



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

VAUHTIA VIHERMETSÄSSÄ

Arkiliikuntaan ja perheen yhdessäoloon kannustava tarinallinen perheliikuntatapahtuma Sysmän kunnan päivähoitolle

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö
Opinnäytetyö
Syksy 2014
Riikka Kuusipohja

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

KUUSIPOHJA, RIIKKA:

Vauhtia Vihermetsässä
Arkiliikuntaan ja perheen yhdessäoloon
kannustava tarinallinen perheliikuntata-
pahtuma Sysmän kunnan päivähoitolle

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön opinnäytetyö, 58 sivua, 32 liitesivua

Syksy 2014

TIIVISTELMÄ

Liikkuminen on lapselle yksi ominaisista tavoista toimia. Se on välttämätöntä normaalin kasvun ja kehityksen kannalta. Perheen yhteinen liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja edistää liikunnallisen elämänsenteen omaksumista. Perheen yhdessäolo vahvistaa arvostuksen, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunteita, jotka ovat edellytyksiä lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemiselle. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä perheiden innostusta yhteiseen vapaa-ajan viettoon liikkumalla. Tarkoituksena oli auttaa vanhempia kiinnittämään enemmän huomiota siihen, miten suuri merkitys perheen yhteisellä ajanvietolla ja omalla liikunnallisella esimerkillä on lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää Sysmän kunnan päivähoitolle tarinallinen perheliikuntatapahtuma Vauhtia Vihermetsässä, joka sisälsi erilaisia liikunnallisia toimintapisteitä. Tarinallisuuden avulla lapsille pyrittiin antamaan elämyksiä ja motivoimaan toimintapisteiden tehtäviin. Ideana oli myös kannustaa perheitä käyttämään satuja, mielikuvitusta ja leikkiä liikunnan tukena. Toimintapisteiden tavoitteena oli tukea monipuolisesti lasten liikuntataitoja ja kannustaa koko perhettä liikkumaan yhdessä. Toimintapisteillä annettiin myös leikkivinkkejä kotona hyödynnettäviksi. Osana opinnäytetyötä luotiin perheen yhteiseen liikuntaan kannustava vihkonen, jonka tapahtumaan osallistuvat perheet saivat liikuntailtapäivän päätteeksi.

Tapahtumassa olivat yhteistyökumppaneina Sysmän seurakunta, K-Supermarket Suvituuli sekä muutamat paikalliset urheiluseurat ja yhdistykset. Perheliikuntatapahtumaan osallistui yli sata henkeä ja palautteen perusteella he olivat lähes poikkeuksetta tyytyväisiä toteutukseen. Toimintapisteiden tehtävistä ja ohjeistusta antaneista eläinhahmoista pidettiin paljon. Osalle lapsista toimintapisteiden tarinat osoittautuivat hieman liian pitkiksi. Suurin osa palautetta antaneista vanhemmista koki, että vastaavanlaisia tapahtumia saisi olla useammin.

Asiasanat: varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, lapsiperheet, hyvinvointi, perheliikunta, sadut

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

KUUSIPOHJA, RIIKKA:

A day in a fairytale forest:

A narrative physical education event for the municipal day care in Sysmä that encourages families to exercise and spend time together

Bachelor's Thesis in Social Pedagogy for work with Children and Young People,
58 pages, 32 pages of appendices

Autumn 2014

ABSTRACT

Movement is one of the characteristic ways of doing things for a child. It is essential for normal growth and development. The family shared exercise supports the child's overall well-being and promotes physically active lifestyle attitude. When family is being together it strengthens the emotions of being precious and the feeling of belonging and being safe, which are preconditions for the overall welfare of the child. The objective of this functional thesis was to increase the families' enthusiasm for leisure time exercising together. The purpose was to help parents to pay more attention to the importance of the family being together and their own sporty example as a contributor of the child's overall well-being.

The aim of the thesis was to organize narrative family physical education event Day in Fairytale Forest for the municipal day care of Sysmä. The event contained a variety of sporting action points. The narrative method was meant to provide experiences for children and to motivate them to the exercises of the action points. The idea was also to encourage families to use fairy tales, imagination and play in sports. The aim of the action points was to support variedly children's physical skills and to encourage the whole family to move together. With the action points some tips for playing at home were also given. As part of the thesis, a booklet was created to encourage families to exercise together at home. The booklet was given to every family in the event in the afternoon.

The co-partners of the event were the parish of Sysmä, K-Supermarket Suvituuli and some local sports clubs and associations. The family physical education event was attended by over a hundred people, and based on the feedback they were almost invariably satisfied with the implementation. The action points and animal figures that gave guidance on the tasks were considered really convenient. The stories in the action points turned out to be a little too long for some of the children. Most of the parents who gave feedback felt that it would be nice to have similar events more frequently.

Key words: early childhood education, physical education, families with children, welfare, family exercise, fairy tales

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Toiminnallisuus opinnäytetyössä	3
2.2	Toimeksiantaja ja kohderyhmä	4
2.3	Tarkoitus ja tavoite	4
2.4	Tiedonhaun kuvaus	5
3	ALLE KOULUIKÄISEN LAPSEN LIIKUNTA	6
3.1	Liikunnan merkitys kasvulle ja hyvinvoinnille	6
3.2	Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset	8
3.3	Perhe lapsen liikunnan tukijana	9
4	PERHEEN ARKI JA YHDESSÄOLO	14
4.1	Perheen arki nyky-yhteiskunnassa	14
4.2	Perheen yhdessäolon merkitys hyvinvoinnille	16
5	SADUT VARHAISKASVATUKSESSA	19
5.1	Satujen merkitys lapselle	19
5.2	Sadut liikkumisen innostajana	20
6	PERHELIIKUNTATAPAHTUMA VAUHTIA VIHERMETSÄSSÄ	22
6.1	Tapahtuman suunnittelu ja järjestelyt	22
6.1.1	Yhteistyötahojen hankkiminen	24
6.1.2	Tiedottaminen	25
6.1.3	Turvallisuus	27
6.1.4	Välineiden ja materiaalien valmistaminen	28
6.2	Tapahtuman toteutus ja tarina	29
6.2.1	Toimintapisteiden sisältö	30
6.2.2	Tarina	33
7	ARVIOINTI	41
7.1	Perheliikuntatapahtuman arviointi	41
7.2	Liikuntavinkkejä sisältävän materiaalin arviointi	48
7.3	Opinnäytetyöprosessin ja oman toiminnan arviointi	49
8	POHDINTA	52
	LÄHTEET	54

1 JOHDANTO

Liikkuminen on yksi lapsille ominaisista tavoista toimia. Liikunnan avulla lapset oppivat myös muita tietoja ja taitoja, sillä motorinen kehitys tukee myös tiedollista ja sosiaalista kehitystä. Varhaislapsuuden liikunnan suositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua kaksi tuntia päivässä. Päivähoidossa järjestetään monipuolista liikuntaa, mutta se ei useinkaan ajallisesti täytä liikunnan suositeltavia määriä. (Arvonen 2007, 12.) Lasten suhtautuminen liikuntaan nousee kotoa opituista malleista ja perheen sisällä muodostuneista asenteista (Zimmer 2002, 88). Tästä syystä on tärkeää kannustaa lasta liikkumaan myös vapaa-ajalla.

Lasten omaehtoiset pihaleikit ja pelit ovat vähentyneet ja samalla erilaisten tietoteknisten välineiden käyttö on lisääntynyt (Arvonen 2007, 12). Perheen jäsenet liikkuvat yksin ulkopuolisissa harrastuksissa päivähoito-, koulu- tai työpäivän jälkeen. Lapset liikkuvat nykyään yhä enemmän harrastuksissa aikuisten johdolla kilpaurheilumaailman tavoin. Kilpailu- ja suorituskeskeisyys voivat kuitenkin viedä liikunnasta ilon ja se kiinnittää huomion epäolennaisiin asioihin, kuten itsensä vertaamiseen toisiin. Tulisi muistaa, että lapset leikkivät ja liikkuvat toiminnan mielekkyyden vuoksi, eivät kehittyäkseen huippu-urheilijoiksi. (Pulli 2001, 77–79.)

Lasten arkiliikunta ja perheen yhdessäolo ovat hyvin ajankohtaisia aiheita. Perhe on yksi hyvinvoinnin suurimmista voimavaroista ja perheen jäsenten yhteinen aika on tärkeää. Suomessa lapsiperheiden vanhemmat tekevät pitkiä työpäiviä (Arvonen 2004a, 11). Työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen on haasteellista ja arkiselle puuhastelulle ja yhdessäololle voi olla vaikeaa löytää aikaa. Sekä lapset että vanhemmat kuitenkin toivovat arkeen enemmän yhdessäoloa ja kiireettömyyttä. (Miettinen & Rotkirch 2012, 11; Lindfors 2011, 28.) Lapset tarvitsevat suotuisan kehityksen tueksi turvallisen ja välittävän yhteisön ja aitoa vuorovaikutusta (Lapsen hyvä elämä 2015, 7).

Opinnäytetyön perusideana on järjestää toiminnallinen perheliikuntatapahtuma Sysmän kunnan päivähoidolle. Vauhtia Vihermetsässä -liikuntatapahtumalla pyritään kannustamaan perheitä viettämään aikaa yhdessä ja lisäämään innostusta arkiliikuntaa kohtaan. Lisäksi osana opinnäytetyötä luodaan liikuntaan kannustava

vihkonen, joka jaetaan perheille liikuntatapahtuman päätteeksi. Perheliikuntatapahtumalla halutaan innostaa perheitä liikkumaan yhdessä, mutta myös kannustaa aivan tavallisten arkiaskareiden yhdessä tekemiseen. On todennäköistä, että lapset muistavat vielä aikuisinakin elämyksellisimpinä kokemuksina perheen kanssa yhdessä vietetyt hetket (Karvonen & Lehtinen 2009, 44).

Ajatus tapahtuman järjestämisestä opinnäytetyönä on kehittynyt mielessäni jo pitkään ja toiminnallisuus tuntuu erittäin luontevalta. Lasten liikunnan ohjaaminen kuuluu omiin mielenkiinnon kohteisiini ja minulla onkin aiheesta runsaasti aiempaa kokemusta. Olen ohjannut liikuntaa muutamissa liikuntaseuroissa sekä opintojeni aikana muun muassa harjoittelupaikoissani. Lastentarhanopettajan kelpoisuuden saaminen sosiaalialan koulutusohjelman myötä edellyttää, että opinnäytetyö liittyy varhaiskasvatukseen. Koska kyseessä on sosiaalialan opinnäytetyö, työssä nostetaan esille perheen yhdessäolon ja yhteisöllisyyden kokemisen merkitykset osana hyvinvointia.

Lisäksi perheliikuntatapahtumassa hyödynnetään tarinallista menetelmää, mikä erottaa tämän tapahtuman muista samankaltaisista. Sadun idea perheliikunnan tukena on antaa lapsille elämyksiä leikin ja mielikuvituksen avulla ja motivoida lapsia toimintapisteiden tehtäviin. Liikuntahetken tulee tarjota lapselle runsaasti mahdollisuuksia mielikuvituksen käyttöön ja luovuuden kokemiseen (Zimmer 2002, 123). Sadut ja niiden innostamat roolit rohkaisevat lapsia kokeilemaan sellaisia asioita, joita ei välttämättä muuten tulisi kokeiltua (Aerila & Sarmavuori 2010, 42). Tapahtuman yksityiskohtien valinnassa otetaan huomioon myös toimeksiantajan ja yhteistyökumppaneiden toiveet.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa kuvataan mitä toiminnallisuus tarkoittaa ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä. Lisäksi esitellään opinnäytetyön toimeksiantaja ja kohderyhmä sekä kerrotaan opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite Lahden ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Lopuksi kuvataan kuinka työhön on haettu tietoa ja millä periaatteilla kirjallisuus on valittu.

2.1 Toiminnallisuus opinnäytetyössä

Ammattikorkeakouluissa koulutuksen tavoitteena on, että opiskelija voi valmistuttuaan toimia alansa asiantuntijatehtävissä ja ymmärtää kehittämisen ja tutkimuksen perusteet. Tästä syystä opinnäytetyön tulee olla koulutusalan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava sekä tutkimuksellisella asenteella toteutettu. Opinnäytetyön lähtökohtana tulee olla käytännönläheisyys sekä työelämälähtöisyys. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt voivat olla tutkimuksellisia tai toiminnallisia. Toiminnallisten opinnäytetöiden määrä on saavuttanut viime vuosien aikana suuren suosion erityisesti sosiaali- ja terveystieteillä. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on vastata sekä käytännöllisiin että teoreettisiin alan tarpeisiin. Sosiaali- ja terveystieteillä toiminnallisuutta pidetään tärkeänä, sillä alan työssä taidot, käytännöllisyys ja sovellettavuus ovat keskeisellä sijalla. (Varto 2003, 7–8.)

Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyritään ohjeistamaan, opastamaan, järjestämään tai järjeistämään käytännön toimintaa. Sen tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten vihko, opas, portfolio, kotisivut, näyttely tai tapahtuma. Tärkeää on, että työssä yhdistyvät käytännön toteutus sekä sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 51.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena suunnitellaan ja toteutetaan perheliikuntatapahtuma sekä luodaan perheille kotiin jaettava liikuntavinkkejä sisältävä vihkonen.

2.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Sysmän kunnan päivähoido. Yhteyshenkilöinä opinnäytetyöprosessissa toimivat Sysmän kunnan varhaiskasvuspäällikkö Helena Haavistola sekä päiväkotikiikuntavastaava Taina Vanhanen. Lisäksi prosessissa on aktiivisesti mukana kunnan nuoriso- ja liikuntapäällikkö Tuija Pesä. Sysmän kunnan päivähoiton piiriin kuuluu yksi päiväkotikiikuntakoti, neljä kotona työskentelevää perhepäivähoitajaa sekä kaksi ryhmäperhepäiväkotiä.

Sysmän kunnan päivähoiton toiminta-ajatuksena on tarjota lapsiperheille monipuolisia ja laadukkaita varhaiskasvatuspalveluita. Varhaiskasvatus perustuu vanhempien ja huoltajien kanssa tehtävään tiiviiseen yhteistyöhön, kasvatuskumppanuuteen, lapsen hyvinvoinnin tukemiseksi. Päivähoitossa annetaan tilaa lasten leikeille ja pidetään huolta turvallisesta ilmapiiristä sekä kasvuympäristöstä.

(Sysmän kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2008.)

Tapahtuman kohderyhmänä ovat ne perheet, joilla on lapsi tai useampia lapsia päivähoitossa. Sysmässä päivähoiton piirissä perheitä on hieman yli 80. Tapahtuma järjestetään päiväkotikiikuntakotikiikuntapiirissä. Päiväkotikiikuntakoti on järjestänyt vuosittain kevätliikuntapäivän lapsille ja vanhemmille ja kyseinen tapahtumapaikka on ollut varsin toimiva. Aiemmin perheliikuntailtapäivä on järjestetty koko päivähoitoväelle, mutta viime vuosina ainoastaan päiväkodissa olevien lasten perheille. Uudet ideat ovat tervetulleita ja siksi tänä vuonna liikuntapäivä korvataan tällä toiminnallisen opinnäytetyön kohteena olevalla tapahtumalla.

2.3 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä perheiden innostusta yhteiseen vapaa-ajan viettoon liikkumalla. Tarkoituksena on auttaa vanhempia kiinnittämään enemmän huomiota siihen, miten suuri merkitys perheen yhteisellä ajanvietolla ja omalla liikunnallisella esimerkillä on lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Lisäksi perheliikuntatapahtuman ja liikuntavinkkejä sisältävän vihkosen tarkoitus on kannustaa vanhempia käyttämään satuja, mielikuvitusta ja leikkiä liikunnan tukena.

Opinnäytetyön tavoitteena on järjestää Sysmän kunnan päivähoitolle tarinallinen perheliikuntatapahtuma Vauhtia Vihermetsässä, joka sisältää erilaisia liikunnalli-

sia toimintapisteitä. Toimintapisteiden tavoitteena on tukea monipuolisesti lasten liikuntataitoja ja kannustaa koko perhettä liikkumaan yhdessä. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on luoda perheliikuntaan kannustava vihkonen, jonka tapahtumaan osallistuvat perheet saavat liikuntailtapäivän päätteeksi. Vihkonen sisältää jatkoa liikuntatapahtuman tarinaan, sekä konkreettisia leikki- ja liikuntavinkkejä. Liikuntavihkosessa kerrotaan myös lyhyesti lapsen liikunnan suosituksista, perheen yhteisen ajanvieron merkityksestä sekä Sysmän liikuntamahdollisuuksista erityisesti perheitä ajatellen.

2.4 Tiedonhaun kuvaus

Tiedonhaussa on hyödynnetty NELLI-, MELINDA- ja MASTO -tietokantoja ja Google Scholar -hakupalvelua. Hakusanoina tiedonhaussa ovat olleet muun muassa lasten liikunta, perheliikunta, perheen yhdessäolo, tarinallisuus ja satuliikunta. Pääasiassa opinnäytetyössä on hyödynnetty aiheeseen liittyvää luotettavaa kirjallisuutta ja tutkimuksia. Kirjallisuudesta on pyritty valitsemaan mahdollisimman uusia teoksia, mutta merkittäviä vanhempiakin perusteoksia esimerkiksi lasten liikunnasta on hyväksytty lähteiksi. Kirjallisuus on rajattu koskemaan alle kouluikäisten liikuntaa ja menetelmien hyödyntämistä varhaiskasvatuksessa kohde-ryhmän ikätason vuoksi.

3 ALLE KOULUIKÄISEN LAPSEN LIIKUNTA

Opinnäytetyön kohderyhmään kuuluvat alle kouluikäiset lapset sekä heidän perheensä. Liikunta varhaisvuosina on erityisen tärkeää lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin kannalta. Tässä luvussa kuvataan liikunnan merkitystä alle kouluikäisen lapsen elämässä ja kerrotaan lyhyesti lapsen motorisen kehityksen vaiheista. Tämän jälkeen esitellään nykyiset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Lopuksi kerrotaan perheestä esimerkin näyttäjänä, kannustajana ja asenteiden muokkaajana lapsen liikunnallisen elämäntavan tukemisessa.

3.1 Liikunnan merkitys kasvulle ja hyvinvoinnille

Maailman kokeminen ja ymmärtäminen edellyttävät lapselta jatkuvaa liikkumista, koskettamista, tuntemista ja havainnointia (Autio & Kaski 2005, 41). Liikkuminen on yksi lapselle ominaisista tavoista toimia. Sen avulla lapsi tutustuu fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöönsä. Kehonsa kautta lapsi saa kokemuksia itsestään ja niiden avulla rakentuu perusta identiteetin kehitykselle. Fyysisen toiminnan kautta lapsi havaitsee omat kykynsä ja taitonsa liikkujana. Onnistumisen kokemukset kehittävät itseluottamusta ja myönteistä minäkuva. (Zimmer 2002, 20–23.) Siksi onkin tärkeää, että liikkuminen on lapsen mielestä hauskaa ja nautinnollista. Onnistumisen kokemuksia ei synny, jos toiminta ei ole mielekäästä. (Autio & Kaski 2005, 11.) Lapsi tarvitsee liikuntaa, sillä se on edellytys normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Terveellisen ravinnon saannin lisäksi lihaksia on käytettävä säännöllisesti, jotta lihasvoima ja lihakset kasvavat. Liikkuminen vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta sekä kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Motoristen taitojen kehittyminen vaatii päivittäisiä mahdollisuuksia liikkumiseen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.) Liikkuminen lapsuudessa tuottaa välittömää hyötyä kokonaisvaltaiseen terveyteen, mutta luo myös perustaa tulevalle terveydelle (Vuori 2004, 53).

Liikunnan parissa opitaan myös sosiaalisia taitoja. Liikunnan mahdollistamissa tilanteissa ollaan fyysisesti lähekkäin toisten lasten kanssa ja harjoitellaan yhteistyötä. Silloin opitaan odottamaan omaa vuoroa ja antamaan tilaa toisille sekä koetaan onnistumisia ja epäonnistumisia. (Huisman & Laukkanen 2001, 39.) Ryh-

mässä toimiessaan lapsi oppii noudattamaan sääntöjä ja toimimaan yhteisen tavoitteen mukaisesti (Arvonen 2007, 15). Myös Vuoren (2004) mukaan liikunnan välittöminä positiivisina vaikutuksina voivat olla ilon, onnistumisen, itseilmaisun, yhdessäolon ja yhdessä tekemisen kokemukset. Liikunta lisää sosiaalista hyvinvointia, halua ja kykyä toimia yhdessä toisten kanssa. (Vuori 2004, 53, 57.)

Lapset oppivat toiminnan avulla ja toimintaa varten. Liikkumisen tuomat aistimukset harjaannuttavat aivoja siten, että ne sensoriset toiminnot kehittyvät, joita tarvitaan myöhemmin muun muassa lukemisessa, kirjoittamisessa ja hallitussa käyttäytymisessä. Havaintojen ja motoriikan yhdentyminen luo perustaa kaikelle oppimiselle. Lapset omaksuvat ja oppivat uusia asioita aluksi koko kehollaan, eli kinesteettisesti. Siksi liike- ja kosketusaistien hyödyntäminen on tärkeää varhaiskasvatuksessa ja alakoulujen opetuksessa. (Pulli 2001, 17–23.)

Lapsen motorinen kehitys etenee kahteen suuntaan: päästä jalkoihin sekä keskeltä raajoihin. Pienen lapsen liikkeet ovat kokonaisvaltaisia ja kehittyessään ne muuttuvat eriytyneemmiksi. (Autio & Kaski 2005, 13.) Ensimmäisten ikävuosien aikana, sensomotorisessa vaiheessa, lapsi omaksuu ympäristöönsä aistien ja oman motorisen toimintansa avulla. Syntymän jälkeen lapsen liikkuminen perustuu synnynnäisiin refleksiin. Refleksit laukeavat jonkin aistikanavan kautta tulevan ärsytyksen johdosta ja niiden tarkoituksena on suojella lasta. Refleksit ovat voimakkaimmillaan neljän ensimmäisen elinkuukauden aikana ja vähitellen ne häviävät pois. Toistojen myötä alkaa kehittyä lapsen tahdonalainen liikkuminen. Liikkuessaan tahdonalaisesti, lapsi reagoi ympäristöstään tuleviin aistimuksiin ja ympäristö reagoi hänen liikkumiseensa. Lapsen liikkumistaitojen kehittyminen on siis hyvin vastavuoroista ja aikaisemmat kokemukset ohjaavat lapsen uusien taitojen oppimista. (Sääkslahti 2007, 32–33; Jaakkola 2010, 77–79.)

Liikuntataidot jaetaan perusliikuntataitoihin, tasapainotaitoihin ja käsittelytaitoihin. Motorisia perusliikuntataitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen. Näiden taitojen tulisi vakiintua kouluikänsä mennessä useiden toistojen myötä. Jokapäiväisissä aktiivisissa touhuissa, erilaisissa ympäristöissä lapsen perustaidot harjaantuvat. Lapsella on sisäsyntyinen tarve liikkua ja hän hakeutuu asteittain vaikeutuvien liikuntatehtävien pariin. Kehityksen mahdollistaa lapsen ennakkoluuloton kokeileminen ja

uuden oppimisen riemu. (Sääkslahti 2007, 33–40.) Lapsuutta voidaan pitää liikumisen perusedellytysten etsikkoaikana ja tällöin hankitut valmiudet säilyvät hyvin koko aikuisiän (Vuori 2004, 57). Jokainen lapsi kehittyy ja oppii liikuntataitoja omaan tahtiinsa. Aikuisten on tärkeää muistaa tämä ja kunnioittaa sitä. Tärkeää on tarjota mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen ja kannustaa oman esimerkin voimalla. (Autio & Kaski 2005, 41.)

3.2 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) perustuvat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (Vasu). Vasussa liikunta on nostettu erityisen merkittäväksi kokonaisuudeksi. (Pulli 2006, 20.) Lapsen normaali motorinen kehitys vaatii päivittäin monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Nykyisten liikuntasuosituksen mukaan lapsen tulisi saada reipasta ja riittävän kuormittavaa liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä. Suositellun liikunnan määrän tulisi täytyä useista pienistä liikkumisjaksoista päivän aikana, joten liikuntaa tulisi harrastaa sekä päiväkodissa että kotona. Alle kouluikäisten lasten liikkuminen on pääasiassa omaehtoista liikuntaa, joka tapahtuu osana arkipäivän tapahtumia. Tällöin lapsi liikkuu ja leikkii omasta halusta ja mielenkiinnosta. Aikuisen tehtävänä on pitää huolta siitä, että lapsella on päivittäin mahdollisuuksia liikkua erilaisissa ympäristöissä ja erilaisia välineitä hyödyntäen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10–11, 32.)

Alle kouluikäiselle lapselle tulisi antaa aikaa liikkumiseen mahdollisimman paljon, kuitenkin riittävästä levosta huolehtien. Lapselle tulee tarjota monipuolisia tasapaino-, tunto- ja liikeaistimuksia näkö-, kuulo-, haj- ja makuaistimusten lisäksi. Toiminnan kannalta tarpeettomia aistiärsytyksiä kannattaa vähentää ja lasta voi auttaa suuntaamaan huomio kohti oleellisia aistitietoja. Lapselle ovat tärkeitä sellaiset tilanteet, joissa hän pääsee harjoittelemaan itsenäisesti ryömimistä, konttaamista, seisomista, kävelemistä ja juoksemista sekä pallon käsittelytaitoja. Lasta tulee kannustaa omatoimisuuteen kaikissa motoriikkaa kehittävässä tehtävissä. Lapsen tulee harjoitella myös kehonosien nimeämistä ja kehon hahmotamista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 15.)

3.3 Perhe lapsen liikunnan tukijana

Perhe on varhaislapsuudessa suurin motoriseen kehitykseen vaikuttava tekijä. Lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen vaikuttavat asuinympäristö sekä kotona tarjolla olevat materiaalit. Lähiympäristön tulisi tarjota lapselle runsaasti innostavia virikkeitä aktiiviseen tutkimiseen ja liikkumiseen. (Zimmer 2002, 88; Spurrier, Magarey, Golley, Curnow & Sawyer 2008.) Aiemmin uskottiin, että lapsen motoriset taidot kehittyvät automaattisesti iän karttuessa, mutta tällä hetkellä tiedetään, että harjoittelu, kannustus ja opastus auttavat lasta saavuttamaan hyvät motoriset taidot (Iivonen, Sääkslahti & Liukkonen 2006, 124).

Asenteet ja uskomukset liikuntaa kohtaan muotoutuvat jo varhaislapsuudessa (Karvonen & Lehtinen 2009, 47.) Perheen yhteinen liikunta ja vanhempien asenteet vaikuttavat siihen miten usein lapsi liikkuu ja miten hän omaksuu liikunnallisen elämänasenteen. Vanhempien ja sisarusten harrastukset toimivat usein lapselle esikuvana. Ylisuojelevaisuus kasvatuksessa voi pahimmillaan rajoittaa lapsen liikkumistilaa ja -mahdollisuuksia, mikä heikentää lapsen kehityksen etenemistä. On tärkeää, että kasvattajat pohtivat tarkkaan asettamiaan liikkumiseen liittyviä rajoja ja sääntöjä: Mitä kotona saa tehdä sisällä ja mitä ulkona? Salliiko lapsen kasvuympäristö monipuolisen liikkumisen ja leikkimisen? (Huisman 2001, 67; Zimmer 2002, 88–89).

Oppimisen edellytyksenä on positiivinen ja kannustava ilmapiiri, jossa kokeileminen on sallittua. Liikuntasuoritusten oppimiseksi lapsen on tehtävä useita yrityksiä ja toistoja. Lapsi oppii motorisia taitoja havainnoimalla ja mallintamalla aikuisen tai toisen lapsen liikkumista. Kasvattajan tehtävänä on kannustaa ja tarvittaessa avustaa lasta liikuntasuorituksessa. Aikuisen on kuitenkin annettava lapselle riittävästi tilaisuuksia itse kokeilla ja oppia uutta, jolloin on mahdollista saada onnistumisen kokemuksia. (Arvonen 2007, 20.) On erityisen tärkeää, että aikuinen rohkaisee lasta yrittämään ja haastaa oppimaan uutta (Huisman & Laukkanen 2001, 40). Tutkimusten mukaan sosiaalisella tuella on positiivinen vaikutus liikuntaaktiivisuuteen useissa eri väestöryhmissä. Tutkimuksissa on eniten tarkasteltu perheen ja ystävien vaikutusta. (Ståhl 2003, 76.)

Perheen yhteisessä liikuntahetkessä sekä lapsi että aikuinen liikkuvat luonnollisesti oman taito- ja kehitystasonsa mukaisesti terveyttä edistäen. Perheenjäsenet saavat liikkueessaan toisiltaan jakamatonta huomiota ja edistävät osaltaan perheen vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Arvonen 2007, 7.) Ihminen löytää oman yksioällisyytensä ryhmässä, peilaamalla itseään muiden antamaan palautteeseen. Merkittävässä ja itselle tärkeässä yhteisössä liikunnan harrastaminen motivoi toimintaan yhä uudelleen. (Lintunen & Rovio 2009, 14.)

Kun liikunnan lähtökohtana on lapsen oma mielenkiinto, uteliaisuus, leikki ja oppimisen ilo, ei liikkumisen motivointiin tarvita kilpailuasetelmaa (Pulli 2001, 77). Lasta ei aina tarvitse viedä harrastamaan johonkin ulkopuoliseen paikkaan, vaan aivan arkipäiväiset tekemisetkin tuottavat lapsille suurta nautintoa. He haluavat tehdä asioita yhdessä perheen kanssa. Lapsuudesta yleensä muistetaan elämyksellisinä kokemuksina ne hetket, kun kotona liikuttiin ja leikittiin yhdessä vanhemman kanssa. Esimerkiksi yhteiset retket luontoon marjastamaan tai kalastamaan voivat olla lapselle ikimuistoisia. Myös fyysistä kontaktia sisältävät peuhuleikit äidin tai isän kanssa tuottavat iloa lapselle. Materiaaleja liikunnan tukemiseksi voi myös tehdä itse esimerkiksi käärimällä mailoja ja palloja sanomalehdestä tai keräämällä niitä luonnosta. (Karvonen & Lehtinen 2009, 44–47.)

Lapsen liikunnassa on olennaista, että hän saa monipuolisesti kokemuksia erilaisista asioista. Lasta voi tutustuttaa eri lajeihin lapsen ikä- ja kehitystason mukaan esimerkiksi yhteisillä uinti- tai hiihtoretkillä. Tärkeintä on kuitenkin, että liikuntakokemus on nautinnollista ja lapsen omista tarpeista lähtevää. Kuviossa 1 on esitetty muutamia alle kouluikäisen lapsen liikunnan sisältöesimerkkejä, joita voi tehdä yhdessä perheen kanssa. Alle vuoden ikäisen lapsen ja hänen vanhempansa yhteisessä liikunnassa keskeistä on vuorovaikutus ja fyysinen läheisyys. Vanhempi tutustuu vauvan rytmiin ja tapaan tulkita maailmaa. Vanhempi voi yhdistää oman liikunnan vauvan kanssa olemiseen esimerkiksi vaunu- ja pyörälenkeillä. Vauvauinti on myös hyvin suosittu perheliikuntamuoto. Alle yksivuotiaan kanssa voi jumpata ja tanssia esimerkiksi erilaisten lorujen ja laulujen siivittämänä. (Autio & Kaski 2005, 10, 14–19.) Pienen vauvan liikuntaa on myös vanhemman liikkeisiin sopeutuminen, kun hän kulkee vanhemman mukana esimerkiksi kantorepussa (Arvonen 2007, 15).

1–2-vuotiaat lapset tutkivat maailmaa vauhdikkaasti ja uteliaasti. Konttaaminen ja kävelemisen harjoittelu ovat vuoden ikäisellä merkittäviä kehitystä tukevia liikuntatehtäviä. Arvonen (2007) muistuttaa, että kun lapsen touhuaminen on vauhdikasta kävelyn oppimisen johdosta, lapsi tarvitsee aikuista turvaamaan liikumista ja asettamaan rajoja. Perheliikunta tarjoaa tähänkin ikävaiheeseen aktiivista yhteistä tekemistä, jonka avulla lapsen energia saadaan kanavoitua oikeaan suuntaan. Esimerkiksi piirileikit ja kiinniottoleikit innostavat lasta erityisesti lähempänä kahta ikävuotta. (Arvonen 2007, 17.) Lapsi löytää parivuotiaana erilaiset perusliikuntavälineet, kuten pallot ja narut ja leikkii mielellään niiden avulla (Autio & Kaski 2005, 21–22).

3–4-vuoden ikäisiä lapsia kiinnostavat kertomukset, tarinat ja mielikuviukselliset hahmot. Lapsi innostuu helposti liikkumaan erilaisten lorujen ja tarinoiden innostamana. Lapsi kokee antoisaksi esimerkiksi luontoretkillä ympäristön tutkiskelun, yksinkertaiset liikuntaleikit, kuten hipan ja piilon sekä musiikin mukaan liikkumisen. (Arvonen 2007, 18.) Tässä iässä lapsi harjoittelee liikkumista, jossa tarvitaan erityisesti kehonhallintaa ja tasapainoa. Neljän vuoden ikäisenä lapsen hienomotoriikka kehittyy ja usein hän kiinnostuu jo erilaisista liikuntalajeista. (Autio & Kaski 2005, 24–26).

Esikouluikäinen lapsi kykenee keskittymään jo melko pitkäksi aikaa tarkkaavaisuutta vaativiin tehtäviin (Autio & Kaski 2005, 27). Lapset nauttivat seikkailuista, liikuntaleikeistä ja kisailuista. Erilaiset lajikokeilutkin kiinnostavat ja sääntöjen sisäistäminen liikunnassa onnistuu. Liikuntaleikit opettavat tulemaan toimeen toisten kanssa ja kehittävät syy–seuraus-suhteiden ymmärtämistä. Esikouluikäinen voi lähteä perheen kanssa erilaisille hieman pidemmillekin retkille ja kokeilla uusia juttuja. (Arvonen 2007, 19.) Viisi–kuusi-vuotiaat ovat valmiita harjoittelemaan erityistaitoja vaativia liikuntamuotoja, kuten luistelua, hiihtoa ja pyöräilyä ilman apupyöriä. Hyviä motorisia liikuntaharjoitteita ovat myös erilaiset pallo- ja mailapelit, kuten jalkapallo tai sähly. (Autio & Kaski 2005, 28.)

LAPSEN IKÄ	YHDESSÄ AIKUISEN KANSSA TOTEUTETTAVA LIIKUNTAESIMERKKI
Alle 1-vuotias	Vaunulenkki, heiluttelu ja heijaaminen, hieronta, sylissä erilaiset leikit tai polven päällä ratsastaminen
1–2-vuotias	Kävelyn harjoittelu, myöhemmin piirileikit, matalat esteradat, erilaiset leikit perusliikuntavälineiden kanssa, kuten pallon heittäminen, vierittäminen ja potkiminen tai narua pitkin käveleminen
3–4-vuotias	Hippa, piilo, retket luontoon, lumi- ja vesileikit, musiikkiliikunta, erilaiset tasapaino- ja kiipeilytehtävät
5–6-vuotias	Pyöräily, luistelu, pallo- ja mailapelit, paini, tanssi, marja- tai sieniretket

KUVIO 1. Esimerkkejä lapsen ja aikuisen yhteisestä liikunnasta ikävuosittain

Arkiliikunnan lisääminen on hyvä tapa kasvattaa perheen liikunnan määrää (Huisman 2001, 67). Perhe voi liikkua yhdessä kotona tai muissa ympäristöissä eri vuodenaikoina. Ympäristön tarjoamat mahdollisuudet vaikuttavat arkisiin perheliikuntamahdollisuuksiin. Asunnon koko, tilaratkaisut, pihan turvallisuus ja välineet sekä telineet vaikuttavat siihen, minkälaiset mahdollisuudet perheellä on leikkiä ja liikkua yhdessä. Yhdessä liikkumiseen tarvitaan myös aikaa, rentoa ja kannustavaa tunnelmaa sekä aikuisen innostavaa asennetta. Arkiliikuntaa voi toteuttaa esimerkiksi kauppareissun tai siivoustalkoiden yhteydessä. (Arvonen 2004b, 43–44.)

Koti- ja pihatöiden, ulkoilun ja retkeilyn lisäksi perheet voivat osallistua perheille tarkoitettuihin tapahtumiin, retkiin tai liikuntaryhmiin. (Arvonen 2007, 7.) Liikuntaseurat, kunnat, seurakunnat ja asukasyhdistykset tarjoavat jonkin verran perheliikuntaa, tosin tarvetta tämän kaltaiselle toiminnalle olisi enemmänkin. Erilaisissa perheliikuntatilaisuuksissa aikuiset ja lapset tapaavat toisiaan ja saavat vertailukohtia samanikäisten lasten taidoista sekä vertaistukea omalle vanhemmuudelleen. Ohjatussa perheliikunnassa annetaan usein monipuolisia vinkkejä yhdessä toimi-

miseen ja liikkumiseen, joita perheet voivat hyödyntää omassa lähiympäristössään. (Arvonen 2004b, 47–48.)

4 PERHEEN ARKI JA YHDESSÄOLO

Perheen yhteinen aika on tärkeää monesta näkökulmasta ajateltuna. Tässä luvussa esitellään perheen ja lasten arkielämää nykypäivän Suomessa tutkimuksiin viitaten. Siinä käsitellään muun muassa perhe-elämän ja työn yhteensovittamisen haasteita ja sitä, miten ne vaikuttavat lasten elämään. Lisäksi kuvataan perheen yhdessäolon tärkeyttä ja sen merkitystä perheenjäsenten hyvinvoinnille.

4.1 Perheen arki nyky-yhteiskunnassa

Ennen aikuiset ja lapset liikkuiivat kyläyhteisöissä luontevasti yhdessä pihalla puuhastellen, pellolla, metsässä tai juhliessa. Teollistumisen jälkeen myös naiset ovat alkaneet rakentaa uraa ja useimpien vanhempien työpaikat sijoittuvat kodin ulkopuolelle. Nykyisin perheiden arkielämä on eriytyneempää kuin ennen ja jokaisella on omat arkipäivän yhteisönsä. Lapsiperheiden vanhemmat tekevät pitkiä työpäiviä ja lisäksi työmatkoihin kuluu paljon aikaa. Perheen arkea leimaavat hektisyys ja kiireellisyys, minkä vuoksi ajankäytön suunnittelu on merkittävässä roolissa. (Arvonen 2004a, 11.)

Yksi tämän päivän perheiden haasteista onkin työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen, mihin liittyvät ajankäyttö, arjen jäsentyminen, yhdessäolo sekä kasvatustavastuun ja kotitöiden jakaminen. (Lindfors 2011, 23–24). Vaikeudet työn ja perheen yhdistämisessä ovat yksi osasy syy lapsen yksinäisten iltapäivien viettoon (Pulkkinen 2002, 150). Perheen arki on muuttunut merkittävästi aikataulutetummaksi viimeisen sadan vuoden aikana. Päiväkoti-ikäisen lapsen arjen rytmi rakentuu hyvin pitkälti vanhempien ajankäytön ja työvuorojen mukaan. Töitä tuodaan herkästi kotiin, sillä teknologia on mahdollistanut työn irrottamisen ajan ja paikan kytköksistä. Koti antaa usein työpaikkaa rauhallisemman tilan tehdä työ loppuun. Lapsi kokee kuitenkin sellaiset tilanteet ristiriitaisiksi, kun vanhempi hoitaa työasioitaan esimerkiksi matkapuhelimessa, jolloin lapsen on rajoitettava omaa toimintaansa. Viikottainen työaika on keskimäärin kasvanut ja työelämän tahti on kiristynyt. Suhteellisen uutena ilmiönä Suomessa on myös huoli työn jatkuvuudesta. (Kyrönlampi-Kylmänen 2007, 22–25, 146.)

Pulkkinen toteaa, että perhe-elämä on alistettu työn vaatimuksille, sillä jopa puolet naisista ja miehistä tuntee työn haittaavan perhe-elämää, mutta vain alle 10 prosenttia näkee perhe-elämän haittaavan työtä joskus. Molemmat vanhemmat käyvät Suomessa kokopäivätoissa yleisemmin kuin muissa länsimaissa. (Pulkkinen 2002, 149–150.) Vanhemmat olisivat kuitenkin oikeutettuja työajan lyhentämiseen lapsen koulun toisen lukuvuoden loppuun saakka. Vaikka työviikkoa ei pystyisi lyhentämään kahteenkymmeneen tuntiin, voi selvää helpotusta arkeen tuoda esimerkiksi 80-prosenttinen työviikko. (Kokko 2007.) Väestöliiton perhebarometrin (2011) mukaan, vanhemmat toivovat enemmän aikaa perheelle. Vanhempien työelämä vaikuttaa lapseen monin tavoin. Kiire ja väsymys heijastuvat perheen arkeen ja yhteisille hetkille on vaikea löytää aikaa. Toisaalta parhaimmillaan työ voi myös antaa voimavaroja vanhemmuuteen ja perhe-elämään. Suurin osa perhebarometriin vastanneista koki nykyisen elämänvaiheen parhaimmiksi ja tärkeimmiksi hetkiksi ne, kun koko perhe oli koossa. (Miettinen & Rotkirch 2012, 11, 113.)

Monesti arkea ja siinä tapahtuvia toimia pidetään itsestänselvyytenä. Siihen liittyvät välillä myös tylsyys ja vastenmielisyyt. Usein toistot ja rutiinit helpottavat arkea. Unen, ravinnon ja itsensä toteuttamisen tarpeet löytyvät kaikkien ihmisten arjesta riippumatta siitä, missä he asuvat tai minkä ikäisiä he ovat. Arki on lapsen kasvuympäristö. Lapset tarvitsevat elämäänsä päivähoidon ja mahdollisten harrastusten lisäksi kiireetöntä aikaa, jolloin he voivat vain olla. Lapsen näkökulmasta hyvä arki näkyy siinä, että hän tuntee tyytyväisyyttä itsen ja omaan toimintaansa päivittäisissä fyysisissä ja sosiaalisissa ympäristöissään. (Lindfors 2011, 19–20.)

Perheen arki jäsentyy tulemisten, lähtemisten ja olemisen kautta. Nyky-yhteiskunnan kiireisen arjen hallinta vaatii erityistä elämänhallinnan osaamista. Yleisimmin lapsen arkipäivä koostuu päiväkodissa tai koulussa vietetystä ajasta, perheen yhteisestä ajasta, harrastuksista ja kavereiden kanssa olemisesta. (Lindfors 2011, 24.) Arki-iltoina katsellaan tv:tä joko yksin tai yhdessä perheen kanssa. Vanhemmat lapset käyttävät paljon aikaa myös läksyjen tekoon. (Miettinen & Rotkirch 2012, 15.) Leikki, kaverit ja vanhemmat ovat lapselle hyvin tärkeitä. Useiden lasten arkea käsittelevien tutkimusten mukaan, myös lapset itse toivovat kiireetöntä ja joustavaa arkea sekä perheen yhteisen ajan lisäämistä. Lapset ja nuoret toivovat lisää mahdollisuuksia ei-kilpailulliseen harrastamiseen, rentoutumiseen ja yhdessäoloon perheen ja ystävien kanssa. (Lindfors 2011, 25–28.)

Leikki on lapsen arjessa hyvin merkittävässä roolissa. Kyrönlampi-Kylmäsen (2007) tutkimuksen mukaan leikkiminen yhdistää lasta ikätovereihin ja tuo hänelle iloa, riemua ja mielihyvää. Onni syntyy omatahtisesta leikistä, pelaamisesta ja vanhemman läsnäolosta. Lasta murehdituttaa, kun vanhemmat ovat väsyneitä työpäivän jälkeen, eivätkä he jaksaa leikkiä tai pelata lapsen kanssa niin usein kuin lapsi on toivonut. (Kyrönlampi-Kylmänen 2007, 144–145.) Yli kolmevuotiaat lapset voivat jo osallistua taito- ja ikätasonsa mukaisiin pieniin arjen askareisiin. Silloin kun lapsella on herkkyyttä ja kiinnostusta kotitöiden tekemiseen, se kannattaa ottaa huomioon. Näin saadaan lisättyä perheen yhteistä ajanviettoa ja samalla lapsi oppii tärkeitä taitoja ja kokee olevansa tarpeellinen. Esimerkiksi tiskaaminen, pöydän kattaminen, siivoaminen, auton peseminen tai pihapuuhat voivat innostaa lasta touhuamaan yhdessä vanhemman kanssa. (Kahri 2003, 73.)

4.2 Perheen yhdessäolon merkitys hyvinvoinnille

Perheen merkitys on korostunut osana elämän kokonaisuutta ja hyvinvointia. Perhe merkitsee läheisyyttä, yhdessä olemista, pysyvyyttä ja jatkuvuutta, yhteenkuuluvuuden tunnetta, perinteitä ja suojaa. Siihen liittyy kuitenkin myös huolta ja murhetta. (Lindfors 2011, 24.) Vanhemmat ja koti ovat pienen lapsen elämässä merkittävässä roolissa. Vanhemmat ovat lastensa ja perheensä parhaita asiantuntijoita. Lapsen kasvattaminen on pitkäjänteistä työtä, joka sisältää sekä haasteita että onnistumisia. (Karvonen & Lehtinen 2009, 5.) Läheisimmiltä aikuisiltaan lapsi saa tärkeimmät eväät elämään. Kiireettömyyttä, leikkiä ja yhdessäoloa ei voi korostaa liikaa. Oman perheen lähellä on tilaa erilaisille tunteille: yhteiselle leikille ja hassuttelulle, hellyyden osoituksille, harmien ja ilojen kuuntelulle ja erimielisyyksien selvittelylle. Lapsen kasvatuksessa tulee väistämättä eteen tilanteita, jolloin ei tiedä miten tulisi toimia. Ajatuksia on hyvä jakaa muiden lapsiperheiden kanssa, sillä heiltä voi saada hyviä vinkkejä, kannustusta tai apua oman tilanteen hahmottamiseen. (Kahri 2003, 78.)

Lapsen suotuisan kasvun ja kehityksen kannalta merkityksellisintä on perheenjäsenten välinen toimiva vuorovaikutus ja vanhempien kyky vastata lapsen kehityksellisiin tarpeisiin (Lapsen hyvä elämä 2015, 7). Jo kaikkein varhaisimmalla vuorovaikutuksella Bowlbyn kiintymyssuhdeteoriaan viitaten, on selkeä tarkoitus

luoda yhteys kahden ihmisen välille molempien hyvinvoinnin turvaamiseksi. On tärkeää, että lapsi kokee saavansa lohtua ja turvaa niitä tarvitessaan. Kun vanhemmat herkistyvät vastaamaan lapsen viesteihin johdonmukaisesti, he auttavat tätä vähitellen tunnistamaan omia tarpeitaan ja tunteitaan. Samalla lapsi oppii, että omien tunnetilojen ja kokemusten viestittäminen toisille ihmisille on hyväksyttävää ja se johtaa myönteiseen lopputulokseen. Kun vanhemmat osoittavat lapselle tämän ainutkertaisuutta ja arvokkuutta hymyllään, kosketuksellaan ja sanoillaan, he kasvattavat lapsen itsetunnon ja toisiin ihmisiin syntyvän luottamuksen kehittymistä. (Launonen 2010, 18–19.) Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan vanhemmuutta, joka tarjoaa läsnäolevaa aikuisuutta, emotionaalista lämpöä, virikkeitä, kannustusta, rajojen asettamista ja valvontaa (Lapsen hyvä elämä 2015, 7). Lapsen hyvän elämän lähtökohta on, että hän kokee olevansa rakastettu ja hyväksytty perheenjäsenen omana itsenään (Ahde 2013, 4).

Lapset ja nuoret ovat itse arvioineet, että koti ja perhe ovat kaikkein tärkeimpiä sosiaalisen tuen antajia. Perheen yhteenkuuluvuuden tunne, luottamukselliset suhteet, kuulluksi tuleminen ja keskusteluyhteys ovat merkittäviä hyvinvoinnin lähteitä lapsen elämässä. Perheen toimiva ja aito yhdessäolo lisää turvallisuuden tunnetta. On tärkeää, että vanhemmille voi puhua vaikeistakin asioista ja että heiltä saa apua, rohkaisua ja tunnustusta onnistumisissa. (Pohjanoksa 2011, 46.)

Varhaislapsuudessa saadut kokemukset vaikuttavat myöhempäänkin elämään (Karvonen & Lehtinen 2009, 47). Vanhempien ja sisarusten kanssa vietetty aika, leikkiminen, ulkoilu, pelaaminen ja muut arkiset tekemiset sekä rutiinit kuuluvat olennaisesti lapsen elämään. (Ahde 2013, 4). Alle kouluikäinen lapsi ei juuri tarvitse harrastuksia. Yksi harrastus viikossa voi olla ihan sopiva määrä, jos halu sen harrastamiseen löytyy lapsesta itsestään. Leikkiminen ja kodin tarjoamat mahdollisuudet ovat kuitenkin tärkeämpiä tämän ikäiselle lapselle kuin ulkopuoliset harrastukset. (Kahri 2003, 78.) Pulkkinen uskoo, että monet vanhemmat arastelevat yhteistä aikaa lapsen kanssa, mikäli he eivät tiedä millaista tekemistä he voisivat lapsille järjestää. Lapset toivovat tavanomaista yhdessäoloa. Vaikka jokainen perheen jäsen puuhailisikin hieman omiaan, ovat he kuitenkin toistensa lähettyvillä ja käytettävissä vuorovaikutukseen. (Pulkkinen 2002, 153.) Elämyksellisinä kokemuksina lapsuudesta muistetaan usein ne hetket, kun vietettiin aikaa yhdessä perheen kesken. Lapset rakastavat aivan tavallisia arkisia tekemisiä, kuten leikkimis-

tä, lukemista ja touhuamista vanhempien kanssa. (Karvonen & Lehtinen 2009, 44.)

5 SADUT VARHAISKASVATUKSESSA

Sadut ovat osa lapsen jokapäiväistä elämää. Tässä luvussa esitellään teoriataustaa satujen hyödyntämiselle perheliikuntatapahtumassa. Tässä luvussa kuvataan satujen merkitystä alle kouluikäiselle lapselle ja kerrotaan, kuinka saduilla ja tarinoilla voidaan lisätä liikunnan elämyksellisyyttä ja motivoida lasta toimintaan.

5.1 Satujen merkitys lapselle

Lapset elävät satujen maailmassa. Sadut ja tarinat kuuluvat olennaisesti lasten arkeen sekä kotona että päivähoitossa. Niitä luetaan itsekseen ja aikuisten kanssa, ne auttavat levolle rauhoittumisessa, niistä piirretään ja niiden pohjalta tehdään esityksiä. Useimmissa päiväkodeissa on käytössä myös sadutusmenetelmä, jonka avulla kirjataan muistiin lasten itse keksimiään satuja. Satuja ja tarinoita voidaan käyttää päivähoitossa satunnaisesti tai systemaattisesti osana tavoitteellista toimintaa. Sadun valinnassa on syytä ottaa huomioon lasten ikä ja kehitystaso. Aihe voi nousta esimerkiksi lasten omista kiinnostuksen kohteista tai tarpeista. Mitä pienempiä lapsia ryhmässä on, sitä tärkeämpää on sadun selkeys ja kuvien esteettisyys. Tarinahetken tulisi olla tunnelmaltaan rauhallinen ja kiireetön. Aikuisen on oltava tilanteessa aidosti läsnä. (Hämmäinen & Mäki 2009, 52–56.)

Satujen käyttämisen tärkeyttä voidaan perustella monilla seikoilla. Satujen ja tarinoiden avulla voidaan tukea lasten kielellisiä valmiuksia ja kognitiivisia taitoja päivähoitossa. Tarinatyöskentely toimii eri kieli- ja kulttuuritaustaisten sekä erityistä tukea tarvitsevien lasten kanssa tukea antavasti ja ongelmia ennaltaehkäisevästi. Lapset samaistuvat tarinoiden henkilöihin helposti. Niiden avulla on mahdollista käsitellä erilaisia tunteita, myös sellaisia, joiden käsittelemiseen pienellä lapsella ei vielä ole omia keinoja. (Hämmäinen & Mäki 2009, 50–53.)

Lapsen myönteiseen kasvuun ja kehitykseen kuuluu mielikuvituksen kehittyminen. Se on sidoksissa omiin kokemuksiin, elämyksiin ja kulttuuriympäristöön. Sadut ovat lapsen mielikuvituksen kehittymiselle vahva kasvualusta, sillä niissä tutkitaan mahdollisia maailmoja ja luodaan pohjaa myöhemmälle abstraktille ajattelulle. Todellisuudentajuun liittyvät arkielämän rajoitukset, mutta myös siihen sisältyvät mahdollisuudet. Kuvitteelliset haaveet ja mahdollisuudet tekevät lapsen

maailman suuremmaksi. Satujen ja leikkien maailmat yhdistyvät, mikä tarjoaa lapselle moniaistisen mahdollisuuden muuntaa ja tutkia tarinoista saatuja mielikuvia. Mielikuvituksen ja leikin maailmassa lapsi harjoittelee kielen erilaisia käyttötapoja, leikin suhdetta todellisuuteen, erilaisia elämän tilanteita, pelkojen ja ristiriitojen kohtaamista ja toiveiden tyydyttämistä. (Heinonen & Suojala 2001, 145–148.)

5.2 Sadut liikkumisen innostajana

Sadut ja tarinat on mahdollista integroida päivähoitossa kaikkeen tekemiseen (Hämmäinen & Mäki 2009, 73). Sadut tarjoavat seikkailuja, jännitystä ja ihmeitä. Ne mahdollistavat monipuolisen vuorovaikutuksen ja yhdessä tekemisen toisten lasten ja aikuisten kanssa. Sadut tarjoavat myös hahmoja, joihin on helppo samaistua. Alle kouluikäiset lapset toimivat usein muuntamalla ajatukset välittömäksi toiminnaksi. Satuliikunnassa yhdistyy satumainen mielikuvitusmaailma ja konkreettinen tekeminen. Saduista ja tarinoista nousseiden kokemusten pohjalta lapsi kehittää leikkejä, improvisoi, suunnittelee ja toimii. Eläytyminen tarinaan mahdollistaa sen, että lapsi saa vapauden tehdä roolissaan sellaisia asioita, joita ei muuten välttämättä kokeilisi. (Aerila & Sarmavuori 2010, 38–42.) Tarinan avulla voidaan houkutella lapset tekemään satoja toistoja erilaisia liikkumistaitoja kehittävässä harjoituksissa (Pulli 2006, 11). Satuliikunta on yksi keino tutustua satuihin ja tarinoihin koko kehoa käyttäen ja sen avulla on mahdollista tukea lapsen kielen kehitystä monin tavoin (Pulli 2001, 63; Moser & Wenger 2005, 47).

Yksi lasten liikuntakasvatuksen huomioonotettavista lähtökohdista on liikunnan elämyksellisyys, jota muun muassa tarinat tukevat. Välineille annetaan symbolisia merkityksiä. Lapset esimerkiksi innostuvat roikkumaan köysissä, kun kuvitellaan, että ne ovat viidakon kasvillisuutta ja alla oleva patja onkin meri täynnä nälkäisiä piraijoita. Liikunnan tulisi tapahtua lapselle ominaisten toimintatapojen, leikin ja mielikuvituksen avulla, jotka tarjoavat lapselle mieleenpainuvia elämyksiä. (Zimmer 2002, 123–124.)

Liikuntatuokio juonellisella tarinalla voidaan toteuttaa monilla tavoilla. Se voi olla aikuisen suunnittelema tai nousta lasten omista ideoista. Sen voi toteuttaa seikkailuretkenä tai tempuratanana ulkona tai sisällä. Satuliikunta voidaan suunnitella jo-

honkin valmiiseen satuun tai se voidaan keksiä itse. Lasten liikunnassa hyvä tunnelma on tärkeää ja ohjaajan oma innostuneisuus sekä yhdessä tekeminen korostuvat. Liikuntahetken tulisi tarjota lapselle runsaasti mahdollisuuksia mielikuviin ja luovuuden kokemiseen. Satuliikunnassa lapsen keskittymiskyky kehittyy, sillä hänen on kuunneltava juonen kulkua. Se kehittää myös eläytymiskykyä ja mielikuvitusta. Yhdessä liikkeessä harjoitellaan myös sosiaalisia taitoja. Satuliikunnalla on mahdollista kehittää kokonaisvaltaisesti erilaisia liikkumistaitoja, kuten perusliikkeitä ja kehontuntemusta. Juoneen voidaan sisällyttää myös jotakin opetussellista tai tiedollista ainesta. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 218–219.)

Sadun aihe tulee valita lasten iän ja kehitystason mukaan. Nuorimmille liikkujille on tärkeää, että hahmojen luomat mielikuvat ovat lempeitä, tuttuja ja turvallisia. Tarinaan voi liittyä esimerkiksi turvallinen emohahmo ja poikaset. 5–6-vuotiaat lapset kaipaavat jo nuorempia enemmän jännitystä ja seikkailua. Esimerkiksi avaruus ja viidakko voivat olla aiheena heille sopivia. (Karvonen ym. 2003, 218.)

Myös Arvonen on jakanut leikki-ikäisen lapsen liikunnan iän mukaan tarinoiden kauteen (3–4-vuotiaat) ja seikkailujen kauteen (5–6-vuotiaat). Tarinoiden kaudelle on tyypillistä, että lapsi eläytyy koko kehollaan esimerkiksi eläinhahmoihin ja mielikuvitushenkilöihin. Myös lorut, laulut ja kertomukset innoittavat pientä liikkujaa. Seikkailuja kaipaava 5-6-vuotias lapsi nauttii jo vähän rajummista liikuntaleikeistä, kisailuista ja lajikokeiluista. (Arvonen 2007, 18–19.)

6 PERHELIIKUNTATAPAHTUMA VAUHTIA VIHERMETSÄSSÄ

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyön konkreettinen tuotos, eli perheliikuntatapahtuma. Ensin kerrotaan tapahtuman suunnitteluvaiheesta. Tekstissä kuvataan kuinka tapahtuman yksityiskohdat alkoivat muodostua lopulliseen muotoonsa ja minkälaisia järjestelyjä ennen varsinaista tilaisuutta tehtiin. Tämän jälkeen kuvataan yhteistyötä tapahtuman yhteistyökumppaneiden kanssa, tiedottamista ja turvallisuutta. Lopussa kuvataan välineiden ja materiaalien valmistamista ja esitellään liikuntavinkkejä sisältävän vihkosen (Liite 5) tavoitteet ja sisältö lyhyesti. Lopuksi kuvataan tapahtuman toimintapisteiden tavoitteet ja esitellään tarina.

6.1 Tapahtuman suunnittelu ja järjestelyt

Otin yhteyttä Sysmän kuntaan marraskuussa 2013 ja järjestimme palaverin kunnan työntekijöiden kanssa liittyen opinnäytetyön toimeksiantoon ja perheliikuntatapahtuman järjestämiseen. Pohdimme jo tuolloin tapahtuman alustavaa ajankohdtaa sekä käytännön järjestelyjä. Palaverin jälkeen aloin pohtia opinnäytetyöni kokonaisuutta tarkemmin. Luin paljon lähdekirjallisuutta ja sain monia ideoita perheliikuntatapahtumaan liittyen. Minulle oli tärkeää, että annan tapahtumallani hyvän kuvan Sysmän päivähoidosta, sillä tapahtumat ovat aina osa organisaation mainetta (Vallo & Häyrinen 2008, 35).

Aloitin erilaisten ideoiden keräämisellä, joita löytyi runsaasti. Päädyin rajaamaan ideoista pois laajemman perheiden liikuntatottumusten kartoituksen kyselyn avulla sekä tapahtuman jälkeisten toimintapisteiden järjestämisen. Selvitin perheiden liikuntatottumuksia tapahtumassa paikan päällä, samalla kun keräsin palautteita liikuntatapahtumasta. Tapahtumaa täydentämään valmistin liikuntavinkkejä sisältävän vihkosen, jonka tarkoituksena oli kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä myös tapahtuman jälkeen.

Hyödynsin opinnäytetyöni suunnitteluvaiheessa SWOT-analyysia. Se on monikäyttöinen menetelmä, jonka avulla pohditaan analysoitavan kohteen vahvuuksia (strengths), heikkouksia (weaknesses), mahdollisuuksia (opportunities) ja uhkia (threats). Sitä voidaan käyttää apuna esimerkiksi strategian laatimisessa, ongelmien tunnistamisessa, arvioinnissa ja kehittämisessä sekä projektien suunnittelussa.

(Lindroos & Lohivesi 2006, 217–218.) Pohdin oman työni sisäisiä vahvuuksia ja heikkouksia sekä ulkoisia mahdollisuuksia ja uhkia huolella etukäteen, jotta pystyin varautumaan ennalta opinnäytetyöprosessin solmukohtiin ja vahvistamaan jo olemassa olevaa potentiaalia.

Tapahtumalla tulee aina olla jokin tavoite ja etukäteen on syytä pohtia, mitä sillä halutaan viestittää asiakkaille (Vallo & Häyrinen 2008, 101–105). Perheliikunta-tapahtuman yksityiskohdat alkoivat muotoutua, kun opinnäytetyöni tavoitteet selkeytyivät. Perheen rento ja mukava yhdessäolo liikunnan siivittämänä muodostui tapahtuman punaiseksi langaksi. Tapahtuma oli maksuton ja kaikille päivähoiton piiriin kuuluville perheille suunnattu.

Halusin luoda tapahtumasta elämyksellisen ja innovatiivisen ja siitä syystä kehitin tapahtumaan tarinan. Eläinhahmot (Liite 4) ja metsä sadun ympäristönä ovat melko tuttuja kaikille lapsille ja ne olivat sopivia kohderyhmän ikätasoon nähden. Metsä-aiheinen satu ja tapahtuman luonnosta kerätyt materiaalit saattoivat myös lisätä perheiden innostusta luontoretkeilyyn. Metsässä liikkuminen on vähentynyt, vaikka se on vahva osa suomalaista perinnettä (Saraspää & Kärki 2006, 9). Luonnossa liikkuessa aistit ja motoriikka kehittyvät ja aivan arkisetkin asiat saavat lapsen silmissä uudenlaiset mittasuhteet (Jääskeläinen 2003, 18). Lapsuuden myönteiset luontokokemukset vahvistavat ympäristövastuullisuuden kasvua ja kannustavat ulkoiluun myöhemminkin (Salminen 2003, 10). Eläinkäsinueista muodostuivat tarinan hahmot. Keksin hahmoille nimet ja yhdistin ne toimintapisteisiin, joilla oli jokaisella jokin liikunnallinen tavoite perheen yhdessäolotavoitteen lisäksi.

Kävin muutaman kerran tutustumassa päiväkodin sisä- ja ulkotiloihin sekä käytävissä oleviin välineisiin ennen tapahtumaa. Piirsin itselleni alueesta kartan, johon hahmottelin tulevia toimintapisteitä. Päätimme yhdessä päiväkodin liikuntavastaavan kanssa miten tapahtuma-alue rajataan ja mistä sinne kuljetaan. Lapset saivat tulla tapahtuma-alueen sisäpuolelle vasta sitten, kun heidät oli haettu päivähoidosta. Muut lapset leikkivät rajatun alueen ulkopuolella päiväkodin henkilökunnan silmien alla.

Eräänä inspiraation lähteenä toimi lasten kokoelmalevy Piilometsän säveliä, jonka musiikillisen toteutuksen takana ovat kansanmusiikkiyhtye Freija, puhallinkvintetti Idée Fixe ja soitin- ja lauluyhtye Versomus. Cd:n kappaleissa on sekä uusia että vanhoja tuttuja metsän eläimiin liittyviä lauluja. Levy soi tapahtumassa taustalla koko ajan, sillä se sisältää mielestäni erityisen hyvin aiheeseen liittyvää ja mukaansatempaavaa musiikkia. Valitsin myös musiikkiliikuntaan yhden levyn kappaleista.

Perheliikuntatapahtuma järjestettiin heikosta säätilanteesta johtuen päivää myöhemmin kuin alun perin olimme suunnitelleet, eli keskiviikkona 14.5.2014 klo 15.00–18.00 Sysmän päiväkotikiinteistö Kastellin pihapiirissä. Tapahtumaan sai saapua liukuvasti perheille parhaiten sopivaan aikaan. Kellonaikaan päädyimme yhdessä toimeksiantajan ja muiden yhteistyötahojen kanssa. Ajatuksena oli, että kun vanhemmat tulevat hakemaan lapsiaan päivähoitosta, he voivat jäädä yhdessä liikkumaan ja leikkimään päiväkodin pihapiiriin. Pohdimme tuolloin myös sitä mahdollisuutta, että vanhemmat ja lapset saattaisivat olla väsyneitä työ- ja päiväkotipäivän jälkeen, eivätkä jaksaisi jäädä liikkumaan. Päivähoidon henkilökunta oli kuitenkin järjestänyt samantapaisia liikuntailtapäiviä aiemminkin ja he olivat kokeneet, että osallistuminen oli ollut runsasta ja tapahtuman aika oli ollut toimiva.

Tapahtuma-aamuna menin valmistelemaan toimintapisteitä jo monta tuntia ennen ilmoitettua alkamisajankohtaa. Sain apua päiväkodin henkilökunnalta, perheenjäseniltäni ja muutamalta toimintapisteen ohjaajalta. Kaikki tavarat saatiin paikoilleen ennen osallistujien saapumista, vaikkakin jouduimme hieman soveltamaan, jotta saimme kaiken pysymään paikoillaan tuulisessa säässä. Päivämäärän muutoksesta ja epävakaaasta säästä huolimatta tapahtumaan osallistui arviolta yli sata henkeä ja osallistujia oli monesta eri sukupolvesta.

6.1.1 Yhteistyötahojen hankkiminen

Jo tapahtuman suunnitteluvaiheessa oli selvää, että pyrin saamaan mukaan mahdollisimman monta yhteistyökumppania. Tiesin, että Sysmän liikuntaseurat ja yhdistykset ovat aktiivisia osallistumaan erilaisiin tapahtumiin ja siksi yhteistyö niiden kanssa tuntui luontevalta. Toivoin löytäväni liikuntaseuroista ja yhdistyksistä innokkaita nuoria ja aikuisia tapahtuman toimintapisteille. Lisäksi toivoin

saavani yhteistyötahoja, joilta voisin lainata välineitä ja materiaaleja sekä saada pientä syötävää ja juotavaa.

Tapahtuman yhteistyötahoja valittaessa on otettava huomioon, onko tapahtuman kohderyhmä sellainen, että se kiinnostaa yhteistyökumppaneita. Tapahtuman yhteistyöstä ja sponsoroinnista on pystyttävä osoittamaan jonkinlaista hyötyä yhteistyöorganisaatioille. Tapahtuman yhteistyökumppaneiksi kannattaa kysyä sellaisia organisaatioita, joiden imago ja arvomaailma ovat mahdollisimman lähellä järjestettävän tapahtuman arvomaailmaa. (Vallo & Häyrynen 2008, 49–50.)

Laitoin Sysmän seurakunnalle, liikuntaseuroille ja muutamille yhdistyksille tietoa sähköpostitse tulevasta tapahtumasta ja kyselin heidän kiinnostustaan lähteä mukaan tukemaan perheiden liikuntaa ja yhdessäoloa. Kaikki sähköpostini lukeneet kertoivat tapahtumaideasta eteenpäin ja kyselivät kiinnostuneita osallistujia. Tapahtumaan osallistuivat Sysmän Voimistelijat, Bandy Boys 88 sekä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Sysmän paikallisyhdistys. Päiväkodin henkilöstön lisäksi tapahtumassani olivat mukana kunnan työntekijöistä nuoriso- ja liikuntapäällikkö sekä etsivä nuorisotyöntekijä.

Lisäksi Sysmän seurakunta lainasi toimintapisteille eläinkäsinuket, K-Supermarket Suvituuli lahjoitti keksejä ja mehua, Vähkylän koulu lainasi välineistöä ja Sysmän 4H-yhdistys levitti mainoksia. Jussi Ukkonen teki suuren työn värittämällä tietokoneellaan piirtämäni eläinhahmot (Liite 4) ja mainoksen taustan (Liite 1). Hyödynsin Sysmän kunnanviraston kopiointimahdollisuutta vihkosten tulostuksessa sekä päivähoidon materiaaleja ja välineitä tarpeen mukaan.

6.1.2 Tiedottaminen

Pidimme yhteyttä Sysmän kunnan varhaiskasvuspäällikön sekä päiväkotikastellin kanssa sähköpostitse ja puhelimitse. Tiedotin tapahtumasta yhteistyökumppaneille sähköpostitse. Kun yhteistyötahot ja tapahtuman toimintapisteille lupautuneet vapaaehtoiset toimijat olivat selvinneet, pidimme toimintapisteiden ohjaajien kanssa palaverin, jossa esittelin vielä tapahtumani tavoitteet ja idean. Tällaisella infotilaisuudella varmistetaan, että jokainen tapahtumaan osallistuva työntekijä tietää millaisesta tapahtumasta on kyse kokonaisuudessaan, mitkä ovat sen tavoit-

teet ja käytännönjärjestelyt (Vallo & Häyrinen 2008, 220). Kävimme läpi jokaisen toimintapisteen tehtävät ja valitsimme kuka menisi millekin pisteelle tapahtumassa. Annoin lisäohjeita sadun lukemisesta, käsinuken liikuttamisesta ja vuorovaikutuksesta perheiden kanssa. Kerroin jokaisen toimintapisteen ohjaajalle vielä tarkemmin oman vastuupisteensä yksityiskohdista. Tapahtumaan osallistuneiden vapaaehtoisten työntekijöiden kanssa kävimme keskustelua lisäksi internetissä Facebookissa.

Tapahtuman mainos (Liite 1) kiinnitettiin muutamille ilmoitustauluille ja päiväkotiti Kastellin lapsiryhmien oviin. Perheet saivat lisäksi tapahtumakutsut (Liite 2), jotka päivähoidon henkilökunta jakoi vanhemmille, kun he hakivat lapsiaan hoidosta. Minulle oli tärkeää, että tapahtuman mainos ja kutsu ovat visuaalisesti miellyttäviä, sillä niiden avulla luodaan mielikuvia, tunnelmia ja odotuksia tapahtumasta (Vallo & Häyrinen 2008, 119).

Kun tapahtuman kohderyhmäksi tarkentui Sysmän kunnan päivähoidon piiriin kuuluvat perheet, mainostamisen merkitys muuttui. Mikäli tapahtuma olisi suunnattu kaikille Sysmän lapsiperheille, olisin mainostanut tapahtumaa enemmän julkisesti esimerkiksi paikallislehdessä. Päivähoidon kautta kotiin jaettavat mainokset kuitenkin tavoittivat kaikki kohderyhmän perheet hyvin ja lisäksi päivähoidon henkilökunta muistutti ja antoi lisätietoa tapahtumasta tarvittaessa, kun he näkivät vanhempia päivittäin.

Olin seurannut sääennustuksia jo useamman viikon ajan ennen tapahtumapäivää. Muutamaa päivää ennen tapahtuman suunniteltua päivämäärää, sääennustukset alkoivat näyttää huolestuttavilta. Päivälle oli ennustettu koleaa ja tuulista säätä, sekä hieman vesisadetta. Tapahtumaa edeltävänä päivänä säätiedotukset lupasivat jo rankkaa vesisadetta. Silloin kyselin alustavasti toimintapisteidenvetäjiltä mielipidettä päivän siirtämisestä. Tiedustelin heiltä, kuinka moni pääsisi osallistumaan toisena päivänä, sillä tapahtuman onnistuminen olisi paljon myös heidän osallistumisestaan kiinni. Onneksi lähes kaikki vapaaehtoiset kertoivat pääsevänsä osallistumaan myös seuraavana päivänä.

Tapahtuma-aamuna säätiedotukset näyttivät edelleen kovaa sadetta, jolloin soitin varhaiskasvatuspäällikölle sekä päiväkotiti Kastellin yhteyshenkilölle ja sovimme,

että sade-ennustusten vuoksi siirtäisimme tapahtuman seuraavalle päivälle. Kun päätös oli tehty, vein päiväkodin kaikille oville ilmoituksen ajankohdan muutoksesta (Liite 3) ja soitin kaikille ryhmäperhepäivähoitajille. Pyysin päivähoidon henkilökuntaa kertomaan tapahtuman ajan muuttumisesta vanhemmille, kun he tulivat hakemaan lapsiaan. Lisäksi ilmoitusta jaettiin facebookissa julkisesti sekä omalla profiilillani että muutaman yhteistyötahon toimesta. Tieto päivämäärän muutoksesta tavoitti ainakin kaikki ne perheet, joiden lapset olivat sinä päivänä olleet hoidossa.

6.1.3 Turvallisuus

Tapahtumien kokonaisturvallisuus on monien osatekijöiden summa. Ydinajatuksena on, että tapahtumasta ei aiheudu haittaa yleiselle järjestykselle tai asiakkaiden turvallisuudelle. Vaikka tapahtumaan ei peritä pääsymaksuja, on järjestäjällä silti vastuu yleisön turvallisuudesta. Selvitin ensin, ettei tapahtumaan tarvita poliisin lupaa, sillä se on pieni alle 500 osallistujan tapahtuma ja se sijoittuu päiväkodin pihapiiriin. Luonteensa vuoksi tapahtuma ei edellyttänyt erillisiä toimia järjestyksen ylläpitämiseksi, eikä se aiheuttanut ympäristölle haittaa. (Vuoripuro 2007, 8–16.)

Päiväkodin parkkipaikalla oli riittävästi tilaa pysäköintiin, eikä erillistä liikennesuunnittelua tarvittu. Perheliikuntatapahtumassa oli selkeä opastus sekä selkeästi rajattu alue. Lapset saivat tulla tapahtuma-alueen sisäpuolelle vasta sitten, kun heidät oli haettu päivähoidosta, jolloin he olivat vanhempiensa vastuulla. Tapahtumapaikka ja välineet oli tarkistettu ennen tapahtuman alkamista. Ensiapupisteestä informoitiin asiakkaita heti aloituspisteessä. Tapahtumassa oli riittävästi valvojia, jotka kaikki huolehtivat yleisestä turvallisuudesta. Lisäksi kukin toimintapisteen ohjaaja huolehti oman pisteensä turvallisuudesta. Korostin erityisesti nassikapainipisteellä osallistujien turvallisuuden huomioimista selkeillä säännöillä ja ohjeistuksella. Turvallisuutta lisäsi myös se, että tapahtuman toimintapisteiden ruuhkautumisen välttämistä oli mietitty etukäteen ja sen ansiosta ruuhkilta vältyttiin.

6.1.4 Välineiden ja materiaalien valmistaminen

Monet liikuntaharrastukset tulevat perheille kalliiksi, kun jäsenmaksujen lisäksi on hankittava erilaisia välineitä. Kaikilla perheillä ei ole varaa kalliisiin harrastuksiin. Tästä syystä perheliikuntatapahtumassa hyödynnettiin runsaasti kierrätysmateriaaleja sekä sellaisia välineitä, jotka ovat jokaisen perheen saatavilla myös kotona. Arkipäiväisten esineiden käyttö tavallisuudesta poikkeavalla tavalla antaa lapsille uutta perspektiiviä leikkeihin ja ympäristöön. Mielikuvituksen avulla jätteenä tuomituista tavaroista voi muokata käyttökelpoisia leikkikaluja, jotka soveltuvat mainiosti myös liikuntaleikkeihin. (Zimmer 2002, 166.) Muutamien tapahtumassa käytettyjen välineiden askarteluohjeet löytyivätkin liikuntavinkkejä sisältävästä vihkosesta, joka jaettiin kaikille tapahtumaan osallistuneille perheille perheliikuntapäivän päätteeksi.

Keräsin materiaaleja arkipäiväisistä kodintarvikkeista sekä luonnosta. Luonnosta keräsin kuusen ja männyn käpyjä palautteenantopisteelle. Kalat askarrettiin ylijäämäkartongista, värikkäistä muovipusseista ja talouspaperirullista. Siilin rakennussalkut valmistuivat kananmunakennoista. Vanhasta lattiamaton palasesta leikattiin muotopaloja sammakon pisteelle. Ilveksen liikuntatehtävönpöytä askarrettiin pahvilaatikoista. Nämä löytyvät kuvasta 1. Lisäksi tapahtumassa käytettiin muun muassa muoviämpäreitä ja -laatikoita, naruja, kangassuikaleita, patjoja, lakanaa ja ilmapalloja.



KUVA 1. Askartelemiani materiaaleja tapahtumaa varten

Liikuntavinkkejä sisältävä materiaali perheille

Päädyin valmistamaan perheliikuntaan kannustavan lisämateriaalin (Liite 5) osana opinnäytetyötä, jotta kokonaisuus olisi mahdollisimman mieleenpainuva. Ajatuksena oli, että liikuntavihkonen perheliikuntatapahtuman lisänä vastaisi mahdollisimman hyvin opinnäytetyölle asetettua tarkoitusta perheen yhteisen vapaa-ajan liikunnan lisäämisestä. Yhden iltapäivän tapahtumalla ei valitettavasti ole kovin realistiset mahdollisuudet vaikuttaa perheiden liikuntatottumuksiin. Vihkosen ideana oli, että lapset ja vanhemmat palaisivat siihen yhdessä perheliikuntapäivän jälkeen. Vihkosen sisällön oli tarkoitus kannustaa perheitä jatkamaan yhteistä arkista liikuntaharrastusta, mikäli perheliikuntatapahtumassa herätettiin kipinä yhteiseen leikkiin ja liikkumiseen.

Liikuntavinkkejä perheelle -vihkoseen on koottu lyhyesti tietoa lapsen liikunnan tärkeydestä ja pohdittu perheen yhteisen ajanvieton merkitystä. Lisäksi materiaalissa kerrotaan Sysmän liikuntamahdollisuuksista perheille. Pääosassa ovat konkreettiset leikki- ja liikuntavinkit, joiden avulla perhe voi yhdessä puuhastella sisällä tai ulkona erilaisissa ympäristöissä. Vihkosessa annetaan vinkkejä myös siihen, miten satuja ja mielikuvitusta voi hyödyntää liikkumaan innostamisessa. Lisäksi se sisältää perheliikuntatapahtuman satuun pohjautuvan jatkokertomuksen, jossa esitellään yksi uusi eläinhahmo, Hirvi Samettisarvi. Jatkokertomuksessa on ohjeet vihjesuunnistukseen, jonka perhe voi halutessaan yhdessä toteuttaa valitsemassaan ympäristössä ja itselle sopivaan aikaan. Vihkosessa on paljon kuvia, joiden tarkoitus on lisätä kiinnostusta ja herätellä ajatuksia. Eläinhahmot ja kansikuvan olen piirtänyt itse ja aukeamalla 4-5 olevat kaksi kuvaa Sysmän Askonrannasta ovat itse valokuvaamiani. Muut kuvat on otettu Microsoft Officen ClipArt-kokoelmasta, jotka ovat kaikkien käytettävissä.

6.2 Tapahtuman toteutus ja tarina

Tässä luvussa kerrotaan minkälaisia toimintapisteitä tapahtumassa oli. Tekstissä kerrotaan toimintapisteiden tehtävät ja mitkä olivat tehtävien tavoitteet. Lisäksi esitellään tapahtumassa hyödynnetty tarina.

6.2.1 Toimintapisteiden sisältö

Tarinallisuus valikoitui perheliikuntatapahtuman erityispiirteeksi, kun pohdin millä tavoin saisin lisättyä elämyksellisyyttä ja miten tapahtumani erottuisi muista samankaltaisista. Päätin kirjoittaa sadun itse, koska halusin, että tapahtuman toimintapisteiden järjestyksellä ei ole juonellista merkitystä, jotta vältetään pisteiden ruuhkautuminen. Ajatuksena oli myös, että sadun eläinhahmot ohjeistavat ja motivoivat perheitä liikkumaan tarinan aikana. Tarkoituksena oli, että jokaisella toimintapisteellä olisi vähintään yksi ohjaaja. Ohjaajan tehtävänä toimintapisteellä oli leikittää eläinkäsinukkeja, lukea tarinaa suurelta kartongilta sekä ohjeistaa perheitä liikkumaan. Kuvassa 2 on Siilin toimintapiste ohjeistus. Olin neuvonut toimintapisteiden ohjaajia etukäteen kunkin pisteen tehtävistä ja korostanut, että liikkeitä kannattaa helpottaa ja vaikeuttaa sen mukaan, minkä ikäisistä lapsista on kyse. Tärkeää toimintapisteellä oli eläytyminen tarinaan ja vastavuoroinen vuorovaikutus lasten ja vanhempien kanssa. Kirjoitetuista vuorosanoista sai poiketa, sillä ne olivat tarkoitettu vain tukemaan toiminnan ohjeistamisessa. Kerroin ohjaajille myös, että kaikkia perheitä ja lapsia tulee tervehtiä, kun he saapuvat pisteelle, kannustaa ja kehua liikunnan aikana sekä toiminnan jälkeen kiittää hyvästä suorituksesta ja hyvästellä.



KUVA 2. Siili Piikkiselän toimintapiste ohjeistus

Valitsin toimintapisteille tavoitteet, jotka tukevat eri-ikäisten lasten liikuntataitoja ja kannustavat koko perhettä liikkumaan yhdessä. Kuviossa 2 on kerrottu jokaisen toimintapisteen eläinhahmon nimi, toimintapisteiden tavoitteet, jotka on jaettu erikseen liikuntatavoitteisiin ja muihin tavoitteisiin, sekä lyhyesti toimintapisteen tehtävät. Lapsen liikuntataidot jaetaan motorisiin perusliikuntataitoihin, tasapainotaitoihin ja käsittelytaitoihin (Sääkslahti 2007, 33). Toimintapisteillä harjoiteltavia liikkumistaitoja olivat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, roikkuminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Lisäksi toimintapisteillä harjoiteltiin tasapainotaitoja ja kehitettiin voimaa, ketteryyttä, liikkuvuutta ja luovaa liikuntaa. Kaikilla toimintapisteillä oli myös muita tavoitteita. Merkittävin tavoite oli, että perhe on yhdessä ja tekee asioita yhdessä. Monilla pisteillä tavoiteltiin myös sitä, että perheet saisivat uusia leikkivinkkejä ja ideoita arkiliikuntaan, joita voisivat hyödyntää kotonakin. Kahdella toimintapisteellä ei ollut liikunnallista tavoitetta. Ne olivat ruokailu- ja ensiapupiste sekä palautteenantopiste.

ELÄIN- HAHMO	TAVOITTEET		TEHTÄVÄ
	LIIKUNTA- TAVOITTEET	MUUT TAVOITTEET	
HIIRI HEILUHÄNTÄ	Käveleminen, juokseminen, hyppääminen	Perheen yhdessäolo, leikkivinkkien antaminen, yhteiseen arkiliikuntaan kannustaminen	Hännänryöstö, hiirenhäntähyppeleminen
KURRE KARVAKORVA	Tasapaino, kiipeäminen, roikkuminen	Perheen yhdessäolo, yhteistyötaitot, yhteiseen arkiliikuntaan kannustaminen	Tasapainoilua hiekkalaatikon reunaan ja maassa kiemurtelevaa narua pitkin, tasapainoa vaativia asentoja yksin ja yhdessä parin kanssa, keinuminen perinteisesti ja tasapainon hakeminen keinussa vatsallaan, kiipeilytelineessä kiipeäminen ja roikkuminen
KONNA KOVAKURNU	Hyppääminen, loikkiminen	Perheen yhdessäolo, muotojen tunnistaminen, yhteiseen arkiliikuntaan kannustaminen	Hyppääminen muotopalalta toiselle pyydytyssä järjestyksessä Jatkuu

KUVIO 2. Toimintapisteiden tavoitteet ja tehtävät

Jatkuu NALLE NÖPÖNENÄ	Voima, ketteryys, tasapaino	Perheen yhdessäolo, yhteistyötaidot, lapsen ja vanhemman välisiin peuhuleikkeihin kannustaminen, fyysisen kontaktin luominen toisiin	Nassikkapaini
KIRJAVA KALAPARVI	Liikkuvuus, luova liikkuminen	Perheen yhdessäolo, rytmitaju, musiikin käyttöön kannustaminen yhteisessä arkiliikunnassa	Musiikkiliikunta
PÖLLÖ SILKKISIIPPI	Heittäminen, kiinniottaminen	Perheen yhdessäolo, leikkivinkkien antaminen, yhteiseen arkiliikuntaan kannustaminen	Ilmapallojen heittälyä yksin ja pareittain eri tavoilla
PUPU PÖRRÖTASSU	Hyppääminen, juokseminen	Perheen yhdessäolo leikkivinkkien antaminen, yhteiseen arkiliikuntaan kannustaminen	Hyppelyrata: Hypitään pitkälle ja korkealle, tasajalkaa ja yhdellä jalalla vuorotellen ja kinkkaamalla
SIILI PIIKKISELKÄ	Käveleminen	Perheen yhdessäolo, luonnonmateriaaleihin tutustuminen, vastakohtiin tutustuminen, perheen yhteisiin metsäretkiin kannustaminen	Kerätään ja tunnustellaan erilaisia luonnonmateriaaleja, jotka vastaavat annettuja adjektiiveja (esim. pehmeä ja kova)
ILVES ILOVIIKSI	Heittäminen, ketteryys, tasapaino, reaktionopeus	Perheen yhdessäolo, yhteistyötaidot, leikkivinkkien antaminen, yhteiseen arkiliikuntaan kannustaminen	Liikuntatehtävänopan heittäminen ja sen osoittamien tehtävien tekeminen pareittain tai ryhmässä
SUSI SULOSILMÄ		Perheen yhdessäolo, rauhoittuminen, juominen ja syöminen, ensiapu tarvittaessa	Keksejä ja mehua tarjolla ja ensiaputarvikkeita tarvittaessa
KETTU KULTAKUONO		Palautteenanto	Lapset antavat palautetta toiminnallisesti ja vanhemmat täyttävät palautelomakkeen, perheille jaetaan liikuntavinkkejä sisältävät vihkoset

KUVIO 2. Toimintapisteiden tavoitteet ja tehtävät

6.2.2 Tarina

Tapahtuman ohjeistus sijaitsi aivan päiväkodin ulkoporttien vieressä. Ohjeistuksessa kerrottiin, että tapahtumassa on yhteensä 11 toimintapistettä, joista kaksi löytyvät sisätiloista. Ohjeissa kerrottiin myös, ettei toimintapisteiden määrällä tai järjestyksellä ole juonellista merkitystä, mutta osallistujia kehoitettiin kuitenkin käymään viimeiseksi Kettu Kultakuonon pisteellä antamassa palautetta ja noutamassa liikuntavinkkejä sisältävän vihkosen kotiin vietäväksi. Ohjeistuksessa kerrottiin myös missä sijaitsee juoma- ja ensiapupiste. Tapahtumassa otettiin valokuvia ja ne henkilöt, jotka eivät halunneet itseään kuvattavan saivat laittaa ranteesensa punaisen nauhan merkiksi. Tarinan aloitus on seuraavassa kursivoidulla.

Pysähdy hetkeksi, sulje silmäsi.

Tunnetko auringon säteet kasvoillasi, tuulen tuiskun poskillasi?

Haistatko suloisten kukkien tuoksun, kuuletko pikkulintujen lumoavan laulun?

Ne kutsuvat sinua seikkailuun vauhdikkaaseen Vihermetsään.

Vihermetsässä asustaa monta veikeää eläintä, jotka haluavat touhuta kanssasi.

Astu rohkeasti Vihermetsän polulle ja lähde etsimään sen iloisia asukkaita.

Hiiri Heiluhäntä

Hiiri Heiluhännän toimintapisteellä oli tarkoitus liikkua hyppynarujen kanssa. Liikunnan perustaidoista harjoiteltiin kävelemistä, juoksemista ja hyppäämistä. Hyppimiseen soveltuva naru löytyy lapsiperheiltä todennäköisesti kotoakin. Toimintapisteellä annettiin kaksi uutta vaihtoehtoa narun hyödyntämiseen liikunnassa perinteisen naruhyppelyn lisäksi.

Aivan yllättäen, pienen pieni siimahäntä vilahtaa varpaittesi ohi. Vaikka hiiret ovat aivan pikkuruisia ja niiden jalatkin vain herneen kokoisia, ne eivät suinkaan ole hitaita. ”Tervetuloa hiirten pesäkoloon uudet ystäväni” kuuluu piipittävä ääni lähistöltä. ”Nimeni on Hiiri Heiluhäntä, koska minä niin pidän hännästäni! Häntää voi käyttää vaikka mihin; sillä voi huiskia hytysiä, lakaista ovenpielen tai solmia poikaset kiinni emoon, etteivät ne karkaa. Mutta kaikkein parasta on leikkiminen hännän kanssa. Minulla onkin tässä muutama ylimääräinen häntä. Asettakaa ne itsellenne roikkumaan housun yläreunasta, niin ryöstöleikki voi alkaa. Yritä saada napattua kaveriltasi häntä, mutta suojele samalla omaasi. ”

”Kokeilkaa myös hännän pyörittämistä. Yksi pitää kiinni hännän päästä ja pyörii itsensä ympäri niin, että häntä kulkee maata pitkin. Toiset voivat hyppiä hännän yli aina kun se tulee kohdalle. Välillä kannattaa vaihtaa suuntaa tai pyörittäjää. Tämä on pikkuhiirten lempipuuhaa isä- ja äitihierien kanssa.”

Kurre Karvakorva

Oravan toimintapisteelle oli sijoitettu kuvakortteja (Liite 6), joissa oli erilaisia tehtäviä, jotka harjoittavat muun muassa tasapainoa. Tehtävänä oli tasapainoilla hiekkalaatikon reunaa pitkin, tehdä erilaisia asentoja ämpärin päällä seisten, kuljettaa hernepussia pään päällä, tehdä vaaka sekä keinua tavallisesti istuen tai vatsallaan maaten. Myös yhteistyötä tarvittiin, kun tehtävänä oli tehdä tasapainoa vaativa asento yhdessä vanhemman kanssa. Lisäksi kiipeilytelineeltä löytyivät kuvat myös kiipeämisestä ja roikkumisesta.

Kops, pieni tarkkaan nakerrettu kuusen käpy tipahtaa vihreälle nurmelle. Kuka-han sen siihen pudotti? ”Pahoittelen, eihän tullut ketään päänuppiin? Olin juuri herkkutelemassa tuolla kuusen oksalla” kertoo Kurre Karvakorva, samalla kun hän kipuaa ketterästi alas puun runkoa. Vihermetsässä oravien on todella hyvä asustaa ja leikkiä. Siellä kasvaa monia puita ja pensaita, jotka tarjoavat suojaa ja joiden oksilla oravat voivat kiipeillä ja harjoitella roikkumista. Metsässä on kantoja, kiviä ja kallionlohkareita, joiden päällä ne harjoittelevat tasapainoa. ”Meillä onkin tapana liikkua täällä metsässä ihan vapaasti. Olemme kiinnittäneet tänne oravien asuinalueelle myös tehtäväkortteja. Voit harjoitella tasapainoa, kiipeilemistä ja roikkumista ihan omalla tavallasi tai voit käydä katsomassa tehtäväkortteista vinkkejä. Löydätköhän sinä niitä yhtään, kun ne on tarkoin oravan silmin piilotettu?”

Konna Kovakurnu

Sammakon pisteellä oli pitkästä sinisestä köydestä muodostettu lampi, jossa oli sisällä kolmion, neliön ja ympyrän muotoisia lattiamaton paloja. Lisäksi olin valmistellut toimintapisteelle taulun pyöräytettävällä viisarilla. Taulussa oli kuvat samoista muodoista, jotka löytyivät lammesta, sekä lisäksi muutama vesipisaran kuva. Muototaulun viisari osoitti, minkä muotoiselle kivelle kulloinkin piti hypä-

tä. Tämän toimintapisteen tavoitteena oli harjoittaa hyppäämisen lisäksi muotojen tunnistamista ja kannustaa perhettä yhteiseen liikuntaan.

Kova kurnutus kantautuu korviin. Sammakkolammella on meluisa ja kostea tunnelma. Vesi pärskyy kun kurnuttajat loikkivat kiviltä ja lumpeenlehdiltä toisille. ”Kurn kurn, tervehdys! Olen Konna Kovakurnu ja tässä lammella minä asustelen perheeni kanssa. Päivät kuluvat parhaiten vedessä polskutellen ja loikkimalla lammen reunalta toiselle. Tulkaahan mukaan leikkimään muotoloikkaa! Meillä on tässä leikissä mukana kolme erilaista muotoa: neliö, ympyrä ja kolmio. Ensin yksi pyöräyttää muototaulun viisaria ja sen jälkeen kaikkien on hypättävä sen muotoiselle kivelle, jota viisari osoittaa. Sen jälkeen pyöräytetään viisaria uudelleen ja taas loikataan viisarin osoittamalle muodolle. Näin jatkaen pitäisi päästä lammen vastarannalle ja tulla taas takaisin. Jos viisari osoittaa vesitippoja, se tarkoittaa, että tipahtaa veteen ja tällöin on uitava takaisin rannalle ja kokeiltava uudelleen.”

Nalle Nöpönenä

Karhun sisäpisteellä harjoiteltiin nassikkapainia. Nassikkapaini on monipuolista liikuntaa, jolla on monia tavoitteita. Nassikkapaini kehittää kuntoa ja voimaa, lisää ketteryyttä ja nopeutta, opettaa erilaisia liikkumistapoja, kehittää oman vartalon tuntemista ja hallintaa, lisää itseluottamusta sekä sopeutumista ja toisen ihmisen hyväksymistä. (Nuori Suomi ry 2013.) Olin valinnut Nuoren Suomen nassikkapaini ohjeista neljä harjoitusta (Liite 7), jotka Nalle Nöpönenä esitteli tarinan lukemisen jälkeen. Lattialle oli asetettu voimistelupatjoja, joiden päällä harjoitukset tehtiin pareittain. Harjoitusten tavoitteina oli kehittää ketteryyttä, voimaa, tasapainoa ja yhteistyötaitoja. Fyysisen kontaktin ottaminen toisiin ja vanhemman ja lapsen välisiin peuhuleikkeihin kannustaminen olivat myös toimintapisteen tavoitteita. Erityisesti tällä toimintapisteellä oli otettava huomioon turvallisuus. Ohjaaja kertoi osallistujille selkeästi nassikkapainin säännöt ja vihelsi harjoituksen poikki heti, mikäli niitä ei noudatettu.

Vihermetsän karhuperhe asustaa luolassa, jossa on tilaa temmeltää koko suurelle pentueelle. Tömähdykset ja leikkimielinen murina kaikuvat luolan seiniä pitkin. Karhunpennut rakastavat telmimistä ja painiskelemista yhdessä. Painiskelun

avulla nalleperheen pienimmät ja isoimmatkin purkavat energiaa ja kasvattavat voimia. ”Hei ja tervetuloa karhuperheen kotikoloon” murahti Nalle Nöpönenä ystävällisesti. ”Täällä pääsettekin harjoittelemaan nassikkapainia, se on huippuhauskaa puuhaa! Nassikkapainissa on tärkeää, että noudatetaan muutamia sääntöjä: Ketään ei satuteta ja kasvoihin tai kurkkuun ei saa koskea. Pureminen, raapiminen, potkiminen tai vaatteista repiminen on kiellettyä. Suosittelen myös, että otatte silmälasit ja roikkuvat korut pois painiskelun ajaksi.”

Kirjava Kalaparvi

Kalojen sisäpisteellä perheet pääsivät tutustumaan musiikkiliikuntaan. Tavoitteena oli kehittää liikkuvuutta, luovuutta ja rytmitajua. Perheitä kannustettiin tanssimaan ja käyttämään musiikkia yhtenä apuvälineenä myös kotona liikkeessä. Olin suunnitellut yksinkertaisen tanssin (Liite 8) Kalakansan laulu -kappaleeseen, joka löytyy tapahtumassa soitetulta lasten kokoelmalevyiltä Piilometsän säveliä. Jokainen osallistuja sai lisäksi ranteeseensa talouspaperirullasta ja kartongista askarrellun kalan, jonka pyrstö hulmusi, kun kättä liikutti musiikin tahdissa. Tanssissa liikutettiin piirissä lakanan (lammen) ympärillä ja välillä lakanaa liikutellen.

Oletko koskaan miettinyt, miltä maailma näyttää veden alla? Kalojen salaperäinen valtakunta avautuu sinulle, kun sukellaan mielikuvituksen avulla lammen pohjaan tutustumaan Vihermetsän kalakansaan. Täällä metsän suojassa, kimmeltävän lammen pohjassa elää Kirjava kalaparvi. Kalat rakastavat laulamista kalojen kielellä ja tanssimista veden aalloilla. Valitse itsellesi yksi kala ja aseta se oikeaan käsivarteesi. Istahda polvillesi lammen reunalle ja kuuntele tarkkaan. Saatat päästä mukaan kalakansan satumaiseen juhlaan.

Pöllö Silkkisiipi

Pöllön toimintapisteellä oli ilmapalloja, jotka toimivat lentoharjoituksia tekevinä pöllönpoikasina. Perheiden tehtävänä oli mm. yrittää pitää palloja mahdollisimman kauan ilmassa sekä heitellä pareittain. Liikunnan perustaidoista harjoiteltiin heittämistä ja kiinniottamista. Toimintapisteellä annettiin muutama vinkki kotona mahdollisiin liikuntaleikkeihin ilmapallon kanssa. Ilmapallo on yksinkertainen ja edullinen väline, joka innostaa jo sellaisenaan lasta liikkumaan.

Kuusen alimmalla oksalla keikkuu paljon pieniä pöllön poikasia. Heillä on meillä tärkeitä oppitunteja, sillä ne harjoittelevat lentämistä. Yksi toisensa jälkeen ne levittävät siipensä ja räpyttävät niitä minkä ehtivät. Silloin tällöin joku poikasista tipahtaa lentoyrityksistään huolimatta nurmelle. ”Heipä hei kaikille, nimeni on Pöllö Silkkisiipi ja tarvitsisin hieman apuamme. Olen nimittäin saanut tehtäväkseni opettaa näitä pikkuisia pöllöpoikasia lentämään, mutta niitä on niin paljon, etten ehdi lentämään jokaisen poikasen perässä. Autatteko sormenpäillänne antamalla pikkupöllöille vauhtia? Yrittäkää pitää kaikki pöllöt mahdollisimman kauan ilmassa, sillä tavalla ne oppivat parhaiten.”

”Ehdittekö taputtamaan, käymään kyykyssä tai pyörähtämään ennen kuin pikkupöllö tipahtaa?”

”Kokeilkaapa myös niin, että seisotte kasvojen ja heittelette pöllöpoikasia toisillenne.”

Pupu Pörrötassu

Jäniksen pisteellä liikuntatavoitteena oli hyppiminen ja juokseminen. Pupu Pörrötassu antoi ohjeet hyppimisradan suorittamiseen. Rata sisälsi hyppimistä pitkälle ja korkealle sekä tasajalkaa ja yhdellä jalalla. Materiaaleina oli hyödynnetty vanteita, lautoja, kartioita ja valmiita esteitä. Esteet olisi vaihtoehtoisesti voinut rakentaa myös itse esimerkiksi maitopurkeista ja sanomalehdestä. Ohje itsetehtyihin esteisiin löytyi myös perheille jaettavasta liikuntavinkkejä sisältävästä vihkosesta.

Niittyaukealla on vauhtia ja vipellystä kerrakseen. Jänikset ovat rakentaneet itselleen kokonaisen hyppimisradan, jossa ne ottavat mittaa toisistaan. Pupu Pörrötassu on hyppimisradan mestari. ”Tervehdys ystäväiset, haluaisitteko tekin kokeilla sitä, missä me jänikset ollaan hirmuisen hyviä? Tästä rata alkaa. Ensin on tarkoitus hypätä tästä laudalta tasajalkaa niin pitkälle kuin vain pystyy. Sen jälkeen loikitaan vanteita pitkin. Sitten tehdään kolme kyykkyhyppyä, eli tarkoituksena on hypätä niin korkealle, että korvat melkein hipaisevat pilven reunaa. Sen jälkeen hypitään esteiden yli ja lopuksi kokeillaan vielä yhdellä jalalla hyppimistä. Tätä rataa voi kiertää monta kertaa. Kokeilkaa toinen kierros vaikka niin, että pidätte kaveria kädestä kiinni ja hypitte yhdessä.”

Siili Piikkiselkä

Siilin toimintapisteellä liikunnan perustaitojen harjoittamisen sijaan päätavoitteena oli luontoon tutustuminen erilaisten luonnonmateriaalien avulla. Tavoitteena oli myös leikin avulla kannustaa perheitä metsäretkien tekemiseen. Tehtävänä oli etsiä munakennoihin vastakohtaisia adjektiiveja kuvaavia luonnonmateriaaleja, joista siilille rakennettiin pesä. Idea siilin rakennussalkusta nousi The Institute for Earth Education (IEE) Maakävelyt-kansiosta, jossa myös neuvotaan keräämään kananmunakennoihin ”kymmenen kosketusta” eli erilaisia luonnonmateriaaleja. Nurmikon, hiekan, kivien, oksien, lehtien ja käpyjen tunnustelun yhteydessä harjoitellaan myös vastakohtapareja, kuten pehmeä-kova tai karhea-sileä.

Pensaan lehdet rapisevat. Kasvien takaa esiin tepastelee Siili Piikkiselkä. Siilin nenänpää vipattaa kun se nuuskii ympäristöönsä. Luonto on kauneimmillaan ja erilaiset kukkivat luontokappaleet saavat Siilin hykertelemään onnesta. ”Nuuh, miten ihana tämä kesäinen luonto!” Siili supattaa ilmaa nuuhkien. ”Olen vasta hiljattain heräillyt talvihorroksesta, jota vietin kuusen juurella lehtikasassa. Nyt lehdet on haravoitu pois ja minun pitäisi rakentaa itselleni uusi kesäasunto. En voi rakentaa koko pesää samasta materiaalista, vaan tarvitsen sitä varten monenlaisia rakennusmateriaaleja: jotakin pehmeää sängyksi ja kovaa pöydäksi, jotakin sileää lattiamatoksi ja jotakin karheaa, johon voin pyyhkiä tassut. Voisitteko auttaa minua etsimään luonnosta näitä vastakohtia? Minulla on tässä siilin rakennussalkkuja. Niiden pohjassa lukee, minkälaisia materiaaleja tarvitsen pesääni varten. Tunnustelkaa luonnon materiaaleja sormenpäillä tai vaikka poskea vasten ja kerätkää niitä salkkuun. Kun salkku on täynnä, tuokaa se minulle. Sen jälkeen voimme rakentaa materiaaleista minulle uuden ihanan pesän.”

Ilves Iloviiksi

Ilveksen pisteelle olin askarrellut kaksi samanlaista tehtävänoppaa, jonka valmistusohjeet löytyvät liikuntavinkkejä sisältävästä vihkosesta (Liite 5). Tavoitteena ilveksen toimintapisteellä oli perheen yhteisten tehtävien avulla kannustaa arkiliikuntaan, antaa perheille helppoja leikkivinkkejä ja kehittää yhteistyötaitoja. Liikunnallisista taidoista harjoiteltiin heittämistä, ketteryyttä, tasapainoa ja reaktio-

nopeutta. Tehtävännoppaa heiteltiin vuorotellen ja tehtävät suoritettiin joko pareittain tai pienissä ryhmissä.

Ilvekset ovat ketteriä ja taitavia liikkumaan. Ne osaavat juosta, hiipiä, loikkia ja kiipeillä. Usein ne liikkuvat vasta illan hämärtyessä, mutta välillä ne tulevat päivänvaloon touhuamaan. Ilves-emo Iloviiksi rakastaa leikkiä pentujensa kanssa. ”Hyvää päivää ja tervetuloa tänne ilvesten reviirille. Olemme tässä juuri pentujen kanssa puuhailemassa yhdessä. Minusta on tosi hauska tehdä erilaisia tehtäviä pikkuisten kanssa. Sen avulla pennutkin oppivat liikkumaan yhtä ketterästi kuin minä. Meillä on leikkivälineenä liikuntatehtävännoppa, jota tekin voisitte kokeilla! Valitse itsellesi joku kaveri ja heittäkää noppaa vuorotellen. Se kuva, joka jää päällimmäiseksi, kertoo mitä teidän pitää yhdessä tehdä. Kun olette tehneet tehtävän, voitte heittää noppaa uudelleen.”

Susi Sulosilmä

Suden pisteellä oli keksejä ja mehua tarjolla, jotka Sysmän K-Supermarket Suvi-tuuli oli lahjoittanut. Pisteellä ei ollut liikunnallisia tehtäviä, vaan tavoitteena oli-
vat rauhoittuminen ja perheen yhdessäolo. Toimintapisteeltä olisi saanut myös
ensiapua tarvittaessa, mutta onneksi sille ei ollut tapahtumassa tarvetta.

Kun liikkuu ja touhuu paljon, on tärkeää muistaa juoda. Rauhoittuminen hetkeksi paikoilleenkaan ei ole pahasta. Susi Sulosilmä on kattanut luolansa suulle mehua ja keksiä kaikille. ”Olkaa hyvät” Susi tarjoaa ja hymyilee. ”Kohta jaksaa taas liikkua!”

Kettu Kultakuono

Ketun piste oli tapahtuman lopetuspiste, jossa keräsin palautetta lapsilta, vanhemmilta ja yhteistyökumppaneilta. Lapset antoivat palautetta toiminnallisesti käpyjen avulla ja vanhemmat täyttivät palautelomakkeen. Kaikille perheille jaettiin lopuksi liikuntavinkkejä sisältävät vihkoset.

Kettu Kultakuono on katsellut koko illan Vihermetsän asukkaiden touhuja. Hän on myös pannut merkille, että metsässä on tänään käynyt monta vierasta ja eläimet ovat saaneet uusia ystäviä. ”Onkohan kaikilla ollut mukava päivä?” se tuumi. ”Voisitko kertoa, mitä mieltä te olette olleet tästä liikuntailtapäivästä? Van-

hemmilta toivoisin palautetta paperiversiona. Lapset saavat tästä käteensä muuttaman kävyn. Vie ensimmäinen käpy siihen astiaan, minkä kuva vastaa mielipidetäsi tästä tapahtumasta. Vie toinen käpy siihen astiaan, minkä eläimen kanssa sinulla oli kaikkein hauskinta täällä Vihermetsässä. Kiitokseksi saatte vielä materiaalin, johon on koottu Vihermetsän vinkkejä koko perheelle yhteisen liikunnan harrastamiseen jatkossakin.”

Ilta alkaa jo hämärtää ja eläimet käyvät hiljalleen omiin pesiinsä nukkumaan. Siili Piikkiselkä painaa päänsä upouuden kotinsa pehmeälle petille, karhut kömpivät luolansa perälle tassut voimailuista kankeina, Pupu Pörrötassu loikkii kotipensaansa juurelle ja pöllönpoikaset lopettavat tältä erää lentoharjoitukset. Uni on pienille metsän eläimille todella, jotta aamulla jaksaa taas touhuta virkeänä. Vihermetsän asukeilla on vielä monta seikkailua edessä. Mitähän ne huomenna keksivät?

7 ARVIOINTI

Tässä luvussa käsitellään sitä, miten hyvin opinnäytetyölle asetetut tavoitteet saavutettiin. Ensin arvioidaan perheliikuntatapahtuman toteutusta analysoimalla vanhemmilta sekä yhteistyökumppaneilta kerättyä palautetta. Palautteet luettiin ajatuksella läpi monta kertaa ja samankaltaiset vastaukset ryhmiteltiin kategorioihin. Muutamien sähköpostitse saatujen vastausten avulla arvioidaan, miten liikuntavinkkejä sisältävä vihkonen on tukenut opinnäytetyön tavoitetta. Lopuksi pohditaan opinnäytetyöprosessia kokonaisuudessaan sekä tekijän omaa toimintaa sen aikana.

7.1 Perheliikuntatapahtuman arviointi

Tapahtuman viimeisellä toimintapisteellä keräsin osallistujilta palautetta tapahtumasta ja samalla tarkoitukseni oli saada selville arvio siitä, montako osallistujaa tapahtumassa päivän aikana vieraili. Suurin osa perheistä täytti palautelomakkeen (Liite 9), tosin ainoastaan toinen perheen vanhemmista. Lähes kaikki lapset antoivat palautetta toiminnallisesti käpyjen avulla. Pienimmät lapset eivät sitä tehneet. Vanhempien palautelomakkeita täytettiin yhteensä 25 ja toiminnallisesti palautetta antoi 52 lasta. Liikuntavinkkejä sisältäviä vihkosia jaettiin noin neljäkymmentä, mikä vastaa osallistuneiden perheiden määrää. Kaikenkaikkiaan osallistujia tapahtumassa oli siis arviolta yli 100 henkeä, kun lasketaan mukaan perheen pienimmät lapset ja palautelomakkeen täyttämättä jättäneet vanhemmat. Osallistujamäärä oli siis mielestäni korkea siitä huolimatta, että päivämäärää jouduttiin siirtämään.

Selvitin ensimmäiseksi palautelomakkeessa perheiden liikuntatottumuksia ja määriä kysymyksellä ”miten usein ja millä tavalla liikutte yhdessä perheenä?” Perheen yhteisen liikunnan määrää arvioitiin sekä sanallisesti että määrällisesti. Suurin osa vastanneista kertoo liikkuvansa perheen kanssa usein. Päivittäin tai lähes päivittäin yhdessä liikuntaa harrastaa vastanneista kuusi perhettä. Viisi perhettä vastanneista kertoo harrastavansa perheen yhteistä liikuntaa 2-3 kertaa viikossa. Neljä vastaajaa kertoo liikkuvansa 1-2 kertaa viikossa. Yksi vastaajista kertoo liikkuvansa harvoin yhdessä perheenä. Eniten perheen yhteistä liikuntaa harrastetaan ulkoillen, pihapuuhissa, kävellen ja pyöräillen. Muista liikuntalajeista mainittiin jalkapallo, sähly, salibandy, uinti, tennis, ratsastus ja luistelu. Ainoastaan kahdes-

sa vastauksessa mainittiin leikit yhteisenä liikuntamuotona. Retkeily ja metsässä lenkkeily mainittiin neljässä vastauksessa. Perheet siis viettävät keskimäärin melko paljon aikaa yhdessä perheenä liikkuen ja erilaisia liikuntamuotoja on useita. Alle kouluikäisen lapsen liikunnassa tärkeää on leikinomaisuus ja se, että toiminta tapahtuu lapsen ehdoilla (Sääkslahti 2007, 34). Voi olla, että leikit ovat läsnä ulkoilussa ja urheilulajeja harrastaessa, mutta se ei käynyt ilmi vanhempien vastauksista. Vastauksista käy ilmi, että perheen yhteisen arkiliikunnan määrä on suuri pihapuuhien ja ulkoilun merkeissä. Lapsia ei tarvitse aina viedä johonkin ulkopuoliseen harrastukseen liikkumaan, vaan aivan tavalliset arkipäivän tekemiset antavat siihen loistavat puitteet (Karvonen & Lehtinen 2009, 44). Esimerkiksi halkojen kantaminen on hyvä lasten ja aikuisten yhteinen liikuntamuoto. Lasten liikkumisen ja liikuntaleikkien tukeminen positiivisella asenteella ja ohjauksella on tärkeää, eikä se vaadi suuria ponnisteluja. (Huisman 2001, 67).

Seuraavaksi selvitin palautelomakkeessa vanhempien mielipiteitä toimintapisteidien määrästä ja laadusta kysymyksellä ”mitä mieltä olet tapahtuman toimintapistleistä? (Oliko niitä sopiva määrä? Tukivatko ne lasten liikuntataitoja ja perheen yhteistä tekemistä? Olivatko liikunnalliset tehtävät innostavia?)”. Lähes kaikki toimintapisteidien määrää kommentoineet vastaajat olivat sitä mieltä, että niitä oli sopivasti. Ainoastaan yksi vastaaja koki, että niitä olisi voinut olla enemmän. Vastaajat kokivat, että toimintapisteidet olivat mukavia ja monipuolisia. Lapset olivat innostuneita toimintapisteidien tehtävistä, ne tukivat lasten liikuntataitoja ja ne saivat koko perheen liikkumaan.

Määrä hyvä. Itse tekemällä oli saatu innostavia juttuja aikaiseksi. Tukivat liikuntataitoja.

Tosi monipuolisia ja mielenkiintoisia ja laittoivat ”tassuihin” vilskettä.

Pisteitä oli sopivasti ja kestoaltaan hyviä. Pisteet sai meidät vanhemmatkin liikkumaan.

Oikein hyvin toimii. Lapset tykkäsivät kovasti ja vähän isikin...

Hauskoja ja aikuisellekin mielenkiintoisia.

Toimintapisteiden tehtävät olivat monille lapsille sopivan haasteellisia, mutta kuitenkin riittävän helppoja. Palautteen mukaan erityisesti 4–5-vuotiaat lapset olivat toiminnassa innoissaan mukana.

Erittäin hyviä. 4-vuotias oli innolla mukana tehtävissä (kaikissa).

Monipuolisia, kiinnostavia, lasta (4v) selvästi kiinnosti.

Sen sijaan osa tehtävistä oli liian haasteellisia pienemmille lapsille, eivätkä he jaksaneet keskittyä.

2-vuotiaalle vain osa sopi ja soveltaa piti myös. Esim. kova-pehmeä käsitteet eivät vielä tuttuja lapselleni.

Kolmanneksi palautelomakkeen avulla selvitettiin ”mitä mieltä olet tapahtumassa käytetystä sadusta? Oliko sillä mielestäsi vaikutusta lasten liikkumiseen ja eläytymiseen?” Tarina osana liikuntaa jakoi vastaajien mielipiteitä. Monen vastaajan mielestä tarinalla oli selvästi vaikutusta toimintaan innostamisessa. Osa kuitenkin oli sitä mieltä, että tarina ei vaikuttanut lapsen liikkumiseen. Yleisesti ottaen sadusta pidettiin, mutta oli haastavaa arvioida, lisäksi se toiminnan kiinnostavuutta ja elämyksellisyyttä.

Uskon, että pisteet itsessään olivat jo tosi innostavia, mutta satukin oli hyvä.

Mukava satu ja takuulla innostaa lasta liikkumaan.

Lapsiin heräsi mielenkiinto paremmin tehtäviin.

Oli kyllä. Lapsi jaksoi kuunnella ohjeet paremmin, kun oli sadun muodossa.

Kivoja satuja – tosin tutut kaverit ympärillä herättivät myös kiinnostusta.

Tarinat olisivat voineet olla hieman lyhyempiä, sillä itse toiminta kiinnosti monia lapsia sadun kuuntelua enemmän. Eläinhahmoista sen sijaan pidettiin todella paljon.

Lapset eivät jaksaneet keskittyä satuun, vain tekemiseen.

Eläimet oli huikea idea saada lapset keskittymään ohjeistukseen.

Pehmoeläimet oli pop!

Palutelmakkeen neljäs ja viides kysymys kartoittivat vanhempien mielipiteitä tapahtuman hyvistä ja kehitettävistä puolista. Lähes kaikki kyselyyn vastanneet olivat sitä mieltä, että tapahtumassa oli hyvää yhdessäolo ja yhdessä tekeminen. Toimintapisteiden tavoitteena oli tukea monipuolisesti lasten liikuntataitoja ja kannustaa koko perhettä liikkumaan yhdessä. Tähän tavoitteeseen nähden palaute yhdessäolosta oli erittäin positiivista. Lisäksi vastausten mukaan tapahtumassa oli hyvää monipuoliset ja kivat tehtävät, selkeät ohjeet, ohjaajien riittävä määrä, raitis ulkoilma, eläinhahmot ja tarina sekä taustamusiikki. Tapahtuma mahdollisti myös sen, että vanhemmat näkivät toisiaan.

Yhteisiä yhdessäolon hetkiä ja liikunnan riemua.

Innosti liikkumaan.

Mukavia tehtäviä, hyvät ohjeet. Hyvin rakennettu kokonaisuus.

Kysymyksen ”mitä olisi voinut tehdä toisin?” vastauksissa muutama vanhempi nosti esille pienille lapsille suunnatun toiminnan vähäisen määrän. Lisäksi muutama vastaaja toivoi, että sää olisi voinut olla parempi. Tuulinen sää tuotti ongelmia muun muassa ilmapallotehtävissä.

Kohdistaa tapahtuma tietyn ikäisille tai järjestää enemmän toimintaa myös pienille.

Palautelomakkeen viimeisessä kysymyksessä selvitettiin vastaajien mielipidettä tapahtuman hyödyllisyydestä. Lisäksi kysyttiin, olisiko vastaavanlaisille tapahtumille tarvetta jatkossa. Kysymykseen vastanneet olivat yksimielisiä siitä, että tapahtuma oli hyödyllinen. Lähes kaikki vastaajat toivoivat, että samankaltaisia tapahtumia järjestetään jatkossakin. Monet vanhemmat kertoivat, että he osallistuvat aina mielellään, jos vastaavanlaisia perheen yhteisiä tapahtumia järjestetään.

Oli hyödyllinen – eikä tällaisia tapahtumia ole koskaan liikaa!

Oli hyödyllinen. Kyllä osallistuttaisiin, jos vaan järjestettäisiin useammin.

Tosi kiva, aina tullaan jos järjestetään!

Oli mukava tapahtuma, tuli vietettyä hauskaa aikaa yhdessä lapsen kanssa. (Muuten ei olisi välttämättä tullut lähdettyä ulos.)

Mukavaa ohjattua toimintaa. Varmasti on tarvetta.

Piristävä poikkeus arkeen.

Mukavia vinkkejä myös kotileikkeihin.



KUVA 3. Lasten palautteenanto käpyjen avulla

Nykyisen lapsikäsitteilyn mukaan, lapsi nähdään aktiivisena toimijana, joka osallistuu sosiaaliseen maailmaan. Tämä vaatii aikuiselta kykyä katsoa asioita lapsen näkökulmasta. Lapsilähtöisen ajattelun omaksuminen merkitsee yritystä tulkita ja ymmärtää sitä, miten lapsi hahmottaa maailman ja mitä hänen mielessään tapahtuu erilaisissa tilanteissa. (Kalliala 2008, 18–19.) Perheliikuntatapahtuma oli suunnattu pienten lasten perheille ja ajatuksena oli tarjota elämyksiä nimenomaan lapsille. Siitä syystä oli hyvin tärkeää kuulla palautetta tapahtumasta myös lapsilta. Lasten palautteet kerättiin yksinkertaisella toiminnallisella menetelmällä viimeisellä toimintapisteellä. Lapsia pyydettiin laittamaan yksi kuusen käpy siihen koriin, jonka kyljessä olevan hiiren ilme vastaa omaa mielipidettä päivän toiminnasta. Toisessa korissa hiirellä oli iloinen ilme ja toisessa surullinen (Kuva 3). Viidestäkymmenestä kahdesta palautetta antaneesta lapsesta ainoastaan kaksi lasta laittoi kävyn surullisen hiiren laatikkoon. Suurin osa lapsista oli siis tyytyväisiä tapahtumaan.

Lapsia pyydettiin vielä ottamaan kolme männyn käpyä ja asettamaan ne niihin laatikoihin, joissa on niiden eläinten kuvat, joiden toimintapisteillä lapsilla oli kaikista mukavinta (Kuva 4). Palautteen perusteella lapset pitivät eniten sammakon, siilin ja karhun toimintapisteistä.



KUVA 4. Lasten palautteenanto toimintapisteistä

Myös tapahtumassa mukana toimineet yhteistyökumppanit antoivat palautetta saman palautelomakkeen avulla. Toimintapisteiden ohjaajat olivat sitä mieltä, että toimintapisteet oli huolellisesti suunniteltuja, ne olivat monipuolisia ja niitä oli sopiva määrä. Koko perhe osallistui niihin mahdollisuuksien mukaan. Eläinhahmot motivoivat lapsia liikkumaan ja lisäsivät elämyksellisyyttä, vaikka satuun ei aina jaksettu keskittyä. Toimintapisteillä näkyi lasten aktiivisuus, liikunnan riemu ja yhdessätekemisen ilo. Toimintapisteiden ohjaajat pitivät tapahtumaa hyödyllisenä ja ilmaisivat kiinnostuksensa osallistua vastaavanlaisiin tapahtumiin jatkossakin.

Lapset tykkäsivät käsinukeista. Oli mukavaa, kun lapset juttelivat eläinkäsinukelle, eivätkä sitä ”esittäneelle” aikuiselle. Satu oli kiva, jokainen ohjaaja kertoi sen omalla tavallaan.

Yhteistyökumppanien kehitysehdotuksena mainittiin, että jokaisella toimintapisteellä olisi pitänyt alusta saakka olla joku ohjaaja. Jokaiselle pisteelle oli alun perin tulossa ohjaaja, lukuun ottamatta Suden ruokailupistettä, jossa ei ollut varsinaista muuta toimintaa. Päivämäärän muutoksesta johtuen, yksi toimintapisteelle lupautunut ohjaaja ei päässytkään tulemaan, enkä saanut niin lyhyellä varoitus-

ajalla ketään korvaamaan häntä. Toimintapiste, josta ohjaaja puuttui, sijaitsi kuitenkin palautteenantopisteen lähellä ja yritin mahdollisuuksien mukaan toimia itse molemmilla pisteillä.

Tapahtuma onnistui kaiken kaikkiaan hyvin. Osallistujia oli runsaasti ja he olivat tapahtumaan lähes poikkeuksetta tyytyväisiä. Eläinhahmoista ja toimintapisteiden tehtävistä pidettiin todella paljon ja ohjeet olivat selkeitä. Ohjaajat eläytyivät rooliinsa ja saivat lapset ja vanhemmat innostumaan tehtävistä. Erityisesti toimintapisteistä pidettiin sammakon loikkaamispisteestä ja siilin pesänrakennuksesta. Tarinasta pidettiin myös, mutta tekstit olisivat voineet olla hieman lyhyempiä. Tapahtuma oli virkistävä, sillä se oli hieman erilainen, kuin mitä aiemmin Sysmän päivähoitossa on järjestetty. Sekä osallistujat että yhteistyökumppanit toivoivat samankaltaisia tapahtumia järjestettävän myös jatkossa.

Tapahtuman laatuun liittyy oleellisesti sen sujuvuus. Sujuvuutta parantaa se, miten hyvin on ennalta suunniteltu asioiden hoitaminen ja aikataulutus. Selkeä ja kattava suunnitelma omassa työssäni auttoi paljon siinä, että tapahtuma onnistui ilman merkittävämpiä yllätyksiä. Kaikissa tapahtumissa tulee muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan, mutta siitä ei pidä hätkähtää. Asiakkaat eivät tiedä, mikä on ollut alkuperäinen suunnitelma, eivätkä osaa kaivata sitä, mistä eivät tiedä. (Vallo & Häyrinen 2008, 152.)

Päivämäärän siirtäminen oli onnistumisen kannalta oleellista, sillä sateisella säällä ulkotapahtuman osanotto olisi varmasti ollut heikompaa. Materiaalit olisivat myös kastuneet ja menneet piloille. Tapahtuman siirtäminen sisätiloihin ei ollut vaihtoehto, sillä päiväkodissa olisi ollut samanaikaisesti kaikki sellaisetkin lapset, joita ei vielä ollut haettu hoidosta. Tilat olisivat ennen muuta käyneet ahtaiksi ja toimintapisteitä olisi pitänyt karsia runsaasti. Koin myös, että tapahtuman elämyksellisyys olisi kärsinyt paljon, mikäli metsä-aiheinen tarina eläinhahmoineen olisi toteutettu sisätiloissa ilman erityisempää rekvisiittaa. Jälkeenpäinkään en ole kuullut keneltäkään negatiivista sanottavaa siitä, että tapahtuman päivämäärä muutettiin. Tästä päätellen, tieto ajankohdan muutoksesta tavoitti kaikki perheet hyvin.

Tapahtuman visuaalisuus on herättänyt paljon positiivista palautetta. Sain kiitosta jo ennen tapahtumaa mainosten ja kutsujen ulkonäöstä. Kuvat ovat eläväisiä, ne herättävät mielenkiinnon ja eläinhahmot ovat mielestäni onnistuneita.

7.2 Liikuntavinkkejä sisältävän materiaalin arviointi

Liikuntavinkkejä sisältävä vihkonen (Liite 5) jaettiin perheille liikuntatapahtumassa palautteenannon jälkeen. Perheet ja lapset olivat siitä kiitollisia, mutta eivät paneutuneet siihen sen kummemmin tapahtumassa. Pyysin muutamia vanhempia antamaan sähköpostiosoitteensa, jotta sain kerättyä muutaman palautteen myös liikuntavinkkivihkosesta. Lähetin sähköpostiosoitteensa antaneille vanhemmille viestin kesäkuun lopussa, jossa pyysin heitä antamaan palautetta vihkosesta ja kertomaan, miten ovat hyödyntäneet vihkosta kotona. Kolme vanhempaa vastasivat kysymyksiin.

Ensimmäiseksi selvitin, mitä mieltä perheet olivat liikuntavinkkejä -vihkosesta perheliikuntatapahtuman lisänä ja mitä he pitivät vihkosen sisällöstä. Vanhemmat vastasivat, että vihkonen oli hyvä ja kattava lisä tapahtumaan. Vihkonen oli heidän mukaansa asiallinen, selkeä ja tieto oli helposti löydettävissä. Sitä pidettiin monipuolisena tietopakettina perusteineen ja erilaisine mahdollisuuksineen. Vihkosessa oli erään vastaajan mukaan paljon tärkeää tietoa, jota ei aina tule ajatella. Eräs vastaaja uskoo, että vihkosen avulla on varmasti hyvät mahdollisuudet saada lapset liikkumaan jos vain itse aikuisena on mukana innostamassa. Vihkonen sisälsi muutamia vastaajille aivan uusiakin leikkejä. Leikki- ja liikuntavinkit olivat innostaneet heitä touhuamaan lastensa kanssa. Vihkonen on erään vanhemman mukaan mukava lisä esimerkiksi sellaisissa tilanteissa, kun tuntuu, ettei itse keksi mitään uutta tekemistä lasten kanssa. Myös kooste Sysmän liikuntamahdollisuuksista oli vanhempien mielestä hyvä.

Kysyin sähköpostiviestissäni seuraavaksi, ovatko perheet kokeilleet yhdessä vihkosen sisältämiä leikkejä tai valmistaneet liikuntavälineitä. Yksi vanhemmista kertoi, että he olivat askarrelleet yhdessä lasten kanssa vihkosen ohjeiden mukaan esteradan ja liikkuneet sen innostamina. Lisäksi he olivat leikkineet hippaa ja piiloa. Kaksi muuta vastaajaa kertoivat, että he eivät vielä olleet ehtineet kokeile-

maan uusia leikkejä tai valmistaneet liikuntavälineitä, mutta vihkonen on tallessa odottamassa sopivaa hetkeä sen käyttämiselle.

Viimeiseksi selvitin, ovatko perheet käyttäneet satua liikuntaan innostamisen tukena ja jos ovat, niin millä tavalla. Kysyin, ovatko he esimerkiksi käyttäneet apuna vihkosessa esiintyvän Hirvi Samettisarven tarinaa. Eräs vanhemmista vastasi, että hän on käyttänyt satuja liikunnan tukena usein. He ovat muun muassa liikkuneet itse rakentamalla temppuradalla, jossa samalla lapselle kerrottiin tarinaa ja annettiin tehtäviä. Satuja on käytetty myös pihalla leikkiessä, kun on etsitty rasteja kartan avulla. Yksi vastaajista kertoi, että perheen toinen vanhempi suunnittelee ja järjestää lapsille paljon vastaavanlaisia sadun innoittamia liikuntaleikkejä. Hirvi Samettisarven tarina oli erään vanhemman mielestä mielenkiintoinen, mutta sitä ei ainakaan vielä ole hyödynnetty.

Saamastani palautteesta voin päätellä, että liikuntavinkkejä sisältävään vihkoseen on tutustuttu tapahtuman jälkeen ja se on innostanut liikkumaan ainakin jonkin verran. Vihkosen tarkoitus oli muistuttaa perheitä liikuntatapahtumasta, antaa ideoita ja kannustaa perheitä jatkamaan yhteistä arkista liikuntaharrastusta. Sisällön valinnassa onnistuin hyvin. Leikki- ja liikuntavinkit olivat hyviä, sillä moni niistä oli ollut palautetta antaneille perheille uusia ja innostavia. Sysmän kunnan liikuntamahdollisuuksien esitteleminen oli varmasti myös tarpeellista muistin virkistämiseksi. Kolmen vanhemman antaman palautteen pohjalta on kuitenkin hankala arvioida miten hyvin vihkonen on kokonaisuudessaan tukenut kaikkien tapahtumaan osallistuneiden perheiden arkiliikuntaa ja perheen yhdessäoloa. Olisin toivonut palautteita useampia. Toivottavaa on, että se on herättänyt lukijoissa ajatuksia ja auttanut pohtimaan oman perheen yhdessäolon ja yhteisen liikunnan määrää. Olisi hienoa, mikäli liikuntavinkkejä perheelle-vihkonen jäisi perheiden arkiseksi työkaluksi, jonka sisältöön he voisivat palata silloin tällöin ja ammentaa uusia ideoita yhdessä tekemiseen.

7.3 Opinnäytetyöprosessin ja oman toiminnan arviointi

Opinnäytetyöprosessin yksin tekemisen hyvä puoli on ollut se, että olen voinut ajoittaa työn tekemisen juuri itselleni sopivaan aikaan. Lisäksi olen saanut luotua jotain täysin omannäköistäni. Toisinaan olen prosessin aikana kaivannut henkilöä,

joka motivoisi työn etenemisessä ja joka toisi toisenlaista näkökulmaa asioihin. Olen kysynyt mielipiteitä opinnäytetyötä ohjaavalta opettajalta, muilta opettajilta ja opiskelijoilta, yhteistyökumppaneilta ja ulkopuolisilta aiheeseen perehtyneiltä henkilöiltä opinnäytetyöprosessin aikana, mikä on auttanut minua luomaan kokonaisuudesta monipuolisemman ja selkeämmän.

Olen tyytyväinen siihen ratkaisuun, että tein työstä itseni näköisen ja käytin siihen paljon aikaa. Valitsin opinnäytetyölle aiheen, joka kiinnostaa minua erityisen paljon ja josta minulla on kokemusta. Tapahtuman toimeksiantajan kanssa olisin voinut tavata tiiviimminkin prosessin aikana, jotta muutamilta väärinkäsityksiltä olisi vältytty. Myös muiden yhteistyötahojen etsiminen olisi kannattanut aloittaa hieman aiemmin. Lopputulos on kokonaisuudessaan kuitenkin mielestäni erittäin onnistunut ja tavoitteet tulivat saavutetuiksi.

Perheliikuntatapahtuma ja vanhemmille jaettava liikuntamateriaali on suunniteltu Sysmän kunnan lapsiperheille. Tapahtuman voi kuitenkin helposti toteuttaa muillakin paikkakunnilla, erilaisissa ympäristöissä ja monenlaisille kohderyhmille. Opinnäytetyö sisältää valmiin tarinan, jota voi hyödyntää sellaisenaan tai osittain muunneltuna. Liikuntamateriaalia voi hyödyntää sellaisenaan, kunhan muuttaa kunnan liikuntamahdollisuudet oman paikkakunnan tarjonnan mukaiseksi. Liikuntavinkkejä sisältävää vihkosta voivat käyttää sekä varhaiskasvattajat että liikunnan ohjaajat työssään sekä vanhemmat kotona erilaisissa tilanteissa.

Jos tekisin työn uudelleen, pohtisin tarkemmin sitä, miten hyödyntäisin tarinallisuutta liikunnan tukena. Tekstit toimintapisteillä voisivat olla lyhyempiä. Tapahtuman kohderyhmän lasten ikäjakauma oli niin suuri, että kaikki toimintapisteet eivät sisältäneet jokaiselle lapselle otollisinta liikuntaa kehityksen kannalta. Olisin voinut antaa toimintapisteiden ohjaajille selkeämmät ohjeet siitä, miten he neuvovat eri-ikäisiä lapsia liikkumaan ja varioivat vaikeusastetta. Mikäli tapahtuma toteutettaisiin pienemmälle ihmisjoukolle, eikä pisteiden ruuhkautumisesta olisi pelkoa, voisi tarinaan kehittää mukaansatempaavamman juonen ja aloitukseen esimerkiksi jonkin arvoituksen tai ongelman, mikä perheiden on ratkaistava toimintapisteitä kiertämällä.

Opinnäytetyöprosessi on kasvattanut minua ammatillisesti. Olen saanut kallisarvoista kokemusta yhteistyöverkostoiden kanssa toimimisesta ja tavoitteellisen varhaiskasvatustapahtuman järjestämisestä aina suunnitteluvaiheesta toteutukseen ja loppuarviointiin. Olen myös oppinut lisää aikataulutuksen tekemisestä ja organisoinnista. Opinnäytetyön teorettinen viitekehys on lisännyt tietoisuuttani lapsen liikunnan ominaispiirteistä, perheen yhdessäolon merkityksestä ja menetelmien käytöstä.

8 POHDINTA

Sosiaalialan työn perusta keskittyy ammattietiikkaan ja asiakastyöhön, mutta myös yhteisö- ja yhteiskuntaosaamista tarvitaan. Sosionomien ammattiosaamista voidaan jäsentää kuuden kompetenssin kautta, joita ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen ja johtamisosaaminen. Sosionomien ammattiosaaminen varhaiskasvatuksessa näkyy muun muassa yhteiskuntatieteisiin pohjautuvassa sosiaalipedagogisessa syrjäytymistä ennaltaehkäisevässä ja ongelmia korjaavassa työssä. (Viinamaäki 2010, 15–16, 197.) Yhteiskunnallisesti tarkasteltuna perheliikuntaa ja vanhempien yhdessäoloa voisi tukea enemmän. Työnantajat voivat osaltaan tukea pienten lasten vanhempien perhe-elämän ja työn yhteensovittamista esimerkiksi tarjoamalla joustavuutta työaikoihin. Osa-aikatyö sekä lyhennetty päivittäinen tai viikottainen työaika voivat toimia suurena apuna perheen yhteisen ajan lisäämisessä ja arjen hallittavuuden edistämiseksi. Työntekijöiden toiveita ja tarpeita työaikojen sekä perheen ja työn yhteensovittamisen suhteen voidaan selvittää työyhteisössä kehityskeskusteluissa. Lapsiperheen vanhemmat saattavat joutua äkillisesti lähtemään kotiin kesken työpäivän esimerkiksi lapsen sairastumisen vuoksi, mistä johtuen työpaikalla on hyvä ennakoida poissaoloja ja kehittää selkeät ohjeistukset tällaisten tilanteiden varalle.

Ohjattua perheliikuntaa tarjotaan kysyntään nähden melko vähän (Arvonen 2004b, 47). Perheliikuntatapahtumiin ja -ryhmiin osallistuvat perheet ovat yleensä muutenkin aktiivisia liikkumaan ja viettämään aikaa yhdessä. Haasteena sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla on saada sellaisetkin perheet mukaan liikkumaan, joille liikunnallinen elämänsänsä ei ole luonteva osa arkea. Perheliikunnan hyödyistä ja yhteisen ajan merkityksestä on hyvä keskustella vanhempien kanssa jo neuvolassa.

Myös päiväkodeissa perheliikunnasta kannattaa keskustella osana kasvatuskumppanuutta. Vanhemmilla ei välttämättä ole riittävästi tietoa lasten liikkumisen merkityksestä lapsen suotuisalle kehitykselle ja hyvinvoinnille, ajankohtaisista ja sopivista liikuntamuodoista sekä mahdollisuuksista ja välineistä. Vanhemmat voivat kaivata neuvoja ja vinkkejä sekä tukea ja kannustusta lapsen kanssa liikkumisessa

ja liikuntaan motivoimisessa. Joissain päiväkodeissa perheliikuntaa suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä vanhempien kanssa. Päiväkotiin voidaan esimerkiksi perustaa vanhempainneuvosto, jonka jäsenet toteuttavat perheliikuntakerhoa tietyin väliajoin. (Pönkkö 2004, 138–141.)

Yksi hyvä opinnäytetyön aihe voisikin olla esimerkiksi arkeen sijoittuvaan perheliikuntaan kannustavan oppaan kehittäminen. Ideana olisi korostaa ajatusta siitä, että alle kouluikäiselle lapselle arkinen liikunta yhdessä perheen kanssa on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi merkittävämpää, kuin itsenäisesti ulkopuolisissa harrastuksissa käyminen. Tämän opinnäytetyön kohderyhmäksi päädyttiin rajaamaan vain Sysmän kunnan päivähoiton piiriin kuuluvat perheet. Kaikkien paikkakuntalaisten perheiden kutsuminen tapahtumaan olisi vaatinut suuremman tilan ja enemmän henkilökuntaa. Mielestäni olisi hyvin tärkeää tarjota runsaasti myös sellaisia maksuttomia koko perheen liikuntatapahtumia, joihin voivat osallistua kaikki. Tällöin mainostamisen ja innostamisen merkitys olisi tapahtumassa merkittävä. Tällä opinnäytetyölläkin osoitettiin, että eri liikuntaseurojen ja yhdistysten yhteistyöllä voidaan tarjota erittäin antoisia ja hyödyllisiä liikuntakokemuksia koko perheelle. Etenkään pienellä paikkakunnalla tapahtuman järjestämiseen ei tarvitse nähdä paljon vaivaa, kun sitä tehdään yhdessä suuremmalla porukalla.

Tarinaa perheliikunnan tukena voin suositella hyödyntämään jatkossa sekä ammattilaisille että vanhemmille. Tarinan tulee vain olla kohderyhmän ikä- ja kehitystasoon nähden sopiva sisällöltään ja pituudeltaan. Tästä opinnäytetyöstä saa tietoa siitä, miten tarinallinen perheliikuntatapahtuma, -tilaisuus tai -tuokio voidaan järjestää ja mitä toimintaa suunnitellessa tulee ottaa huomioon. Satuliikuntaa voidaan järjestää perheelle monin eri tavoin ja parhaimmillaan siitä muodostuu vuorovaikutteinen tapahtuma, jossa osallistujat liikkuvat monipuolisesti omia liikuntataitojaan kehittäen ja yhdessäolosta nauttien (Pulli 2001, 63).

LÄHTEET

- Aerila, J.-A. & Sarmavuori, K. 2010. Kuvakirjat ja sadut porttina kirjallisuuden maailmaan ja osana varhaiskasvatusta. Teoksessa Korhonen, R., Rönkkö, M-L. & Aerila, J.-A. (toim.) Pienet oppimassa. Turku: Turun yliopisto, 31–44.
- Ahde, S. 2013. Lasten käsityksiä hyvästä arjesta. Pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto, käyttäytymistieteellinen tiedekunta.
- Arvonen, S. 2004a. Johdanto. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 11–16.
- Arvonen, S. 2004b. Perheliikunnan eri muodot. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 41–50.
- Arvonen, S. 2007. Meidän Perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOYpro.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Heinonen, S-L. & Suojala M. 2001. Lapsi elää satua. Teoksessa Karppinen, S., Puurula, A. & Ruokonen, I. Taiteen ja leikin lumous. 4–8-vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatus. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab, 144–156.
- Huisman, T. 2001. Liikuttava lapsuus. Teoksessa Karppinen, S., Puurula, A. & Ruokonen, I. Taiteen ja leikin lumous. 4–8-vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatus. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab, 62–70.
- Huisman, T. & Laukkanen A. 2001. Liikunnan merkitys ja luonne alle kolmevuotiaan lapsen kehityksessä. Teoksessa Karppinen, S., Puurula, A. & Ruokonen, I. Elämysten alkupoluilla. Lähtökohtia alle 3-vuotiaiden taidekasvatukseen. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab, 37–42.
- Hämmäinen, S. & Mäki, S. 2009. Satu ilahduttaa päiväkotilasta. Teoksessa Mäki, S. & Arvola, P. (toim.) Tarina tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. Helsinki: Duodecim, 50–76.
- Iivonen, S., Sääkslahti, A. & Liukkonen, J. 2006. Effects of a preschool physical education program on the manipulative skills of skilful and less skilful children.

Teoksessa Thomson, K., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (Eds.) Promotion of Motor Skills in Sports and Physical Education. University of Jyväskylä, Department of Sport Sciences, 123–141.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jääskeläinen, L. 2003. Luonto oppimisympäristönä. Teoksessa Hirvonen, M. (toim.) Matkalla metsään. Käsikirja 7–12-vuotiaiden retkeilyyn. Helsinki: Edita Prima Oy, 18–23.

Kahri, L. 2003. Lapsen arki on leikkiä I I. 3-6-vuotiaat leikin maailmassa. Helsinki: Pienperheyhdistys ry.

Kalliala, M. 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki: Gaudeamus.

Karvonen, P. & Lehtinen, T. 2009. Yhdessä. Leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto ry & Helsingin seudun erilaiset oppijat ry.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Kokko, O. 2007. Kotiin koululaisen kanssa työaika lyhentämällä. Taloussanomat [viitattu 1.9.2014]. Saatavissa: <http://www.taloussanomat.fi/tyo-ja-elama/2007/08/11/kotiin-koululaisen-kanssa-tyoaikaa-lyhentamalla/200719264/139>

Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2007. Arki lapsen kokemana. Eksistentiaalis-fenomenologinen haastattelututkimus. Akateeminen väitöskirja. Lapin yliopisto.

Lapsen hyvä elämä 2015. Toimintalinjaus. Lastensuojelun keskusliitto [viitattu 19.3.2014]. Saatavissa: <http://www.lskl.fi/files/132/kgS2xmQ5.pdf>

Launonen, K. 2010. Vuorovaikutus. Kehitys, tukeminen ja riskit kuntoutuksen keinoin. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

- Lindfors, E. 2011. Hyvä arki lasten ja nuorten arvioimana. Teoksessa Marjanen, P. & Lindfors, E. (toim.) Lapsen ja nuoren hyvä arki. Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 41. Helsinki: Edita Prima Oy, 18–37.
- Lindroos, J-E. & Lohivesi, K. 2006. Onnistu strategiassa. Helsinki: WSOY.
- Lintunen, T. & Rovio, E. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 13–27.
- Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2011. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Perhebarometri 2011. Väestötutkimuslaitos, katsauksia E42/2012. Helsinki: VL-markkinointi Oy.
- Moser, T. & Wenger, J. 2005. Kieli ja liike: Liikunnan mahdollisuudet kielen kehityksen tukemisessa. Teoksessa Rintala, A., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus, 47–72.
- Pohjanoksa, V. 2011. Yhteisöllisyys - osa lapsen hyvää arkea. Teoksessa Marjanen, P. & Lindfors, E. (toim.) Lapsen ja nuoren hyvä arki. Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 41. Helsinki: Edita Prima Oy, 38–53.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi.
- Pulli, E. 2006. Tempputornissa tapahtuu. Liikkumaan innostavia tarinoita ja toimintavinkkejä. Helsinki: Tammi.
- Pönkkö, A. 2004. Perheliikunta päiväkotien yhteistyössä. Teoksessa Arvonon, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 138–143.
- Salminen, H. 2003. Luontosuhteen merkitys ympäristökasvatuksessa. Teoksessa Hirvonen, M. (toim.) Matkalla metsään. Käsikirja 7–12-vuotiaiden retkeilyyn. Helsinki: Edita Prima Oy, 10–11.

Saraspää, S. & Kärki, M. 2006. Retkelle metsään! Opas erätaitoihin. Helsinki: Helmi Kustannus.

Spurrier, N., Magarey, A., Golley, R., Curnow, F. & Sawyer, M. 2008. Relationships between the home environment and physical activity and dietary patterns of preschool children: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity* [viitattu 12.8.2014]. Saatavissa: <http://www.ijbnpa.org/content/5/1/31#>

Ståhl, T. 2003. Liikunnan toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa. Sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Sysmän kunnan varhaiskasvatussuunnitelma. 2008. Sysmän kunta [viitattu 4.8.2014] Saatavissa: http://www.sysma.fi/filelibrary/documents/sivistys/VARHAISKASVATUKSENSUUNNITELMA_2008.pdf

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 32–41.

Vallo, H. & Häyrinen, E. 2008. *Tapahtuma on tilaisuus*. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry.

Varto, J. 2003. Tietäminen toiminnallisessa tutkimuksessa. Teoksessa Vilkka, H. & Airaksinen, T. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi, 7–8.

Viinamäki, L. (toim.) 2010. Sosionomin ammatti ja työ 2010–2025. Havaintoja ja päätelmiä sosionomien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 3/2010.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 51–64.

Vuoripuro, J. 2007. Suurten yleisötilaisuuksien turvallisuusopas. Helsinki: Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.

LIITTEET

- Liite 1. Perheliikuntatapahtuman mainos
- Liite 2. Kutsu perheille
- Liite 3. Ilmoitus ajankohdan muutoksesta
- Liite 4. Vihermetsän eläinhahmot
- Liite 5. Vauhtia Vihermetsässä – Liikuntavinkkejä perheelle -vihkonen
- Liite 6. Kurre Karvakorvan kuvakortit
- Liite 7. Nalle Nöpönenän nassikkapainiharjoitukset
- Liite 8. Kirjavan kalaparven tanssi (Kalakansan laulu)
- Liite 9. Palautelomake vanhemmille ja yhteistyökumppaneille



Sysmän kunnan päivähoidon maksuton perheliikuntatapahtuma

Vauhtia Vihermetsässä

Päiväkoti Kastelin pihalla
Ti 13.5.2014 klo 15.-18.00

(Tapahtumaan voi saapua liukuvasti itselle sopivaan aikaan.)

Tapahtuma on suunnattu kaikille Sysmän päivähoitossa olevien lasten perheille.
Toimintapisteet pohjautuvat satuun ja ne tukevat monipuolisesti lapsen liikuntaitoja ja innostavat perhettä liikkumaan yhdessä.

Tervetuloa mukaan leikkimään ja liikkumaan!

Perheliikuntatapahtuma järjestetään osana sosionomin (amk) opinnäytetyötä.
Lisätietoja: Riikka Kuusipohja 041-4492402 riikka.kuusipohja1@student.lamk.fi



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Sysmän paikallisyhdistys

MLL

ANDY BOYS

SUVITUULI

SUPERMARKET

SYSMÄN
SEURAKUNTA

LIITE 2. Kutsu perheille



Tapahtumaan voi saapua liukuvasti itselle sopivaan aikaan. Lapset osallistuvat tapahtumaan yhdessä vanhempien kanssa päivähoitopäivän järkeen. Perneliikuntatapahtuma on maksuton ja se on suunnattu kaikille Sysmän päivähoitossa olevien lasten perheille.

Tapahtumassa hyödynnetään tarinallista menetelmää. Metsä-aiheinen satu ja eläinhahmot innostavat liikkumaan tapahtuman monilla toimintapisteillä. Ensimmäinen ja viimeinen toimintapiste ovat kaikille samoja, muiden toimintapisteiden määrällä tai järjestyksellä ei ole juonellista merkitystä. Toimintapisteet tukevat monipuolisesti lasten liikuntataitoja ja kannustavat koko perhettä liikkumaan yhdessä.

Vauhtia Vihermetsässä -perneliikuntatapahtuma on osa sysmäläis- taustaisen Riikka Kuusipohjan sosionomin (amk) opinnäytetyötä ja tapahtumaan osallistumisella on suuri arvo myös opinnäytetyön kannalta.

Yhteistyökumppaneita tapahtumassa ovat mm. Sysmän Voimistelijat, Bandy Boys-88, MLL, 4H, K-supermarket Suvituuli ja Sysmän seurakunta.

Lisätietoja
Riikka Kuusipohja
044-4492402
riikka.kuusipohja1@student.lamk.fi

Päiväkoti Kastellin
liikuntavastaava
Taina Vanhanen
044-7134572 (matruusit)
kastelli@sysma.fi



LIITE 3. Ilmoitus ajankohdan muutoksesta

Valitettavasti Perheliikuntatapahtuma

VAUHTIA VIHERMETSÄSSÄ

on siirretty huomiseksi

KESKIVIIKOLLE 14.5. klo 15-18.

sade-ennusteen takia.

Tapahtumapaikka on edelleen sama,
eli päiväkotiki Kastellin pihalla.

Pahoittelemme muutosta!

Toivottavasti pääsette osallistumaan muutoksesta huolimatta.



LIITE 4. Vihermetsän eläinhahmot



Kurre Karvakorva



Siili Piikkiselkä



Hiiri Heiluhäntä



Pupu Pörrötassu



Pöllö Silkkisiipi



Nalle Nöpönenä



Susi Sulosilmä



Kettu Kultakuono



Kirjava Kalparvi



Ilves Iloviiksi



Konna Kovakurnu



Hirvi Samettisarvi

LIITE 5. Vauhtia Vihermetsässä – Liikuntavinkkejä perheelle -vihkonen

Vauhtia 
Vihermetsässä
Liikuntavinkkejä perheelle



Pikka Kuuspaaja
2014
Lahden Ammattikorkeakoulu

Sisällys



Alkusanat	2
Miksi lapsi tarvitsee liikuntaa?	3
Miksi perheen yhdessäolo on tärkeää?	3
Sysmän liikuntamahdollisuuksia perheelle	4
Leikki- ja liikuntavinkkejä	6
Liikuntaleikkejä	6
Pienten lasten leikkejä	10
Sadun käyttäminen liikuntaan innostamisessa	11
Hirvi Samettisarvi muuttaa Vihermetsään	13
Sekäsatu	17
Liikuntavälineiden askarteluehjeita	18



Alkusanat

Tämä materiaali on luotu osana sosionomin (amk) opinnäytetyötä. Opinnäytetyö koostuu Sysmän kunnan päivähoitolaite suunnittelusta ja toteutuksesta Vauhtia Vihermetsässä - perheliiikuntatapahtumasta sekä tapahtumaan osallistuneille perheille jaettavasta materiaalista. Tämän materiaalin on koottu lyhyesti tietoa lapsen liikunnan tärkeydestä ja pohdittu perheen yhteisen ajanvieton merkitystä. Lisäksi materiaalissa kerrotaan Sysmän liikuntamahdollisuuksista perheille.



Pääosassa ovat konkreettiset leikki- ja liikuntavinkit, joiden avulla perhe voi yhdessä puuhastella sisällä tai ulkona erilaisissa ympäristöissä. Vauhtia Vihermetsässä on tarinalliseen menetelmään pohjautuva kokonaisuus ja tässä materiaalissa annetaan vinkkejä myös siihen, miten satuja ja mielikuvitusta voi hyödyntää liikkumaan innostamisessa. Materiaali sisältää perheliiikuntatapahtuman satuun pohjautuvan jatkokertomuksen liikuntavinkkeineen, jonka perhe voi halutessaan yhdessä toteuttaa valitsemassaan ympäristössä ja itselle sopivaan aikaan.



Miksi lapsi tarvitsee liikuntaa?

Liikkuminen on yksi lapselle ominaisista tavoista toimia. Sen avulla lapsi tutustuu fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöönsä. Kehonsa kautta lapsi saa kokemuksia itsestään ja niiden avulla rakentuu perusta identiteetin kehitykselle. Onnistumisen kokemukset kehittävät itsetuottamusta ja myönteistä minäkuvaa. Alle kouluikäisten lasten liikkuminen on pääasiassa omaehtoisista, mikä tapahtuu osana arkipäivän tapahtumia. Tällöin lapsi liikkuu ja leikkii omasta halusta ja mielenkiinnosta. Perheen yhteinen liikunta ja vanhempien asenteet vaikuttavat siihen miten usein lapsi liikkuu ja miten hän omaksuu liikunnallisen elämänsänteen.



Lapsi tarvitsee liikuntaa, sillä se on edellytys normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Terveellisen ravinnon saannin lisäksi lihaksia on käytettävä säännöllisesti, jotta ne kasvavat. Motoristen taitojen kehittyminen vaatii päivittäisiä mahdollisuuksia liikkumiseen. Nykyisten liikuntasuosittelujen mukaan lapsen tulisi saada reipasta ja riittävän kuormittavaa liikuntaa yhteensä vähintään kaksi tuntia päivässä.

Lähteet: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaata 2005/7. Zimmer, P. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja.

Miksi perheen yhdessäolo on tärkeää?

Perhe ja koti ovat lapsen elämässä merkittävässä roolissa. Varhaislapsuudessa saadut kokemukset vaikuttavat myöhempäänkin elämään. Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen tarvitaan aikuisia, jotka ovat läsnä ja jotka tarjoavat lämpöä, kannustusta ja rajoja. Lapsen hyvän elämän lähtökohhta on, että hän kokee olevansa rakastettu ja hyväksytty omalla itsellään.



Lapset rakastavat aivan tavallisia arkisia tekemisiä, kuten leikkimistä, lukemista ja touhuamista vanhempien kanssa. Esimerkiksi yhteiset retket luontoon marjastamaan tai kalastamaan voivat olla lapselle ikimuistoisia. Elämyksellisinä kokemuksina muistetaan usein vielä vuosienkin päästä ne hetket, kun vietettiin aikaa yhdessä perheen kesken. Kun perheenjäsenet saavat toisiltaan jakamatonta huomiota, se edistää osaitaan perheen vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Lähteet: Ahde, S. 2015. Lasten käytyjä hyväästä ajasta. Anonen, S. 2007. Meidän Perhe liikkuu! Karvonen, P. & Lehtinen, T. 2009. Yhdessä. Leks, luku ja lue lapsen kanssa. Lapsen hyvä elämä 2015. Toinenajatus. Lastensuojelun keskuslaitto.

Sysmän liikuntamahdollisuuksia perheelle

Sysmässä voi harrastaa monenlaista liikuntaa. Luonto ja vesistöt tarjoavat mahdollisuuksia retkeilyyn, lenkkeilyyn, pyöräilyyn, melontaan tai kalastukseen. Lisäksi kunnasta löytyy uimarantoja sekä luontopolkuja esimerkiksi Päijätsalossa ja Kammiovuorella. Ohraaressa on kumtorata, koirapolku ja lintutomi.





Askon rannan tuntumasta löytyy yksi Sysmän kolmesta rantalentopallokentästä sekä frisbeegolf-rata. Väinäkylän koulun läheisyydessä sijaitsee yksi iso hiekkakenttä esimerkiksi pesäpallolle, kolme tenniskenttää, 60m juoksuuura, pituus- ja korkeushyppypaikat, kuularinki, katukoripallokenttä sekä leikkivälineitä ja keinoja. Yleisurheilukentällä on mm. 300 m juoksurata ja nurmikenttä jalkapallomaaleineen.

Talvella Sysmässä voi hiihtää mm. Ohrasaaressa, Urheilutalon ympäristössä ja Majutveden jäällä sekä luistella Väinäkylän koulun tekojäällä ja luistinradalla. Kunnan liikuntatoimelta voi vuokrata lumikenkiä ja kysyä suunnistuskarttoja. Sysmän kirjastosta voi lainata liikuntavälineitä.

Sysmän palvelutalolla on uimahalli, kuntosali ja taidosali. Sysmän Sisun Urheilutalolla on maahdollisuus keilata ja harjoitella ampumista. Päijänne Areenalla on maahdollisuus harrastaa mm. salibandya, koripalloa, lentopalloa, ja sulkapalloa. Sysmässä on kaksi ratsastustalia ja enduorata. Lisäksi Sysmän liikuntajärjestöt tarjoavat monipuolisia liikuntapalveluita eri-ikäisille. Sysmän Voimistelijoiden tarjonnasta löytyy kaksi perheen yhteiseen liikuntaan tarkoitettua ryhmää, perhelikunta ja vauvauinti.



Lisätietoja Sysmän urheiluseuroista, liikuntapaikoista ja retkeilykohteista sekä haja-asutusalueiden liikuntamahdollisuuksista löytyy Sysmän kunnan internet-sivuilta www.sysma.fi.

Leikki- ja liikuntavinkkejä

Liikuntaleikkejä

Valokuvasuunnistus

Ota valokuvia erikaisista paikoista lähiympäristöstä ja tulosta ne paperille. Anna kuvat lapselle, jonka tehtävänä on etsiä kaikki paikat, joista kuvat on otettu.

Kuvarastit

Valitse muutamia esineitä, kuten lelulapio, ketsuppipullo, kenkä, pallo jne. Ota kaikista esineistä valokuva/piirros/kirjoita niiden nimet lapuille. Yhdelle lapulle voi laittaa vaikka kolme esinettä. Piilota esineet ympäristöön ja anna lapselle lappu. Hänen tehtävänä on etsiä vain ne esineet, joista on kuva omassa lappussa. Lapset voivat tuoda esineet aikuiselle tai laittaa kynällä rastin esineen päälle, kun se on löytynyt. Anna uusi lappu lapselle, kun kaikki kolme esinettä on löydetty.



Taito- ja kuljetusradat

Tee tai anna lasten itse ideoida itselleen liikuntarata, jossa on monenlaisia tehtäviä, kuten hyppimistä, juoksemista, pujottelua, tarkkuusheittoa, ryömimistä, konttaamista, kiermistä, kuperkeikkoja, rapukävelyä, karhukävelyä jne.

Hyödynnä mahdollisuuksien mukaan erikaisia välineitä, kuten palloja, vanteita, hernepusseja, patjoja, tuoleja jne.



Hippa

Hippaleikkejä on olemassa monenlaisia. Yksi on kiinniottaja ja toiset juoksevat karkuun. Kun hippa koskettaa, täytyy jähmettyä johonkin sovittuun asentoon. Toiset liikkujat voivat pelastaa jähmettyneen juoksijan jollakin sovitulla tavalla. Esimerkiksi X-hippassa jähmetytään X-asentoon ja hänet voidaan pelastaa ryömimällä jalkojen alta. Töpsellihippassa jäädyään seisomaan siten, että kädet laitetaan lanteille ja kyynärpäät sojottavat suoraan sivuille. Hänet

voidaan pelastaa asettamalla kädet "pistorasian" rei'istä mahdollisimman pitkälle, eli kainalon alle jääviin aukkoihin.

Piilo

Yksi jää etsijäksi, sulkee silmänsä ja laskee hitaasti känteenkymmeneen. Toiset lähtevät kiireesti etsimään itselleen piilopaikat. Kun etsijä on laskenut loppuun, hän lähtee etsimään muita.

Piilo voidaan toteuttaa myös nurinkurisesti niin, että vain yksi lapsi menee piiloon ja kaikki loput ovat etsijöitä. Kun etsijät ovat laskeneet känteenkymmeneen, he lähtevät etsimään kukin eri suuntiin tätä yhtä piilossa olevaa. Kun piilossa oleva löytyy, etsijä menee hänen kanssaan samaan piiloon. Lopulta kaikki lapset ovat samassa paikassa piilossa.



Kosketusleikki

Liikutaan eri tavoilla, kuten hyppien tai kontaten. Välillä aikuinen/ylsi lapsi pyytää muita koskettamaan erilaisia asioita huutamalla esim. Koskettakaa kiveä, lehteä, jotain punaista, jotain pitkää, jotain pyöreää jne. Lapset juoksevat koskettamaan pyydettyä asiaa mahdollisimman nopeasti. Kosketuksen jälkeen valitaan uusi liikumistapa.

Toffee

Lapset asettuvat piiriin vatsalleen ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Yksi lapsista jää piiriin ulkopuolelle ja yrittää irrottaa toffeempaloja toisistaan vetämällä kevyesti jaloista. Piirissä olijat yrittävät pitää tiukasti kiinni toisistaan. Jos joku lapsista irtoaa piiristä, piiri suljetaan uudelleen ja irronnut alkaa hankin vetämään lapsia jaloista. Lopulta kaikki palat irtoavat.

Kalaverkko

Leikkijät jaetaan kahteen ryhmään, joista toiset muodostavat piiriin ja toiset menevät sen sisälle. Piirissä olijat muodostavat verkon pitämällä toisistaan käsistä kiinni ja sisällä olijat ovat kaloja. Kalat yrittävät päästä verkosta pois joidenkin lasten välistä. Piirissä olijat yrittävät estää sen. Kun kaikki kalat ovat päässeet ulos, vaihdetaan rooleja.



Hännänyöstö

Asettakaa kangassuikaleet tai narunpätkät roikkumaan housun yläreunasta. Jokainen leikkijä yrittää suojella omaa häntäänsä ja samalla napata toisilta häntiä. Kun leikkijä menettää oman häntänsä, hän siirtyy sivuun odottamaan, että leikki aloitetaan alusta. Lopuksi kasketaan kuka sai ryöstettyä eniten häntiä.

Kapteeni käskee

Yksi leikkijöistä valitaan kapteeniksi. Hän käskee muita leikkijöitä tekemään erilaisia liikkeitä. Hän voi esimerkiksi sanoa "kapteeni käskee hyppiä". Jolloin

kaikkien leikkijöiden on hypittävä. Jos kapteeni sanoo ainoastaan "hyppikää" muut leikkijät eivät saa totella, sillä ainoastaan niitä komentoja noudatetaan, jotka alkavat sanoilla "kapteeni käskee". Ne, jotka tekevät liikkeen, vaikka kapteeni ei ole sanonut "kapteeni käskee", joutuvat pelistä pois.



Sateenkaaren värit

Sateenkaari on pudonnut maahan ja hajonnut osiin. Sateenkaaren osat täytyy kerätä takaisin, jotta sen vielä voi nähdä taivaalla. Jokaiselle lapselle annetaan värikartanpala (niitä löydät maakaupasta) ja lapset lähtevät etsimään metsästä jotain samanväristä luontoon kuuluvaa. Kun sateenkaaren osia on löydetty riittävästi, voidaan yhdessä katsoa mitä kaikkia värejä luonnosta löytyi.

Seuraa johtajaa

Liikutaan jonossa siten, että jonon ensimmäinen on johtaja. Johtaja tekee erilaisia liikkeitä ja kukee eri tavoin ja perässä tulevat matkivat kaiken mitä johtaja tekee. Välillä vaihdetaan johtajaa.

Meren Ahti

Yksi leikkijöistä menee rajatun leikkialueen keskelle Meren Ahtiksi. Muut leikkijät asettuvat alueen etureunalle riviin kasvat kohti Ahtia. Meren Ahti huutaa "Kuka pelkää Meren Ahtia?" ja lähtee ottamaan muita leikkijöitä kiinni. Reunalla olevat leikkijät lähtevät juoksemaan eteenpäin rajatun alueen takareunaan kohti, yrittäen samalla väistellä Ahtia. Jos Ahti saa jonkun juoksijan kiinni, hän pysähtyy paikoilleen ja muuttuu vesikasviksi. Vesikasvin on pidettävä yksi jalka limattuna lattiasa, mutta muilla ruumiinosilla se voi kurotella joka puolelle ja yrittää ottaa juoksijoita kiinni Ahtin apulaisena. Kun kaikki leikkijät ovat jääneet kiinni vesikasveiksi, vaihdetaan uusi Ahti.

Pienten lasten leikkejä

Pikkuniiret

Aikuinen kuljettaa sormenpäitään pienen lapsen kehon eri osilla ja sanoittaa tekemäänsä. Tietävätkö häret, missä on vatsa, selkä, kyljet, polvet, jalkapohjat, peppu, olkapäät, kainalot jne.



Pienet kalat uivat

Valitaan yksi leikkijöistä haukeksi, muut ovat pikkukaloja. Lausutaan runo: "Pienet kalat uivat ai ai, pienet kalat uivat ai ai, pienet kalat uivat ai ai, tuleeko hauki, ei kai." Pikkukalat uivat runon ajan lattialla mahallaan luikerrellen siihen asti, kunnes runossa kuuluu viimeinen sana "kai". Silloin kalat jähmettyvät paikoilleen. Hauki lähtee kiertelemään pikkukalojen ympärillä ja koskettaa niitä kaloja, jotka liikahtavat. Ne kalat tulevat pois pelistä. Runo lausutaan niin monta kertaa, kunnes hauki on saanut napattua kaikki kalat.

Nämä leikit ja monta muuta vinkkiä löydät internetistä osoitteista:
www.mil.fi/vanhempainnetti/lastenLeikit
www.suunnittelenliikuntaa.fi



Sadun käyttäminen liikuntaan innostamisessa



Lapset elävät satujen maailmassa. Ne tarjoavat seikkailuja, jännitystä ja ihmeitä. Sadun hyödyntäminen liikunnassa yhdistää satumaisen mielikuvitusmaailman ja konkreettisen tekemisen. Eläytyminen tarinaan mahdollistaa sen, että lapsi saa vapauden tehdä roolissaan sellaisia asioita, joita ei muuten välttämättä kokeilisi. Sadut tuovat liikuntaan elämyksellisyyttä ja leikinomaisuutta ja välineet saavat symbolisia merkityksiä.

Liikuntatuokio juonellisella tarinalla voidaan toteuttaa monilla tavoilla. Se voi olla aikuisen suunnittelema tai nousta lasten omista ideoista. Sen voi toteuttaa seikkailuretkenä tai tempuratatana ulkona tai sisällä. Satuliikuntahetki voidaan suunnitella johonkin valmiiseen satuun tai se voidaan keksiä itse. Lasten liikunnassa hyvä tunne on tärkeää ja aikuisen oma innostuneisuus sekä yhdessä tekeminen korostuvat.

Sadun aihe tulee valita lapsen kehitystason ja kiinnostuksen kohteiden mukaan. Nuorimmille liikkujille on tärkeää, että hahmojen luomat mielikuvat ovat lempeitä, tuttuja ja turvallisia. Tarinaan voi liittyä esimerkiksi turvallinen emonahmo ja poikaset. 5-6-vuotiaat lapset kaipaavat jo enemmän jännitystä ja seikkailua. Esimerkiksi avaruus ja viidakko voivat olla aiheena heille sopivia. Myös lorut, laulut ja kertomukset innoittavat pientä liikkujaa.

Voitte lähteä lapsen kanssa mielikuvitusretkelle esimerkiksi eläintarhaan. Voitte aloittaa mielikuvitusliikkumisen vaikka kuvitteellisesta aamusta. Ensin herätkään sängystä ja venytellään, sitten puetaan vaatteet ja lähdetään autolla ajamaan kohti eläintarhaa. Liikenteessä voi välillä olla liikennevaloja, joihin

pitää pysähtyä tai mitä tahansa muuta keksittekään. Eläintarhaan päästyämme voitte kierrellä katsomassa mitä eläimiä sieltä löytyy ja matkia niiden liikkumista ja ääntelyä. Kannattaa kysellä lapsilta, mitä seuraavaksi tapahtuu ja mitä eläimiä löydätte. Lapset ovat taitavia keksimään tarinalle juonta. Lopuksi huristelette autolla takaisin kotiin ja voit siltellä lapset takaisin nukkumaan. Voit myös auttaa lasta keksimään esineille ja välineille symbolisia merkityksiä, esim. lattia on vettä, jossa kuhisee pirajjoita ja ainoastaan mattojen ja tuolien päällä voi kulkea. Voit rohkaista lasta keksimään myös itselleen jonkun satuhahmon roolin.

Lähteet: Aeriala, J.-A. & Samavuori, K. 2010. Kuvakirjat ja sadut porttina kirjallisuuden maailmaan ja osana varhaiskasvatusta. Hämmäinen, S. & Mäki, S. 2009. Satu ilahduttaa päiväkotilasta. Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, P. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Zimmer, P. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja.



Hirvi Samettisarvi muuttaa Vihermetsään

Alkuvalmistelut:

Leikkaa seuraavalta aukeamalta hirvi irti paperista mustia viivoja pitkin siten, että se jakautuu kuuteen yhtä suureen palaan. Pilota palat eri paikkoihin ja kirjoita

jokaisen palan taakse vihje siitä, mistä seuraava pala löytyy. Vihjeiden tulee olla sopivan haastavia, mutta ymmärrettäviä lapsesi kehitystasoon nähden.

Kirjoita vihje ensimmäisen palan sijainnista tarinan loppuun viivan kohdalle. (Esim. Ensimmäinen vihje löytyy sellaisen pensaan läheltä, josta loppukesällä poimitaan marjoja.) Ensimmäisen palapelin palan taakse kirjoitetaan siis vihje siitä, mistä toinen pala löytyy jne. Viimeisen palan taakse ei tarvitse kirjoittaa mitään.

Tarina:

Muistatko vielä vauhdikkaan Vihermetsän ja sen iloiset asukkaat? Minulla on yksi jännittävä tarina kerrottavana heidän kuulumisistaan. Eräänä päivänä Vihermetsän eläinystäväät olivat ulkona touhuamassa arkiaskareiden parissa, kun aivan yllättäen pensaiden takaa alkoi kuulua kovaa rytinää. Eläimet säikähtivät omituisia ääntä ja säntäsivät piiloihin. Hirvi Heiluhäntä viuhahti nopeasti maanalaiseen tunneliin, kirjava kalparvi painui suoraan lammen pohjaan ja Pöllö Silkkisiipi poikasineen lennähti niin korkealle kuusen latvaan, että sitä tuskin erotti neulasten seasta.

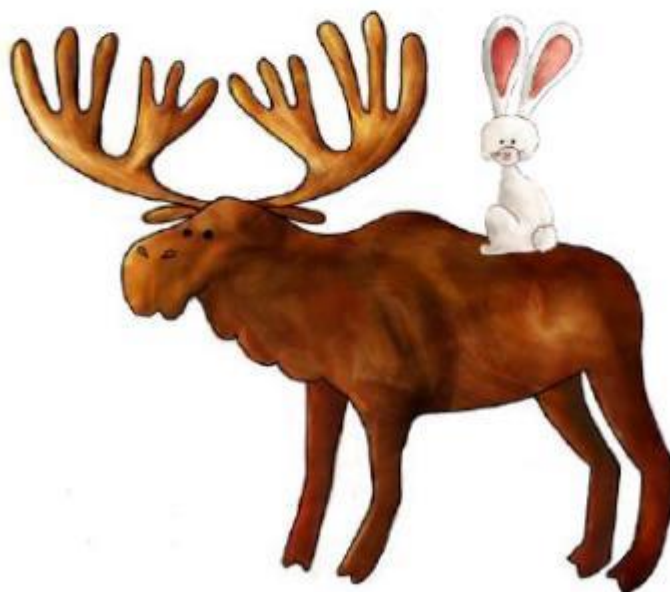
Oli aivan hijaista. Eläimet eivät uskaltaneet pitää pienintäkään äännähdystä. Viimein pensaiden välistä esiin työntyi suuri ruskea sarvi, sitten karvainen kuononpää ja ystävällisesti tujottavat silmät. Pian nurmella seisoivat tuo karvainen otus kokonaisuudessaan. Vihermetsään oli saapunut uusi ja uljas eläin, Hirvi Samettisarvi. "Päivää, onko täällä ketään?" Hirvi huhui ympärilleen. Eläimet olivat ensin hieman varuillaan, mutta hiljalleen he yksitellen astuivat esiin piiloistaan. "Hei, tervetuloa Vihermetsään. Me olemme tämän metsän

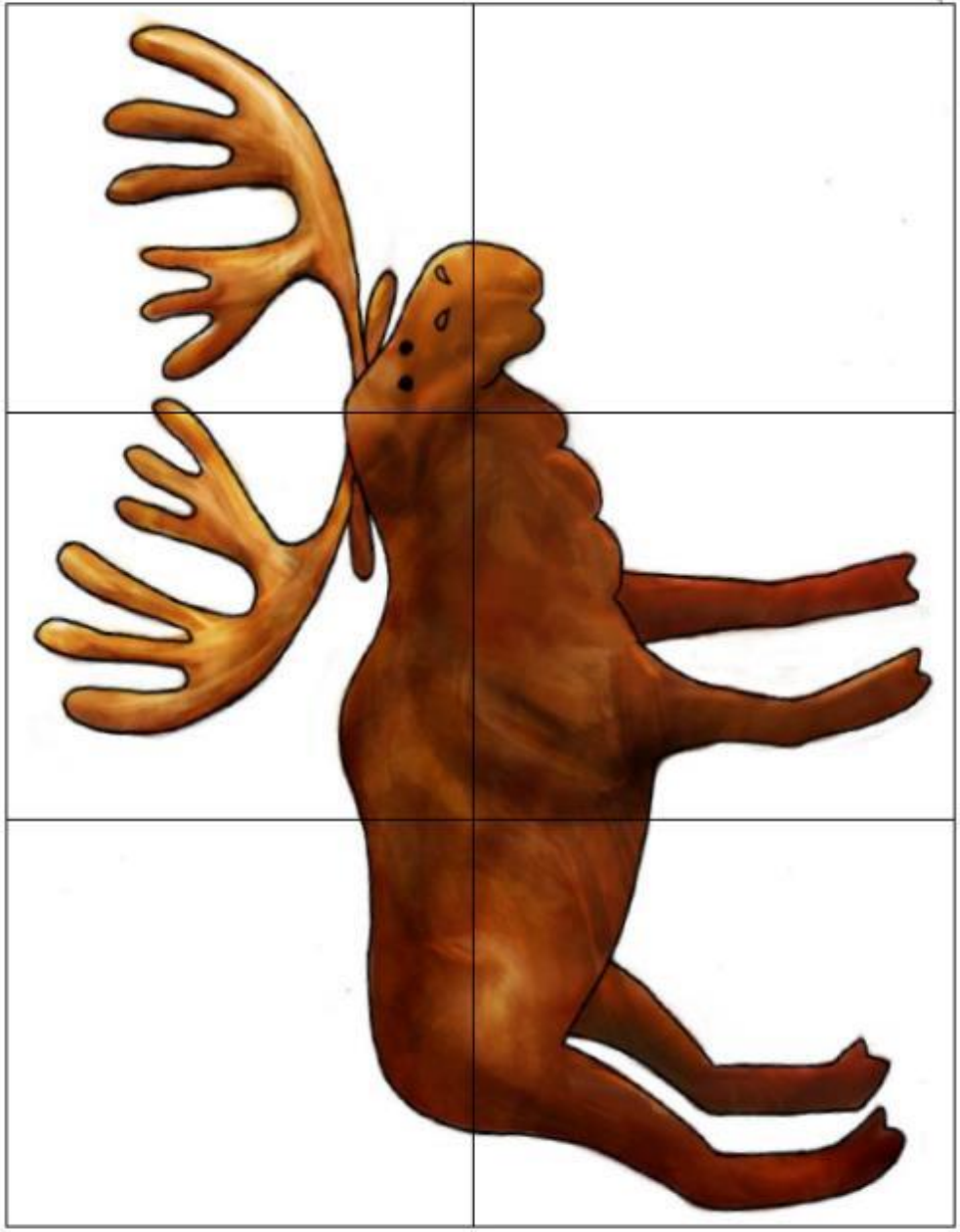
asukkaita. Mikä tuo sinut näille maille?" Nalle Nöpönenä tervehti vierasta. "Tieni on Hirvi Samettisarvi ja tulen kaukaa suuren mäen takaa. Kotimetsäni tuhoutui metsäpalossa ja etsin nyt itselleni uutta kotia" kertoi Hirvi. "Voisinkohan asettua tänne Vihermetsään asumaan teidän kanssanne?" Eläimet katsoivat toisiaan ja nyökkäsivät hymyillen. "Olisi suuri kunniakin saada noin ujas eläin ystäväksemme" sanoi Kurre Karvakorva.

"Voi kiitos, täällä on varmasti minun hyvä asustella. Minne voin asettaa matkatavarani ja rakentaa yösjän?" kyseli Hirvi Samettisarvi innoissaan. "Minäpä tiedän aivan erityisen hyvän paikan sinulle täällä Vihermetsässä" tiesi Susi Sulosilmä. "Sinne päästäkseen sinun on seurattava vihjeitä, joita tänne metsään on piilotettu ympäriinsä. Kun olet löytänyt kaikki vihjeet, sinun täytyy vielä yrittää ratkaista palapeli niiden takaa. Sitten voit asettua taloksi. Ensimmäinen vihje löytyy

"

"Onnea matkaan!" toivottivat kaikki eläinystävät yhtä aikaa.





Sekäsatu

Lue tarina ja liikuta käsiäsi samalla lapsen selällä ohjeiden mukaan. Tämä satutuokio sopii hyvin rauhoittumiseen.



Olipa kerran aurinkoinen päivä. Aurinko paistoi pilvettömältä taivaalta ja sen säteet lämmittivät ihmisiä, eläimiä, putia, pensaita ja koko maailmaa. (Pyöritä kämmenellä sekään aurinko ja sen säteet.)

Tuuli aivan hiljalleen kuin pehmeästi puhallellen. (Liu'uta kämmeniä selässä vasemmalta oikealle.)

Kuin varkein alkoi ripotella taivaalta vettä. Sade kasteli pikkuhiljaa joka paikan. (Napsuttele hellästi sormenpäillä sekään sadetta.)

Yllättäen sade muuttui myrskyksi. Myrskytuuli leikki ilmassa pyörien ja tanssien. (Tee kämmenellä sekään pieniä pyörteitä.)

Sade ylti pian rankkasateeksi. Satoi niin vaihtavasti, että ihmisten oli todella hankala liikkua ukkona. (Vedä sormenpäillä hartioista alaspäin käsiä vuorotellen.)

Ihmiset kävelivät varovaisesti veden seassa. (Liukuttele kämmeniä selässä edestakaisin, ylös ja alas.)

Onneksi sade laantui ja muuttui pieniksi pisaroiksi, jotka putoilivat hiljalleen taivaalta. (Napsuttele sormenpäillä sadetta.)

Tuuli muuttui pehmeäksi tuulenvireeksi, joka kuvatti nopeasti sateen kastelemaan tienoon. (Liukuta kämmeniä aaltoillen sekissä puolelta toiselle.)

Kaukaa kuului kavioiden kopinaa. Hevonen lähestyi. Hevonen se kävellä lönkytteli, hevonen se kävellä lönkytteli. (Aseta kämmenen vuorotellen sekään.)

Nyt se juosta kipittää, nyt se juosta kipittää. (Luoksuuta sormia pitkin sekään.)

Nyt se laukkaa, nyt se laukkaa. (Vedä sormenpäillä vuorotellen sekään ylös ja alas.) Hevonen jatkoi matkaansa.

Auringon paisteessa pilvettömältä taivaaltaan sen säteet lämmittivät ihmisiä, eläimiä, putia, pensaita ja koko maailmaa. (Pyöritä kämmenellä sekään aurinko ja sen säteet.) Sen pituinen se.

(Lähde: MLL:n Laiden yhdistyksen Perheiden ikuntatreffit -virkkivirkonen.
www.mil.kiint.fi/lapsiperheiden-tetopankki/perheetkkumaan)

Liikuntavälineiden askarteluohjeita

On tärkeää, että lapsilla on virikkeitä liikunnan tueksi. Liikuntavälineitä voi myös valmistaa itse lasten kanssa vaikkapa kierrätysmateriaaleista. Voit hyödyntää esimerkiksi:

auton/pyörän renkaita, sanomalehdestä valmistettuja mailloja, miekkoja tai palloja, muovipusseja täytettynä sanomalehdellä tai ilmalla, muovipulloja, maito-/mehupurkkeja, käpyjä, risuja, tyynyjä, peittoja, lakanoita, huiveja, naruja, köysiä, pyykkipoikia jne.



Siili Piikkiselän rakennussakku

Ota tyhjä kananmunakenno ja kirjoita kennon taakse vastakohtaisia adjektiveja, jotka kuvaavat pesän rakennusmateriaaleja. Ota Siilin rakennussakku mukaan esimerkiksi metsäretkelle, josta löytyy monenlaista tunnistettavaa. Rakenna Siilille pesä keräämistäsi materiaaleista.

Pöllö Siikkisiiven pöllönpokaset

Ilmapallot voivat hyvin toimia lentämään opettelevina pöllönpokasina, sillä ne leijailevat hitaasti. Pöllönpokasia voi askarrella myös häntäpallojen tavoin: Myttää sanomalehdestä pallo, laita se muovipussin sisään ja sido muovipussi kiinni.



nauhalla tai kumilenkillä siten, että pallolle tulee häntä. Häntäpallojen kanssa voi harjoitella heittämistä mahdollisimman pitkälle, korkealle, erilaisiin maaleihin tai sitä voi syötellä pareittain.

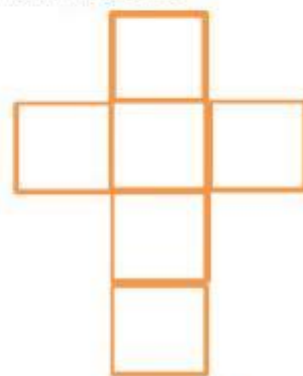
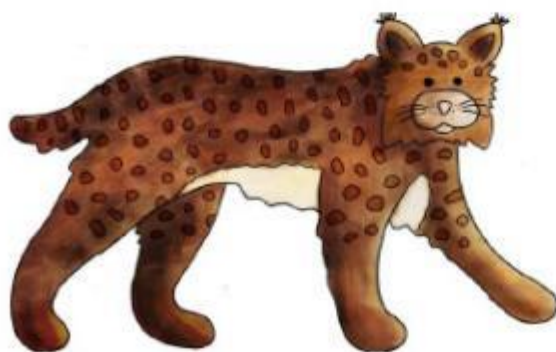
Pupu Pörrötassun hyppyesteet

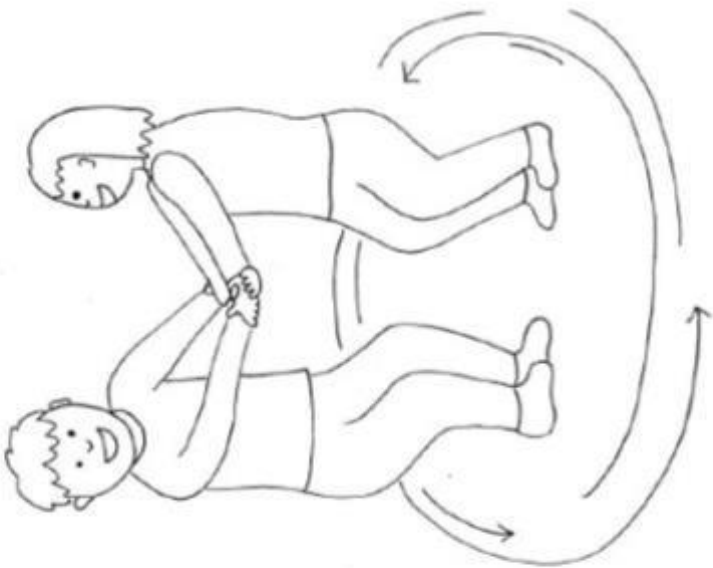
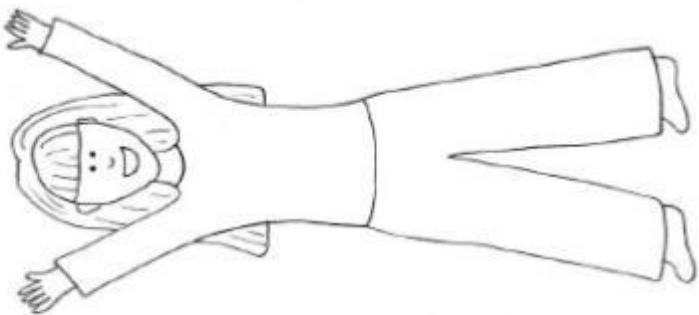
Tarvitset yhteen hyppyesteeseen kaksi maito-/mehupurkkia ja sanomalehdestä pyöritetyn rullan. Teippaa sanomalehtirulla päistä kiinni maitopurkkien päälle. Aseta hyppyesteitä monta peräkkäin pienen välimatkan päähän toisistaan. Maitopurkkien yli voi hyppiä myös siten, että ne ovat sellaisenaan kumossa maassa ja niistä voi muodostaa pujotteluratoja.

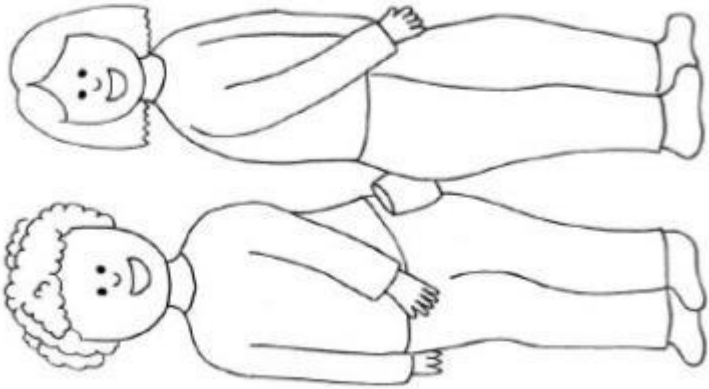
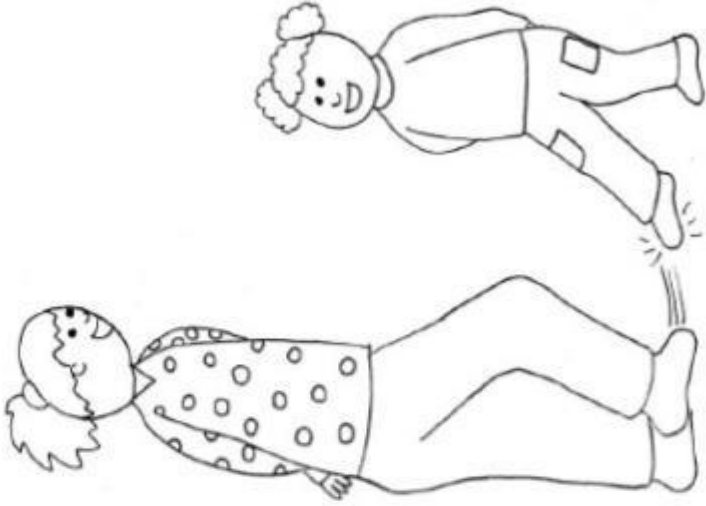


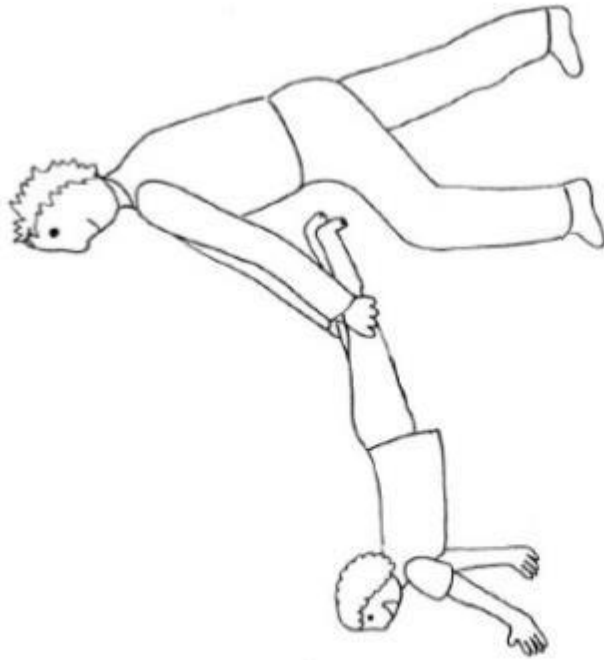
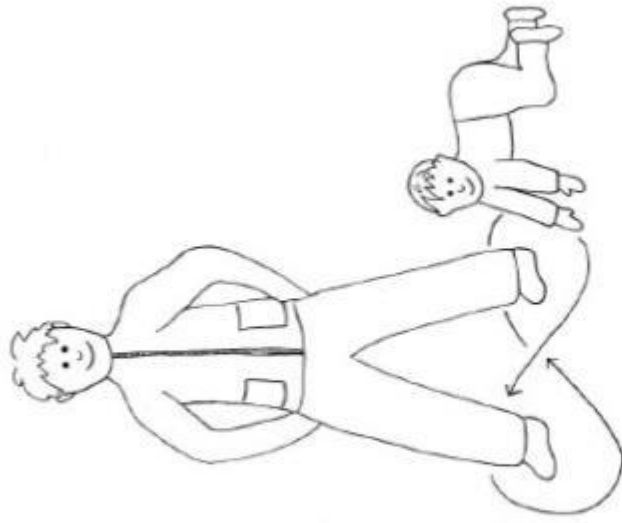
Ives Iloviiksen tehtävänoppa

Askartele maitopurkista tai pahvista noppa mallin mukaan. Leikkaa seuraavilla sivuilla olevat kuusi liikuntatehtäväkuvaa irti, väritä ne ja liimaa nopan sivuille. Voit vaihtoehtoisesti myös keksiä erilaisia tehtäviä aivan itse tai yhdessä lasten kanssa. Kun noppa on valmis, heitekää sitä ja tehkää nopan osoittamia tehtäviä yhdessä lasten kanssa.











LIITE 6. Kurre Karvakorvan kuvakortit



LIITE 7. Nalle Nöpönenän nassikkapainiharjoitukset

1. Ketteryysharjoitus

Toinen parista asettuu nelinkontin keskelle patjaa. Toinen parista kiipeää parin selän yli toiselle puolelle ja sukeltaa vatsan alta takaisin. Kokeilkaa muutaman kerran ja vaihtakaa vuoroja.



2. Karhun kaato

Toinen parista asettuu nelinkontin patjalle karhuksi, toinen parista yrittää sivusta polviasennossa seisten horjuttaa paria työntämällä ja painamalla. Karhuna oleva yrittää pysyä tukevasti pystyssä. Kokeilkaa useamman kerran ja vaihtakaa vuoroja.



3. Peruutusvisa

Istukaa suorana selät vastakkain, kädet sivulla lattiassa ja jalat polvista koukussa. Kun ohjaaja huutaa HEP, molemmat alkavat työntää jaloilla ja käsillä taaksepäin. Takapuolen ja kämmenien on pysyttävä lattiassa kiinni.



4. Nassikkapainiottelu

Nouskaa patjalle polviseisontaan kasvot vastakkain. Polvet ja jalkaterät pysyvät kiinni patjassa. Pitäkää kiinni toistenne vyötäröltä tai ottakaa halausote. Kun ohjaaja huutaa HEP, molemmat yrittävät taivuttaa toista eteenpäin, taaksepäin tai sivuille. Kun toinen horjahtaa, peli aloitetaan alusta.



LIITE 8. Kirjavan kalaparven tanssi (Kalakansan laulu)

alkusoitto	Kalat nukkuvat lammen pohjassa, istutaan polvien päällä, myyttynä kasvot alaspäin, pää kohti piirin keskustaa
kuiskaamista	Kalat heräilevät, aaltoja ylävartalolla
siika, sulkava, matikka, muikku...	Kalat uiskentelevat lammen ympärillä (Pyöritään lakanan ympärillä ja liikutetaan kättä, jossa on kala)
välisoitto	2x8 Veden aaltoja lakanaa heilutellen 2x8 Kävely keskelle (lakana suppuun), takaisin piiriin (lakana auki) kaksi kertaa
siika, sulkava, matikka, muikku...	Kalat uiskentelevat lammen ympärillä
välisoitto	2x8 Veden aaltoja lakanaa heilutellen 2x8 kävely keskelle, takaisin piiriin kaksi kertaa
metsälampi löytyy...	Lampi tyyni, heilutaan hiljaa painonsiirron puolelta toiselle, lopussa lakana alas, kalat takaisin nukkumaan

LIITE 9. Palautelomake vanhemmille ja yhteistyökumppaneille

PALAUTELOMAKE VAUHTIA VIHERMETSÄSSÄ -TAPAHTUMASTA

Olen lapsen vanhempi

tapahtuman yhteistyökumppani
(voit jättää vastaamatta ensimmäiseen kysymykseen)

1. Miten usein ja millä tavalla liikutte yhdessä perheenä?
2. Mitä mieltä olet tapahtuman toimintapisteistä? (Oliko niitä sopiva määrä? Tukivatko ne lasten liikuntataitoja ja perheen yhteistä tekemistä? Olivatko liikunnalliset tehtävät innostavia?)
3. Mitä mieltä olet tapahtumassa käytetystä sadusta? Oliko sillä mielestäsi vaikutusta lasten liikkumiseen ja eläytymiseen?
4. Mikä oli hyvää tapahtumassa?
5. Mitä olisi voinut tehdä toisin?
6. Oliko tapahtuma mielestäsi hyödyllinen? Olisiko vastaavanlaisille tapahtumille tarvetta jatkossa?
7. Vapaa sana.

Lämmin kiitos palautteestasi!

