

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Tasokasta liikuntaa

Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunta
ja sen lisääminen koulupäiviin

Kaisa Ilo

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(01/2020)



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tekijä: Kaisa Ilo

Opinnäytetyön nimi: Tasokasta liikuntaa. Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunta ja sen lisääminen koulupäiviin.

Sivumäärä: 54 ja 39 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Maarit Honkonen-Seppälä

Työn tilaaja(t): Puistokoulu Tampere

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunnan lisääminen koulupäiviin. Tavoitteen saavuttamiseksi osana opinnäytetyötä luodaan helppolukuinen liikuntaopas, joka sisältää yksinkertaisia harjoitteita. Oppaan tarkoituksena on lisätä hyvinvointia sekä vahvistaa aikuisen ja lapsen välistä suhdetta. Työn tilaajana toimii Kalevanpuiston koulutalo, joka on yksi Tampereen kaupungin ylläpitämän Puistokoulun toimipisteistä. Kalevanpuiston koulutalo on erityisopetusta antava koulu, jossa jokaisella oppilaalla on erityisen tuen päätös.

Aihe valikoitui omien havaintojeni ja mielenkiintoni mukaan. Aihe on ajankohtainen sekä tarpeellinen, sillä tänä päivänä suurin osa lapsista ei liiku suositusten mukaan. Monille lapsille ja nuorille koulupäivän aikana tapahtuva liikunta on ainoa mahdollisuus liikkua, joten siihen tulisi panostaa. Liikunnan avulla yksilön kasvun ja kehityksen tukeminen ja sitä kautta ennaltaehkäisevä työ on osa yhteisöpedagogin työtä.

Tutkimuksen tietoperustassa käydään läpi mitä erityisen tuen tarpeella tarkoitetaan ja miksi jotkut tarvitsevat sitä. Samassa kappaleessa avaan myös liikunnan hyötyjä sekä erilaisia liikuntamenetelmiä, jotka soveltuvat juuri erityistä tukea tarvitseville lapsille.

Aineistonkeruumenetelmät tässä laadullisessa tutkimuksessa ovat havainnointi sekä benchmarking. Oppaan harjoitteet on koottu aineistosta nousseiden teemojen, teorian sekä omien kokemusten kautta.

Oppaassa on kolmen tasoisia harjoitteita, jotka ovat kestoltaan muutamasta minuutista kymmeneen minuuttiin. Harjoitteet voi suorittaa lapsen kanssa kahden tai ryhmässä ja niitä voi tehdä yhdestä useampaan. Mitään esivalmisteluja tai välineitä ei tarvita, joten harjoitteet ovat helposti toteutettavissa. Opas on ensisijaisesti tehty palvelemaan Kalevanpuiston koulua, mutta sitä voivat käyttää kaikki lasten kanssa työskentelevät sekä aiheesta kiinnostuneet. Opas on opinnäytetyön liitteenä.

Asiasanat: liikunta, lapset, erityinen tuki, erityiskoulut, opas

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Program of Civic Activities and Youth Work

Author: Kaisa Ilo

Title: Exercise on different levels. Exercise of children with special needs and its adding to school days.

Number of Pages: 54 and 39 attachment pages

Supervisor(s): Maarit Honkonen-Seppälä

Subscriber(s): Puistokoulu Tampere

The aim of this functional thesis is to add exercise during school days of children with special needs. The goal is to create an easy to read guide with simple exercises. The guide aims to improve well-being and strengthen the relationship between children and adults. The guide is commissioned by the schoolhouse of Kalevanpuisto, which is one of the facilities of Puistokoulu, maintained by the City of Tampere. The schoolhouse of Kalevanpuisto is a special education school, and each attending student has a special support decision.

The subject of the thesis was selected based on my own observations and interests. The topic is current and necessary as today most children do not exercise as recommended. For many children and youths, exercise during school days is the only sport activity of the day, and it should be invested in. The preventative work by supporting the individual growth and development of children is an important part of a community educator's work.

In the theoretical part of the thesis I will describe what the need for special support means and why some individuals need it. In the same chapter I will also introduce the advantages of exercise and elaborate on different sport methods suited especially for children with special needs.

The data collection methods applied in this qualitative research have been observation and benchmarking. The exercises introduced in this guide have been compiled based on the themes arisen from the data, as well as theory and my own experiences.

The guide includes exercises on three different levels, and the duration of each exercise varies from couple of minutes to ten minutes. The exercises can be carried out individually with a child or in small groups, and they can be done successively or one at a time. No preparation or other aids are needed, so the exercises are easy to perform. The guide mainly focuses on the needs of the schoolhouse of Kalevanpuisto, but it can be utilized by everyone working with children or anyone interested in the subject. The guide can be found as an attachment of this thesis.

Keywords: exercise, children, special support, special schools, guide

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	TYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	8
2.1	Tavoitteet	10
2.2	Tilaaaja.....	11
3	ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVA LAPSI	13
3.1	Neuropsykiatrinen häiriö	14
3.2	Oppimisen haasteet ja tukitoimet	15
3.3	Liikunta osana lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia	17
4	LIIKUNTAMENETELMÄT	21
4.1	Soveltava liikunta.....	21
4.2	Psikomotoriikka	23
4.3	Sherborne-liikunta.....	25
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	26
5.1	Menetelmät	28
5.2	Havainnointi	28
5.3	Benchmarking.....	30
5.4	Aineiston analyysi	32
5.4.1	Liikuntaharjoitteet.....	33
5.4.2	Ohjaajan rooli	35
5.4.3	Eryitystarpeet	36
6	TUOTOS	37
6.1	Oppaan kokoamisprosessi	37
6.2	Oppaan sisältö ja ulkoasu	39
6.3	Oppaan toteutuksen arviointi.....	40
7	POHDINTA	43
7.1	Oma arviointi	44
7.2	Tilaaajan arviointi.....	46
7.3	Kehittämisehdotukset oppaaseen.....	47
7.4	Tutkimuksen validius ja reliaabelius.....	48

7.5	Jatkotutkimusaiheet	48
LÄHTEET	50
LIITTEET	55
LIITE 1: Liikuntaopas	55

1 JOHDANTO

Liikuntasuositus lapsille on vähintään kolme tuntia monipuolista liikuntaa päivässä. Monipuolisella liikunnalla tarkoitetaan kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua ja vauhdikasta fyysisesti kuormittavaa liikuntaa. Jokaiselle lapselle on annettava mahdollisuus liikkua ja haastaa fyysisiä taitojaan liikkumisen vaikeuksista riippumatta. Tällöin lapsella on oikeus saada apua ja tukea liikkumiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 21, 9.) Lasten oikeuksien mukaan henkisesti tai ruumiillisesti vammaisen lapsen tulisi saada nauttia täysipainoisesta ja hyvästä elämästä (Unicef 1989, 17). Täysipainoinen ja hyvä elämä pitää sisällään riittävästi liikuntaa.

Valitettavasti suurin osa lapsista ei kuitenkaan liiku tarpeeksi. Vuonna 2018 tehdyn LIITU-tutkimuksen mukaan vain kolmasosa lapsista liikkuu riittävästi päivän aikana (Rautio 2019). Lasten liikkumattomuus on tänä päivänä huomattava uhka erilaisten digitaalisten laitteiden maailmassa (Finne 2017, 9). Syväojan (2014) mukaan liiallisella ruutuajalla on epäsuotuisa vaikutus oppimiseen sekä joihinkin kognitiivisiin toimintoihin. Ongelma on myös maailmanlaajuinen, sillä marraskuussa 2019 julkaistusta WHO:n laajasta tutkimuksesta ilmenee, että neljä viidestä kouluikäisestä lapsesta liikkuu liian vähän (WHO 2019; Jauhiainen 2019).

Koulussa tapahtuvan liikunnan opetuksen tavoitteena on oppilaan fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen (Opetushallitus 2019a). Liikunnan tavoitteissa, jotka ovat määritelty perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa on painotettu myös motoristen taitojen sekä havaintomotoristen taitojen kehittämistä. Koulussa tapahtuva liikunta voi olla monelle lapselle ainoa mahdollisuus liikkua, joten juuri siihen tulisi panostaa. (Ahlstrand 2017, 12-13, 21.)

Liikuntahetket kesken koulupäivän parantavat koulutaitoja, eikä myöskään muiden kouluaineiden osittainen korvaaminen liikunnalla heikennä korvattavien aineiden oppimistuloksia, sanovat kansainväliset asiantuntijat vuoden 2016 lausunnossaan liittyen lasten liikuntaan koulussa sekä vapaa-ajalla. Koulupäivän aikaisella liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia koulumenestykseen, keskittymiseen sekä käyttäytymiseen. Aihetta on tutkittu enemmän vasta viime vuosien aikana, mutta tehdyt tutkimukset

osoittavat, että liikuntahetket kesken oppitunnin, opetus liikuntaa käyttäen ja liikuntatuntien lisääminen kouluviikkoon parantavat selvästi koulutaitoja. (Finne 2017, 37; Opetushallitus 2018.)

Juha Sipilän hallituskausina resursseja lisättiin esimerkiksi koulussa tapahtuvaan liikuntaan. Liikuntaan liittyvässä toisessa kärkihankkeessa (Liikkuva koulu) tavoite oli taata jokaiselle lapselle tunti lisää liikuntaa koulupäivään. Liikuntatuntien lisääminen ei ollut ainoa tavoite, vaan myös aamu- ja iltapäiväkerhossa liikunnan lisäämiseen tuli kiinnittää huomiota. (Finne 2017, 45.) Yleinen asenne liikuntaa kohtaan on varmasti hankkeen myötä muuttunut, mutta onko liikuntaa todellisuudessa lisätty kouluihin tavoitteiden mukaisesti?

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on edistää niiden peruskouluikäisten lasten ja nuorten liikunnallisuutta, jotka tarvitsevat erityistä tukea. Työn tilaajana toimii erityisopetusta antava koulu, joten liikunnan lisäämisen tavoite painottuu erityoten Kalevanpuiston koulutalon koulupäiviin sekä aamu- ja iltapäiväkerhoon. Tavoitteiden saavuttamiseksi tarkoituksena on luoda liikuntaopas, josta löytyy eri tasoisia liikunnallisia harjoitteita. Toteutustavaksi on siis valittu opas, jonka konkreettinen tuotos tehdään osana opinnäytetyötä. Opas on tarkoitettu kaikille erityislasten kanssa toimiville henkilöille, sillä lasten liikunnan ja toimintakyvyn ylläpitämisen ei pitäisi jäädä pelkästään fysioterapeuttien tai liikuntaa opettavien harteille, vaan jokaisella lasten kanssa työskentelevällä henkilöllä tulisi olla mahdollisuus ohjata lapsille matalalla kynnyksellä helppoja liikunnallisia harjoitteita. Harjoitteita suositellaan tehtäväksi eri vaiheissa koulupäivää, aina kun tilanne siltä tuntuu.

Lukemisen selkeyttämiseksi puhun läpi opinnäytetyön lasten ohjaajasta, joka pitää kuitenkin sisällään kaikki lasten kanssa koulussa työskentelevät henkilöt. Tässä opinnäytetyössä kerron tarkemmin Kalevanpuiston koulutalosta eli työn tilaajasta ja siitä miksi opas on tarpeellinen tehdä juuri koulumaailmaan. Avaan aiheeseen liittyviä käsitteitä ja tietoperustaa, esimerkiksi sitä, mitä erityisen tuen tarpeella tarkoitetaan. Olen koonnut eri liikuntakasvatuksen menetelmiä, joista teoriaa ja käytäntöä peilamalla olen ottanut piirteitä oppaan harjoitteisiin. Viidennessä luvussa kerron, miten

olen toteuttanut prosessin ja millä menetelmillä. Tuotos eli produkti on esiteltynä kuudennessa luvussa. Viimeisessä luvussa pohdin ja reflektoin työn onnistumista sekä sitä, miten työtä voisi kehittää edelleen.

2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT

Yhteisöpedagogin työssä korostuu vahvasti yhteisöllisyyden lisäksi myös yksilön kehityksen ja kasvun tukeminen sekä hyvinvoinnin lisääminen (Humak 2019). Yksilön kehitystä ja kasvua voi tukea monilla eri tavoilla ja yksi niistä on liikunta. Liikunnalla on lukuisia ennaltaehkäiseviä vaikutuksia ja juuri ennaltaehkäisevä työ kuuluu yhteisöpedagogin ydinkompetensseihin (Humak 2019). Yhteisöpedagogi voi useissa eri työtehtävissä käyttää liikuntaa kasvattamisen välineenä sekä kasvattaa liikuntaan, jota tukee myös mahdollisuus opiskella liikuntakasvatusta osana yhteisöpedagogin opintoja. Suoritin itse liikuntakasvatuksen opinnot toisena vuotena, jonka seurauksena heräsi myös halu toteuttaa tulevaisuudessa liikuntaan liittyvä opinnäytetyö.

Koen, että yhteisöpedagogi on moniosaaja, joka puuttuu epäkohtiin ja pyrkii viemään asioita eteenpäin. Yhteisöpedagogit voivat työskennellä kouluissa, kunnissa, laitoksissa ja järjestöissä. Yhteisöpedagogin työtehtäviin kuuluvat muun muassa toiminnan koordinointi, ohjaaminen sekä erilaisten tapahtumien järjestäminen, joiden pohjimmallisena tarkoituksena on aina vahvistaa yhteisöllisyyttä sekä yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia, oli ohjattavana millainen yksilö tai ryhmä tahansa. (Humak 2019.) Liikunnan lisääminen kouluun kulkee siis täysin käsi kädessä yhteisöpedagogin työtehtävien kanssa. Tässä yhteydessä voidaan nykyään puhua myös monitieteisistä tutkimushankkeista, joissa yhdistyvät eri tieteenalojen teemat ja kuilu näiden alojen välillä on kapeampi. On kuitenkin tärkeää, että tutkimus suuntaa yhteisöpedagogin ominaisuuksiin ja palvelee erityisesti tätä alaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 77.)

Opinnäytetyöni aihe syntyi omasta kiinnostuksestani liikuntaa ja hyvinvointia kohtaan, ja aihe alkoi nopeasti selkiintyä työn kautta. Olen työskennellyt epäsäännöllisesti Kalevanpuiston koulutalossa koulunkäynninohjaajana kevästä 2019 asti ja erityistä tukea tarvitsevien liikunnan mahdollisuudet ja määrät koulussa kiinnostavat. Kuinka paljon koulussa liikutaan ja missä muodossa?

Erityiskoulussa oppitunnit eivät ole ryhmä- tai luokkakokoisia, vaan ne on yksilöllistetty. Jokaisella oppilaalla on omat tavoitteet opetuksen etenemiselle. (Tampereen kaupunki 2019.) Koulupäivään sisältyy erilaisia oppitunteja mutta myös vapaa-aikaa sekä paljon ulkoilua. Omien havaintojen kautta tulin siihen tulokseen, että liikunnan lisääminen tai ainakin sen mahdollisuuden luominen olisi kaikin puolin tarpeellista koulumaailmaan. Enemmistö lapsista ei juurikaan kieltäydy liikunnasta vaan päinvastoin olen pistänyt merkille, että lapset jopa pyrkivät liikuntasaliin aina mahdollisuuden tullen. Ulkona monet lapsista leikkivät yksin, joka on autismikirjon lapsille ominainen piirre, sillä sosiaalinen vuorovaikutus on haastavaa ja kaveri- ja ystävyys-suhteiden luominen on vaikeampaa (Puustjärvi 2016; Harju 2017, 11; Autismi- ja aspergerliitto 2019). Joukossa kuitenkin on paljon myös lapsia, jotka tarraavat aikuisen hihasta pyytäen aikuista pelaamaan tai leikkimään.

Vaikka koululiikunta on kehittynyt parempaan suuntaan viime vuosien aikana, opetuksen laatu on parantunut sekä liikuntamenetelmät ovat monipuolistuneet, kouluissa liikuntaa on silti aivan liian vähän. Koululiikunnan hyödyt ovat kiistattomat. Sen lisäksi, että koululiikunta parantaa fyysistä kuntoa, on sillä myös yhteys oppimistulosten paranemiseen. (Paasi 2018.) Intoa kuitenkin suurimmaksi osaksi näyttäisi riittävän ja viimeaikaisten tutkimusten osoittaessa kerta toisensa jälkeen vahvasti sen, että vain pieni määrä päiväkot-, ala- ja yläkouluikäisistä lapsista liikkuu riittävästi edes oman terveytensä ylläpitämiseksi, niin nyt jos koskaan asialle tulisi tehdä jotain. (Finne 2017, 47.)

Erityistä tukea tarvitsevien kanssa ei koskaan voi ennalta tietää miten päivä sujuu. Päivän kulkuun vaikuttavat pitkälti lapsen mieliala sekä toimintakyky. Toiset päivät ovat esimerkiksi huomattavasti levottomampia kuin taas toiset, ja silloin energiaa voitaisiin purkaa esimerkiksi yhteisellä liikuntahetkellä oman ohjaajan tai koko ryhmän kanssa. Lisäksi toiset lapset tarvitsevat päiviin enemmän liikuntaa kuin toiset ja tällöin näitä harjoitteita voitaisiin ottaa jopa viikoittaiseen rytmiin joidenkin lasten kohdalla. Lapsille sekä erityistä tukea tarvitseville lapsille on jo olemassa lukemattomia liikunnallisia harjoituksia tai leikkejä sisältäviä oppaita. On kuitenkin täysin eri asia luoda harjoituksia erityisopetusta antavaan kouluun, jossa jokaisella oppilaalla on erityisen tuen

päätös. Oppaan harjoitteet on räätälöity erityisopetusta antavaan kouluun, joten esimerkiksi monet harjoitteista voidaan tehdä pelkästään ohjaajan ja lapsen kesken, jolloin kokonaista ryhmää ei aina tarvita.

Pääasiassa tarkoitus on luoda lapsen ja aikuisen välisiä liikunnallisia hetkiä, joten jätän opinnäytetyöstä kokonaan pois ryhmäytymistä koskevan teeman. Opinnäytetyön aihe on hyvin laaja, siksi on myös hyvä pohtia, mitkä teemat tuon työssä esille ja mitkä jätän työn ulkopuolelle. Ryhmädynamiikka ja yhteen kuuluvuuden tunne ovat tärkeitä teemoja liikunnassa, mutta oppaan harjoitteissa paneudutaan erityisesti yksilön kehityksen ja kasvun vahvistamiseen, hyvinvoinnin lisäämiseen sekä aikuisen sekä lapsen väliseen suhteeseen.

Isoissa kouluryhmissä, joissa erityistä tukea tarvitsevat lapset ovat mukana yleisopetuksen liikuntatunneilla, esiintyy paljon ryhmäytymistä koskevia haasteita. Erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla vuorovaikutus on usein haasteellisempaa, joka lisää riskiä jäädä ryhmän ulkopuolelle. (Vuori 2014, 11.) Puistokoulussa ryhmät ovat kuitenkin pieniä ja ohjaajia on tavallista enemmän, sillä kaikilla oppilailla on erityisen tuen päätös, joten myöskin ryhmäytymisen rooli on pienempi.

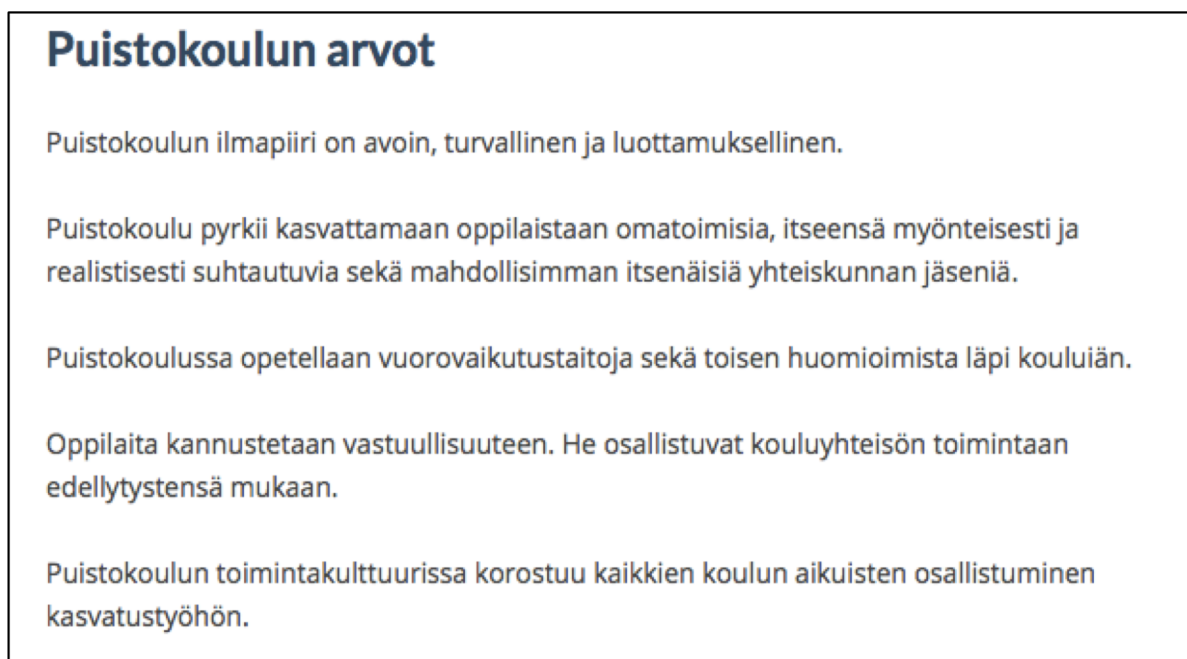
2.1 Tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda helppolukuinen ja selkeä liikuntaopas, joka mahdollistaa liikunnan lisäämisen kouluun. Opas sisältää eri tasoisia harjoitteita, joita voidaan tehdä oppilaan kanssa kaksin tai ryhmässä. Tavoitteena on, että oppaan harjoitteita pystytään toteuttamaan koulupäivän aikana tai aamu- ja iltapäivätoiminnassa ilman erityisiä valmisteluja. Harjoitteet ovat räätälöity Kalevanpuiston koulutalon oppilaille. Opas on tarkoitettu kaikille, jotka työskentelevät koulussa lasten kanssa. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi yhtenä tavoitteena on edistää harjoitteiden avulla lasten hyvinvointia sekä luottamus- ja vuorovaikutussuhdetta ohjaajan ja lapsen välillä. Opas löytyy verkon lisäksi konkreettisena tuotoksena Kalevanpuiston koulutalolta, joten kaikki pystyvät helposti tutustumaan tuotokseen.

2.2 Tilaaja

Opinnäytetyön tilaajana toimii Kalevanpuiston koulutalo, joka on yksi Tampereen kaupungin ylläpitämän Puistokoulun toimipisteistä. Muut toimipisteet ovat Koivikko-puiston koulutalo, Saukonpuiston koulutalo sekä Varsapuiston koulutalo. (Tampereen kaupunki 2019.) Opinnäytetyön tuotos eli liikuntaopas on eritoten tehty palvelemaan Kalevanpuiston koulun oppilaita sekä henkilökuntaa ja opas löytyy konkreettisesti tästä toimipisteestä.

Puistokoulu on erityisopetusta antava koulu, jossa jokainen oppilas on saanut erityisen tuen päätöksen ja suurimmalla osalla oppilaista on pidennetty 11-vuotinen oppivelvollisuus. Opetusta antavat erityisluokanopettajat ja jokaisessa luokassa toimii tuen tarpeesta riippuen 1-4 koulunkäynnin ohjaajaa. (mt.) Puistokoulun toimintaa toteutetaan aina oppilaiden hyvinvointi edellä (kuva 1).



Kuva 1. Puistokoulun arvot (Tampereen kaupunki 2019).

Kalevanpuiston koulutalossa toimii 11 luokkaa, joissa oppilaita on yhteensä 74. Oppilaat ovat pääasiassa peruskouluikäisiä. Jokaisella oppilaalla on erityisen tuen tarpeita, jotka otetaan huomioon HOJKS:ssa eli henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskevassa suunnitelmassa. Oppilaille laaditaan myös yksilölliset tavoitteet opetuksen

etenemiselle. Kalevanpuiston koulutalossa oppilaille on erityisen tuen tarpeiden mukaan ohjautuvat ryhmät, jotka ovat laaja-alaisten oppimisvaikeuksien ryhmät, TEACCH-opetusmenetelmää käyttävät ryhmät sekä toiminta-alueittain suunnitellun opetussuunnitelman ryhmät. (mt.)

Laaja-alaisten oppimisvaikeuksien ryhmiä on kaksi ja jokaisessa ryhmässä oppilaita on enintään kahdeksan. Erityisopettajan lisäksi luokassa työskentelee kolme koulunkäynninohjaajaa. Ryhmän oppilailla on laajoja oppimisen sekä ymmärtämisen vaikeuksia ja tästä syystä kaikki oppiaineet ovat yksilöllistetty. Näissä ryhmissä erityistä tukea tarvitaan oppimiseen, käyttäytymiseen sekä elämänhallintaan. (mt.)

Laaja-alaiset oppimisvaikeudet tarkoittavat oppimisvaikeuksia ja toimintakyvyn puutteita, joita ei selkeästi pystytä määrittelemään. Usein haasteita esiintyy kaikissa kouluoppimiseen liittyvissä asioissa ja vaikeudet jatkuvat yleensä myös tulevaisuudessa. (Seppälä, Leskelä-Ranta, Nikkanen & Närhi 2019.)

TEACCH (Treatment and Education of Autistic and Related Communication Handicapped Children) -opetusmenetelmää käyttäviä ryhmiä on viisi, jokaisessa ryhmässä on enintään kuusi oppilasta ja erityisopettajan lisäksi luokassa työskentelee kolme tai neljä koulunkäynninohjaajaa. Oppilaat tarvitsevat paljon tukea autismin vuoksi, joten kaikki oppiaineet ovat myös tässä ryhmässä yksilöllistettyjä. Ryhmässä oppilaat tarvitsevat erityistä tukea kommunikointiin sekä vuorovaikutukseen, oppimiseen, elämänhallintaan ja käyttäytymiseen. (Tampereen kaupunki 2019.)

TEACCH-opetusmenetelmä on autismin kirjoon kuuluville tarkoitettu kuntoutusohjelma, joka perustuu lapsen yksilöllisten tarpeiden huomioimiseen opetuksessa. Opetuksessa otetaan huomioon lapsen voimavarat ja vahvuudet sekä autismin piirteet, jotta opetus olisi lapsen näkökulmasta mahdollisimman mielenkiintoista ja kehitysnoususuhdanteista. (Markkula 2009, 15.)

Toiminta-alueittain suunniteltuja ryhmiä Kalevanpuistossa toimii neljä, joissa jokaisessa ryhmässä on enintään kuusi oppilasta ja erityisopettajan lisäksi luokassa työskentelee kolme koulunkäynninohjaajaa. Ryhmät ovat tarkoitettu vaikeimmin kehitysvammaisille sekä monivammaisille. Erityisen tuen tarvetta oppilaat tarvitsevat jokapäiväisissä toimissa, oman toiminnan ohjauksessa, vuorovaikutuksessa, motoriikan ja

sosiaalisten tilanteiden hallinnassa sekä käyttäytymisen hallinnassa. (Tampereen kaupunki 2019.) Toiminta-alueittain tapahtuva opetus järjestetään silloin, kun oppiaineittain tapahtuva opetus ei onnistu vamman tai jonkin sairauden vuoksi. Opetuksessa käytettävät toiminta-alueet ovat motoriset taidot, kommunikaatiotaidot, sosiaaliset taidot, päivittäiset taidot sekä kognitiiviset taidot. Näihin kaikkiin alueisiin sisältyy kuntouttavia sekä hoitavia elementtejä. (Hiltunen, Hyytiäinen, Lindroos & Matero 2013, 41-42.)

3 ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVA LAPSI

Mitä erityisen tuen tarve tarkoittaa ja miksi jotkut tarvitsevat erityistä tukea? Liikuntatarjoitteiden laatimista varten koen välttämättömäksi paneutua aiheeseen tarkemmin. Tässä luvussa avaan keskeisiä käsitteitä sekä oleellista tietoperustaa. Liikunnan hyödyt lapsen hyvinvoinnissa ovat tärkeä perusta, sille miksi oppaan toteuttaminen on tärkeää. Perinteiset liikunnalliset leikit eivät todennäköisesti palvele parhaiten erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja siksi olen etsinyt ja koonnut tietoa muutamasta erilaisesta liikuntamenetelmästä, jotka auttavat liikuntaoppaan sisällön luomisessa.

Lapset ja nuoret saavat koulussa erityistä tukea monista eri syistä. Taustalla erityisen tuen tarpeeseen, on usein jokin neuropsykiatrinen häiriö tai erityispiirre, kuten autismi, kehitysvamma, tai muu toimintakykyä selkeästi heikentävä sairaus, häiriö tai erityispiirre. (Merimaa & Virtanen 2013, 173-174; Vuori 2014, 4; Ensi- ja turvakotienliitto 2018.) Neuropsykiatrisesta häiriöstä tai erityispiirteestä puhuttaessa käytetään Nepsy-nimitystä. Nepsy-lapsella tarkoitetaan lasta, jolla on jokin neuropsykiatrinen häiriö tai erityispiirre. (Lehtisare 2012, 5; Kujanpää 2019; Schopp & Kaartinen 2019, 3.)

Erityinen tuki on erityisopetusta sekä muuta oppilaan tarvitsemaa tukea. Erityisen tuen arvio muodostuu selvityksestä, jossa ollaan määritelty oppilaan oppimisen eteneminen sekä moniammatillisen tiimin yhteistyönä syntynyt selvitys oppilaan saamasta tehostetusta tuesta. Lopullinen päätös syntyy arviosta sekä pedagogisesta selvityksestä. (Opetushallitus 2019b.) Lapsi tai nuori voi tarvita erityistä tukea esimerkiksi oppimisessa, sosiaalisissa taidoissa, liikkumisessa ja päivittäisissä toimenpiteissä. Jokai-

nen lapsi on oma yksilönsä, joten tutustumalla lapseen opit tuntemaan hänet todellisuudessa. Nepsy-lapsilla on kuitenkin paljon yhteisiä piirteitä, joten koen tarpeelliseksi avata paremmin yleisimpiä oireyhtymiä sekä listata vinkkejä ja keinoja toimia paremmin näiden lasten kanssa. Erilaiset piirteet ovat tärkeää ottaa huomioon liikunnassa ja erityisesti harjoitteissa, joita kokoan oppaaseen.

3.1 Neuropsykiatrinen häiriö

Neuropsykiatrinen häiriö tarkoittaa hermoverkoston ja aivojen alueiden poikkeavuutta. Siihen liittyy usein ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), ADD (Attention Deficit Disorder), autismin kirjo, tourette sekä Asperger diagnoosi. Nykyään Asperger luokitellaan osaksi autismin kirjoa. (Koskinen 2017, 3; Kujanpää 2019.)

Autismin kirjioon kuuluu laaja ryhmä erilaisia oireyhtymiä, joissa toimintakyky vaihtelee suuresti. Autismille ominaisia haasteita ovat sosiaaliset tilanteet sekä oudot käyttäytymistavat. (Sormunen 2019; Autismi- ja aspergerliitto 2019.) Aspergerin oireyhtymään liittyvät kielelliset vaikeudet esimerkiksi epätyypillinen puhetapa ja tunteiden ilmaisu (Koskinen 2017, 5-6; Sormunen 2019).

ADHD ja ADD ovat aktiivisuuden sekä tarkkaavaisuuden häiriöitä, jotka jaetaan kolmeen eri ilmentymään riippuen siitä, onko kyseessä tarkkaamattomuutta sekä yliaktiivisuutta vai pelkkää tarkkaamattomuutta tai yliaktiivisuutta. (Haapasalo-Pesu 2018.) ADHD:ssa aivoissa on havaittu poikkeavaa toimintaa, josta johtuen esimerkiksi järkevien valintojen, tehtävien aloittaminen ja suunnitelmista kiinni pitäminen on erityisen haastavaa. Aivot niin sanotusti nukkuvat ja tästä syystä ADHD-oireista kärsivillä on yleensä samanaikaisesti paljon erilaisia virikkeitä. (Juusola 2012, 29; Virta & Salakari 2018; Juvonen 2018, 6; Kujanpää 2019)

Yhden diagnoosin lisäksi lapsilla on useimmiten myös muita erityispiirteitä, joten kokonaisuutena ei voida nojautua pelkkään yhteen diagnoosiin. Esimerkiksi autismin kirjon lapsella on usein myös ADHD- ja ADD-piirteitä eli yhtäläisyyksiä sekä päällekkäisyyksiä löytyy paljon. (Juusola 2012, 23-24.) Neuropsykiatrinen häiriö aiheuttaa usein esimerkiksi aistiyliherkkyyttä, pakko-oireita, ahdistusta, oppimisvaikeuksia,

uni- ja syömishäiriöitä sekä kielellisiä erityisvaikeuksia. (Koskinen 2017, 11-12; Juvo-
nen 2018, 4; Kujanpää 2019.)

Kaikille kuitenkin yhtenäistä ovat levottomat aivot. Aivoissa on dopamiinin, serotonii-
nin sekä noradrenaliinin puutostila. Dopamiini säätelee tarkkaavaisuutta, keskitty-
mistä, käyttäytymistä ja motivaatiota. Serotoniini säätelee puolestaan mielialaa ja no-
radrenaliini taas stressiä, tarkkaavaisuutta, paniikin tunnetta sekä pelkoa. Aineet eivät
siis toimi aivoissa normaalisti, joten käyttäytyminen saattaa monissa tilanteissa olla ei
toivottua. Neuropsykiatrisen häiriön omaavat lapset eivät ole laiskoja tai saamattomia,
vaan heidän aivonsa toimivat vain eri tavalla. Lapset tarvitsevat siis ennen kaikkea ym-
märrystä. (Juusola 2012, 13-14; Kujanpää 2019.)

Diagnoosi on aina hyvä selvittää jo varhaisessa vaiheessa, sillä se auttaa lasta saamaan
palveluja ja apua sekä auttaa ympärillä olevia ihmisiä toimimaan ja olemaan valp-
paana. Diagnoosi ei myöskään aina ole lopullinen, vaan se voi muuttua iän ja uusien
havaintojen myötä. Diagnoosin kautta tehtävää yleistystä näkyy paljon, mutta se ei
koskaan kerro koko totuutta. Vain lapseen tutustumalla voi oppia tuntemaan hänen
käyttäytymismallejaan. Lisäksi lapselle itselleen on monestakin syystä välttämätöntä
kertoa diagnoosista. Äärimmäisen tärkeää on, että lapsi itse tietää ja osaa kertoa omin
sanoin miksi hän käyttäytyy niin kuin hän käyttäytyy. On hyvin yleistä, että esimerkiksi
koulukaverit latelevat erilaisia kysymyksiä ja pahimmassa tapauksessa määrittelevät
toisen epäsuotuisalla tavalla. Lapsen identiteetti muodostuu siitä, millaiseksi hän ko-
kee itsensä. Tässä tapauksessa identiteetti saattaa helposti vääristyä, kun lapsi kokee
itsensä hankalaksi tai käytöshäiriöiseksi kun lapsella ei ole ymmärrystä tai tietoa mistä
oma käyttäytyminen johtuu. (Kujanpää 2019.)

3.2 Oppimisen haasteet ja tukitoimet

Jokaisella erityistä tukea tarvitsevalla lapsella on omat oppimisen haasteensa. Oppi-
laat ovat erilaisia ja reagoivat ärsykkeisiin omalla tavallaan. Oppimisvaikeudet ilmene-
vät usein tietyissä osa-alueissa, mutta on tärkeää muistaa, että oppimisvaikeudet ovat
oppijasta riippuen hyvinkin eriasteisia. Näitä osa-alueita ovat lukeminen, kirjoittami-
nen, kuullun ymmärtäminen, muisti, motoriikka sekä ajanhallinta. (Parviainen &

Muukkonen 2014, 7.) Oppimiseen saattaa lisähaastetta tuoda myös ympäristön ärsykkeet sekä lapsen mielentila (Terävä 2018).

Lukeminen saattaa olla hidasta tai sanat menevät väärin. Haasteita saattaa myös aiheuttaa luetun ymmärtäminen. Kirjoittaessa saattaa tulla paljon kirjoitusvirheitä tai kirjaimia voi puuttua kokonaan. Hidas tai heikko kirjoitustaito heikentää myös oppimista. Tarkkaavaisuuden häiriöt tuovat haasteita oppimiseen, sillä keskittyminen on heikkoa ja pirstaleista. (Parviainen & Muukkonen 2014, 10-11, 16.)

Tehtävien ohjeiden noudattaminen ja muistaminen voi olla haastavaa. Aloittaminen ja tehtävien loppuun saattaminen on hankalaa, jos tehtävänanto on liian monivaiheinen. (Juvonen 2018, 7.)

Motoriset vaikeudet voidaan jakaa kahteen eri ryhmään: hienomotoriseen ja karkeamotoriseen. Hienomotoriikassa vaikeuksia voi esiintyä näppäryyttä vaativissa tehtävissä sekä tehtävissä, jotka vaativat näön ja käsien yhteistyötä. Karkeamotoriikassa vaikeudet taas voivat liittyä isojen ja kokonaisten liikkeiden hallitsemiseen sekä erilaisten liikuntalajien oppimiseen. Myös vaikeat liikesarjat tuottavat haasteita tai eriasusteista kömpelyyttä voi esiintyä missä tahansa liikunnassa. (Parviainen & Muukkonen 2014, 14.)

Erilaiset tukitoimet auttavat nepsy-lapsia oppimaan paremmin ja selviytymään päivästä toiseen. Säännöllinen ja rutiininomainen päivä on heille ensisijaisen tärkeää ja usein juurikin poikkeus rutiinista saa lapsen stressitilaan. Stressin aiheuttaja voi olla myös lapselle mieluinen tekeminen, joten niin sanottu tylsä ja tavallinen arki on monesti lapselle se parhain vaihtoehto. Unella, ravinnolla ja liikunnalla on myös suuri merkitys lasten hyvinvointiin. Koulussa pilkotut ohjeet ja tavoitteet auttavat aivoja pysymään perässä eikä lapselle tule liikaa informaatiota kerralla. (Szegda & Hokkanen 2018, 15, 18, 20, 23; Kujanpää 2019.)

Ympäristön muokkaaminen lapselle sopivaksi on äärimmäisen tärkeää. Ympäristön muokkaamisella tarkoitetaan aistiärsykkeiden huomioimista, visuaalisia ohjeita, ennakoitavuutta ja turvallisuutta. Ympäristön muokkaamisen lisäksi ohjaajan toimin-

nalla on suuri merkitys siihen, miten hyvin toimiminen lapsen kanssa sujuu. Kunnioitus lasta kohtaan ja hyväksyminen hänet sellaisena kuin hän on, sitoo keskinäistä suhdetta lujemmaksi. Lapsi kyllä aistii, jos hänestä ei pidetä tai häntä ei ymmärretä. (Szegda & Hokkanen 2018, 12-13; Kujanpää 2019.)

Toimiminen ja ohjaaminen kannattaa aloittaa aina vahvuuslähtöisesti, jolloin aluksi määritetään, mitkä ovat lapsen vahvuudet ja miten niitä pystyttäisiin hyödyntämään. Tavoitteet lapsen kanssa tulee olla selkeät ja joustavat, eikä lapselta voi koskaan vaatia sataprosenttista suoritusta. Nepsy-lapsen aivot eivät myöskään kestä kiirettä, joten hoitaminen ja niin sanottu nalkuttaminen vie lapsen aivot entistä enemmän jumiin. Ohjeen tai kysymyksen sisäistäminen saattaa viedä siis aikaa, joten lisäkysymykset tai lisäohjeet kannattaa esittää pienellä viiveellä. Vaikka ohjaaja ottaisi toiminnassaan ja ympäristössä kaikki lasta helpottavat seikat huomioon, ei silti koskaan voida tietää millainen niin sanottu päivänkunto lapsella on. Lapsella voi siis olla täysin eri reaktio tuttuihin aistiärsykkeisiin päivästä ja hetkestä riippuen. (Szegda & Hokkanen 2018, 8; Kujanpää 2019.)

Joskus lapsen keskushermosto käy kierroksilla jostain mitä aiemmin on tapahtunut tai mitä tulevaisuudessa tulee tapahtumaan. Apuna voi silloin toimia erilaiset välineet tai jokin ennalta määritelty turvapaikka, jossa ikäviä tunteita pystyy säätelemään. Parhaimmillaan kaikki kuitenkin sujuu mutkitta ja yhteinen vuorovaikutus tuottaa huumorin avulla molemmille osapuolille iloa. Kaikki piirteet täytyy ottaa huomioon kaikessa toiminnassa eli myös liikunnassa ja harjoitteissa. (Terävä 2018; Kujanpää 2019.)

3.3 Liikunta osana lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia

Liikunnan hyödyt vaikuttavat myönteisesti ihmisen fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012, 31; UKK-instituutti 2019). Toisin sanoen aivot, keho ja mieli kulkevat vahvasti käsi kädessä (Ahlstrand 2011, 9).

Oli liikunta sitten nopeatempoista tai rauhallisempaa, on sillä positiiviset vaikutukset lasten sydänterveyteen, ja liikunta onkin yksi parhaista ennaltaehkäisevistä keinoista eri sairauksien syntymisessä (Finne 2017, 38). Liikunnan avulla lapsen motoriset sekä

havaintomotoriset taidot kehittyvät selkeimmin kymmeneen ikävuoteen mennessä (Pietilä & Tolonen 2012, 13). Motorisilla taidoilla tarkoitetaan fyysistä taitoa ja osaamista. Havaintomotoriset taidot ovat oman kehon tuntemusta sekä tilan, suunnan, ajan ja rytmiiikan hahmottamista. (Borgman 2012, 4, 14.) Motorisia taitoja pystyy kehittämään entisestään eri aistien sekä liikunnan yhdistämisellä. Mitä enemmän lapsella on mahdollisuuksia liikkua, sitä enemmän motoriset taidot kehittyvät. (Pietilä & Tolonen 2012, 13.)

Vahva luusto ja nivelet ovat selkeästi myös yhteydessä liikunnan määrään. Luusto sekä nivelet ovat erityisen alttiita kehitykselle ja vahvistumiselle aina murrosikään asti. Lihasmassa nivelten ympärillä suojaa nivelten turhaa rasitusta, joten liikunnallinen voimaharjoittelu lapsena ehkäisee nivelvaivoja. Yksi liikunnan suurimmista fyysisistä hyödyistä on lapsienkin kohdalla painonhallinta. (Pietilä & Tolonen 2012, 13.) Lasten ja nuorten ylipainon yleisyys on pysynyt samana viimeisten vuosien aikana. Vuonna 2018 tehdyn tutkimuksen mukaan kuitenkin lähes joka neljäs lapsi ja nuori on ylipainoinen. (Harjumaa 2019.) Selkeä yhteys on siis havaittavissa lasten liikkumattomuudella sekä ylipainolla.

Lapsen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa unen tärkeyttä ei voi korostaa liikaa. Hyvin nukuttu yö auttaa lasta jaksamaan ja oppimaan uutta. Liikunta on oiva keino parantaa unen määrää sekä laatua. Säännöllisellä liikunnalla voidaan nopeuttaa nukahtamista ja korvata Rem-unta syvällä unella. Rungas liikkuminen voi myös ennaltaehkäistä unettomuutta ja uniapneaa. (UKK-instituutti 2015a.)

Lisäksi liikunta opettaa lapselle erilaisia sosiaalisia taitoja. Yksi niistä on vuorovaikutus muiden kanssa. Vuorovaikutus ei pelkästään ole sanallista, vaan se sisältää myös ilmeet, eleet ja keholliset ilmaisut. Lapsi oppii vuorovaikutustaitoja toisilta lapsilta, mutta myös aikuisilta. Erilaiset tilanteet auttavat lasta kehittymään vuorovaikutuksen perustaidoissa ja esimerkiksi liikuntatilanteet ovat oiva keino oppia näitä taitoja. (Cederqvist 2016, 5.) Lapsen ja aikuisen välinen hyvä vuorovaikutus vaatii luottamusta sekä tutustumista, joten yhteiset liikuntahetket auttavat hyvän vuorovaikutussuhteen syntyyn. On myös todettu, että ohjaajan ja lapsen hyvä vuorovaikutussuhde, joka on

turvallinen ja läheinen, vähentää lapsen aggressiivista käyttäytymistä. (Kantomaa, Syväoja, Sneck, Jaakkola, Pyhälto & Tammelin 2018, 24).

Empatiakyky ja toisten huomioiminen ovat tärkeä osa elämäntaitoja. Liikunnalla pystytään positiivisesti vaikuttamaan lapsen myötätuntoon ja muiden huomioimiseen. Ryhmässä liikkuminen ja toimiminen auttaa huomioimaan muut. Erilaisten lasten kanssa toimiminen antaa eväitä jatkossakin tulla toimeen toisten kanssa. Kyky ottaa vastuu itsestä ja muista voi kehittyä liikunnan avulla, joten ymmärrys toisia ihmisiä kohtaan kasvaa. (Kantomaa ym. 2018, 25.)

Psyykkiseen hyvinvointiin liikunta vaikuttaa monella tavalla. Liikunta ja leikit auttavat lasta arvostamaan itseään. Liikunnan avulla lapsi oppii tärkeitä elementtejä oman itsensä ja ympäristön suhteesta. Ympäristön lisäksi lapsen ja aikuisen välinen kommunikatio on helpompaa liikunnan ja leikkien kautta. Onnistumiset sekä epäonnistumiset liikunnassa opettavat lapselle tunteiden tunnistamista sekä säätelyä. (Zimmer 2011, 68.)

Tunnetaidot ovat kytköksissä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tärkeitä tunnetaitoja ovat omien tunteiden tiedostaminen sekä niiden tunnistaminen. Lisäksi varhaisessa vaiheessa opittu avoin tunteiden näyttäminen sekä tunteiden säätely luo hyvän pohjan tulevalle. Lapsi ei myöskään yleensä pysty toimimaan moraalisesti oikein ilman kehittyneitä tunnetaitoja, sillä moraaliset päätökset syntyvät usein tiedosteista tunteista, esimerkiksi syllisyyden tai empatian tunteesta. Nämä taidot ovat niitä, joita lapsi tarvitsee jokapäiväisessä elämässä, jotta hän pystyy luomaan ja ylläpitämään ihmissuhteita. (Kokkonen & Klemola 2013, 205, 208.) Liikunnan avulla lapsen itsevarmuus kasvaa ja itsetunto kohentuu, joka myös lisää lapsen motivaatiota liikuntaa kohtaan (Finne 2017, 379). Lisäksi useissa tutkimuksissa on todettu liikunnan positiivinen vaikutus mieleen. Mielihyvää aiheuttavan liikunnan ei tarvitse kestää pitkään, sillä jo 20-30 minuutin liikunta lisää mielihyvän tuntemusta jopa 5-10 prosentilla. (Ojanen & Liukkonen 2013, 242.)

Niin kuin missä tahansa muussa toiminnassa, myös liikunnassa tärkeää on lasten osallistaminen. Toiminta on mielekkäämpää, kun osallistujien ääni saadaan kuuluviin.

Erityistä tukea tarvitsevien lasten vaikuttamismahdollisuudet voivat jäädä vähäiseksi esimerkiksi kielellisten vaikeuksien takia. Osallistamisen menetelminä voi käyttää esimerkiksi kuvia tai merkkejä. (Lahtinen, Lauri, Pulkkinen & Saarinen 2013, 15-16.) Osallistuminen ja vaikuttaminen toimintaan on yhteydessä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Kokemus siitä, että tulee kuulluksi ja nähdyksi sellaisena kuin on, luo tunnetta kuulua yhteisöön. (Rahkamaa 2015, 11.)

Liikunnan avulla lapsi oppii itsestään uusia asioita sekä tuntemaan itsensä paremmin. Liikunnassa saatava palaute on hyväksi lapsen itsetuntemukselle ja itsetunnolle. Liikunnassa palautetta annetaan monista asioista, esimerkiksi rohkaistaan toimintaan, kehuaan suorituksia tai annetaan palautetta käyttäytymisestä. Hyvä palaute antaa lapselle itsevarmuutta ja rohkeutta omaan toimintaan. Kun lapsi saa palautetta ja huomiota silloinkin, kun hän ei sitä pyydä, ei huomiota myöskään tarvitse hakea negatiivisella tavalla. Liikunta on oiva keino tarkkailla lasta ja hänen asennetta itseensä ja tarvittaessa puuttua siihen, jotta lapselle kehittyisi terve itsetunto. (Oinonen 2015, 13-14, 18.) Neuropsykiatrisen häiriön lapsilla todetaan usein masentuneisuutta tai ahdistuneisuutta (Kujanpää 2019). Liikunta on lääke tähänkin vaivaan, sillä se mahdollisesti lievittää masennus- ja ahdistuneisuusoireita. Mieli pysyy usein tasapainoisena ja stressi kurissa säännöllisellä liikunnalla, joka on vahvasti yhteydessä masennus- ja ahdistuneisuusoireisiin. (UKK-instituutti 2015b.)

Liikunta on selkeästi yhteydessä oppimistuloksiin. Kouluikäisten lasten pärjääminen koulussa on osoittautunut paranevan, jos liikuntaa on koulussa ollut vähintään tunnin päivässä. Liikkuminen ja liike aktivoivat useampaa aivoaluetta ja verenkierto sekä hapensaanti aivoissa tehostuu. Lisäksi aivokudoksen tilavuus kasvaa liikunnan määrän kasvaessa. (Ahlstrand 2017, 20.) Liikunta on siis merkityksellisesti vaikutuksessa aivotoimintaan sekä älykkyyden kehitykseen. Liikunnan hyödyt oppimiseen ja koulumenestykseen ovat välittömät, joten merkkejä positiivisista vaikutuksista ei tarvitse odottaa pitkään. (Finne 2017, 37.) Koulupäivän aikana tapahtuvalla liikunnalla on myönteinen vaikutus koulumenestykseen ja kognitiiviseen oppimiseen. Myös oppiaineisiin yhdistetty liikunta parantaa koulumenestystä. (Syväoja 2014, 13; Kantomaa ym. 2018, 16.)

4 LIIKUNTAMENETELMÄT

Liikuntaoppaaseen kootut harjoitteet muokkaantuvat ja valikoituvat eri menetelmistä. Olen poiminut tähän kappaleeseen liikuntakasvatuksen menetelmiä, joiden erityispiirteet koen hyödylliseksi oppaan kokoamisessa. Menetelmät soveltuvat parhaiten erityistä tukea tarvitseville lapsille. Lähtökohta harjoitteiden kehittämässä on fyysisen liikkeen lisäksi lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen.

4.1 Soveltava liikunta

Erityisliikunnan käsite on muuttunut pikku hiljaa enemmän soveltavan liikunnan suuntaan. Soveltavan liikunnan käsite kuvaa paremmin sitä kuinka erityistä tukea tarvitsevien lapsien yksilölliset tarpeet, kehitysvaihe sekä vahvuudet otetaan huomioon liikunnassa. Motorinen kehitys on keskiössä puhuttaessa soveltavasta liikunnasta. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat perintötekijät sekä ympäristö. Motorinen kehitys ei yleensä ole systemaattista, toisin kuin muu kehitys. Jokainen lapsi oppii eri motorisia taitoja eri tahdissa, eikä siinä ole mitään normista poikkeavaa. Keskushermoston poikkeamat vaikuttavat kuitenkin useimmiten epäedukkaasti motoriseen kehitykseen ja tilanteisiin, jossa lapsi pyrkii vaistomaisesti kehittämään motorisia taitojaan. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 10, 16-17.)

Liikunta on erityisen tärkeää niille, joilla on erityisen tuen tarve, sillä passiivisen elämäntavan on todettu lisäävän terveysongelmia eri sairauksia tai kehityshäiriöitä omaavilla. Erityisryhmiin kuuluvat ihmiset törmäävät kuitenkin usein moniin haasteisiin liikunnan saralla. Jotta kaikki kokisivat liikunnan ilon, tulee sisäisten sekä ulkoisten motiivien olla kunnossa. Sisäisellä motiivilla tarkoitetaan tekemisen kautta syntyviä hyötyjä kuten esimerkiksi onnistumisen tunnetta. Ulkoisella motiivilla tarkoitetaan esimerkiksi palkinnon saamista tai myönteistä palautetta. Motiivilla on siis suuri merkitys erityisesti erityisryhmiin kuuluville. Jo lapsena luodut halut ja tarpeet liikuntaa kohtaan ovat ensisijaisen tärkeitä, sillä lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntyyli jatkuu usein läpi koko elämän. (Rintala ym. 2012, 38-39, 41.)

Soveltavassa liikunnassa on kyse siitä, miten jokaista lajia tai harjoitusta sovelletaan kaikille osallistujille sopivaksi (Korkiala 2015, 12). Soveltaminen ja muokkaaminen ei koskaan ole yksiselitteistä. Apuna voi käyttää esimerkiksi niin kutsuttua TARGET-

mallia, jossa otetaan huomioon soveltavan liikunnan pedagogista tutkittua tietoa (Taulukko 1).

<p>T: task (tehtävä)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tehtävän vaatimustaso on kaikille sopiva - Tehtävien monipuolisuus ja vaihtelevuus
<p>A: authority (auktoriteetti)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selkeät pelisäännöt, sisältö ja arviointi - Osallistujien osallistaminen sekä oppilasjohtoinen opettaminen
<p>R: rewarding (palaute)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yksilöllinen palaute kaikille - Positiivisella tavalla myös rakentava palaute
<p>G: grouping (ryhmittely)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryhmittelyn monipuolisuus ja joustavuus - Heterogeenisen ja taitotason mukaiset ryhmä (ei jatkuvasti kuitenkaan)
<p>E: evaluation (arviointi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toiminnan arviointi henkilökohtaisesti ja ryhmädynamiikallisesti - Osallistujat mukaan arviointiin (esim. itsearviointi)
<p>T: timing (ajankäyttö)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joustava ajankäyttö suunnitelmassa sekä oppimisessa (tauot) - Ajan antaminen osallistujille (sivusta seuraaminen)

Taulukko 1. (Rintala ym. 2012,49.)

Aistien hyödyntäminen soveltavassa liikunnassa auttaa lasta luomaan erilaisia tunte-
muksia ja kokemuksia ympäristöstä ja omasta kehosta. Eri aistikanavien kautta pysty-
tään ottamaan tietoa vastaan, käsittelemään sekä tallentamaan havaittua tietoa. Aisti-
kanavia ovat näköaisti eli visuaalinen kanava, kuuloaisti eli auditiivinen kanava, tun-
toaisti eli kinesteettinen kanava sekä kosketukseen perustuva aisti eli taktilinen ka-
nava. Oppiminen tehostuu mitä enemmän erilaisia aisteja opettamisessa käytetään.
(Ahlstrand 2017, 33.)

4.2 Psykomotoriikka

Psykomotoriikka käsitteenä tulee Saksasta jo 1840-luvulta. Se muokkaantui vuosien varrella lähestymistavaksi, jossa liikuntakasvatuksessa pyrittiin hyödyntämään lapsen vahvuuksia ja voimavaroja. (Ahlstrand 2017, 15.) Psykomotoriikka on menetelmä, joka soveltuu etenkin lapsille, joilla on erityisen tuen tarve. Sensomotorisilla eli aistiperäisillä kokemuksilla on myönteisiä vaikutuksia lapsen oppimiseen, joten se osoittaa menetelmän toimivaksi erityisesti tukea tarvitsevien lasten kanssa. Psykomotorisissa harjoituksissa huomioon otettavia seikkoja ovat aistikanavien hyödyntäminen, erilaisten materiaalien ja välineiden käyttö sekä useampien aistien yhdistäminen. (Zimmer 2011, 35, 168-170.)

Psykomotoriikan menetelmät muodostuivat alun perin pedagogiikassa, psykologiassa ja psykiatriassa käytettävistä ominaisuuksista. Kävi ilmi, että liikkumiseen, kehokokemuksiin sekä vuorovaikutukseen liittyvät lähestymistavat toimivat erityisen hyvin, joten kyse ei ollutkaan enää pelkästä fyysisestä urheilusuorituksesta. Tänä päivänä psykomotoriikka on enemmän elämyksellistä kuin harjoituskeskeistä. (Ahlstrand 2017, 15, 21.) Kehokokemuksissa kehotietoisuus sekä oman kehon hyväksyminen ovat yhteydessä oman persoonan hyväksymiseen ja positiiviseen minäkuvaan. Psykomotoriikassa tärkeää on siis keskittyä fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös psyykkiseen hyvinvointiin, sillä painotus on vahvasti kokonaisvaltaisen terveyden edistämässä sekä lapsen kehityksen tarkastelussa (Zimmer 2011, 16, 21, 35).

Vuorovaikutus ja kosketus ovat psykomotoriikassa tärkeitä elementtejä. Fyysinen kontakti ja vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa parhaimmillaan hoitaa ja tasapainottaa lasta. (Ahlstrand 2017, 28.) Hyvä vuorovaikutus lapsen ja aikuisen välillä psykomotoriikassa on aina lapsikeskeistä. Lapsikeskeisyydellä tarkoitetaan motoristen taitojen tukemisen sijaan enemmän lapsen itsearvostuksen sekä itsensä tuntemisen tukemista. (Zimmer 2011, 40.)

Liikunnan rinnalla on tärkeää myös pysähtyminen ja rentoutuminen. Vaikka liikuntaoppaan tarkoitus on ensisijaisesti sisältää liikunnallisia harjoitteita, olen ottanut sisällyksessä huomioon myös rentoutumisen. Lisääntyneiden aistiärsykkeiden myötä lapset

ovat tänä päivänä entistä rauhattomampia, joten rentoutumisen merkitys korostuu entisestään. Psykomotoriikassa rentoutusharjoituksissa käytetään usein erilaisia välineitä. Välineiden käyttö edesauttaa esimerkiksi luottamuksen rakentamisessa. Rentoutumisharjoitukset voivat myös vaikuttaa myönteisellä tavalla keskittymisvaikeuksiin. (Ahlstrand 2017, 28.)

Yksi rentoutumisen menetelmä, jota käytetään myös osana psykomotoriikkaa, on Mindfulness eli tietoinen läsnäolo. Tietoisen läsnäolon harjoitteet pyrkivät rentouttamaan ja lieventämään stressiä. Joe Kabat-Zinnin kehittelemässä menetelmässä tietoisen läsnäolon voima on yhteydessä aistien käyttöön. Kun ihminen on täysin läsnä, käyttää hän tietoisesti kaikkia aistejaan. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 71-71; Hakala & Lehto 2019, 22.) On myös tutkittu, että tämän tyyppiset rentoutumisharjoitukset lieventävät masentuneisuutta sekä ahdistuneisuutta. (Hakala & Lehto 2019, 22.) Niin kuin aiemmin tuli esille, erityisesti Nepsy-lapset kärsivät stressistä herkemmin, joten rentoutumisen tärkeyttä ei voi liikaa korostaa.

Ohjaajan rooli psykomotoriikassa on merkittävä monestakin syystä. Ohjaaja auttaa lasten onnistumisen tiedostamisessa sekä aktivoi lapsia toimimaan, mutta silti antaa lapsille tilaa toimia itsenäisesti ja vetäytyy tilanteesta tarpeen tullen. Ohjaajan on myös annettava tukea ja turvaa silloin kun tilanne sitä vaatii. Ohjaajan tärkein tehtävä on kuitenkin luoda rento ja luottamusta herättävä ilmapiiri. (Zimmer 2011, 145-146.)

Esimerkki psykomotorisesta harjoituksesta:

Hevosvaljakko

Toteutettavissa ryhmässä tai kahdestaan. Hevosilla on valjaksina hyppynaru, joka asetetaan kainaloiden alta. Toinen on ajaja, joka pitää hyppynarun päistä kiinni, ohjaten hevosta ympäri tilaa. Hevosen voi pysäyttää vetämällä naruista kevyesti tai antaa merkin raviin tai laukkaan. Harjoitus voidaan toteuttaa musiikin kanssa tai ilman.

Välineet: Hyppynaru

Tila: liikuntasali

Ikä: 3 vuodesta eteenpäin (Zimmer 2011, 231.)

4.3 Sherborne-liikunta

Sherborne-liikunta -menetelmän kehittäjä Veronica Sherborne oli liikunnan opettaja sekä fysioterapeutti. Hän opetti muun muassa opettajia ja terapeutteja sekä ohjasi liikuntaa lukuisissa kouluissa ja terapiaryhmissä. Sherborne-liikunnan tavoitteena on yksinkertaisuudessaan tukea liikunnan avulla lasten kokonaisvaltaista kehittymistä. Sherborne keskittyi menetelmässään kokemuksellisuuden merkitykseen, eikä loihittanut syväluotaavia oppaita, joita oli tarkoitus noudattaa sanasta sanaan. Kokemuksellisuuden merkitys käsitti lapsien lisäksi myös ohjaajat. Menetelmät eivät syntyneet pelkästään teoreettisen viitekehyksen kautta, vaan enemmänkin kokeiluiden ja epäonnistumisten kautta. (Ahlstrand 2017, 17-18.)

Pitkän uran ja lukuisien kokemusten kautta hän päätyi siihen, että lapsella on kaksi perustarvetta. Ensimmäinen on oman kehon tunteminen. Lapsen tulee olla tietoinen omasta kehostaan ja tuntea olonsa siinä kotoisaksi, jotta hän pystyy hallitsemaan sitä. Toinen perustarve on hyvien ihmissuhteiden luominen. Liikunnan avulla nämä kaksi tarvetta voidaan saavuttaa ja lapselle muodostuu terve suhde itseensä sekä muihin ympärillä oleviin ihmisiin. (Sherborne 1993.)

Sherborne painottaa liikunnassa vuorovaikutusleikkejä. Vuorovaikutusleikit toteutetaan pareittain, jossa toinen on aikuinen tai taitavampi henkilö ja toinen lapsi. Leikkien myötä lapsen luottamus itseensä ja toiseen muodostuu. Luottamuksen synnyttyä lapsi kokee olonsa turvallisiksi. Kommunikaatio vahvistuu ja turvallisuuden tunne on saavutettu, kun leikkeihin tulee vastavuoroisuutta. Lapsi muuttuu passiivisesta osallistujasta aktiiviseksi osallistujaksi. Parhaimmassa tapauksessa lapsi jopa muokkaa leikkiä oma-aloitteisesti. Vuorovaikutusleikit saattavat olla erityisen hyödyllisiä sosiaalisesti epävarmoille sekä lapsille, joilla on tunnesäätelyongelmia. (Sherborne 1993, 3-5.)

Kehotietoisuus nousee toistuvasti esille Sherbornen menetelmässä. Kehon kokonaisliike, ei pelkästään yhden kehonosan liike, on kehotietoisuuden keskiössä. (Sherborne 1993, 41.) Esimerkiksi tanssi on liikuntamuotona oiva keino tukea lapsen kasvua sekä kehitystä. Tanssissa painotetaan juurikin oman kehon tietoisuutta ja kehotuntemusta.

Tanssissa tutustutaan omaan kehoon, joka puolestaan lisää itsetuntemusta. Oman kehon hallintaa on tärkeä harjoitella, sillä hyvä kehon hallinta on myös avain myönteiseen minäkäsitykseen. (Hämäläinen 2009.)

Liikkeen tarkkailu ja arvioiminen tulee ottaa huomioon liikunnan opetuksessa. Ohjaaja arvioi lasten voimavaroja, liikkeen laatua sekä liikkeen puutteita. Arviointi perustuu lasten liikkeiden kehittämiseen sekä tekemisen toimivuuteen. Kehitystä tapahtuu vain, jos liikunta antaa lapselle tarpeeksi monipuolisia kokemuksia. Erityistä tukea tarvitseville lapsille on erilaiset tavat, joilla pystytään lisäämään kehotietoisuutta, esimerkiksi autistisille lapsille tärkeää on juuri kahdenkeskeinen liikuntatuokio. (Sherborne 1993, 61-63, 65.)

Esimerkki Sherborne- menetelmän harjoituksesta:

Keinuhevokset

Ohjaaja ja lapsi istuvat jonossa katse samaan suuntaan. Lapsi istuu aikuisen jalkojen välissä tai reisien päällä. Ohjaaja alkaa pikku hiljaa keinuttamaan itseään ja lasta taakse ja sieltä eteen. Lopulta lapsi on ylösalaisin asennossa, jossa jalat ovat pään yläpuolella, jotta lapsi näkee jalkansa eri perspektiivistä.

Välineet: matto

Tila: Sali tai tilava huone (Sherborne 1993, 8.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tuotoksena syntyy liikuntaopas, joka on tarkoitettu käyttöön Puistokoululle, Kalevanpuiston koulutaloon, joka on erityisopetusta antava koulu. Koulun jokaisella oppilaalla on erityisen tuen päätös, joka määrittelee hyvin pitkälti sen, millainen tuotos oppaasta syntyy. Oppaassa on listattu erilaisia liikunnallisia harjoitteita oppilaille, joita voi toteuttaa koulussa työskentelevä aikuinen esimerkiksi koulunkäynninohjaaja tai erityisopettaja.

Opinnäytetyö on toiminnallinen. Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä siten, että sen tarkoituksena on käytännön toiminnan ohjeista-

minen, opastaminen tai toiminnan järjestäminen, ei niinkään tutkiminen. Konkreettinen tuotos eli produkti voi olla esimerkiksi kirja, opas tai kotisivut. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 65.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan tehdä aiheeseen liittyvä erillinen selvitys, joka on osa työn toteuttamistapaa. Selvitystä tarvitaan usein silloin, kun kohderyhmää tai sen tarpeita ei tiedetä. Selvitys tehdään myös silloin, jos aiheesta ei löydy kattavasti tietoa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51, 57.) Tässä opinnäytetyössä erillinen selvitys ei ole tarpeen, sillä kohderyhmä on selkeä. Lisäksi erityistä tukea tarvitsevien lapsien tarpeista löytyy perusteellisesti jo olemassa olevaa tietoa, joten senkään puolesta selvitystä ei tarvita.

Liikuntaoppaan sisällön kokoaminen ei tässä tapauksessa ole erilaisten leikkien listamista allekkain, vaan harkitusti kohderyhmää palvelevien harjoitteiden kokoaminen. Erityistä tukea tarvitsevien liikunta ei ilmiönä ole yksinkertainen tai helppo. Ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen teorian ja käytännön kautta luo perustan oppaalle. Voisin siis sanoa, että opinnäytetyön kannalta on hyödyllisempää käyttää laadullisia tutkimusmenetelmiä määrällisten sijaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 68.) Laadullisessa tutkimuksessa käytettävät yleiset menetelmät ovat haastattelu, kysely ja havainnointi. Näissä menetelmissä tutkittavien eri näkökulmat tulevat esille, joka on laadullisessa tutkimuksessa oleellista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 164; Tuomi & Sarajärvi 2017, 62.)

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus käsitteenä on niin moninainen, että sitä on miltei mahdotonta määrittää. Laadullisessa tutkimuksessa painitaan kokemusten ja käsitysten äärellä. Käsitykset ovat normeja ja tyypillistä ajattelua sekä toimintaa, kun taas kokemukset ovat kokijalle aina ainutlaatuisia, ja näin ollen niiden välille ei aina löydy yhteyttä. Ihmiset tulkitsevat asioita aina sillä ymmärryksellä ja tiedolla mitä heillä sillä hetkellä on, joten sama asia eri näkökulmista katsottuna saattaa näyttäytyä täysin erilaisena. Kuka siis määrittää merkityksen tai laadun laadullisessa tutkimuksessa? (Vilkkä 2015, 118; Hirsjärvi ym. 2015, 160.) Tuomi ja Sarajärvi (2017, 18) painottavat teoksessaan laadullisen tutkimuksen käsitteen kriittistä ajattelua, sillä käsitteen määritelmä pohjautuu hyvin pitkälti kirjoittajan sekä kirjan aiheen mukaan.

5.1 Menetelmät

Tavoitteiden saavuttamiseksi on tärkeää löytää ne menetelmät, jotka vievät tavoitteita kohti. Menetelmät ovat niitä keinoja, joilla esimerkiksi oppaan sisältö kootaan. Tiedonkeräämisen menetelmät toiminnallisessa opinnäytetyössä tulisi olla harkittuja ja perusteltuja varsinkin, jos työ sisältää selvityksen, sillä työn laajuus saattaa kasvaa ja työmäärä voi muodostua liian suureksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56.) Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmiksi valitsin havainnoinnin ja benchmarkingin.

5.2 Havainnointi

Havainnointi on yleinen tiedonkeruumenetelmä laadullisessa tutkimuksessa. Havainnoinnin tarkoituksena on mennä havainnoimaan paikan päälle, josta saadaan tietoa siitä, miten ihmiset käyttäytyvät tietyssä tilanteessa. Tutkimuksellinen havainnointi poikkeaa tavallisesta arkipäiväisestä havainnoinnista siten, että tutkimuksellinen havainnointi on systemaattista ja sillä on jokin tavoite. Havainnointia voidaan tehdä luonnollisessa ympäristössä tai keinotekoisessa tilanteessa. (Ojasalo, Moilanen & Rintalahti 2014, 114; Hirsjärvi ym. 2015, 212.)

Havainnointi voidaan jakaa piilohavainnointiin, havainnointiin ilman osallistumista, osallistuvaan havainnointiin tai osallistavaan havainnointiin. Piilohavainnoinnissa tutkija osallistuu tutkittavaan toimintaan muiden osallisten tietämättä, eli toimii niin sanotusti salaisesti. Havainnoija ilman osallistumista toimii tarkkailijan roolissa. Hän ei osallistu aktiivisesti tutkittavaan toimintaan vaan seuraa sivusta. Osallistuvassa havainnoinnissa ideana on toimia aktiivisena toiminnan jäsenenä. Osallistava havainnointi eroaa muista siten, että havainnoija osallistumisen lisäksi on vahvasti vuorovaikutuksessa tutkittavaan ilmiöön. Tavallisimmin käytössä olevat kenttätyömenetelmät ovat osallistuva havainnointi sekä havainnointi ilman osallistumista. (Grönfors & Vilkkä 2011, 49; Tuomi & Sarajärvi 2017, 70-71.)

Havainnoinnin valitseminen toiseksi menetelmäksi oli luonnollinen valinta. Tutkittavana ilmiönä on erityistä tukea tarvitsevat lapset liikunnan parissa, joten pelkästään haastatteluja tai kyselyä ei tässä tapauksessa voida toteuttaa laadukkaasti. Aiheesta löytyy kattava tietoperusta ja paljon tutkimuksia, mutta käytännössä ilmiö on omaa

luokkaansa. Lisäksi havainnointia suositaan silloin, kun tarkoituksena on tutkia tilanteita, joita ei pystytä ennakoimaan, jotka ovat helposti muuttuvia tai kun tutkittavilla esiintyy kielellisiä vaikeuksia (Hirsjärvi ym. 2015, 213). Tarkoituksena on siis havainnoida ihmisten toimintaa, eikä etsiä vastauksia miksi ihmiset toimivat niin kuin toimivat, vaan miten ihmiset toimivat ja miltä se näyttää (Vilkka 2015, 143).

Havainnoinnin toteutin ympäristössä, jossa alan ammattilaiset tekevät työtään. Kalevanpuiston koulutalossa työskentelevät fysioterapeutit, jotka toteuttavat säännöllisesti lapsille niin yksilö- kuin ryhmäterapiaa. Alun perin tarkoituksena oli havainnoida fysioterapeuttien toimintaa ilman osallistumista eli olla sivusta tarkkailijana. Päädyin kuitenkin jättämään tämän osion pois, sillä olin lapsille jo entuudestaan tuttu. Havainnointi ilman osallistumista on tärkeä askel, jos tutkittava kohde on täysin tuntematon. Tutkija ei voi ilmestyä tyhjästä tutkittavien joukkoon ja päästä heti osaksi heidän maailmaansa. Tutkittaviin on luotava vuorovaikutussuhde, jotta havainnointi onnistuu toivotulla tavalla. (Grönfors & Vilkka 2011, 49-50.)

Valitsemani havainnointi tapahtui osallistuvana havainnointina. Taidekaari-kulttuurikasvatusohjelmassa työskentelevä kokenut tanssitaiteilija pitää Kalevanpuiston koulutalon oppilaille tanssipajoja ja osallistuin hänen pitämiinsä pajoihin, havainnoiden kuitenkin samalla toimintaa. Osallistuvassa havainnoinnissa pyritään tarkastelemaan hiljaista tietoa, jolla tarkoitetaan tietoa, joka on hankittu käytännön kokemuksella vuosien varrella (Vilkka 2015, 144).

Osallistuin Puistokoulussa järjestettäviin taidepajoihin, joiden aiheena oli tanssi. Tanssipajat järjestettiin ryhmittäin ja pajoihin otti osaa yhteensä 11 ryhmää. Yksi paja kesti 45-60 minuuttia. Olin mukana viidessä pajassa osallistujana havainnoiden samalla lasten toimintaa. Taidepajoihin osallistumisen tarkoituksena oli saada tietoa siitä, miten lapset toimivat ja käyttäytyvät liikuntatilanteissa. Eri ryhmissä oli hyvinkin erilaisia tapoja toimia ja liikkua, ja saadakseni mahdollisimman laajan kuvan lasten toiminnasta koin oleelliseksi osallistua eri pajoihin, joissa oli eri tasoisia oppilaita. Sen lisäksi, että halusin saada tietoa siitä, miten lapset toimivat, halusin saada inspiraatiota ja ideoita itse oppaan kokoamiseen. Ennen taidepajoihin osallistumista listasin ylös

kysymyksiä, joihin etsin vastauksia havainnoinnin kautta. Kysymykset helpottavat aineiston kokoamisessa, jotta saatu aineisto olisi mahdollisimman selkeä analysoitavaksi. Kysymykset olivat:

- Miten lapset ottavat kontaktia muihin lapsiin? – Saavatko lapset esimerkiksi tukea muilta lapsilta?
- Miten musiikki, kuvat ja aistien käyttö vaikuttavat lapsiin? – Lähtevätkö lapset esimerkiksi toimintaan mukaan paremmin?
- Miten eri taso näkyy liikunnassa? – Lasten toimintakyky vaihtelee laajalti, mutta miten se näkyy liikunnassa?
- Miten osallistaminen näkyy lapsissa? – Saavatko lapset esimerkiksi lisää motivaatiota toimintaan?

Haasteena laadukkaalle havainnoinnille voi olla havainnoitavien käytöksen muuttuminen, kun havainnoija tulee paikalle. Tutkijan roolissa oleminen ei vaikuttanut oppilaiden toimintaan tai käyttäytymiseen mitenkään, sillä olin heille entuudestaan tuttu ja ollut koulunkäynninohjaajan roolissa useita kertoja Kalevanpuiston koulutalolla. Oma roolini havainnointitilanteessa oli osallistuja muiden joukossa. Tarkoituksena ei ollut havainnoida oppilaita henkilökohtaisesti, vaan yleisesti toimintaa. (Hirsjärvi 2015, 213.)

5.3 Benchmarking

Liikuntaoppaan harjoitteiden kokoamiseen käytän jo olemassa olevaa hyväksi havaittua tietoa ja toimintaa. Erityistä tukea tarvitseville lapsille on olemassa paljon erilaista materiaalia liikunnan saralla, joten en näe syytä miksi en perehtyisi jo valmiisiin oppaisiin sekä harjoitteisiin ja kehittäisi niitä omaan työhöni sopiviksi. Menetelmänä tätä kutsutaan benchmarkingiksi.

Benchmarking on parhaiden toimintatapojen löytämistä, jotta niistä voidaan luoda jotain uutta ja vielä parempaa. Koska tarpeita on erilaisia, on benchmarkingissa tarkoituksena saada ideoita, jotka palvelevat yksilöityä omaa tarvetta. Alusta asti on kuitenkin tehtävä selväksi ideat sekä toimintamallit, jotka ovat syntyneet vertailukehittämisen avulla, jotta noudatetaan eettisiä periaatteita. Tässä tapauksessa eettisiä periaatteita noudatetaan, kun lähteet ovat merkittynä oppaaseen. (Tuominen 2011, 3-4.)

Benchmarkingia käytetään usein silloin, kun kehittämiskohde on selväpiirteisesti määriteltävissä. Ideana on vertaaminen ja uuden oppiminen. Kyse on siitä, mitä uutta opittua tietoa voidaan soveltaa omaan toimintaan. (Ojasalo ym. 2014, 186.) Tässä tapauksessa kehittämiskohde on selkeä, sillä seurauksena syntyy opas.

Tutustuin erilaisiin liikuntaa sisältäviin teoksiin, jotka olivat etupäässä tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Oppaissa oli koottuna liikunnallisia harjoituksia ja tehtäviä. Päädyin valitsemaan omaan oppaaseeni harjoitteita viidestä eri kirjasta. Koska tarkoitukseni oli koota harjoitteet, joihin ei tarvita suurempia esivalmisteluja eikä välineitä, oli valikoima suppeampi. Peilasin liikuntaharjoituksia teoriaann, opinnäytetyön tavoitteisiin sekä omiin havaintoihini. Päättävöitteenani oli löytää oppaaseen harjoitteet, jotka on helppo toteuttaa lapsen kanssa, lisäävät lapsen hyvinvointia sekä parantavat aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutus- ja luottamussuhdetta.

Avasin tietoperustassa soveltavan liikunnan perusajatusta, sillä erityisopetusta antavassa koulussa oppilaiden toimintakyky vaihtelee ja tarkoituksena on, että jokainen koulun oppilas pääsee nauttimaan liikunnallisista harjoitteista. Yksi valintakriteeri oppaan harjoitteiden valitsemiselle olikin se, että harjoitteita pystyy helposti soveltamaan lapsen sekä mielentilan mukaan. *Apua arkeen ja aistihäiriöihin* kirjasta poimin esimerkiksi muistipeliharjoituksen ja sovelsin siitä omaan oppaaseen sopivan. Harjoitteessa tarkoituksena on laittaa kuvia väärinpäin levälleen salin lattialle ja lapsen kanssa vuorotellen etsiä kuvista pareja. Harjoituksessa fyysisen liikkeen lisäksi tarvitaan muistia sekä näköä. Sovelletussa tai helpotetussa versiossa voi kuvat laittaa oikein päin salin lattialle ja yhdessä ohjaajan kanssa etsiä pareja. (Szegda & Hokkanen 2018.)

Psykomotoriikassa tärkeitä ovat erilaisten aistikokemusten ja välineiden lisäksi myös vuorovaikutus ja kosketus. Koska oppaan harjoitteissa ei välineitä käytetä, keskityin harjoitteiden valinnassa juurikin kosketukseen ja lapsikeskeisyyteen. Lapsen suorituksia ei missään vaiheessa arvioida tai arvostella, vaan kannustetaan ja tuetaan lasta. Tärkeää on myös antaa lapsen toimia itsenäisesti mutta auttaa tarvittaessa. *Lasten liikuntakirjasta* olen valinnut harjoitteen, jossa kyykätään yhdessä lapsen kanssa. Harjoitteessa lapsi ja ohjaaja seisovat vastakkain, pitäen toisiaan käsistä kiinni. Tarkoituksena on kyykätä ensin vuorotellen ja sitten samanaikaisesti. Vuorovaikutus on tärkeää

tässä harjoitteessa, sillä muuten ei yhteistä rytmiä löydy. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 51.) Marianne ja Christopher Knillin luomasta ohjekirjasta sain ideoita harjoitteisiin enemmänkin. Kosketus- ja kontaktiharjoituksessa, jonka valitsin lapsi istuu ohjaajan jalkojen välissä tiukassa paketissa. Tarkoitus on heijata molempia sivulta toiselle, välillä hallitusti kaatuen maahan. (Knill & Knill 2008.)

Veronica Sherbornen kehittelemän menetelmän ytimessä on kehotietoisuus. *Kuperkeikka kaverin kans* -kirja on Sherborne-harjoitusohjelmaa hyödyntävä opas. Kirjasta olen ottanut ja kehittänyt omaan oppaaseeni monia harjoituksia. Esimerkiksi rentoutusharjoituksen, jossa lasta sivellään ja painellaan käsillä. Samalla leivotaan pullia eli harjoite sisältää myös mielikuvaharjoituksen. (Karjalainen 2013.) Lisäksi tanssi on oiva keino lisätä kehotietoisuutta, joten olen ottanut harjoitteen myös tanssikirjasta. Harjoituksessa tehdään erilaisia ympyrän muotoja eri kehonosia käyttäen. (Anttila 1994.)

5.4 Aineiston analyysi

Aineiston analyysillä tarkoitetaan koko prosessin aikana kerätyn aineiston tarkastelua. Hirsjärvi ym. (2015, 221) toteaaakin, että aineiston analyysi on osa tutkimuksen ydintä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yleensä aineiston analyysin perusteella kootaan tuotos. Näin ei aina kuitenkaan ole, jos aineistoa kertyy koko prosessin aikana eri menetelmiä käyttäen. Tällöin aineiston kerääminen ja sen tarkastelu tapahtuu lomittain. (Hirsjärvi ym. 2015, 223.) Tässä opinnäytetyössä aineisto, aineiston analyysi ja tuotos eivät ole edenneet tietyssä järjestyksessä, vaan sykleissä. Aineistoa syntyi taidepajojen havainnoinnista, valmiiden liikuntateosten kautta sekä myös harjoitteiden testaamisesta. Aineiston analyysi, keruu ja tuotoksen koonti tapahtui tässä toiminnallisessa työssä osittain samanaikaisesti.

Aineistoa, jota käytettiin liikuntaoppaan kokoamiseen, kertyi paljon. Jaottelin kolme eri teemaa, joihin listasin omasta mielestäni oleellimmat sekä useasti esille nousseet asiat (Taulukko 2). Nämä teemat olivat liikuntaharjoitteet, ohjaajan rooli sekä erityistarpeet.

Liikuntaharjoitteet	<ul style="list-style-type: none"> - kesto - sovelletut versiot - musiikki ja kuvat - vaikuttaminen - mielikuvaharjoitukset
Ohjaajan rooli	<ul style="list-style-type: none"> - kannustus - tuki - ajan ja tilan antaminen - esimerkki
Eryitystarpeet	<ul style="list-style-type: none"> - tauot - mukaan lähteminen - ympäristön ärsykkeet

Taulukko 2. Aineisto teemoittain

5.4.1 Liikuntaharjoitteet

Liikuntaharjoitteeksi olen luokitellut tanssipajan toiminnan, liikunta teoksien harjoitteet sekä oppaan harjoitteet. Teeman aineisto muotoutui liikuntaharjoitteisiin liittyvistä aiheista, jotka toistuivat useasti ja olivat oleellisia oppaan kokoamisessa. Liikuntaharjoitteiden kesto oli yksi keskeinen havainto. Liikuntaharjoitteet, joita teetetään erityistä tukea tarvitseville lapsille ovat lähes poikkeuksetta hyvin lyhytkestoisia. Syynä tähän varmasti on se, että monimutkaisten ja pitkäkestoisten leikkien tai harjoitteiden ohjeet ovat liian hankalia sisäistää. Lisäksi keskittyminen pitkäkestoiseen jatkuvaan toimintaan voi tuoda haasteita. Omien kokemuksieni mukaan lapset saattavat kesken pitkäkestoisen tekemisen aloittaa tekemään tai puhumaan jotain aivan muuta. Tämä ei tietenkään aina tarkoita sitä, että lapsella loppuisi motivaatio ja toimintaa pitäisi saman tien vaihtaa. Lapsen on hyvä myös harjoitella kärsivällisyyttä sekä asioiden loppuun viemistä. Kuitenkin Juusolan (2012, 13-14) mukaan dopamiini aivoissa säätelee

tarkkaavaisuutta, motivaatiota sekä keskittymistä, joten sen puute luo haasteita keskittyä pitkiä aikoja tai pitää yllä motivaatiota. Niin kuin aiemmin käy ilmi nepsy-lapsilla dopamiinin puutetta havaitaan herkemmin. Tämä voi siis selittää osaltaan sen miksi keskittyminen on vaikeaa, jos toiminta kestää yhtäjaksoisesti liian kauan. Näkisin kuitenkin, että harjoitteella on hyvä olla alku ja loppu, jolloin myös lapsi saa onnistumisen tunteen siitä, että on jaksanut hienosti harjoitteen alusta loppuun.

Yksi oleellinen huomio oli lapsen vaikuttamismahdollisuus. Aihe ei noussut mitenkään erityisesti esille aineistosta mutta tein kuitenkin huomioita, miten monet lapset innostuivat siitä, että saa itse keksiä ja päättää toimintaan liittyviä asioita. Oleellinen huomio se oli siksi, että liikuntaoppaan teossa se on tärkeä ja loppujen lopuksi helppo ottaa huomioon. Lapsen motivaatiota pitää selkeästi yllä myös vaikuttaminen toimintaan. Kun lapsi saa tehdä itsenäisesti päätöksiä ja hän saa vastuuta, näkyy se motivaation lisääntymisenä. Harmillista kuitenkin on, että valmiiden teoksien harjoituksissa, jotka ovat tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville näkyi yllättävän vähän lapsen osallistaminen. Kuitenkin Rahkamaa (2015, 11) toteaa, että kuulluksi ja nähdyksi tulemisella, on suotuisa vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen. Olemassa on kuitenkin paljon erilaisia keinoja päästä vaikuttamaan.

Täysin uutena oivalluksena aineiston kautta tuli esille mielikuvaharjoitusten voima. Tanssipajoissa käytettiin paljon mielikuvien luomista osana tanssia sekä yhdessä liikuntateoksessa, jonka luin, oli myös harjoituksia erilaisilla mielikuvilla. Lähes jokaisessa tämän opinnäytetyön oppaan harjoitteessa onkin jokin kuvainnollinen leikki, jossa lapset pääsevät harjoitteisiin ihan eri tavalla mukaan. Yhdessä harjoitteessa tehdään lumienkeleitä, mikä on tietysti paljon hauskempaa kuin pelkästään liikuttaa jalvoja ja käsiä ilman sen kummempaa tarkoituspää. Opinnäytetyön suunnitelmaan olin listannut kysymyksiä, mitkä auttavat hahmottamaan mikä tieto on oleellista työn kannalta. Yksi kysymys oli: millaiset harjoitteet oikeasti toimivat? Tämän kysymyksen kirjoittaessani minulla ei ollut aavistustakaan siitä, millaiset harjoitteet toimisivat. Menetelmien ja niistä syntyneen aineiston kautta löysin ne oikeasti toimivat harjoitteet, jotka sopivat erityisesti Kalevanpuiston koulun oppilaille. Musiikilla ja kuvilla on myös suuri merkitys liikunnassa. Niillä aktivoidaan erilaisia aisteja, jotka auttavat lasta olemaan enemmän läsnä. Kuvat auttavat myös luomaan mielikuvia, jotka innostavat lasta

harjoitteiden tekemisessä. Harjoitteiden ei tarvitse olla tylsiä, joten miksi et lähtisi lapsen kanssa souturetkelle saaren ympäri? Ahlstrandin (2017, 33) mukaan aistikanavien hyödyntäminen harjoitteissa luo lapselle erilaisia kokemuksia ja tuntemuksia ympäristöstä ja omasta kehosta. Olisi mahtavaa ottaa harjoitteisiin mukaan erilaista musiikkia ja välineitä. Se ei kuitenkaan ole helposti toteutettavissa, joten keskityn musiikin ja välineiden sijaan mielikuvaharjoitteisiin.

Soveltaminen ja sovelletut versiot nousivat aineistosta ylivoimaisesti eniten esille. Havainnoinnissa samat liikkeet tehtiin monelle oppilaalle eri versiona. Erot eivät liikkeissä välttämättä olleet suuria mutta silti erosivat kuitenkin alkuperäisestä liikkeestä. Valmiissa liikuntateoksissa huomasin helpotettuja tai haastavampia versioita samasta harjoituksesta. Toisaalta soveltaminen vaatii ohjaajalta jonkin näköistä luovuutta, joka saattaa tehdä soveltamisesta haastavaa. Erityistä tukea tarvitsevilla korostuvat yksilölliset tarpeet sekä kehitysvaihe, jotka nousevat esiin liikunnassa (Rintala ym. 2012, 10). Kaikkien kuuluisi saada osallistua toimintaan sekä saada siitä onnistumisen tunteita, joten harjoitteet tulisi toteuttaa lapsen kehitysvaiheeseen ja toimintakykyyn peilaten.

5.4.2 Ohjaajan rooli

Toinen teema, jonka sisälle olen kerännyt aineistosta nousseita aiheita, on ohjaajan rooli. Ohjaajan rooli on merkityksellinen liikunnassa ja se näkyy niin havainnoinnissa kuin valmiissa liikuntateoksissakin. Ohjaaja vie toimintaa eteenpäin ja luo turvallisen ympäristön kaikille toimijoille. Oppaassa ei käydä sen kummemmin läpi ohjaamiseen liittyviä seikkoja, joten sekin on pitänyt ottaa huomioon oppaan harjoitteiden valitsemisessa. Lasta tulisi kannustaa ja innostaa kokeilemaan uutta. Kannustaminen voi kuitenkin tarkoittaa eri asiaa eri ihmisille, joten kuka määrittää mikä on kannustamista ja mikä ei. Kokemuksieni mukaan monet lapset tarkkailevat aluksi tilannetta ennen kuin itse uskaltavat osallistumaan. Kujanpää (2018) toteaaakin, että ohjaajan toiminnalla on merkitystä siihen, miten toiminta lapsen kanssa sujuu. Asia ei tietenkään ole mustavalkoista, vaan pitkälti siihen vaikuttaa myös lapsen mieliala sekä ympäristön ärsykkeet. Tässäkin asiassa jokin asia voi toimia yhdelle lapselle hyvin ja toiselle ei ollenkaan. Ohjaaja pystyy kuitenkin omaa esimerkkiä näyttämällä innostamaan lapsia tekemään. Jos ohjaajalla on huono päivä ja häntä ei kiinnosta, se voi tarttua helposti. Lapset aistivat helposti, jos ohjaaja ei ole täysillä mukana.

Olen huomannut, että vastauksen saaminen tai toiminnan aloittaminen monilla oppilailta kestää hieman kauemmin. Oman ajan ja tilan antaminen voi auttaa lapsia heidän mielipiteensä kuulemiseen. Voisi ajatella, että jos välittömästi vastaa ja tekee aina lapsen puolesta, ei hän enää yritäkään itse. Kujanpään (2018) mukaan nepsy-lapset vastaanottavat tietoa ja ohjeita pienellä viiveellä. Ohjaajan tehtävä on antaa lapsen toimia itsenäisesti ja vetäytyä tilanteesta tarpeen tullen (Zimmer 2011, 145-146). Monesti lapsi oma-aloitteisesti tekeekin jotain, mitä hänen ei koskaan uskoisi tekevän. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö lasta saisi auttaa ja tukea. Lapselle voi helposti myös tulla tunne, että hän on yksin, eikä saa tarvittavaa tukea. Tilanteita tulee aina seurata herkällä korvalla.

5.4.3 Erityistarpeet

Aineistosta nousee esille asioita, jotka koskettavat eritoten erityistä tukea tarvitsevia lapsia. Aistihäiriöiden myötä ympäristön erilaiset äänet, tunteet sekä hajut voivat hankaloittaa lapsen toimintaa. Tämä tuli ilmi havainnoinnissa, liikuntateoksissa sekä oppaan testauksessa. Ympäristön ärsykkeet saattavat tällöin koitua pilaamaan lapsen hyvänkin päivän. Aina ei voi tietää mikä lapsen mieltä painaa ja kommunikaation puute ei ainakaan edistä asiaa. Ympäristön muokkaaminen lapselle sopivaksi on oiva keino vähentää ärsykejä (Szedga & Hokkanen 2018, 12-13). Aina ei kuitenkaan ole mahdollista muokata ympäristöä ollenkaan, joten sellaiset tilanteet kannattaa ennakoida ja miettiä mihin lapsi pääsee tarvittaessa rauhoittumaan. Jos ärsykkeet yltyvät liian ylitsepääsemättömiksi, on tärkeää pitää lapsen kanssa tauko toiminnasta mitä on tekemässä. Tauko voi olla mitä tahansa lasta rauhoittavaa tekemistä tai tekemättömyyttä.

Suorituskeskeisyys ei ole oleellista, etenkin erityistä tukea tarvitsevien lasten kanssa. Se, että lapsi lähtee rohkeasti mukaan toimintaan, on tärkeämpää, kuin miten lapsi toiminnan toteuttaa. Tässäkin asiassa voi olla myös kaksi puolta, sillä on olemassa enemmän tavoitteellista sekä vähemmän tavoitteellista toimintaa. Tällä tarkoitan esimerkiksi fysioterapiaa, jossa tavoitteena on ylläpitää tai vahvistaa ihmisen toimintakykyä ja liikkumista. Siinä liikeratojen pitää mennä tietyllä tavalla, kun taas oppaan harjoitteissa tarkoituksena on ylipäättään liikkuminen. Tavoitteiden tulee olla joustavia ja

selkeitä, eikä lapselta koskaan tule vaatia täydellistä suoritusta (Szegda & Hokkanen 2018, 8). Harjoitteissa on aina ohjeet, miten ne tulisi suorittaa, mutta todellisuudessa ohjeilla ei ole mitään merkitystä. Olen sitä mieltä, että ohjeet antavat pelkän pohjan harjoitteiden toteuttamiselle. Onnistunut on jo silloin kun lapsi pitää liikkuen hauskaa.

6 TUOTOS

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi liikuntaopas. Tässä kappaleessa käyn läpi tarkemmin, miten opas muodostui sekä kerron oppaan sisällöstä ja sen ulkoasusta. Oppaan toteutuksen arviointi perustuu harjoitteiden testaamiseen sekä sitä kautta nousseisiin havaintoihin. Harjoitteita testattiin Kalevanpuiston koulun oppilaiden sekä ohjaajien kanssa.

6.1 Oppaan kokoamisprosessi

Koko prosessin ajan olen kirjoittanut opinnäytetyöpäiväkirjaa, sillä on mahdotonta muistaa mitä kaikkea prosessin tekoon on sisältynyt. Päiväkirjan tarkoituksena on ollut tiedon muistamisen lisäksi pitää yllä motivaatiota sekä aikatauluttaa työtä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 45).

Opinnäytetyön idea tuli syyskuussa omien havaintojeni kautta, eikä niinkään tilaajan ehdotuksesta. Tilaaja kuitenkin tunnisti tarpeen ja siitä alkoi oma matkani opinnäytetyön parissa. Itselleni oli heti selvää, että liikunnan lisääminen koulupäiviin onnistuisi parhaiten tekemällä oppaan, jota pystyisivät käyttämään kaikki lasten kanssa työskentelevät. Erilaisia liikuntaoppaita osana opinnäytetyötä on tehty paljon, joten ensimmäinen askel oli tutustua jo tehtyihin oppaisiin ja saada varmistus siitä, että juuri tämä opas on tarpeellinen tehdä. Oppaissa oli pääsääntöisesti listattu erilaisia monimutkaisempia leikkejä, joten tiesin, että ne eivät palvelisi tätä koulua. Alusta asti oli selkeää, että oppaan harjoitteiden tulee olla lyhytkestoisia sekä yksinkertaisia, sillä esimerkiksi liian monimutkaisten ohjeiden ja sääntöjen sisäistäminen on haastavaa suurimmalle osalle Kalevanpuiston koulutalon oppilaista.

Niin kuin aiemmin olen maininnut, opinnäytetyön aihe on hyvin laaja ja moninainen. Ennen suunnitelman tekoa lähdin purkamaan aihetta kirjallisuuden avulla. Lainasin kirjastosta erilaisia kirjoja aiheeseen liittyen, jotta saisin jonkinlaisen käsityksen siitä

mitä olen tekemässä. Huolellisen perehtymisen kautta pystyin hahmottamaan opinnäytetyön rakennetta ja kirjoittamaan tutkimussuunnitelman. Vasta tutkimussuunnitelmasta tilaaja sekä opinnäytetyö ohjaajani pääsivät kunnolla tutustumaan siihen mitä olin tekemässä ja miksi. Keskustelimme suunnitelmasta ohjaajan sekä tilaajan kanssa, jonka jälkeen kirjoitinkin opinnäytetyön tietoperustaa koskevan osuuden vain muutamassa viikossa.

Tässä vaiheessa en vielä tarkasti tiennyt miten rakentaisin oppaan tai miltä se näyttäisi. Syksyn aikana vahvistui idea oppaasta, jossa olisi eri tasoisia harjoitteita. Tiesin lähes kaikki Kalevanpuiston koulutalon lapset, sillä tein töitä kevään ja syksyn aikana eri luokissa. Tarkoituksena oli, että oppaan harjoitteet palvelisivat kaikkia, joten siitä idea syntyi tasoihin. Jotkut harjoitteet olisivat liian vaikeita joillekin oppilaille, kun taas toisia oppilaita harjoitteet eivät välttämättä haastaisi tarpeeksi. Mitä enemmän luin kirjallisuutta, sitä enemmän korostui myös ohjaajan ja lapsen välinen vuorovaikutus- ja luottamussuhde. Harjoitteita valitsisin oppaaseen myös sen kannalta mikä vahvistaisi aikuisen ja lapsen vuorovaikutussuhdetta, eikä pelkästään toisi liikunnan iloa.

Aloin kokoamaan opasta aluksi Word-tiedostolle, sillä minulla oli kiire koota jonkin näköiset raamit oppaalle ja lisätä siihen muutamia harjoitteita. Oppaan harjoitteiden pohjaksi on käytetty teoreettista viitekehystä ja tietoperustaa. Tutustuin moniin erilaisiin menetelmäoppaisiin ja keräsin pikkuhiljaa harjoitteita, joita sovelsin omaan tarkoitukseen sopivaksi. Palasin vähän väliä tutkimussuunnitelmaan ja listaamiini tavoitteisiin sekä kysymyksiin, jotta punainen lanka säilyisi ja ajankäyttö olisi mahdollisimman tehokasta. Kokoaminen ei ollut yksinkertaista ja monet harjoitteet päätyvätkin oppaasta pois matkan varrella.

Perehdyin erilaisiin vaihtoehtoihin siitä, millaisella graafisen suunnittelun ohjelmalla tekisin oppaan. Itselläni kun ei aiemmin ollut minkään näköistä kokemusta graafisesta suunnittelusta, tunteja kului paljon oppaan ulkoasun tekemiseen. Löysin Canva-nimisen nettisivuston toisen opinnäytetyön kautta, jonka avulla tein myös oman oppaani. Aloin tehdä kunnolla opasta vasta tehtyäni tietoperustaa käsittelevän osion opinnäytetyöhöni. Kun opas oli siinä vaiheessa, että ulkoasu ja sisältö oli suurimmalta osin

valmis, ryhdyin testaamaan harjoitteita. Tiukan aikataulun vuoksi harjoitteiden testaus venyi viimeiselle kouluviikolle ennen joululomaa. Tämä johtui myös siitä, että olin liian kriittinen oppaan suhteen. Halusin lukea vielä enemmän kirjallisuutta ja perehtyä vielä enemmän aiheeseen mutta aika tuli vastaan ja jossain kohtaa piti lopettaa, jotta aikaa jäisi harjoitteiden testaamiseen.

Harjoitteiden testaaminen oli erittäin tärkeä osio, sillä kehittämisideoiden lisäksi sain kullannarvoista palautetta lapsilta ja ohjaajilta. Palautetta avaan tarkemmin luvussa 6.2 oppaan toteutuksen arviointi. Pystyin muokkaamaan opasta testitulosten perusteella vielä paremmaksi. Viimeisellä viikolla ennen joululomaa lähetin tilaajalle opinnäytetyön ja oppaan, jotta saisin kehittämis ehdotuksia ja pystyisin vielä korjaamaan työtä. Lisäksi oppaan luki muutama täysin erillinen henkilö, jotka eivät työskentele alalla. Viimeistelin vielä oppaan ulkonäön ja sisällön palautteiden avulla. Opas löytyy opinnäytetyön liitteet osiosta. Oppaassa on mukana kuvat ja tarvittavat materiaalit harjoitteisiin. Oppaasta on tarkoitus tehdä laminoitu kierteillä oleva kirjanen, jossa muovi-taskussa on mukana kuvakortit sekä harjoitteissa tarvittavat materiaalit.

6.2 Oppaan sisältö ja ulkoasu

Liikuntaoppaassa on yhteensä 16 harjoitetta, jotka ovat jaettu kolmeen eri tasoon. Kallavanpuiston koulutalossa oppilaiden toimintakyky vaihtelee suuresti, joten koin tarpeelliseksi jaotella eri tasoihin yksinkertaisemmat sekä haastavammat harjoitteet. Oppaasta löytyy myös muutama rentoutusharjoitus liikunnallisten harjoitteiden lisäksi. Oppaassa on selitettynä erikseen mitä tasot tarkoittavat ja miten harjoitteet valitaan tason mukaan. Harjoitteet kestävät muutamasta minuutista kymmeneen minuuttiin, joten niitä on tarkoitus yhdistellä ja sitä kautta luoda oman näköisiä kokonaisuuksia.

Jokaisen harjoitteen alla on kuva tehtävästä harjoitteesta, jotta ohjeet olisivat mahdollisimman helppo sisäistää. Samat kuvat varustettuna harjoitteen nimellä ja numerolla ovat erikseen liitettyinä oppaan loppuun, jotta jokainen opasta käyttävä pystyy tarvittaessa tulostamaan kuvakortit. Kuvien tarkoitus on osallistaa lapsia ja antaa lapsien vaikuttaa siihen, mitä harjoitteita kulloinkin valitaan. Kuvista lapsi näkee mikä harjoite on kyseessä ja valitsee kuvista mieluisensa. Toki harjoitteiden tulee olla lapsille

tuttuja, jotta käytäntö toimisi. Oppaan lopusta löytyy myös yhdessä harjoitteessa tarvittavat tulostettavat piirroskuvat. Oppaasta löytyy myös yleisiä ohjeita harjoitteiden tekemiseen sekä muistiinpanot osio. Oppaasta on tarkoituksella jätetty pois teoreettinen viitekehys, jotta se pysyisi mahdollisimman selkeänä ja helppolukuisena.

Oppaan tekemiseen käytin graafiseen suunnitteluun tarkoitettua nettisivustoa nimeltä Canva. Itselläni ei ollut aiempaa kokemusta graafisesta suunnittelusta, joten oppaasta muodostui ulkonäöllisesti yksinkertainen mutta visuaalisesti kuitenkin miellyttävä. Tiilaajan puolelta ei ollut erityisiä toiveita oppaan ulkonäön suhteen, kunhan opas on mahdollisimman helppolukuinen. Oppaassa käytetty violetti värimaailma ja kuvat saattavat lisätä kiinnostusta perehtyä oppaaseen, viemättä kuitenkaan liikaa huomiota tekstin sisällöstä. Kuvat ovat tärkeä elementti myös sisällön kannalta ja samalla luovat oppaasta visuaalisen kokonaisuuden. Tarkoituksena on teettää opas laminoituun muotoon kierreominaisuudella, joka helpottaa sivujen käsittelyä. Valmis tuotos löytyy Puistokoulusta Kalevanpuiston koulutalon toimipisteestä.

6.3 Oppaan toteutuksen arviointi

Oppaan harjoitteita testattiin kolmen eri luokan oppilaiden kanssa. Luokista oli kaksi lasta kerrallaan testaamassa harjoitteita. Yhteensä lapsia oli kahdeksan. Myös ohjaajia ja opettajia oli mukana testiryhmässä. Opasta testattiin lähes valmiina, sillä harjoitteita oppaassa oli jo neljätoista kaikista kuudestatoista. Valitsin testiryhmään toimintakyvyltään eri tasoisia oppilaita, jotta pystyin käymään läpi jokaisen valmiin harjoitteen. Testiryhmästä kaksi oppilasta käyttää pyörätuolia. Lisäksi halusin tietoa siitä, miten tasot ylipäänsä toimivat. Jokaisessa harjoitteessa oppilaan kanssa parina toimii aikuinen, sillä tarkoituksena liikunnan lisäksi on vahvistaa ohjaajan ja oppilaan luottamussuhdetta. Ohjaajan testiryhmissä toimivat opettajat sekä koulunkäynninohjaajat. Sen lisäksi, että osallistuin itsekin harjoitteisiin ohjaajana, oli roolini myös opastaa harjoitteiden tekemisessä.

Ensimmäisessä kahden lapsen testiryhmässä välineenä käytettiin mattoa. Koska suurin osa harjoitteista on tarkoitus tehdä lattialla, oli matto välttämätön. Alun perin oppaassa mattoa kehoitettiin käyttämään oman harkinnan mukaan, mutta harjoitteita testatessa huomasinkin sen olevan pakollinen väline, jotta säästyttäisiin mahdollisilta

vammoilta. Saliin emme päässeet, joten testaus tapahtui koulun käytävällä. Tila osoit-
tautui liian pieneksi ja monissa harjoitteissa pystyi tekemään vain yksi pari kerrallaan.
Enemmän tilaa vievien harjoitteiden ohjeeseen lisäsin salimerkinnän, jotta harjoitteet
pystyttäisiin helposti valitsemaan myös käytössä olevan tilan mukaan. Harjoitteiden
sisäistäminen oli ohjaajille helppoa, sillä oppaan tekijä eli minä olin opastamassa heitä.
Todellisen kuvan harjoitteiden ymmärtämisestä olisi varmasti saanut, jos ohjaajat itse
olisivat lukeneet ohjeet ilman opastusta. Tämä ei kuitenkaan onnistunut, sillä vaikka
harjoitteet oli valittu oppaaseen, niitä koskevat ohjeet olivat vielä keskeneräiset ja
omasta mielestäni liian sekavat.

Harjoitteet, jotka oppaaseen olin koonnut ennen oppaan testausta muuttuivat vain
hieman. Testaamisen jälkeen jätin kaikista harjoitteista kokonaan pois vain kaksi ja
kaksi harjoitetta siirsin toiseen tasoon. Kaksi pois jättämäni harjoitetta osoittautuivat
liian hankaliksi toteuttaa yhden aikuisen voimin, joka harjoitteissa on kuitenkin tar-
koituksena. Ensimmäisen tason harjoitteessa tarkoituksena oli kyykätä, joka oli suuri-
malle osalle testiryhmän lapsista liian haastavaa, joten päätin siirtää sen tasoon nu-
mero kaksi. Toinen harjoite, jonka siirsin tasosta toiseen, oli tarpeeksi helppo ja yksin-
kertainen, joten siirsin sen tasosta kaksi ensimmäiseen tasoon.

Harjoitteet osoittautuivat tarpeeksi yksinkertaisiksi mutta antoivat silti oppilaille
haastetta sekä onnistumisen tunteita. Ensimmäisessä testiryhmässä ohjaaja ei pysty-
nyt tekemään suurinta osaa harjoitteista selkäkivun vuoksi, ja siksi onkin tärkeää pe-
rehtyä huolellisesti oppaan harjoitteisiin, jotta tietää mitä pystyy tekemään ja mitä ei.
Tarkoituksena tietenkin on, että liikkuminen on mielekästä ja ennen kaikkea turval-
lista niin oppilaalle kuin myös ohjaajallekin.

Toisen testiryhmän kanssa pystyin testauttamaan kolmannen tason harjoitteita. Lap-
set nauttivat liikuntatuokiosta niin, että päätin testata myös tason yksi ja kaksi harjoit-
teita. Nämä helpoimmatkaan harjoitteet eivät olleet tämän testiryhmän mielestä liian
yksinkertaisia tai tylsiä, joten niitä voisi hyödyntää vaikka lämmittely harjoitteina. Eri-
laiset mielikuvaharjoitteet olivat selvästi lasten suosikkeja. Yksinkertaisetkin harjoit-
teet ovat hauskoja, jos niissä pääsee kuvainnollisesti karusellin kyytiin.

Muutamassa harjoitteessa kysyin toiselta oppilaalta, haluaako hän tulla kokeilemaan ja näyttämään mallia. Oppilas ei halunnut ja mallina toimi testiryhmän toinen lapsi. Tämän jälkeen toinenkin rohkaistui ja halusi tulla kokeilemaan harjoitetta. Voi olla, että oppilas olisi heti suostunut kokeilemaan harjoitetta, jos ohjaaja olisi ollut omasta luokasta eli tutumpi. Tämä tukee myös teoriaa siitä, että harjoitteiden tekeminen yhdessä ohjaajan kanssa vahvistaa ja lisää luottamussuhdetta. Harjoitteisiin tutustumista kannattaisi siis joissain tapauksissa toteuttaa pienryhmässä, sillä oppilaat saisivat myös tukea toisistaan. Ohjaajalla on myös tärkeä rooli, sillä oppilasta tulisi rohkaista tekemään, kuitenkin yhtään painostamatta.

Harjoitteiden valitseminen tasojen mukaan oli yllättävän haastavaa, sillä monet harjoitteet pystytään toteuttamaan myös sovellettuina versioina. Esimerkiksi pyörätuolissa olevat oppilaat pystyivät tekemään tason kolme harjoitetta ohjaajan avustamana. Tämän havainnon myötä korostin oppaassa entisestään harjoitteiden soveltamismahdollisuutta, jotta kaikki mahdollinen hyöty saataisiin harjoitteista irti. Samalla testikerralla esille tuli myös oppilaan tuntemisen tärkeys. Kaikkia harjoitetta ei pysty eikä saakaan noudattaa sanasta sanaan, sillä vaikeasti vammaisilla saattaa olla liikuntarajoitteita, jotka tulee ottaa huomioon.

Omien havaintojen mukaan lapset nauttivat lähes kaikista liikuntaharjoitteista, joten itse sisältöön en liiemmin tehnyt muutoksia. Palautetta sain lapsilta sekä ohjaajilta suoraan tuokion jälkeen. Kysyin kaikilta oppilailta palautetta harjoitteista ja sain vastauksesi leveitä hymyjä, ”koska uudestaan” kommentin, ”kivaa oli” kommentin sekä peukkuja ylöspäin. Kaikki ohjaajat olivat samaa mieltä siitä, että opas on tarpeellinen ja harjoitteet tarpeeksi helppoja. Sain muutamalta testiryhmässä olleelta myös vinkkejä sekä kehittämideoita harjoitteiden sisältöihin, jotka otin huomioon oppaan kehittämiseksi. Rentoutusharjoitteeseen sain vinkin, jossa liike olisi koko ajan yhtäjaksoista aina kohti sydäntä. Sain myös palautetta siitä, että olen harjoitteissa ottanut huomioon kaikki Kalevanapuiston koulun oppilaat ja opas palvelee juuri heidän kouluaan.

7 POHDINTA

Tavoitteena oli luoda liikuntaopas, jonka avulla pystyisi helposti lisäämään erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntaa koulupäiviin. Tavoitteena oli myös oppaan avulla edistää lasten hyvinvointia sekä luottamus- ja vuorovaikutussuhdetta ohjaajan ja lapsen välillä. Tavoitteiden saavuttamisen arviointi ei tässä tapauksessa kuitenkaan ole helppoa, sillä oppaan harjoitteita olisi pitänyt testata useamman kerran pitkällä aikavälillä, jotta todellisuudessa tiedettäisiin, onko oppaan avulla helppo lisätä liikuntaa tai onko harjoitteet sellaisia mitkä edistävät vuorovaikutussuhdetta ohjaajan ja lapsen välillä. Oppaaseen kuitenkin valikoitui harjoitteet näiden tavoitteiden pohjalta. Kaikki harjoitteet tehdään yhdessä ohjaajan kanssa ja monissa harjoitteissa tarvitaan yhteistyötä. Toisaalta suurin osa Kalevanpuiston oppilaista ei pystyisi tekemään harjoitteita ilman ohjaajaa, joten yhdessä tekeminen oli myös monilta osin pakollinen päätös. Sherbornen (1993, 3-5) mukaan vuorovaikutusleikit lisäävät luottamusta ja kommunikaatio vahvistuu. Sherborne (1993, 3-5) myös sanoo, että vuorovaikutusleikit ovat erityisen hyödyllisiä sosiaalisesti epävarmoille lapsille, esimerkiksi autismikirjoilla oleville (Sormunen 2019). Olen kuitenkin Kalevanpuistossa ohjannut monia tuntemattomia lapsia ja yhdessä tekeminen on joka kerta ollut se mikä lisää huomattavasti luottamusta molemmin puolin. Erilaisia yhdessä tehtäviä harjoitteita on todella paljon ja erilaisia ohjaajia on paljon, joten en tiedä miten muut ohjaajat kokevat juuri nämä valikoidut harjoitteet. Ohjaajille tarkoitettu kysely mitä suunnittelin, olisi voinut tuoda vastauksia aiheeseen.

Oma tarkoitukseni sekä tilaajan toive oli, että liikuntaoppaan avulla pystyisi helposti lisäämään liikuntaa koulupäiviin sekä aamu- ja iltapäivätoimintaan. Oppaan harjoitteissa ei tarvitse mitään esivalmisteluja tai välineitä, joka varmasti helpottaa käyttämään opasta. Tämä päätös oli kuitenkin ristiriidassa alkuperäiseen ideaan siitä, että toteuttaisin harjoitteita, joissa käytetään mahdollisimman paljon erilaisia aisteja. Koin kuitenkin mieltä konkreettista tilannetta, missä erilaiset välineet sekä musiikit pitäisi valmistella tulevaa liikuntatuokiota varten ja sellainen vaan harvoin on mahdollista. Oppaassa on kuusitoista harjoitetta, joka sinänsä ei ole paljon. Suppeus helpottaa harjoitteiden valintaa, mutta ei kuitenkaan tee oppaasta yhtään vähempiarvoista lapselle. Nepsy-lapselle tärkeää on rutiininomaisuus sekä toistot, joten oppaan harjoittei-

siin he tuskin tulevat helposti kyllästymään (Kujanpää 2019.) Se miten usein harjoitteita tehdään, riippuu myös pitkälti ohjaajista. Jos lapset eivät kyllästy harjoitteeseen, ei se kuitenkaan pois sulje sitä, ettei ohjaaja kyllästyisi. Kaiken kaikkiaan oppaan helpous sekä sen toimivuus tulee esille vasta käytön myötä.

7.1 Oma arviointi

Opinnäytetyön prosessi oli kokonaisuudessaan mielekäs projekti. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tekoon kului noin kolme kuukautta, joka on todella lyhyt aika. Tiukan aikataulun vuoksi työ piti aikatauluttaa hyvin ja tekemisen täytyi olla tehokasta. Toisaalta tiesin, että itselleni paremmin sopii tietty, lyhyempi aikakausi, jolloin keskityn pelkästään opinnäytetyöhön kuin pitkällä aikavälillä tekeminen, jolloin työn imuun ei pääse samalla tavalla. Toisaalta jos ajan jakso olisi ollut pidempi olisin pystynyt testaamaan opasta useita kertoja ja mahdollisesti saanut jopa tuloksia sen toimivuudesta. Valitettavasti se ei yleensä tällaisissa lyhyehköissä projekteissa ole mahdollista, sillä työhön käytettävä tuntimäärä on hyvin rajoitettu. Tiukasta aikataulusta huolimatta ehdin toteuttamaan lähes kaiken mitä olin suunnitellut, ja kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen työn jälkeen.

Olin alusta asti tyytyväinen valitsemaani aiheeseen, mutta tutustuessani siihen enemmän ymmärsin, kuinka ajankohtainen ja ennen kaikkea tarpeellinen se on. Työn aikana minulle heräsi ajatus siitä, että ehkä työn alussa olisin voinut teettää myös jonkinlaisen kyselyn henkilökunnalle koskien oppaan tarpeellisuutta ja kerätä samalla ideoita heiltä. Kyselyn avulla olisin voinut myös saada arvokasta tietoa tutkimuksen kannalta. Vaikka en toteuttanutkaan varsinaista kyselyä, sain kuitenkin matkan varrella monilta ideoita oppaaseen ja mitä enemmän puhuin koulun henkilökunnan kanssa, sitä enemmän ajatus oppaan tarpeellisuudesta vahvistui. Oli hienoa huomata, kuinka innoissaan osa oppaasta oli.

Vaikka opas on ensisijaisesti tarkoitettu ja tehty Kalevanpuiston koulutalolle, voivat sitä käyttää myös toiset koulut, päiväkodit, perheet ja muut siitä hyötyvät. Työ olisi voinut olla merkittävämpi koko ammattialalle, jos olisin painottanut sen käyttötarkoitusta muuallekin. *Tasokasta liikuntaa*-oppaasta tulee kuitenkin sähköisesti infoa koko

koulun henkilökunnalle, jossa kannustan heitä levittämään opasta omissa kanavissaan.

Omasta näkökulmastani aihe on erityisen kiinnostava ja mielenkiintoinen sillä, kun keväällä aloitin koulussa, minulla ei juurikaan ollut kokemusta erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kanssa työskentelystä. Vaikka sanotaankin, että työelämä opettaa, niin tämän opinnäytetyön aikana olen oppinut aiheesta valtavasti lisää. Teorian ja käytännön yhdistäminen tuo erilaista perspektiiviä myös työelämään. Motivaatiota piti yllä kiinnostavuuden lisäksi juuri uuden oppiminen sekä itsensä kehittäminen opinnäytetyön aikana.

Välillä opinnäytetyötä tehdessäni mietin tuliko niin sanotusti haukattua liian iso pala. Kirjallisuutta on valtavasti niin liikunnan saralla kuin myös erityistä tukea tarvitseviinkin liittyen. Tähän vielä yhdistettynä oppaan teko eli graafinen suunnittelu, josta en tiennyt juuri mitään, ja josta en ollut aikaisemmin kiinnostunut. Lopulta oppaan teko olikin yllättävän mielekästä, ja saatoin syventyä siihen tuntikausiksi, unohtaen täysin ympärillä olevan maailman. Laajan kirjallisuuden vuoksi ei ollut helppoa päättää tai erottaa mikä on tärkeää ja oleellista tietoa. Välillä tuntui, että lähes kaikki mitä luen, on tärkeää ja pitäisi olla mukana työssä. Työn rakenteen ja otsikoiden avulla pystyin helpommin hahmottamaan myös tekstin sisällön. Kaikki tieto, joka löytyy opinnäytetyöstä, tukee liikuntaopasta ja toisinpäin, joten koen kokonaisuuden olevan loppujen lopuksi eheä.

Menetelmävalintoihin olen tyytyväinen, sillä sain molemmista irti enemmän kuin aluksi ajattelin. En halunnut kerätä aineistoa pelkästään käyttämällä valmiita liikunnallisia harjoitteita, sillä kuten aiemmin olen kertonut, ei tarkoituksena ollut listata erilaisia leikkejä tai harjoitteita sen kummemmin niitä pohtimatta. Halusin oppaan tuovan lisäarvoa Kalevanpuiston oppilaille, joten havainnointi oli oiva keino saada tarvittavaa tietoa. Niin kuin aiemmin sanoin kysely koulun henkilökunnalle tai perheille olisi voinut tuoda lisäarvoa tutkimukseeni.

Työn tuotos eli liikuntaopas onnistui omasta mielestäni hyvin. Kaikki tavoitteet toteutuivat ja mikä parasta, harjoitteet toimivat ainakin testiryhmän oppilaille ja toivat iloa

heidän päiväänsä. Tilaajan toiveena oli toteuttaa mahdollisimman yksinkertainen ja helppolukuinen liikuntaopas, niin sisällöltä kuin ulkoasultakin. Oppaan ulkoasua ja sisältöä olisin voinut hioa loputtomiin, mutta jossain kohtaa täytyi vain lopettaa ja olla tyytyväinen lopputulokseen. Sain koottua hyvän kokonaisuuden harjoitteita, jotka ovat helppo toteuttaa ja palvelevat Kalevanpuiston oppilaiden tarpeita. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisin testauttanut harjoitteita kaikille koulun oppilaille muutamia kertoja ja saanut siitä jonkinlaisia tuloksia työhöni.

7.2 Tilaajan arviointi

Kalevanpuiston koulusta opinnäytetyöstä sekä oppaasta kirjallisen arvion antoi koordinaattori Eija Nyrhilä. Olen liittänyt tilaajan arvioon myös koulun muulta henkilökunnalta saamani palautteen.

Opinnäytetyötä Nyrhilä kommentoi näin:

”Konkreettinen opas on koulullemme parasta antia mutta teoria osan lukeminen olisi hyödyllistä kaikille, sillä siinä tuodaan tärkeä sanoma ohjaajille. Lasten liikkumiseen tulisi panostaa kouluissa ja erityisesti aamu- ja iltapäivätoiminnassa jokaiseen päivään tulisi kuulua liikkumista eri muodoissaan. Erityisryhmien kohdalla asia korostuu entisestään. Ohjatun liikkumisen järjestäminen voi kuitenkin joskus olla haaste, joten helposti toteutettavien liikuntaharjoitteiden avulla liikkumisen lisääminen on helppoa ja nopeaa.”

”Tärkeän sanoman lisäksi opinnäytetyö sisältää hyvän perustietopaketin sekä koulusta että erityisen tuen tarpeista. Soveltavaa liikuntaa kuvaavat kappaleet tuottavat varmasti uutta tietoa monelle meidän työntekijälle. Nämä osiot sopivat myös uusille työntekijöille tai opiskelijoille perehdytysmateriaaliksi.”

”Oli kiva, että teorian tueksi käytettiin myös havainnointia koulullamme toteutetuissa tanssipajoissa. Lisäksi oppaan harjoitteita myös testattiin oppilaiden ja ohjaajien kanssa. Tätä kokemusta olikin hyödynnetty lopullisen oppaan luomisessa. Tätä prosessia oli opinnäytetyössä avattu hyvin.”

”Työ on valtavan laaja ja isotöinen. Teoria on saatu kuitenkin loogisesti ja johdonmukaisesti kasaan ja on hyvin kirjoitettu.”

Liikuntaoppaan harjoitteista sekä oppaan ulkoasusta sain suullista palautetta ohjaajilta sekä yhdeltä opettajalta. Palaute oli suurimmaksi osaksi positiivista ja erityisesti oppaan tarpeellisuudesta oltiin yhtä mielisiä. Oppaan uskotaan motivoivan ohjaajia

liikkumaan lapsen kanssa. Muutama ehti katsoa itse opasta ja heidän mielestään opas oli tarpeeksi yksinkertainen ulkoasultaan ja sen uskotaan palvelevan hyvin tarkoituksaan.

Nyrhilä kuvailee liikuntaopasta selkeäksi sekä helppolukuiseksi ja toteaa tavoitteiden täyttyneen myös siltä osalta, että oppaan harjoitteita on helppo ja nopea lähteä toteuttamaan lyhyissäkin hetkissä, sillä harjoitteet eivät vaadi esivalmisteluja tai välineitä.

Opasta hän kommentoi myös näin:

”Hienoa, että oppaassa on ajateltu myös lasten osallistamista ja lapsi voi itse tehdä valintoja millaisia harjoitteita haluaisi tehdä. Harjoitteiden eri tasot ovat tarpeen koska oppilaiden motoriset taidot ovat hyvin eri tasoilla. Tasojen avulla voi myös parhaimmillaan nähdä kehitystä oppilaassa. Oppaan kuvat selkeyttävät harjoitteiden toteuttamista. Myös sanalliset ohjeet ovat ymmärrettävästi kirjoitettu.”

”Rentoutuminen on tärkeää varsinkin aamu- ja iltapäivätoiminnassa, kun päivät ovat pitkiä. Kiva, että myös se oli huomioitu oppaassa. Oppaassa on hienosti huomioitu myös aikuisen ja lapsen välinen yhteistoiminta.”

”Oppaan harjoitteissa näkyy, että opinnäytetyön teoriaa on hyödynnetty. Liikuntaharjoitteissa oli valikoitu ja sovellettu erilaisia soveltavan liikunnan menetelmiä. Harjoitteet olivat hauskoja ja mielikuvituksellisia, kuin osa leikkiä.”

7.3 Kehittämisehdotukset oppaaseen

Tässä kappaleessa pohdin kehittämisideoita juuri tämän opinnäytetyön oppaaseen sekä tutkimusideoita oppaan avulla. *Tasokasta liikuntaa*-oppaassa on harjoitteita, joita pystyy soveltamaan. Soveltamismahdollisuudet ovat lähes rajattomat, mutta kaikilla ei kuitenkaan ole luontaista kykyä helposti soveltaa harjoitteita. Silloin harjoite jätetään usein suosiolla tekemättä kokonaan. Opasta voisi kehittää tekemällä siitä seuraavan osan, jossa samasta harjoitteesta on tehty eri versioita. Näin sama opas voisi toimia yhä laajemmalle kohderyhmälle. Kohderyhmä voisi olla esimerkiksi ikäihmiset, kehitysvammaiset ja lapset. Oppaan harjoitteista voisi tehdä myös videot, jolloin ohjaaja ja lapsi näkisi paremmin, miten liikkeet tehdään ja he pystyisivät sitä kautta myös valitsemaan omat suosikki harjoitteet.

Opasta käyttämällä voisi tehdä myös erilaisia tutkimuksia. Tutkittavana aiheena voisi olla se, miten erilaisia oppijoita lapset ovat. Jopa 20-30% kaikista ihmisistä on jonkin

asteisia oppimisvaikeuksia (Parviainen & Muukkonen 2014, 7). Miten oppimisvaikeudet vaikuttavat liikunnallisten harjoitteiden oppimiseen ja miten ohjaaja voisi ottaa huomioon erilaiset oppijat?

Tutkittava aihe voisi myös olla lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutussuhde ja sen vaikutukset lapseen. Jos liikunnallisia harjoitteita tekisi säännöllisesti tiettyjen lasten kanssa, vahvistuisiko heidän välinen luottamus ja miten se näkyisi? Kuten kolmannessa luvussa esiteltiin, niin yhteisen huumorin lisääntyminen, aggressiivisuuden vähentyminen aikuista kohtaan tai aktiivisempi osallistuminen liittyvät lapsen ja aikuisen hyvään vuorovaikutussuhteeseen. Olisi mielenkiintoista tutkia asiaa lisää tämän oppaan avulla.

7.4 Tutkimuksen validius ja reliaabelius

Laadullisessa tutkimuksessa validius eli pätevyys ja reliaabelius eli luotettavuus ovat vaikea määrittellä, sillä voidaan ajatella, että tapaukset ovat aina yksilöllisiä ja ainutlaatuisia (Hirsjärvi ym. 2015, 231-232). Hirsjärvi ym. (2015, 232) kuitenkin toteaa, että tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi jollakin tapaa todentaa. Alasuutarin (2011, 192-193) mielestä laadullisessa tutkimuksessa yleistettävyyttä ilmenee koko prosessin ajan. Hirsjärven ym. (2015, 232) mukaan luotettavuutta lisää tarkka selostus prosessin eri vaiheista ja sen toteuttamisesta.

Tässä opinnäytetyössä ollaan kerrottu selvästi ja johdonmukaisesti, miten prosessi on edennyt ja miten tuotos on syntynyt, mikä lisää työn luotettavuutta. Teoreettinen viitekehys sekä menetelmillä saatu aineisto ovat yhteydessä tuloksiin eli tuotokseen. Aineistonkeruu menetelmät eli havainnointi sekä benchmarking on avattu lukijalle. Vertailukehittämiseen käytetyistä teoksista saatu aineisto sekä havainnointitilanteen olosuhteet ovat kuvattu täsmällisesti.

7.5 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusaiheena voisi olla opas, jossa olisi erilaisia kädentaidonharjoitteita. Koulussa askarrellaan paljon varsinkin ennen erilaisia juhlapyyhiä. Harjoitteet voisivat olla teemoittain: joulu, uusivuosi, pääsiäinen, äitienpäivä ja niin edelleen. Harjoitteet vahvistaisivat hienomotorisia taitoja sekä luovuutta. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi

tehdä lehtisen, jossa jokaisesta koulun oppiaineesta olisi erilaisia muistipelejä. Esimerkiksi kielissä voisi etsiä käännösparia tai matematiikassa vastauksia ja laskuja. Musiikissa voisi etsiä kuvia ja niihin sopivia lastenlauluja. Opettaja pystyisi helposti käyttämään valmiita muistipelikortteja ja oppilaat saisivat uudenlaisia oppimiskokemuksia.

LÄHTEET

Ahlstrand, Anita 2017. Moikataan varpailla. Oivalluksia ohjaamisesta, liikkumisesta ja oppimisesta. Helsinki: Oppimateriaalikeskus Opike.

Alasuutari, Pertti 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Anttila, Eeva 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Autismi- ja aspergerliitto 2019. Autismikirjon lapsi kouluikässä. Viitattu 16.10.2019. https://www.autismiliitto.fi/files/2831/A5_autismikirjon_lapsi_kouluiaassa_web.pdf

Borgman, Marika 2012. Minähän osaan! – Harjoituksia karkea ja havaintomotoristen taitojen oppimisen tueksi leikki-ikäiselle. Viitattu 31.10.2019. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41546/Minahanosaan.pdf?sequence=1>

Cederqvist, Suvi 2016. Lasten välisen vuorovaikutuksen tukeminen liikunnan avulla päiväkotiryhmissä. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opin näytetyö. Viitattu 31.10.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116448/Cederqvist_Suvi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ensi- ja turvakotienliitto 2018. Erityislapsiperheissä vanhemmat ovat usein voimavarojensa ääri rajoilla. Viitattu 26.10.2019. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/erityislapsiperheissa-vanhemmat-ovat-usein-voimavarojensa-aarirajoilla/>

Finne, Jaakko 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra.

Grönfors, Matti & Vilka, Hanna (toim.) 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätymenetelmät. Hämeenlinna: Vilka. Viitattu 29.12.2019. http://vilka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf

Haapasalo-Pesu, Kirsi-Maria 2018. ADD, tarkkaamattomuus nuorella. Viitattu 29.10.2019. <https://adhd-tutuksi.fi/add-tarkkaavuushairio-nuorella/>

Harju, Noora 2017. Asperger-henkilöiden käsityksiä ystävydestä. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 20.12.2019. <http://jul-tika oulu.fi/files/nbnfioulu-201706022397.pdf>

Harjumaa, Marika 2019. Melkein joka neljäs lapsi ja nuori on ylipainoinen- kuntien välillä on suuria eroja. Viitattu 30.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10754087>

Hiltunen, Valma & Hyytiäinen, Merja & Lindroos, Sirpa & Matero, Marja 2013. Koulunkäynninohjaajan käsikirja. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Helsinki: Tammi.

Humak 2019. Yhteisöpedagogin työ on ihmisläheistä. Viitattu 11.12.2019. <https://www.humak.fi/opiskelijaksi/yhteisopedagogi/>

Hämäläinen, Marjo 2009. Pääosassa. Opettajan oheismateriaali. 1. painos.

Jauhiainen, Riikka 2019. Neljä viidestä teinistä liikkuu liian vähän- etenkin tytöt. Viitattu 20.12.2019. <https://www.aamulehti.fi/a/a9d35f9e-67fo-4041-a955-d547bca78aeb>

Juusola, Mervi 2012. Levottomat aivot. ADHD ja asperger vahvuuksina. Helsinki: Otava.

Juvonen, Jenni 2018. ”Se, että meitä vanhempia ei syyllistetty vaan yritettiin oikeasti auttaa ja kannustaa, oli hyödyllistä” Neuropsykiatrisista haasteista kärsivien lasten ja nuorten vanhempien kokemuksia arjesta ja saadusta tuesta. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 27.12.2019. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104356/1538637675.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kantomaa, Marko & Syväoja, Heidi & Sneck, Sirpa & Jaakkola, Timo & Pyhältö, Kirsi & Tammelin, Tuija 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Opetushallituksen raportit ja selvitykset 2018:1. Viitattu 30.10.2019. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf

Karjalainen, Lea 2013. Kuperkeikka kaverin kans. Sherborne-harjoitusohjelmaa hyödyntäviä leikkituokioita. Oulu: Tervaväylä.

Knill, Marianne & Knill, Christopher 2008. KKK-harjoitusohjelmat. Kehontuntemus kontakti kommunikaatio. Ohjekirja. Suom. Marjaana ja Juha Valve. Helsinki: Opikie.

Kokkola, Marja & Klemola, Ulla 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen ja Arja Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korkiala, Terhi 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Kuntoutussäätiön työperusteita 50/2015. Viitattu 31.10.2019. https://kuntoutussaatio.fi/files/2130/Liikunta_ja_osallisuus_tyoseloste_50.pdf

Koskinen, Emilia 2017. Lapsen neuropsykiatrisen häiriön arjen haasteena. Opas vanhemmille. Hämeen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutus. Opinnäytetyö. Viitattu 13.12.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135060/Koskinen_Emia.pdf?sequence=1

Kujanpää, Sari 2019. ”Arki sujuvaksi lapsen kanssa” -koulutus. 26.10.2019. Tampere: Pelastakaa lapset. Perhehoito Luotsi.

Lahtinen, Anu & Lauri, Pirkko & Pulkkinen, Jaana & Saarinen, Maria 2013. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 28.12.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/66067/Lahtinen_Lauri_Pulkkinen_Saarinen.pdf?sequence=1

Lehtisare, Suvi 2012. Toimiva arki visuaalisin keinoin. Opas visuaalisuuteen lasten ohjauksessa. Viitattu 3.1.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/51456/Toimiva%20arki%20visuaalisin%20keinoin%20interactive-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Markkula, Heidi 2009. Autistinen oppija- Opaskirja autististen lasten kanssa työskenteleville. Laurea- ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 28.10.2019. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5893/heidi-markkulaopinnaytetyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Merimaa, Erkki & Virtanen Pirkko 2013. Opiskelun yksilöllinen tukeminen. Teoksessa Erkki Merimaa ja Pirkko Virtanen (toim.) Koulunkäynninohjaajan kirja. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Oinonen, Tuula 2015. Liikunnan ja vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsetunnon tukemisessa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 30.11.2019. <https://core.ac.uk/download/pdf/38125850.pdf>
- Ojanen, Markku & Liukkonen, Jarmo 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen ja Arja Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Rintalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro
- Opetushallitus 2018. Fakta express. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tiivistelmä tilannekatsauksesta. Viitattu 20.12.2019. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/faktaaexpress_1a_2018_o.pdf
- Opetushallitus 2019a. Liikunnan opetuksen tavoitteet 1-2, 3-6 ja 7-9. Viitattu 28.10.2019. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-opetuksen-tavoitteet-vuosiluokilla-1-2-3-6-ja-7-9>
- Opetushallitus 2019b. Päätös erityisestä tuesta. Viitattu 26.11.2019. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/paatos-erityisestä-tuesta>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 15.10.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Paasi, Jussi 2018. Toivoisitko lapsellesi parempaa menestystä koulussa? Koululiikunta parantaa oppimista ainakin viidellä eri tavalla. Viitattu 1.11.2019. <https://yle.fi/urheilu/3-10346615>
- Parviainen, Kaijamaija & Muukkonen, Tarja 2014. Oppiminen onnistuu- tukea haasteista selviämiseen. Helsinki: KSL. Viitattu 28.12.2019. https://www.ksl.fi/wp-content/uploads/2014/02/oppiminen-onnistuu_web.pdf
- Pietilä, Päivi & Tolonen, Laura 2012. Erityislapsen liikunnan tukeminen. Hämeen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 30.10.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/46692/Pietila_Paivi_ja_Tolonen_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Puustjärvi, Anita 2016. Autismikirjon häiriöt ja Aspergerin oireyhtymä: tunnistaminen, tutkiminen ja taustatekijät. Viitattu 20.12.2019. <https://www.essote.fi/wp-content/uploads/sites/2/2016/11/autismikirjon-hairiot-ja-aspergerin-oireyhtyma.pdf>
- Rahkamaa, Annamaija 2015. Lapsen ääni kuuluviin. Lasten osallisuuden kehittäminen kerhossa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 28.12.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/88598/Rahkamaa_Annamaija.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rautio, Marjatta 2019. Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia. Professori: ”Jotain kummallista on käynnissä”. Viitattu 21.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10622417>
- Rintala, Pauli & Huovinen, Terhi & Niemelä, Satu. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

- Schopp, Leena & Kaartinen, Miia 2019. Nepsy-lapsiko? NEPSY-hanke. Viitattu 11.12.2019. <https://www.tampere.fi/liitteet/n/50c8CR1Xc/nepsylapsiko.pdf>
- Seppälä, H & Leskelä-Ranta, A.-E & Nikkanen, H & Närhi, V 2019. Laaja-alaiset oppimisvaikeudet. Viitattu 29.10.2019. <https://verneri.net/yleis/laaja-alaiset-oppimisvaikeudet>
- Sherborne, Veronica 1993. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Yleisopetus, erityisopetus ja esiopetus. Suom. Marjaana Valve. Toinen painos. Kehitysvammaliitto.
- Sormunen, Jaana 2019. Tätä on autismin kirjo: monimuotoisia häiriöitä, kehityksellisiä ongelmia, mutta myös erityislahjakkuutta. Tiedeykkönen-podcast. Yle. Viitattu 29.10.2019. <https://areena.yle.fi/1-50097819>
- Syväoja, Heidi & Kantomaa, Marko & Laine, Kaarlo & Jaakkola, Timo & Pyhältö, Kirsi & Tammelin, Tuija 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus- lokakuu 2012. Viitattu 20.12.2019. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_o.pdf
- Syväoja, Heidi 2014. Physical Activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school aged children. Faculty of Social Sciences. Department of Psychology. University of Jyväskylä. Väitöskirja. Viitattu 20.12.2019. http://www.likes.fi/filebank/1427-Dissertation_Heidi_Syvaoja_tii-vis.pdf
- Szegda, Donald & Hokkanen, Erja 2018. Apua arkeen ja aistihäiriöihin. Ohjeita ja kokemuksia erityistä tukea tarvitsevan lapsen kasvattamisesta. 8. painos. Helsinki: Opike.
- Tampereen kaupunki 2019. Puistokoulu. viitattu 14.10.2019. <https://www.tampere.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/esiopetus-ja-perusopetus/koulut/puistokoulu.html>
- Terävä, Hanna 2018. Erityislapsen koulunkäynti on jatkuvaa taistelua- asennekasvatukselle kouluissa huutava tarve. Viitattu 28.12.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10154280>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tuominen, Kari 2011. Benchmarking pähkinässä. Näin benchmarking-tutkimus toimii. ChangeManager Pro.
- UKK-instituutti 2015a. Hyvä uni liikkumalla. Viitattu 30.10.2019. https://www.ukk-instituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_paran-taa_unta
- UKK-instituutti 2015b. Liikunta ja mieliala. Viitattu 30.10.2019. https://www.ukk-instituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet/mieliala
- UKK-instituutti 2019. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 24.10.2019. <https://www.terve-koululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>
- Unicef 1989. YK:n yleissopimus LAPSEN OIKEUKSISTA. Viitattu 15.10.2019. https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf
- Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Helsinki: Tammi.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS- kustannus.

Virta, Maarit & Salakari Anita 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Tammi.

Vuori, Kaisa 2014. Erityistä tukea tarvitseva oppilas yleisopetuksen liikuntaryhmässä. Oppilaiden ja opettajien kokemuksia. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 11.12.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43605/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201406031904.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

WHO 2019. New WHO-led study says majority of adolescents worldwide are not sufficiently physically active, putting their current and future health at risk. Viitattu 20.12.2019. <https://www.who.int/news-room/detail/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikankäsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Suom. Maija Koljonen ja Johanna Myllymäki. Lahti: VK- kustannus.

LIITTEET

LIITE 1: Liikuntaopas



TASOKASTA LIIKUNTAA

LIIKUNNALLISIA HARJOITTEITA
ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVILLE
LAPSILLE

SISÄLLYS

ALKUSANAT	3
YLEISIÄ OHJEITA	4
TASON VALINTA	5
TASO 1 HARJOITTEET	6
TASO 2 HARJOITTEET	12
TASO 3 HARJOITTEET	18
MUISTIINPANOT	24
LÄHTEET	25

ALKUSANAT

Tämä liikuntaopas on tehty tilaustyönä Kalevanpuiston koululle osana opinnäytetyötä. Oppaan tarkoituksena on lisätä erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntaa koulupäiviin. Opas on tarkoitettu lasten ja nuorten kanssa työskenteleville sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille. Oppaaseen on koottu eri tasoisia liikuntaharjoitteita, joita voi myös soveltaa tilanteen mukaan. Harjoitteet tehdään yhdessä aikuisen kanssa, joko kahdestaan tai ryhmässä, ja niitä voi valita yhdestä useampaan. Oppaan harjoitteet ovat tarkoitettu piristystä kaipaaviin hetkiin, mutta myös hetkiin, jolloin lapsella tai nuorella on tarve purkaa energiaa, rauhoittua tai saada omaa tilaa.

Toivotan kaikille antoisia liikuntahetkiä!

- Kaisa Ilo

Julkaistu 01/2020

YLEISIÄ OHJEITA

Oppaasta löytyy kolmen tasoisia lyhytkestoisia liikuntaharjoitteita. Tasot auttavat ohjaajaa valitsemaan helposti tilanteeseen sopivat harjoitteet. Kaikkia harjoitteita pystyy kuitenkin soveltamaan. Jokaisesta tasosta löytyy myös rentoutusharjoitus. Harjoitteita ei aina ole tarkoitus noudattaa sanasta sanaan vaan pääasia on, että lapsi tai nuori liikkuu.

Erillisiä esivalmisteluja ei tarvita, joka madaltaa kynnystä oppaan käyttämiseen. Kaikkiin harjoitteisiin tilana toimii parhaiten sali, mutta myös muu sopiva rauhallinen paikka toimii.

Erillisiä välineitä ei tarvita, mutta mattoa suositellaan käyttämään lattialla tehtävissä harjoitteissa.

Harjoitteista on oppaan lopussa erilliset tulostettavat kuvakortit, jotta lapset pääsevät myös vaikuttamaan harjoitteiden valitsemiseen.

TASON VALINTA

TASO 1

Ohjeiden sisäistäminen on hankalaa ja ohjattava vaikuttaa poissa olevalta.

Fyysinen liikkuvuus on rajoittunutta ja ohjattava on täysin riippuvainen ohjaajan antamasta fyysisestä tuesta.

TASO 2

Ohjattava tarvitsee jonkin verran fyysistä tukea, mutta pystyy myös hallitsemaan kehoaan. Pystyy seuraamaan esimerkkiä.

TASO 3

Ohjattava ymmärtää ohjeita sekä pystyy hahmottamaan harjoitteen kokonaisuuksia. Kykenee keksimään erilaisia liikkeitä.

TASO 1 HARJOITTEET

Harjoite 1 Kehon lämmittely.

Lapsi makaa lattialla selällään. Ohjaajan tarkoituksena on käydä lapsen koko keho läpi liikuttaen tämän raajoja. Koukista ja suorista jalkoja. Keinuttele jalkoja puolelta toiselle. Suorista kädet ylös ja vie suorana alas. Koukista ja suorista käsiä vuorotellen.



TASO 1 HARJOITTEET

Harjoite 2 Keinuhevonen

Lapsi istuu ohjaajan jalkojen välissä tai sylissä katse molemmilla samaan suuntaan. Jos mahdollista ohjaaja laittaa kädet lapsen polvitaiteiden alta, jotta paketista tulee mahdollisimman tiukka. Ohjaaja alkaa pikkuhiljaa keinuttamaan itseään ja lasta taakse ja sieltä eteen. Pienikin heijaus riittää. Lopulta lapsi on ylösalaisin asennossa, jossa jalat ovat pään yläpuolella, jotta lapsi näkee jalkansa eri perspektiivistä.



TASO 1 HARJOITTEET

Harjoite 3 Kaulitaan

Lapsi makaa selällään tai vatsallaan ja ohjaaja alkaa varovasti kierittämään lasta ensin toiselle puolelle ja sitten toiselle. Ohjaajan tarkoitus on kierittää lasta kokonaisia tai puolikkaita kierroksia. Lapsen voi myös kääriä maton sisään ja kierittää rauhallisesti. Tässä harjoitteessa lapsen ei kuulu kieriä itse vaikka osaisi, vaan ohjaajan tehtävä on kierittää lasta.



TASO 1 HARJOITTEET

Harjoite 4 Tuulenpuuska

Lapsi istuu ohjaajan sylissä tai jalkojen välissä katse samaan suuntaan. Jos mahdollista ohjaaja laittaa kädet lapsen polvitaiteiden alta. Ohjaaja alkaa keinuttamaan lasta ja itseään sivuttain puolelta toiselle, aivan kuin tuuli puhaltaisi. Tuulenpuuska kaataa välillä ohjaajan ja lapsen. Tarkoituksena on kaatua varovasti ja hallitusti maahan.



TASO 1 HARJOITTEET

Harjoite 5 Soudetaan saaren ympäri

Ohjaaja ja lapsi istuvat kasvoistensa, joko jalat suorina tai koukussa jalkapohjat vastakkain. Ohjaaja ja lapsi ottavat toisiaan käsistä kiinni ja alkavat soutamaan eteen ja taaksepäin, kaatamatta venettä.



TASO 1 HARJOITTEET

Harjoite 6 Rentoutus päästä varpaisiin

Lapsi makaa vatsallaan tai muussa itselleen mukavassa asennossa. Tässä rentoutuksessa käydään läpi koko keho painellen ja sivellen. Tarkoituksena on tehdä jatkuvaa liikettä aina sydäntä kohti. Aloitetaan varpaista ja jaloista, käyden läpi myös selän ja niskan alueen. Tämän jälkeen kädet ja sormet sekä lopuksi vielä kevyt päähieronta.



TASO 2 HARJOITTEET

Harjoite 1 Aurinko

Lapselta voi aluksi kysyä minkä muotoinen aurinko on. Aurinko on ympyrän muotoinen ja harjoitteessa on tarkoitus piirtää aurinkoja eri kehonosia käyttäen. Lapsi kokeilee ohjaajan esimerkkiä seuraten erilaisia ympyrän muotoisia liikkeitä. Ympyrän muotoisen liikkeen voi tehdä esimerkiksi kädellä tai jalalla, joko istuen tai seisten. Tässä harjoitteessa voi tehdä ympyrän muotoja millä tahansa tavalla, joten luovuutta saa käyttää. Ohjaaja voi auttaa tarvittaessa liikuttamaan eri kehonosia.



TASO 2 HARJOITTEET

Harjoite 2 Lumienkeli

Lapsi makaa selällään kädet suorina vartalon vieressä.

Neuvo lasta liikuttamaan jalkoja ja käsiä saman aikaisesti. Kädet suorina ylös ja taas alas vartalon viereen. Jalat suorina auki ja taas yhteen.

Tarkoituksena on tehdä lumienkeli lattialla.

Harjoitteen alussa ohjaaja voi avustaa lasta liikuttamaan raajoja. Liikkeen helpottamiseksi voi liikuttaa ensin käsiä ja sitten jalkoja.



TASO 2 HARJOITTEET

Harjoite 3 Keinutaan yhdessä

Ohjaaja ja lapsi istuvat selät vastakkain jalat suorina. Ohjaaja ja lapsi ottavat tiukan otteen käsikynkkää ja molemmat alkavat hitaasti heilua sivulta toiselle. Tarkoitus ei ole kuitenkaan kaatua lattialle asti, joten ohjaaja pitää jaloillaan tasapainoa yllä. Tasapainon pystyy pitämään paremmin kun ohjaaja pitää jalat auki. Tavoitteena on löytää yhteinen rytmi ja tuntea toisen keho.



TASO 2 HARJOITTEET

Harjoite 4 Karuselli

Ohjaaja ja lapsi seisovat vastakkain ja ottavat toisiaan käsistä kiinni ristiin. Ohjaaja ja lapsi alkavat pyöriä hitaasti. Tarkoitus on seistä hieman kallellaan taaksepäin, jotta vauhtia saa tarvittaessa enemmän. Vauhtia voi lisätä pikkuhiljaa ja vaihtaa välillä myös suuntaa. Tilana liikuntasali.



TASO 2 HARJOITTEET

Harjoite 5 Kyykätään

Ohjaaja ja lapsi seisovat vastakkain ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Molemmat käyvät vuorotellen kyykyssä.

Seuraavana kyykystä noustessa voi tehdä pienen hypyn. Kun harjoite sujuu paremmin voi kokeilla kyykkyyn menemistä yhtä aikaa hypyn kanssa tai ilman.



TASO 2 HARJOITTEET

Harjoite 6 Leivotaan pullia

Lapsi makaa vatsallaan tai muussa itselleen mukavassa asennossa. Ohjaaja tekee rentoutusharjoitteen, jossa leivotaan pullia. Ensimmäisenä lisätään maito hieromalla selkää pitkin vedoin. Lisätään hiiva, sokeri ja suola naputtelemalla sormilla selkään. Kanamuna rikotaan kädet yhteen taputtamalla ja levittämällä se selkään pitkin vedoin. Jauhot ja voi lisätään pyöriävin liikkein. Vaivaa taikinaa hieromalla hieman voimakkaammin selkää. Leivo taikinasta pullia ottamalla molemmilla käsillä pulla kämmenien väliin. Lisää lopuksi raesokeri naputtelemalla sormilla selkää. Laita pullat uuniin ja jää lapsen kanssa hetkeksi makaamaan.



TASO 3 HARJOITTEET

Harjoite 1 Muistipeli

Muistipelin pelaaminen lapsen kanssa. Asettele kuvat väärinpäin isolle alueelle, jotta liikkumista tulisi mahdollisimman paljon. Tarkoituksena on vuorotellen kääntää kuvia ja löytää kuvalle pari. Helpotetussa versiossa voi kuvat laittaa oikein päin salin lattialle ja yhdessä ohjaajan kanssa etsiä parit. Muistipelin tulostettavat kuvat löytyvät oppaan lopusta. Tilana liikuntasali.



TASO 3 HARJOITTEET

Harjoite 2 Kieritään yhdessä

Ohjaaja ja lapsi ovat päinmakuulla toisiaan vastakkain. Molemmat ojentavat kädet ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Tarkoituksena on molempien heijata vartaloa kyljeltä toiselle kyljelle, löytäen samalla yhteinen kierimisrytmi. Kun rytmi on löytynyt voi yhdessä yrittää kieriä kokonaisia kierroksia. Suuntaa voi välillä vaihtaa. Kokeile leikin aikana antaa myös lapsen tehdä aloite kierimiselle. Tilana liikuntasali.



TASO 3 HARJOITTEET

Harjoite 3 Erilaiset liikkumistyylit

Liikutaan tilassa ja vaihdellaan liikkumistyyliä. Tässä harjoitteessa voi käyttää mielikuvana erilaisten eläinten liikkumistyyliä. Ohjaaja näyttää alkuun esimerkkiä erilaisista liikkumistavoista. Liikkua voi sivuttain, polvia nostaen tai vaikkapa käsiä heilutellen. Tarkoitus on saada lapsi keksimään itse tapoja liikkua. Anna lapselle rauhassa aikaa keksiä erilaisia liikkeitä.

Tilana liikuntasali.



TASO 3 HARJOITTEET

Harjoite 4 Erilaiset hyppyt

Harjoitellaan erilaisia hyppyjä yhdessä ohjaajan kanssa. Hyppiä voi käsi kädessä ohjaajan kanssa, jolloin lapsi saa ohjaajasta myös tukea. Hyppyjä voi olla haarahyppy, hyppy taakse ja sivulle, hyppy yhdellä jalalla tai ympäri parin kanssa. Kannusta lasta keksimään itse erilaisia hyppyjä ja anna aikaa hyppyjen keksimiselle. Tilana liikuntasali.



TASO 3 HARJOITTEET

Harjoite 5 Sää rentoutus

Lapsi makaa vatsallaan tai muussa itselleen mukavassa asennossa. Ulkona alkaa tihkusade. Pienet vesipisarat tehdään sormilla kevyesti painellen. Sitten tuuli yltyy. Sivellään käsillä kevyesti ympäri kehoa. Rankkasade yllättää. Kämmenillä painellaan kehoa hieman voimakkaammin. Tuulikin yltyy lisää. Sivellään voimakkaammin pitkillä vedoilla. Lopuksi aurinko alkaa paistamaan, jolloin käsillä painellaan ja sivellään rauhallisesti kehoa. Asetu lapsen kanssa nauttimaan hetkeksi auringosta.



TASO 3 HARJOITTEET

Harjoite 6 Piirretään kehon ääriiviivat

Lapsi makaa selällään tai vatsallaan. Ohjaaja alkaa piirtämään lapsen kehon ääriviivoja aloittaen sormista. Tarkoituksena on keskittyä piirtämiseen ja rauhallisesti huomioida lapsen eri kehonosat. Rooleja voi vaihtaa ja lapsi voi piirtää myös ohjaajan kehon ääriviivat.



LÄHTEET

Anttila, Eeva 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Knill, Marianne & Knill, Christopher 2008. KKK-harjoitusohjelmat. Kehontuntemus kontakti kommunikaatio. Ohjekirja. Suom. Marjaana ja Juha Valve. Helsinki: Opike.

Kullström, Minna & Ruotsalainen, Satu-Maria 2014. Lasten liikuntakirja. Helsinki: Readme.

Szegda, Donald & Hokkanen, Erja 2018. Apua arkeen ja aistihäiriöihin. Ohjeita ja kokemuksia erityistä tukea tarvitsevan lapsen kasvattamisesta. 8. painos. Helsinki: Opike.

Karjalainen, Lea 2013. Kuperkeikka kaverin kans. Sherborne-harjoitusohjelmaa hyödyntäviä leikkituokioita. Oulu: Tervaväylä.

TASO 1 HARJOITTEET

Harjoite 1

Kehon lämmittely



TASO 1 HARJOITTEET

Harjoite 2

Keinuhevonen



TASO 1 HARJOITTEET

Harjoite 3

Kaulitaan



TASO 1 HARJOITTEET

Harjoite 4

Tuulenpuuska



TASO 1 HARJOITTEET

Harjoite 5 Soudetaan saaren ympäri



TASO 1 HARJOITTEET

Harjoite 6 Rentoutus päästä varpaisiin



TASO 2 HARJOITTEET

Harjoite 1

Aurinko



TASO 2 HARJOITTEET

Harjoite 2

Lumienkeli



TASO 2 HARJOITTEET

Harjoite 3

Keinutaan yhdessä



TASO 2 HARJOITTEET

Harjoite 4

Karuselli



TASO 2 HARJOITTEET

Harjoite 5

Kyykätään



TASO 2 HARJOITTEET

Harjoite 6

Leivotaan pullia



TASO 3 HARJOITTEET

Harjoite 1

Muistipeli



TASO 3 HARJOITTEET

Harjoite 2

Kieritään yhdessä



TASO 3 HARJOITTEET

Harjoite 3 Erilaiset liikkumistyyli



TASO 3 HARJOITTEET

Harjoite 4 Erilaiset hypyt



TASO 3 HARJOITTEET

Harjoite 5

Sää rentoutus



TASO 3 HARJOITTEET

Harjoite 6

Piirretään kehon ääri viivat

