyä kaikki niistä?



SADEKAUSI YLLÄTTI

Sadekausi yllätti mangustit ja joki täyttyi vedellä.
Toisella puolella on ruokaa, toisella ei, mitäs nyt?

**Heittäkää toisillenne ruokaa liinajoen ylitse.
Aikuinen voi leventää liinojen väliä haasteen
lisäämiseksi. Kokeilkaa erilaisia tapoja heittää ja
ottaa kiinni ruokaa (pallot)!**



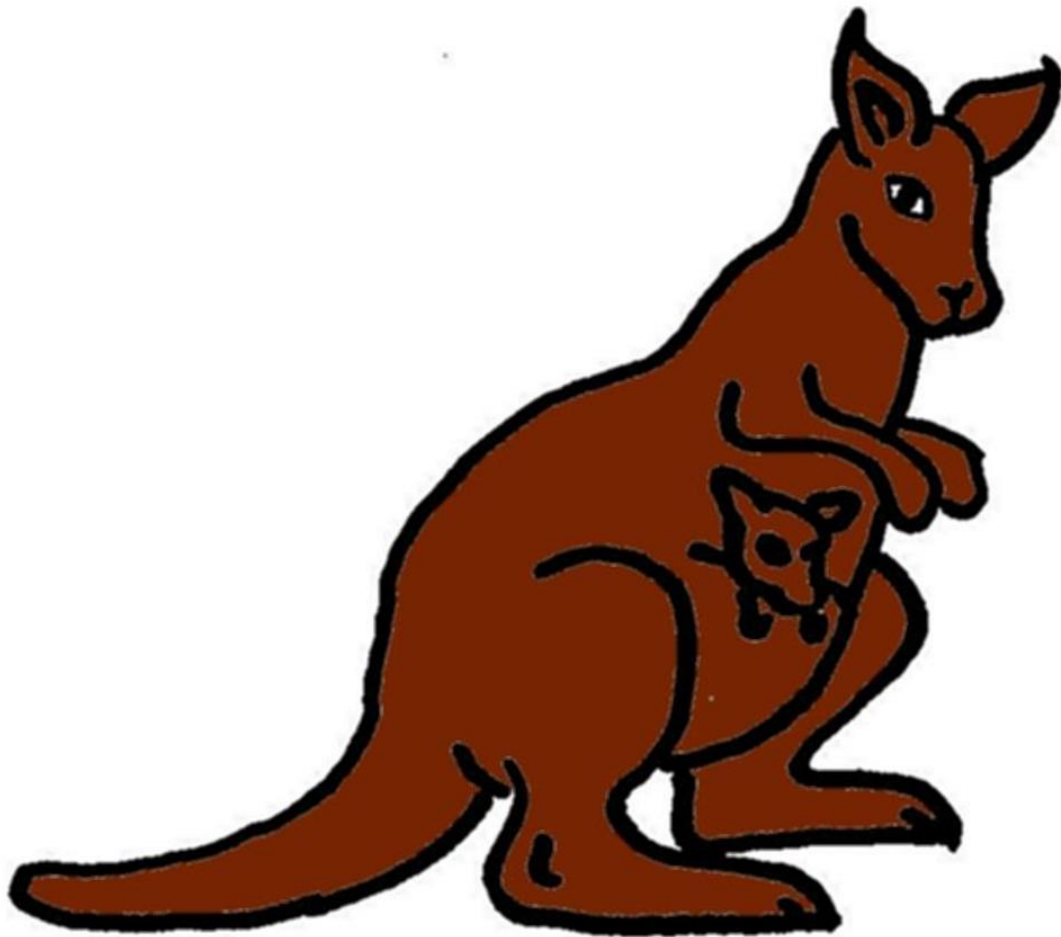
AUSTRALIAN ELÄIMET

Australia on maailman ainoa koko mantereen kattava valtio. Sen eläimistö on vertaansa vailla ja täysin uniikki, tunnetuin Australiassa asuva eläin on varmastikin kenguru. Jatkaa matkaanne, niin pääsette tutustumaan muihinkin Australian eläimiin!

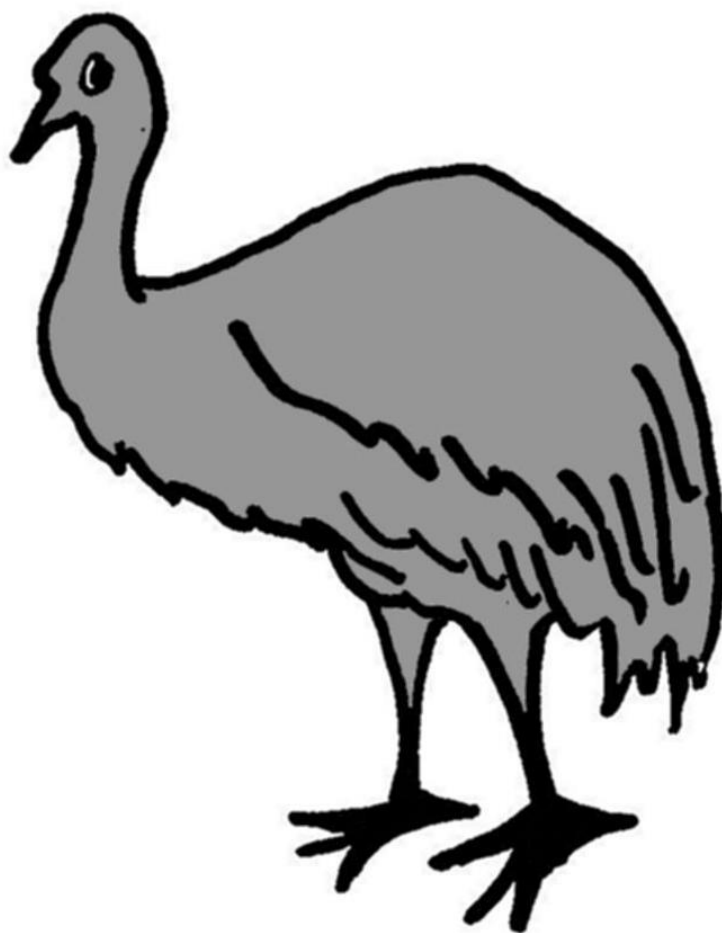
Löydätte viisi kuvaa eri eläimistä, jotka asuvat Australiassa. Pohtikaa yhdessä kuinka kyseiset eläimet liikkuvat ja matkikaa niitä sitten! Käyttäkää mielikuvitustanne!



KENGURU



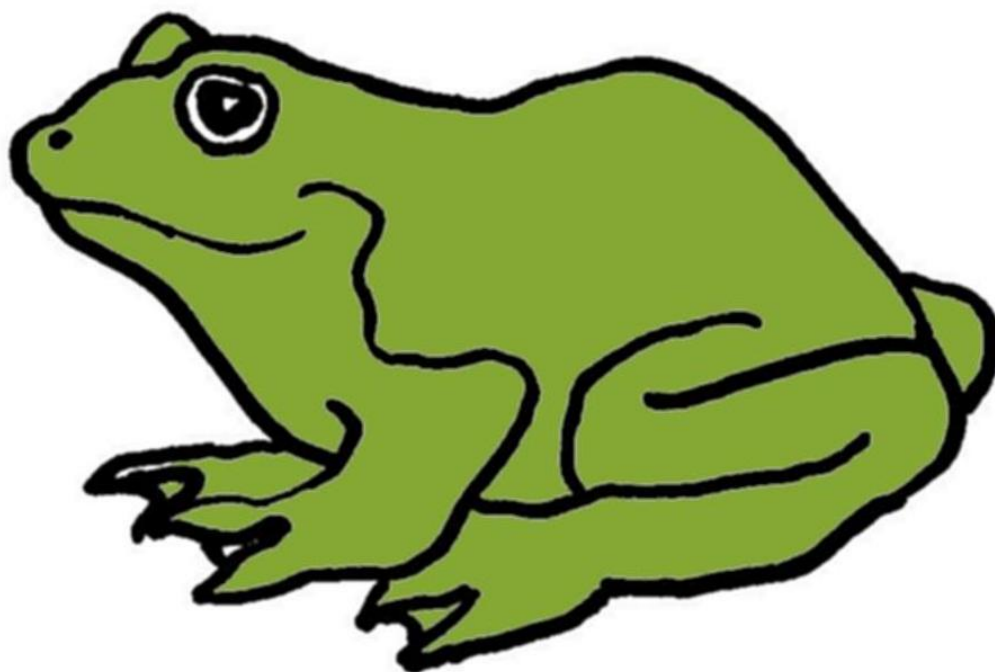
EMU



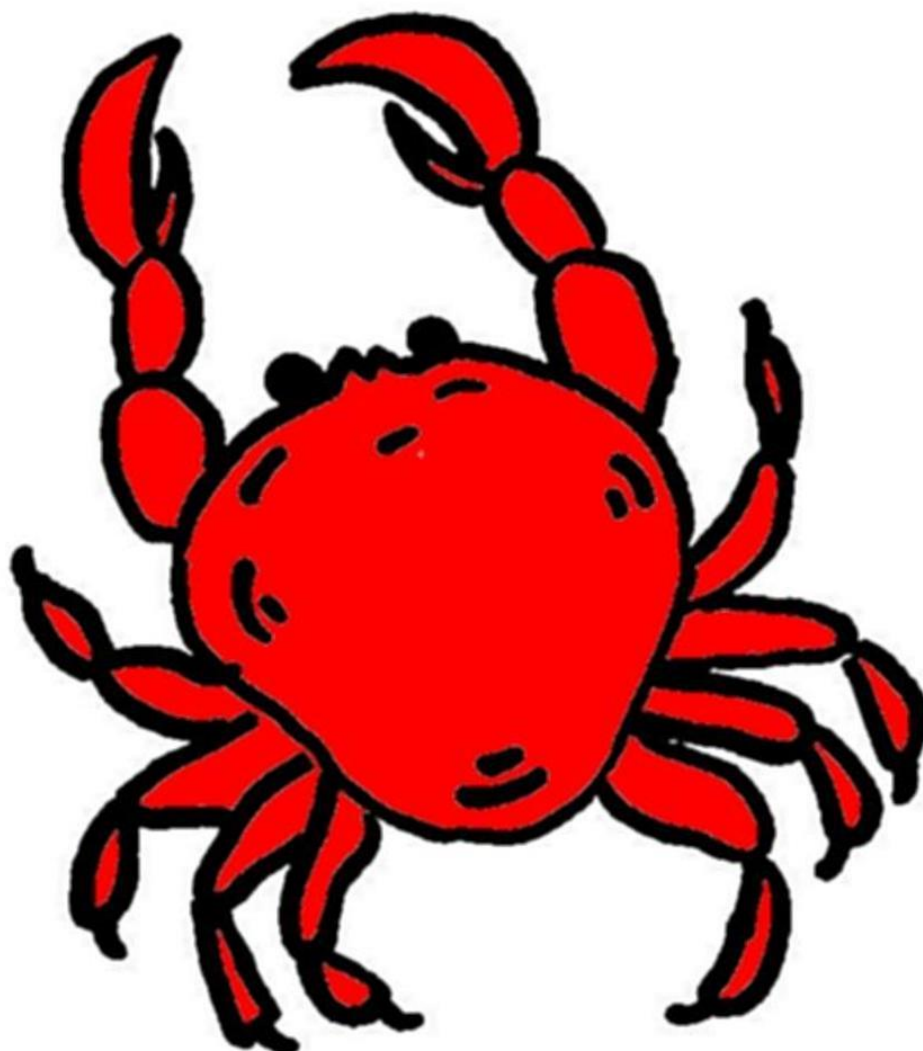
KAKADU



KONNA



RAPU



”MATKALLA MAAILMAN YMPÄRI” -TOIMINTAPÄIVÄN PALAUTEKYSELY VANHEMMILLE**1. Kuinka viihdyitte tapahtumassa?**

Hyvin huonosti | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Erinomaisesti

2. Saitteko lisää tietoa lapsen motoriikan kehityksestä ja fyysisestä aktiivisuudesta?Kyllä En **3. Ajatuksia tapahtumasta? Vapaa sana 😊**

Kiitoksia osallistumisesta!**”MATKALLA MAAILMAN YMPÄRI” -TOIMINTAPÄIVÄN PALAUTEKYSELY VANHEMMILLE****1. Kuinka viihdyitte tapahtumassa?**

Hyvin huonosti | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Erinomaisesti

2. Saitteko lisää tietoa lapsen motoriikan kehityksestä ja fyysisestä aktiivisuudesta?Kyllä En **3. Ajatuksia tapahtumasta? Vapaa sana 😊**

Kiitoksia osallistumisesta!**”MATKALLA MAAILMAN YMPÄRI” -TOIMINTAPÄIVÄN PALAUTEKYSELY VANHEMMILLE****1. Kuinka viihdyitte tapahtumassa?**

Hyvin huonosti | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Erinomaisesti

2. Saitteko lisää tietoa lapsen motoriikan kehityksestä ja fyysisestä aktiivisuudesta?Kyllä En **3. Ajatuksia tapahtumasta? Vapaa sana 😊**

Kiitoksia osallistumisesta!

PALAUTE ”MATKALLA MAAILMAN YMPÄRI” -TAPAHTUMASTA 18.3.2017

LAPSET (n=35)

ARVIO	Surunaama	Hymiö	Hymiö+peukku
VASTAUS-%	0%	34%	66%

AIKUISET (n=27)

1. Kuinka viihdyitte tapahtumassa? (1 Hyvin huonosti – 5 Erinomaisesti)

ARVIO	1	2	3	4	5
VASTAUS-%	0%	0,4%	19%	48%	30%

2. Saitteko lisää tietoa lapsen motoriikan kehityksestä ja fyysisestä aktiivisuudesta?

KYLLÄ	EN
59%	41%

3. Vapaat kommentit, perässä kappalemäärä, jos samaa kommenttia tullut useampi:

a. Yleiset kommentit:

Kivaa 4 kpl

Mukava tapahtuma 7 kpl

Monipuolista tekemistä 2 kpl

Erinomaisen hauska tapahtuma

Lapset viihtyivät

3v poika, joka tottunut Perheentalolla leikkimään ja syömään ei ymmärtänyt rastiin merkitystä

Tilojen ahtaus 3 kpl

Kiitos 3 kpl

Afrikassa metsästettiin uhanalaisia eläimiä

Hymynaamapalaute lapsilta hyvä idea

b. Ohjaajista:

Ystävälliset rastiohjaajat

Ohjaajat eivät hirveästi jutelleet/selostaneet. Taaperon kanssa liikkeessa info olisi ollut helpompi saada selostamalla kuin lukemalla. En ehtinyt lukea Ohjaaja olisi voinut enemmän heittäytyä, olla aktiivisempi toivottaa tervetulleeksi rastille

Rastihlöt rohkeammin esitellä pistettä+tehdä juttuja lasten kanssa.

c. Rasteista:

Tarinat olivat hyviä ideoita liikunnallisiin tehtäviin. Lelut perheentalolla veivät mielenkiintoa itse rasteilta

4v:lle helppoja tehtäviä

Sademetsä 3v. mielestä paras 2 kpl

Ulkona olisi voinut olla enemmän rasteja 2 kpl

Sopiva määrä rasteja

Hyvät rastit, niitä pystyi soveltamaan lapsen taitotasoon ja omiin ideoihin

Jokaiselle rastille kaivattu ohjaaja 4 kpl

Kukaan ei tarkistanut jäikö rasti kuntoon edellisen kävijän jälkeen

Kukaan ei katsonut, osasiko lapsi suorittaa rastin tehtäviä

Suurin osa tehtävistä liian vaativia 2-v:lle 2 kpl

Rappuset heiluivat, turvallisuusriski

d. Postereista:

Hyvät opasteet



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Joensuun Perheentalo
Toimeksiantajan edustaja:	Mia Ylhäinen
Osoite:	Rantakatu 15, 80100 Joensuu
Puhelinnumero:	0504130563
Sähköposti:	mia.ylhainen@pelastakaalapset.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot		
Koulutusohjelma:	Fysioterapian koulutusohjelma	
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	Anni Eresmaa-Korhonen 1400039	Marleena Vauhkonen 1400056
Puhelinnumero:	0440260793	0440181993
Sähköposti:	anni.eresmaa@edu.karelia.fi	marleena.vauhkonen@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Leikki-ikäisen lapsen motorinen kehitys, fyysinen aktiivisuus ja terveyden edistäminen – Toimintapäivä Joensuun Perheentalolla
Toteutusmuoto	Toiminnallinen opinnäytetyö
Aikataulu	Toimintapäivän toteutus maaliskuuhuhtikuun 2017 Opinnäytetyö valmis touko-kesäkuun 2017
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Lähtökohtaisesti ei tarvetta rahoitukselle. Jos kuitenkin tarvetta ilmenee, mennään erillisen sopimuksen mukaan.

Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja sitoutuu antamaan ohjausta ja tilat tapahtumapäivän toteutusta varten.	

Opiskelijan sitoumukset	
Me opiskelijat sitoudumme pysymään yllämainitussa aikataulussa opinnäytetyön valmistumiseksi.	
Noudatamme opinnäytetyöprosessin aikana opinnäytetyön, sekä Suomen Fysioterapeuttien eettisiä periaatteita parhaamme mukaan.	
Sitoudumme tekemään opinnäytetyön yhteistyössä Joensuun Perheentalon kanssa.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Anne Ryhänen, anne.ryhanen@karelia.fi , 0504619428

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 15.12.14	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Anni Eresmaa-Korhonen
Päiväys 19.12.14	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Marleena Vauhkonen
Päiväys 30.8.2016	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys Anne-Maria Saaristo Mia Ylhäinen aluejohtaja koordinaattori



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Päiväys <i>19.12.2016</i>	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Kalle Teittinen</i> <i>KALLE RYHÄNEN</i>
------------------------------	--