

Motorinen levottomuus 5–6- vuotiaalla lapsella

Opas vanhemmille

Kia Keränen
Pinja Takala

Opinnäytetyö
Joulukuu 2020
Terveys- ja hyvinvointialat
Fysioterapeutti (AMK)

Tekijä(t) Keränen, Kia Takala, Pinja	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä joulukuu 2020
	Sivumäärä 61	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Motorinen levottomuus 5–6-vuotiaalla lapsella Opas vanhemmille		
Tutkinto-ohjelma Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Pirjo Hynynen, Tiina Kuukkanen		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvet		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää motorisesti levottoman lapsen kokonaisvaltaista toimintakykyä fyysisen aktiivisuuden avulla. Motorisesti levottoman lapsen toiminta ilmenee impulsiivisuutena, ylivilkkautena sekä vaikeutena olla paikallaan. 5–6-vuotiaat lapset sijoittuvat motoristen perustaitojen opetteluun ikään ja siksi näitä taitoja tulisi harjoitella aktiivisesti. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä integroiva kirjallisuuskatsaus, josta kerätyn tiedon pohjalta rakennettiin opas työväliseksi toimeksiantajalle sekä vanhemmille motorisesti levottoman lapsen toimintakyvyn edistämiseksi.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistoimintana, joka sisälsi integroivan kirjallisuuskatsauksen. Aineistohaussa käytettiin seuraavia tietokantoja: PubMed, Google Scholar, NCBI ja ResearchGate. Lisäksi aineistoa haettiin manuaalisesti ammattikirjallisuudesta. Kirjallisuuskatsaus analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaan teemoittelulla ja tulokset koottiin oppaaseen.</p> <p>Motorisesti levottoman lapsen fyysisen toimintakyvyn edistämässä tulisi ottaa huomioon harjoitteiden oikeanlainen strukturointi, pilkkominen osiin sekä ulkoinen palaute. Nämä järjestelyt voivat auttaa motoristen taitojen kehityksessä. Oppaassa esitellään liikuntavaihtoehtoja ja valinnassa on huomioitu 5–6-vuotiaan motoristen perustaitojen kehitys sekä motorisesti levottomalle lapselle ominaiset piirteet.</p> <p>Opas on suunnattu motorisesti levottomien lasten vanhemmille, mutta sitä voivat hyödyntää myös Jyväskylän sosiaali- ja terveystalvetuiden lasten fysioterapeutit.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Motorinen levottomuus, motorinen kehitys, motoriset taidot, lasten fysioterapia, opas		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Keränen, Kia Takala, Pinja	Type of publication Bachelor's thesis	Date December 2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 61	Permission for web publication: x
Title of publication Motor restlessness in a 5–6-year-old child A Guide for parents		
Degree programme in Physiotherapy		
Supervisor(s) Pirjo Hynynen, Tiina Kuukkanen		
Assigned by Jyväskylä Social and Health Care Services		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to promote the overall functioning of a motor restless child through physical activity. The activity of a motor restless child manifests itself as impulsivity, hyperactivity, and difficulty of staying still. Children aged 5–6 are at the age of learning basic motor skills and therefore these skills should be actively practiced. The aim of the thesis was to make an integrative literature review, and the guide was put together as a tool for the commissioner and parents to promote the functional capacity of a child with motor restlessness.</p> <p>This thesis was carried out as developmental research, which included an integrative literature review. The following databases were used in the data search: PubMed, Google Scholar, NCBI and ResearchGate. In addition, the material was manually retrieved from professional literature. According to the data-driven content analysis, the literature review was analyzed by thematic design and the results were compiled in the guide.</p> <p>The promotion of the physical functioning of a child with motor restlessness should consider the proper structuring and fragmentation of exercises, as well as external feedback. These adjustments can help in the development of motor skills. The guide presents exercise options and the selection takes into account the development of basic motor skills of a 5–6-year-old, as well as the characteristics of a motor restless child.</p> <p>The guide is aimed at parents of children with motor restlessness, but it can also be used by pediatric physiotherapists at Jyväskylä Social and Health Care Services.</p>		
Keywords/tags (subjects) Motor restlessness, motor development, motor skills, pediatric physiotherapy, guide		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	6
2	5–6-vuotiaan lapsen kehitys.....	8
2.1	Motorinen kehitys.....	8
2.2	Psyykinen ja sosiaalinen kehitys.....	14
3	Motorinen levottomuus.....	15
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	17
5	Opinnäytetyön toteutus.....	18
5.1	Kirjallisuuskatsauksen toteutus	18
5.2	Aineistonkeruu	20
5.3	Aineiston analyysimenetelmät.....	24
6	Tulokset.....	25
6.1	Motorisen levottomuuden ilmeneminen 5–6-vuotiailla	25
6.2	Motorisesti levottoman lapsen fyysisen toimintakyvyn edistäminen.....	28
6.2.1	Toimintakyvyn edistäminen liikkumisen keinoin	28
6.2.2	Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset.....	31
6.2.3	Toimintakyvyn edistäminen muiden keinojen avulla	34
7	Oppaan toteutus.....	36
8	Pohdinta.....	40
8.1	Eettisyys ja luotettavuus	42
8.2	Jatkotutkimusaiheita	43
	Lähteet	45
	Liitteet	51
	Liite 1. Opas	51

Kuviot

Kuva 1: Motorisen kehityksen kolme kehityssuuntaa.....	13
Kuva 2. Opinnäytetyön etenemiskaavio.....	20
Kuva 3: Liikunnan positiivinen kierre	31
Kuva 4.Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksset (Opetus- ja Kulttuuriministeriö, 2016:21, 14.)	33

Taulukot

Taulukko 1. 5–6-vuotiaan motoriset taidot. (Goodway, Ozmund, & Gallahue 2019, mukailtu.)	10
Taulukko 2. Tietokannoissa käytetyt hakusanat	20
Taulukko 3. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	21
Taulukko 4. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimukset ja artikkelit	22
Taulukko 5. Kirjallisuuskatsauksessa käytetty lähdekirjallisuus ja muut julkaisut.....	23
Taulukko 6. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt teemakategoriat.....	25

1 Johdanto

Levottomalle lapselle tyypillisiä piirteitä ovat kärsimättömyys, itsehillinnän puute, sosiaaliset haasteet sekä ailahteleva käytös. Lapsella on vaikeuksia istua paikallaan, jolloin hän liikkuu jatkuvasti. (Jalanko 2019.) Tällaisesta käytöksestä voidaan käyttää termiä motorinen levottomuus. Motorisesti levottoman lapsen käyttäytyminen on tahdosta riippumatonta levotonta toimintaa, jonka taustalta voi löytyä aiemmin mainittujen lisäksi monia haasteita, kuten temperamenttipiirteitä, huomionhakuisuutta, aivojen kypsyttömyyttä, oppimisvaikeuksia tai kotioloista kumpuavaa henkistä pahoinvointia. (Helle-Valle, Binder & Stige 2015; Ahonen 2017, 43). Lapsi tyypillisesti purkaa energisyyttään olemalla liikkeessä; hän juoksee, kiipeilee, hyppii ja pudottautuu erilaisilta korokkeilta. Jatkuva liikkeellä olo sekä voimakkaiden aistituntemusten hakeminen voi näyttäytyä myös törmäilyinä ympärillä oleviin tavaroihin tai leikkikavereihin. Lapsi ei välttämättä tunnista riskialttiita toimintoja, jotka voivat aiheuttaa vaaratilanteita hänelle itselleen tai kanssalleikkijöille. (Sandberg 2018, 36–37; Berggren 2019, 8.)

Motorisesti levottomilla lapsilla voi ilmetä haasteita motoristen taitojen hallinnassa. Näiden taitojen hallinnan vaikeus voi vaikuttaa ensin harmittomalta, mutta siihen liittyy usein muitakin kehitykseen liittyviä haasteita. Jotta haasteiden kasaantumista ja vaikeusastetta voitaisiin lieventää ja välttää, tulisi tukitoimet aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa riippuen lapsen iästä ja haasteiden havaitsemisen vaiheesta. Usein motoriset haasteet ilmenevät päiväkotiyksikössä, kun lapsi alkaa harjoittelemaan vaativampia motorisia taitoja, kuten pyörällä ajamista. (Viholainen, Hemmola, Suvikas & Purtsi 2011, 13.)

Tässä opinnäytetyössä pääpaino on motorisen levottomuuden ilmenemisessä liikkeen ja liikkumisen kautta. Motorisissa taidoissa keskitytään karkeamotoriikkaan. Opinnäytetyön ikäryhmäksi on valittu 5–6-vuotiaat lapset, joka pohjautuu karkeamotoristen taitojen kehittymisen ikäkauteen. Karkeamotorisia taitoja tulee harjoitella monipuolisesti koko lapsuuden ajan, mikä tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Opinnäytetyön suuntaaminen lasten fysioterapiaan mahdollistaa perehtymisen lasten motoriseen kehitykseen sekä lasten fyysisen toimintakyvyn edistämiseen. Motorisesti levottoman lapsen fyysisen toimintakyvyn edistämistä käsittelevällä

oppaalla on kysyntää Jyväskylän sosiaali- ja terveystieteiden lasten fysioterapiassa. Opinnäytetyössä käsitellään 5–6-vuotiaan motorista kehitystä, motorisen levottomuuden ilmenemistä sekä motorisesti levottoman lapsen toimintakyvyn edistämistä fyysisen aktiivisuuden avulla. Tuotoksena on käytäntöön hyödynnettävissä oleva opas motorisesti levottomalle lapselle sopivasta liikunnasta. Käytettäväksi termiksi tähän opinnäytetyöhön on valittu motorinen levottomuus, mutta myös termiin liikehäikäisy voidaan törmätä eri lähteissä.

Opinnäytetyön aihe on saatu toimeksiantona Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden palveluilta. Opinnäytetyön yhdyshenkilönä toimii Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden fysioterapeutti. Aihe-ehdotukseksi nousi oppaan tekeminen, joka olisi suunnattu motorisesti levottomien lasten vanhemmille fysioterapian näkökulmasta. Oppaassa esitellään leikki- ja liikuntavaihtoehtoja, joiden valinnassa on huomioitu 5–6-vuotiaan motoristen perustaitojen kehitys sekä motorisesti levottomalle lapselle ominaiset piirteet. Leikeissä on myös huomioitu yksilöllisyys ja ne ovat muokattavissa toiminnaltaan joko haastavimmiksi tai helpommiksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää motorisesti levottoman lapsen kokonaisvaltaista toimintakykyä fyysisen aktiivisuuden avulla. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä integroiva kirjallisuuskatsaus, josta kerätyn tiedon pohjalta rakennetaan opas työvälineeksi toimeksiantajalle sekä vanhemmille motorisesti levottoman lapsen toimintakyvyn edistämiseksi.

2 5–6-vuotiaan lapsen kehitys

5–6-vuotiaat lapset sijoittuvat motoristen perustaitojen oppimisen ikään. Tämä tarkoittaa perusliiketaitojen oppimista sekä eri taitojen yhdistelemisen harjoittelua. Lapsen motorisen kehityksen on todettu noudattavan tiettyjä kaavoja, joista ensimmäinen on kehityksen eri vaiheiden perättäisyys. Motorinen kehitys etenee valtaosalla lapsista samassa järjestyksessä ja tahdissa. Uuden kehitysvaiheen saavuttamisen taustalla on aina oltava edellisten kehitysvaiheiden saavuttaminen sekä niiden hallitseminen. Perättäisyyden lisäksi lapsilla on huomattavissa kehityksissä kolmen eri suunnan mukaan. Ensimmäinen kehityssuunta etenee kefalokaudaalaisesti eli päästä varpasiin. Toisena kehityssuuntana kehitys etenee vartalon keskiosasta ääriosiin proksimodistaalisesti. Kolmantena vaiheena, josta ei puhuta suoraan kehityssuuntana, lapsen liikkeet alkavat kehittyä kokonaisvaltaisesta liikkeestä eriytyneisiin liikkeisiin. (Kauranen 2011, 346; Goodway, Ozmun & Gallahue 2019, 178.)

Lapsen motorinen kehitys voidaan kuvata hyvin dynaamisena prosessina, jossa uusia liikemuotoja kehittyä luontaisten prosessien sekä ympäristön vuorovaikutuksen avulla. Motorinen oppiminen ja kehitys vaihtelee lasten välillä, koska jokaisella yksilöllä on erilaiset hermostolliset ja fyysiset ominaisuudet sekä erilainen elinympäristö. (Kakebeeke, Caflich, Chaouch, Rousson, Largo & Jenni 2012, 248.) Perimä eli geenit määräävät osaltaan lapsen motorista kehitysnopeutta, mutta ympäristön vaikutus kehitykseen on merkittävä. Lapsia ei tulisikaan verrata suoraan toisiinsa, vaikka onkin olemassa tietyt taidot, joita lapsen odotetaan tietyn iässä saavuttavan. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 138.)

2.1 Motorinen kehitys

Motoriset perustaidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Tässä opinnäytetyössä keskitytään karkeamotoriikkaan. Taitojen oppimiseen vaikuttavat eri tekijät kuten motivaatio, väsymys, vireystila, fyysinen kunto ja tarkkaavaisuus. Kaikki tekeminen vaatii liikettä tai liikkumista ja siksi liike onkin keskeinen asia säilyttää läpi koko elämän. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat

olennaisesti myös yksilön biologiset tekijät, ympäristölliset tekijät sekä tehtävän ja liikkeen vaatimat ominaisuudet. (Goodway ym. 2019, 4, 13; Jaakkola 2010, 33, 48.)

Motorisella oppimisella tarkoitetaan suhteellisen pysyvää oppimista, jossa liike ja liikkuminen ovat merkittävässä osassa. Motorinen oppiminen koostuu ahkerasta harjoittelusta sekä aikaisemmista oppimiskokemuksista. (Goodway ym. 2019, 4, 13.) Motorinen oppiminen aiheuttaa lapsen keskushermoston hermoyhteyksissä pysyviä muutoksia, jolloin motoriikka ja motorinen suorituskky paranevat. Näitä hermojärjestelmässä tapahtuvia muutoksia kutsutaan sensomotoriseksi adaptaatioksi eli hermoston plastisiteetiksi. Motorinen oppiminen on kuitenkin tilannesidonnaista eikä opittu taito aina siirry automaattisesti muihin ympäristöihin kuin missä sitä on harjoiteltu. Uutta taitoa opeteltaessa onkin tärkeää miettiä, millaisessa ympäristössä taitoa tullaan tarvitsemaan. (Kauranen 2011, 291–292, 317.)

Motorinen taito kuvaa harjoittelun tai opettelun avulla opittua, tarkoituksenmukaista ja tahdonalaista liikettä, kykyä tai ominaisuutta, jota ohjaa yksi tai useampi vartalon osa. Motorisen taidon oppiminen etenee kolmen vaiheen läpi, joista ensimmäinen on taidon oppimisen alkuvaihe, toisena harjoitteluvaihe ja viimeisenä lopullinen taitojen oppimisen vaihe. (Goodway ym. 2019, 4, 13, 14; Kauranen 2011, 13, 356–358.) **Motoriset perustaidot** kuten juokseminen ja hyppiminen tarjoavat lapsille tehokkaita liikkumistapoja sekä uuden keinon tutustua ympäristöön ja saada kokemuksia ympäröivästä maailmasta. Motoriset perustaidot ovat myös olennainen pohja moniin eri urheilulajeihin sekä peleihin osallistumiseen. Liikkumistaidot kehittyvät suhteellisen nopeasti varhaislapsuuden aikana, kun lapsi saa runsaasti mahdollisuuksia harjoittaa niitä. (Goodway ym. 2019, 178; Sääkslahti 2018, 53.)

Käsittelytaidoilla tarkoitetaan koko vartalon taitoja, joiden avulla käsitellään välineitä ja esineitä. Karkeamotorisiin käsittelytaitoihin luetellaan esimerkiksi työntö, veto, pyöritys, kiinniotto, lyönti, pompotus ja kuljetus. Toisin kuin liikkumistaidot, käsittelytaidot kehittyvät hitaasti, mutta tietoisella harjoittelulla taitoja voi kehittää läpi elämän. Käsittelytaitojen harjoittelua voidaan mahdollistaa antamalla esimerkiksi erilaisia välineitä lasten käyttöön vapaiden liikuntahetkien aikana. (Sääkslahti 2018, 53, 75.)

5–6-vuotiaiden motoriset perustaidot ovat esitetty alla olevassa taulukossa 1 Goodwayn, Gallahuen ja Ozmundin (2019) taulukon pohjalta. Tyttöjen ja poikien motoristen taitojen on huomattu kehittyvän hieman eri tahtia, joten taulukossa on esitetty molemmat sukupuolet erikseen.

Taulukko 1. 5–6-vuotiaan motoriset taidot. (Goodway, Ozmund, & Gallahue 2019, mukailtu.)

LIIKETAITO	TYTÖT	POJAT
HEITTÄMINEN	Ajoittain saattavat suorittaa heiton saman puolen käsi ja jalka edessä. Vastakkaisen käden ja jalan käyttö harjaantuu 5–6 vuoden iässä. Loppuun asti kehittynyt malli saavutetaan noin 8 vuoden iässä.	Loppuun asti kehittynyt heittämisen malli. Vastakkainen käsi edessä ja vastakkainen jalka takana. Saattavat heiton loppuun asti. Loppuun asti kehittynyt malli saavutetaan noin 5 vuoden iässä.
POTKIMINEN	Saattavat potkia palloa paikallaan seisten ja kehittelevät pikkuhiljaa juoksu-potkumallia. Loppuun asti kehittynyt malli saavutetaan noin 8 vuoden iässä.	Hieman edellä kehityksessä. Pystyvät ottamaan muutaman askeleen vauhdin ennen potkaisemista. Loppuun asti kehittynyt malli saavutetaan noin 7 vuoden iässä.
LYÖMINEN	Pitävät molemmilla käsillä mailasta kiinni. Suorittavat lyönnin paikaltaan. Syötettäessä saattavat osua palloon, mutta pallo tipahtaa yleensä maahan. Loppuun asti kehittynyt malli saavutetaan noin 8,5 vuoden iässä.	Hieman edellä kehityksessä, suoritustekniikka sama kuin tytöillä. Loppuun asti kehittynyt malli saavutetaan noin 7,2 vuoden iässä.
JUOKSEMINEN	Kädet juostessa 90 asteen kulmassa ja vartalo hieman eteenpäin nojautuneena. Loppuun asti kehittynyt malli saavutetaan noin 5 vuoden iässä.	Kädet juostessa 90 asteen kulmassa ja vartalo hieman eteenpäin nojautuneena. Loppuun asti kehittynyt malli saavutetaan noin 4 vuoden iässä.
KIINNIOTTAMINEN	Edellä kehityksessä. Liikuttavat vartaloon palloa kiinniottaessa. Loppuun asti kehittynyt malli saavutetaan noin 6,5 vuoden iässä.	Nojaavat kiinniottaessa eteenpäin ja ottavat pallon vartalolla kiinni. Pikkuhiljaa kehittävät kiinniottamista kämmenillään, kuitenkin vartaloa vasten tukien. Loppuun asti kehittynyt malli saavutetaan noin 7 vuoden iässä.
HYPPÄÄMINEN	Kädet ottavat takaa vauhtia hyppyyn valmistautuessa ja lapsi tuo kädet sivukautta eteen, mutta ei vielä täysin suoraksi. Loppuun asti kehittynyt malli saavutetaan noin 10 vuoden iässä.	Kädet ottavat takaa vauhtia hyppyyn valmistautuessa ja lapsi tuo kädet sivukautta eteen, mutta ei vielä täysin suoraksi. Loppuun asti kehittynyt malli saavutetaan noin 9,5 vuoden iässä.

Taulukon perusteella voidaan todeta poikien olevan tyttöjä taitavampia potkimisen ja heittämisen tehtävissä, kun taas tytöt ovat taitavampia kiinnioton tehtävissä. Sen sijaan hyppääminen ja juokseminen kehittyvät melko tasaisesti sekä tytöillä että pojilla. Mainitut erot voidaan mahdollisesti selittää sukupuolten välisillä eriävillä mielenkiinnon kohteilla, mikä voi vaikuttaa taitojen kehittymiseen harjoittelun määrän ja sisäisen motivaation kautta.

Yllä mainittujen taitojen lisäksi suomalaisen lapsen motorisiin perustaitoihin voidaan lukea hiihtäminen ja luistelu, jotka kuuluvat Suomessa asuvien lapsien varhaiskasvatussuunnitelmaan sekä koulujen opetussuunnitelmaan. Lisäksi uimataidon oppimista voidaan pitää Suomessa jopa välttämättömänä oman turvallisuuden vuoksi. (Sääkslahti 2018, 79.) Liikunnallisuuteen ja siihen suhtautumiseen vaikuttavat myös eri kulttuurit ja arvomaailmat; joissakin kulttuureissa liikuntaa, motorisia taitoja ja niiden kehittymistä arvostetaan, jolloin lapsia kannustetaan liikunnallisuuteen, kun taas joissakin kulttuureissa ei nähdä yhteyttä liikunnan vaikutuksesta lapsen kehitykseen. (Mts. 72).

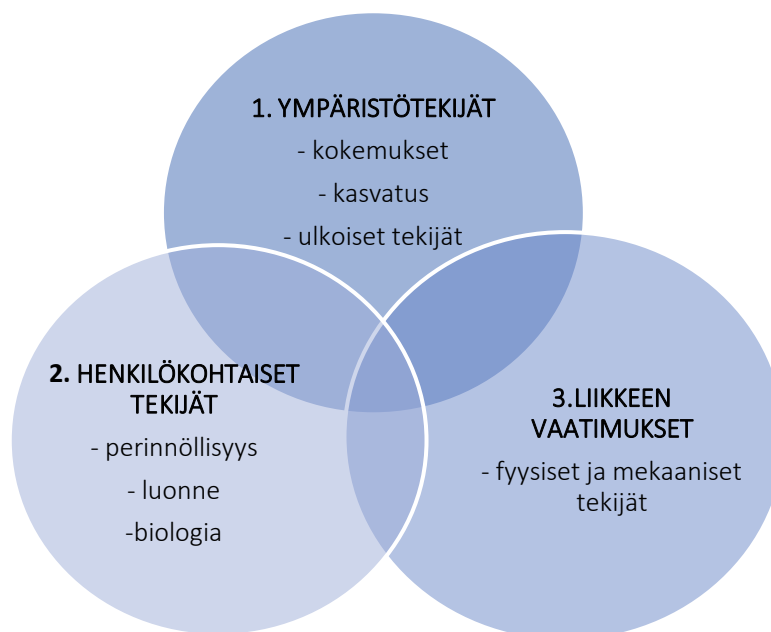
Tutkimuksia hiihdon ja luistelun opettelusta on melko vähän, mutta voidaan olettaa, että lapsi pystyy aloittamaan hiihdon opettelemisen, kun hän hallitsee kävelemisen eli noin 1,5-vuotiaasta eteenpäin. 3–5 vuoden ikäisenä tasapainotaidot kehittyvät nopeasti ja lapsi hakee paljon erilaisia tasapaino- ja aistimuksia. Hiihtämisen ja luistelun harjoittelu alkaa kiinnostamaan aistitoimintojen yhteistyön vuoksi. Hiihtoon on hyvä tutustua ensin pelkästään sukset jalassa ja myöhemmin ottaa myös sauvat mukaan harjoitteluun. Kun välineet ovat tulleet tutuiksi ja tasapaino suksilla kehittynyt, lähtee lapsi tyypillisesti hakemaan lisää vauhtia. Hiihtäminen on myös hyvä vaihtoehto tasapainon harjoittamiseen rytmisen käsien ja jalkojen liikkeen vuoksi. Luistelu vaatii lapselta jo kehittyneempää tasapainon hallitsemista. Luistelun opettelemisen voi aloittaa heti, kun lapsi pysyy luistimilla pystyssä. Luistimet jalassa seisomista kannattaa harjoitella etukäteen; jos lapsi pysyy yhden terän varassa, on hänellä todennäköisesti valmiuksia luisteluun. Sekä hiihdossa että luistelussa, kuten kaikessa muussakin välineurheilussa, on tärkeää huomioida oikean kokoiset välineet, jotka edesauttavat motoriset taitojen oppimista. (Mts. 36-37, 75.)

Tutkimustietoon perustuen normaalisti kehittyvä lapsi pystyy 6–7 ikävuoteen mennessä suorittamaan kaikki luonnollisesti kehittyvät välttämättömimmät motoriset taidot jollain tasolla. Lapsilla on riittävä hallinta kehon liikkeisiin, jotka mahdollistavat osallistumisen erilaisiin peleihin ja leikkeihin. Kehon hallinta ja liikkeiden suorittaminen voi kuitenkin olla vielä haastavaa spontaaneissa liikkumistilanteissa sekä muuttuvissa ja epävakaissa olosuhteissa. Tämän ikävaiheen jälkeen lapsi pystyy kehonhallinnan kehittymisen avulla parantamaan suoritustaan ja lisäämään opittujen ja jo hallittujen liikkeiden määrää yhdistäen niitä henkilökohtaisiin mielenkiinnonkohteisiin, tilanteeseen liittyviin vaatimuksiin ja olosuhteisiin. (Sudgen & Wade 2013, 106.) Tutkimusartikkeli, joka on julkaistu Journal of Physical Education -julkaisussa, käsitteli motoristen taitojen määrittelyä eri tutkijoiden toimesta. Lapsen yksilöllisen kehityksen vuoksi jokin motorinen perustaito voi olla toiselle lapselle erittäin haastava ja monimutkainen ja toiselle taas hyvinkin helppo. Tästä syystä tarkkojen perustaitojen määrittely voikin olla hankalaa. Motorisiksi perustaidoiksi on pyritty luokittelemaan ne taidot, joita lapsi tarvitsee yleisissä urheilulajeissa, esimerkiksi jalkapallossa lapsen tulee osata juosta sekä potkaista palloa. Kuten aiemmin on mainittu, motoristen perustaitojen luokittelussa on huomioitava myös kulttuurilliset erot. (Barnett, Stodden, Cohen, Smith, Lubans, Leinor, Iivonen, Miller, Laukkanen, Dudley, Brown & Morgan 2016, 220.)

Niemistö, Finni, Haapala, Cantell, Korhonen ja Sääkslahti (2019) tutkivat suomalaisten 3–7-vuotiaiden ympäristön ja asukastiheyden vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että ympäristötekijöillä on vaikutusta lapsen motoriseen kehitykseen. Lasten asuinpaikkoja maantieteellisten sijaintien perusteella verrattaessa tutkimuksessa ei löydetty merkittäviä eroavaisuuksia lasten liikkumiskyvyn, välineen käsittelyn tai motorisen kontrollin välillä eri puolilla Suomea asuvien lasten kesken. Tämä voi olla tulosta Suomessa käytössä olevasta varhaiskasvatuksen opetussuunnitelmasta, joka tarjoaa kaikille lapsille saman verran vaihtelevaa fyysistä aktiviteettia varhaiskasvatuksen piirissä. Asukastiheyttä tarkastellessa tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että maaseudulla asuvat lapset viettävät enemmän aikaa ulkona kuin muualla Suomessa asuvat lapset. Tämä voi johtua ulkona olevasta runsaasta tilasta ja vapaudesta liikkua. Maaseudulla asuvat tytöt viettivät enemmän aikaa ulkona sekä omasivat paremman motorisen kontrollin kuin pääkaupunkiseudulla asuvat tytöt. Maaseudulla asuvat tytöt saivat myös kokonaisuudessaan paremmat tulokset liikkumistaidoissa ja

välineen käsittelytaidoissa verrattuna muualla Suomessa asuviin tyttöihin. Maaseudulla asuvat pojat puolestaan saivat paremmat tulokset liikumistaidoissa verrattuna taajama-alueella asuviin lapsiin, kun taas verrattaessa pääkaupunkiseudulla asuviin poikiin maaseudulla asuvat pojat saivat paremmat tulokset välineenkäsittely taidoissa. Tyttöjä ja poikia verrattaessa keskenään tytöt päihittivät pojat liikumistaidoissa, kun taas pojat päihittivät tytöt välineenkäsittelytaidoissa. Tämä voi johtua tyypillisistä tyttöjen ja poikien suosimista harrastuksista. Tytöt harrastavat monesti esimerkiksi tanssia, joka kehittää liikumistaitoja, kun taas pojat harrastavat lajeja ja pelejä, jotka vaativat pallonkäsittelytaitoja. (Niemistö ym. 2019.)

Kokonaisuudessaan motorinen kehitys voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen (kuva 1), joista jokaisella on oma tehtävänsä ja joista jokainen myös osaltaan risteää muiden osa-alueiden kanssa. Ensimmäisenä vaikuttavana tekijänä on ympäristötekijät, jotka kattavat kokemukset, kasvatuksen, ulkoiset tekijät ja oppimisen. Toisena vaikuttajana ovat henkilökohtaiset tekijät kuten perinnöllisyys, luonne, luontaiset tekijät sekä biologia. Kolmantena kehitykseen vaikuttavat motorisen tehtävän tai liikkeen sanelema fyysiset ja mekaaniset tekijät. (Goodway ym. 2019, 4.)



Kuva 1: Motorisen kehityksen kolme kehityssuuntaa

Vaikka motorisen oppimisen ongelmia on havaittu esiintyvän yhdessä muiden oppimisvaikeuksien kanssa, ei suoraa yhteyttä ole kuitenkaan kyetty osoittamaan. Toistaiseksi ei myöskään tiedetä

tarkkaan, mistä motorisen oppimisen haasteet pohjimmiltaan johtuvat. Vaikeudet ovat ilmeisesti seurausta aivojen poikkeavasta kehityksestä, mutta ei tiedetä tarkkaan, mikä tekijä aiheuttaa poikkeavan kehityksen. Voi olla, että esimerkiksi ympäristötekijät, keskosuus ja perimä altistavat motoriikan haasteille. (Niilo Mäki Instituutti 2020; Viholainen ym. 2011, 13.)

2.2 Psyykinen ja sosiaalinen kehitys

Lapsen ja nuoren motorisilla haasteilla ja sosiaalisella käyttäytymisellä on huomattu olevan tiivis yhteys, sillä motoristen taitojen puutteellisuus näyttää rajoittavan sosiaalisten harrastusten määrää. Motoristen taitojen hallinta vaikuttaa persoonallisuuden kehittymiseen tasapainoisen minäkäsityksen kautta, mikä osaltaan mahdollistaa osallistumista arjen toimintoihin. (Viholainen, Hemmola ym. 2011, 12–13.)

Varhaislapsuudessa eli 2–6-vuotiaina lapset kehittävät aktiivisesti kognitiivisia taitojaan esimerkiksi leikin ja kyselemisen avulla, minkä pohjalta looginen ajattelu sekä konseptien muodostaminen kehittyvät. On tyypillistä, että alle kuuden vuoden iässä lapset käsittelevät asioita vain omasta näkökulmastaan ja heidän on vaikea ymmärtää muiden kantaa asioihin, koska kognitiivinen kehitys on vielä kesken. Käytännössä tämä näkyy niin, että kysyttäessä lapset seisovat vankasti oman mielipiteensä takana, mutta eivät kuitenkaan pysty perustelemaan mielipidettään muille. Leikin avulla lapsi kehittää kognitiivisia taitojaan ja oppii lopulta käsittelemään asioita myös muiden näkökulmasta ja perustelemaan omaa kantaansa. (Goodway ym. 2019, 165–166.)

Varhaislapsuus on myös itsesäätelyn kehityksen aikaa. Itsesäätelyä voidaan oppia, opettaa sekä harjoitella. Itsesäätelyllä tarkoitetaan taitoa odottaa ja maltaa mieltään, impulssikontrollia, toiminnanohjauksen taitoa sekä tunteiden vallassa käyttäytymisen hallitsemista. Näitä taitoja lapsi tarvitsee esimerkiksi pettymyksen, jännityksen ja turhautumisen käsittelemiseen. Jos näitä taitoja ei harjoitella, ei itsesäätely pääse myöskään kehittymään. Tämä voi näkyä lapsen kehityksessä jo varhain esimerkiksi oppimisen eroissa. Itsesäätelytaitojen kehittyessä lapsi oppii pysähtymään ja tulkitsemaan tunteitaan, jolloin hän pystyy reagoimaan tilanteisiin tarkoituksenmukaisesti. Itsesäätelytaitojen on myös osoitettu olevan yhteydessä terveellisiin elämäntapoihin, kouluvalmiuteen sekä koulussa pärjäämiseen. Lapsen kanssa olevilla aikuisilla onkin tärkeä rooli

lapsen itsesäätelyn kehittämisessä. Aikuisen aito läsnäolo, lapsen tukeminen ja sensitiivinen ohjaus auttavat lasta pysähtymään ja rauhoittumaan tarvittaessa, minkä jälkeen vasta havainnoimaan, mitä on juuri tapahtunut ja miten tapahtuneeseen tulisi reagoida. Tasapainoiset elintavat, liikunta ja laadukas uni ovat myös pohja tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn harjoitteluun. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 22–25, 27, 59, 60, 109.) Kouluikänsä mennessä lapsen itsesäätely ja tarkkaavuuden ylläpitäminen on kehittynyt tasolle, joka mahdollistaa tavoitteellisemman oppimisen (Huttu & Heikkinen 2017, 133).

Varhaislapsuuden aikana lapsi alkaa itsenäistymään ja lapset pyrkivät hiljalleen irtautumaan vanhemmistaan. Lapsen itsenäistymisen voi huomata lapsen halusta vastata melkein jokaiseen kysymykseen ei-sanalla; esimerkiksi kysyttäessä haluaako lapsi lähteä ulos leikkimään lapsi vastaa ei, vaikka haluaisikin lähteä leikkimään. 5–6-vuotiaat lapset laajentavat nopeasti näköpiiriään samalla vahvistaen persoonallisuuttaan, kehittämällä kykyään erilaisissa ympäristöissä ja koettelemalla omia sekä lähipiirin rajoja. Yleisesti lasten kanssa toimiessa on tärkeää huomioida yksilölliset tarpeet, rajoitukset sekä potentiaali, jotta lapsille voidaan tarjota heidän tarpeisiinsa ja kiinnostuksen kohteisiinsa liittyviä haasteita mahdollisimman monipuolisesti. (Goodway ym. 2019, 166.)

3 Motorinen levottomuus

Lapsen levottomana käyttäytymisenä voidaan pitää toimintaa, joka ilmenee erityisenä vilkkautena. Tähän liittyy monesti motorista levottomuutta, huomiota herättävää ääntä sekä impulsiivista toimintaa. Lapsen vilkkautta, aktiivisuutta ja hätäisyyttä tarkasteltaessa voidaan käyttää termiä motorinen levottomuus. Termin mukaisesti lapsen toiminta on tyypillisesti hyvin levotonta; hänelle on haastavaa olla täysin paikallaan esimerkiksi ohjeita kuunnellessa, minkä vuoksi ohjeistus saattaa mennä ohi korvien. Lapsen tapa suorittaa tehtäviä on hyvin äkkipikainen ja nopea ja tehtävän päätökseen vieminen voi osoittautua hyvin haasteelliseksi. Lapsi ei jaksa odottaa omaa vuoroaan leikkiessä ja pelatessa ja hän kiinnittää herkästi huomionsa kaikkiin ympärillä oleviin, epäolennaisiin asioihin, mikä heikentää entisestään keskittymistä. 5–6-vuotiaiden motorisesta levottomuudesta puhuttaessa on kuitenkin muistettava, että monet alle

kouluikäiset lapset ovat perusluonteeltaan hyvin eloisia, jolloin levotonta käyttäytymistä ilmenee toisinaan. Ongelmallisena käytöstä voidaan pitää, kun käyttäytyminen haittaa lapsen kykyä olla mukana yhteisessä toiminnassa tai kun käyttäytyminen häiritsee huomattavasti muuta ryhmää. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto N.d.; Ahonen 2017, 43–44.)

Motorisesti levoton lapsi saattaa reagoida heikosti aistimuksiin, jolloin lapsi pyrkii toiminnallaan saamaan aikaan voimakkaita aistiärsyksiä. Tämä näyttäytyy usein ulospäin levottomana ja impulsiivisena toimintana. Nämä lapset haluavat usein kosketella erilaisia pintoja ja materiaaleja, jotka tuntuvat heistä miellyttäviltä. Leikkiessään lapsi nauttii nopeatempoisesta liikkeestä, kuten heilumisesta ja pyörimisestä sekä tärisävästä liikkeestä kuten pomppimisesta ja jalkojen tömistelystä, jotka kaikki tuottavat aiemmin mainittua voimakasta aistiärsykettä. Huolimatta siitä, että lapsi pyrkii olemaan aktiivisesti liikkeessä, saattaa liikkuminen olla silti kömpelöä ja epätarkkaa ja lapsi voi laahustaa kävellessään tai lysähdellä maahan. (Kranowitz 2003, 36–37, 110–111.) Aistikokemuksien hakeminen kuuluu kuitenkin 5–6-vuotiaan normaaliin kehitykseen ja lapsi on innostunut eri materiaalien tuntemisesta iholla. Lapsi saattaa esimerkiksi haluta, että hänet rullataan maton sisään tai peitetään kesällä hiekkaan. Tämä koko kehoon kohdistuva aistiärsyke auttaa lasta tunnistamaan kehon eri osia, mikä harjaannuttaa kehon hahmotusta. Lapsen motoriikan kehittyminen mahdollistaa myös uusien liikuntataitojen kehittymisen, jolloin myös uusien aistikokemuksien käsittely lisääntyy. (Sääkslahti 2018, 36, 38.) Levoton käyttäytyminen voi myös johtua aistien ylikuormituksesta, jota lapsi ei vielä pysty ilmaisemaan sanoin, jolloin hän näyttää sen käyttäytymisellään. Tämänkaltaista aistien ylikuormittumista voi aiheuttaa esimerkiksi kirkkaat valot, huomiota herättävät värit tai leikkikaverin kosketus. (Sandberg 2018, 47–48.)

Mahdollisesta aistitiedon käsittelyn häiriöstä voidaan puhua, jos joitakin aiemmin mainittuja oireita ilmenee usein eli useita kertoja päivässä, voimakkaana, jolloin lapsi pyrkii saamaan haluamansa aistiärsyksen ja pitkäkestoisina, jolloin epätavallinen käyttäytyminen kestää useita minutteja. (Kranowitz 2003, 110–111). Kaikkia oireita ei kuitenkaan välttämättä ilmene kaikilla lapsilla ja käsitys siitä, kuinka monta kertaa oireita voi ilmetä, jotta voidaan puhua useista kerroista päivässä voi vaihdella yksilöiden kesken. Myös pitkäkestoisuuden määrittäminen vain useisiin minutteihin ei kerro tarkasti, millaisesta aikavälistä puhutaan. Motorisen levottomuuden ymmärtäminen ja aistisäätelyn vaikeuksien toteaminen aikaisessa vaiheessa ovat tärkeässä osassa

lapsen toiminnan kannalta. Vaikeuksien näyttäytyessä ulospäin haasteellisena käyttäytymisenä ja voimakkaina tunneilmaisuuksina vanhempien voi olla vaikea ymmärtää lasta, jos motorinen levottomuus ja siihen kuuluvat oireet eivät ole käsitteenä tuttuja tai levottomuus ei ole tullut aiemmin esille. (Berggren 2019, 9–10.)

Motorisesti levoton lapsi hyötyy fyysisen tekemisen ja rauhoittumisen vuorottelusta. Tasapainoiset aistikokemukset sisältävät vireystilaa kohottavia ja jäsentäviä sekä rauhoittavia toimintamuotoja. Vireystilaa voidaan kohottaa esimerkiksi hyppimällä eri alustoilla kuten trampoliinilla tai patjalla, kun taas jäsentäviä tehtäviä ovat esimerkiksi roikkuminen, painavien esineiden työntäminen ja vetäminen sekä ylösalaisin oleminen. Jäsentävät tehtävät auttavat lasta säätelemään reaktiotaan, kun taas rauhoittavat toiminnot auttavat vähentämään ylireagointia. Rauhoittavia tehtäviä voivat olla esimerkiksi hidas keinuminen tai heiluminen, halaaminen ja selänsively. (Berggren 2019, 13; Kranowitz 2003, 195–196.) Leikkejä ja liikuntalajeja valitessa on hyvä osallistaa lasta ja pohtia yhdessä, minkälaiset leikit ja lajit häntä kiinnostavat ja tuntuvat miellyttäviltä sekä vastaavasti miettiä mitkä vaihtoehdot voisivat toimia hyvinä rauhoittumiskeinoina. (Berggren 2019, 9–10).

Motorista levottomuutta kansainvälisesti tarkasteltaessa voidaan huomata, että myös kulttuurilla on suuri vaikutus. Esimerkiksi eteläeurooppalaisessa eläväisessä ja rennossa kulttuurissa lapsen vilkkaus ja äänekkyyys eivät välttämättä tule yhtä voimakkaasti esille kuin suomalaisessa kulttuurissa, jossa arvostetaan kuuntelemisen taitoja ja puheenvuoron kunnioittamista. Voikin olla, että jossakin toisessa kulttuurissa suomalaiset levottomat lapset olisivatkin vain keskivertovilkkaita. (Ahonen 2017, 44.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää motorisesti levottoman lapsen kokonaisvaltaista toimintakykyä fyysisen aktiivisuuden avulla. Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä integroiva kirjallisuuskatsaus, josta kerätyn tiedon pohjalta rakennetaan liitteeksi opas työvälineeksi toimeksiantajalle sekä vanhemmille motorisesti levottoman lapsen toimintakyvyn edistämiseksi.

Tutkimuskysymyksiksi tähän opinnäytetyöhön on valittu:

1. Miten motorinen levottomuus ilmenee 5–6-vuotiailla lapsilla?
2. Miten motorisesti levottoman lapsen fyysistä toimintakykyä voidaan edistää?
3. Millainen on vanhemmille suunnattu opas, jonka avulla voidaan edistää motorisesti levottoman lapsen fyysistä toimintakykyä?

Tutkimuskysymykset 1 ja 2 on käsitelty kappaleessa 6 ja kolmanteen tutkimuskysymykseen on vastattu oppaan toteutusta käsittelevässä kappaleessa 7.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Kirjallisuuskatsauksen toteutus

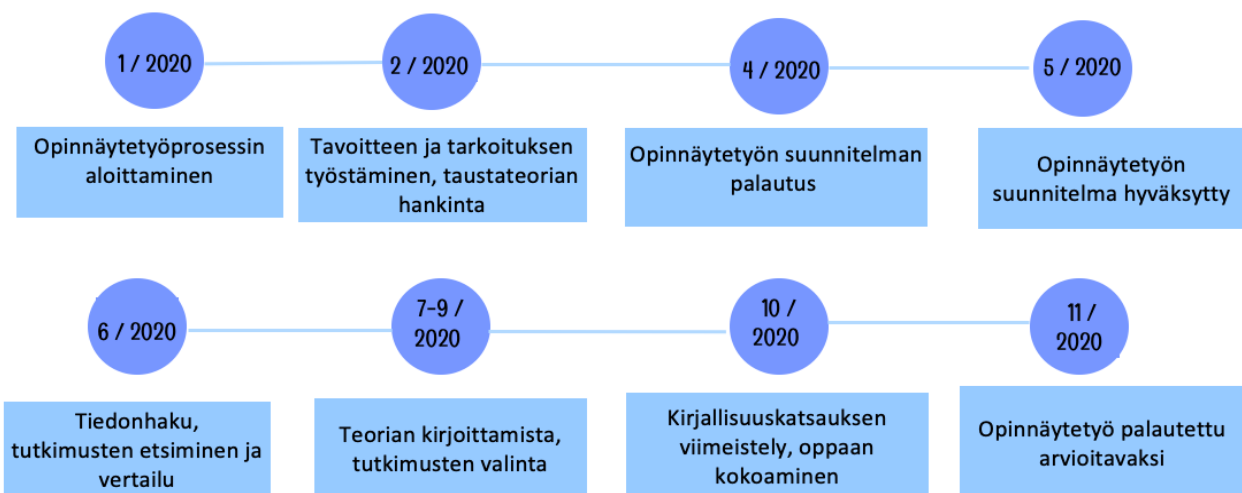
Opinnäytetyö toteutettiin integroivan kirjallisuuskatsauksen sisältävänä tutkimuksellisenä kehittämistoimintana. Kehittäminen tarkoittaa toimintaa, jolle on määritelty tarkasti toiminnan tavoite, joka pyritään saavuttamaan. Tällä metodilla pyritään tuottamaan uutta tietoa, joka on sovellettavissa käytäntöön. Lopullisena tavoitteena kehittämistoiminnassa on saavuttaa konkreettinen muutos käytännössä löydettyihin epäkohtiin ja kysymyksiin. (Toikko & Rantanen 2009, 14, 19, 22–23.) Tutkimuksellinen kehittämistoiminta sopii hyvin opinnäytetyön menetelmäksi sen käytäntöön hyödynnettävyyden vuoksi. Tarkoituksena on tuottaa opinnäytetyön toimeksiantajalle mahdollisimman helposti hyödynnettävä opas, joka auttaa käytännössä huomattuihin epäkohtiin. Oppaan aiheena on 5–6-vuotiaiden motorisesti levottomien lasten fyysisen aktiivisuuden edistäminen liikunnan keinoin.

Kirjallisuuskatsausta käytetään perustana tutkimukselle ja sen tarkoituksena on muodostaa kokonaiskuva aikaisemmista tutkimuksista. Kirjallisuuskatsauksen tehtävänä on arvioida jo

olemassa olevaa teoriaa sekä kehittää tieteenalan teoreettista ymmärrystä ja käsitteistöä. Erilaisia katsaustyyppisiä on useita ja ne voidaan jaotella päätyyppisiin, joita ovat kuvailevat katsaukset, systemaattiset katsaukset sekä määrälliset ja laadulliset meta-analyysit. (Suhonen, Axelin & Stolt 2016, 6–7.)

Yksi yleisimmin käytetyistä katsaustyypeistä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka jaetaan narratiiviseen ja integroituun katsaukseen. Tämä opinnäytetyö toteutettiin integroivana kirjallisuuskatsauksena, jonka tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa jo osittain tutkitusta aiheesta. Integroiva kirjallisuuskatsaus rakentuu tutkimuskysymysten asettamisesta, aineiston keruusta, tutkimusaineiston laadun arvioinnista, aineiston analyysistä sekä tulosten tulkinnasta ja esittämisestä. Tärkeänä osana kirjoittamisprosessia on tulosten tulkinta ja esittäminen. Johtopäätökset on mahdollista esittää tekstinä, taulukkona tai kaaviona. (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 107, 110, 113.)

Opinnäytetyöprosessin aluksi määriteltiin työn tarkoitus ja tavoite toimeksiantajan kanssa käydyn palaverin jälkeen. Taustateorian kokoaminen aloitettiin perehtymällä aiheesta koskevaan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa kirjoittamisen rinnalla listattiin opasta varten mahdollisia leikkivaihtoehtoja, joiden valinta voidaan perustella lähdemateriaalin pohjalta. Kun teoriapohja ja tulokset alkoivat olla valmiita, aloitettiin oppaan rakenteen hahmottelu sekä kuvien ja tekstin asettelu. Opinnäytetyön eteneminen on käyty läpi kuvassa 2.



Kuva 2. Opinnäytetyön etenemiskaavio

5.2 Aineistonkeruu

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhakuprosessissa on tärkeää kuvata eri vaiheet tarkasti, jotta haku on toistettavissa uudelleen. Aineistonhaussa muodostetaan hakulausekkeet tutkimukseen liittyvien asiasanojen ja käsitteiden avulla. (Niela-Vilen & Hamari 2016, 25, 27.) Opinnäytetyön aineistonhaku toteutettiin seuraavista neljästä sähköisestä tietokannasta: PubMed, Google Scholar, ResearchGate ja NCBI. Asiasanoja opinnäytetyöhön haettiin asiasanastoista, pohtimalla suomalaisille hakusanoille englanninkielisiä vastineita sekä poimimalla aiheeseen sopivia englanninkielisiä termejä tutkimuksista ja kirjallisuudesta. Lähes kaikkiin käytettyihin hakusanoihin yhdistettiin AND käskyllä hakusanat child tai children haun rajaamiseksi lapsiin. Lisäksi tutkimukset rajattiin sisäänottokriteereitä noudattaen vuonna 2010 ja myöhemmin ilmestyneisiin julkaisuihin. Hakusanat on käyty läpi taulukossa 2.

Taulukko 2. Tietokannoissa käytetyt hakusanat

Tietokanta	Hakusanat
Pubmed	motor development AND children, Dynamic balance AND adhd AND children, Restless child AND motor restlessness AND adhd
Google Scholar	Motor competence AND physical activity AND children, Physical activity AND motor development AND children, fundamental motor skills AND

	physical activity AND children, Vibration AND effects AND children
NCBI	Vibration AND adhd, Dynamic balance AND adhd
ResearchGate	Positive feedback AND motor learning AND children, Weighted blankets AND children

Aineistonhakustrategiaan kuuluu olennaisesti myös sisäänotto- ja poissulkukriteerien määrittäminen. Näiden kriteerien avulla voidaan varmistaa kirjallisuuskatsauksessa käytettyjen aineistojen tarkoituksenmukaisuus sekä pienentää virheiden ja puutteiden mahdollisuutta. (Niela-Vilen & Hamari 2016, 26.) Tämän opinnäytetyön sisäänotto- ja poissulkukriteerit on määritelty taulukossa 3.

Taulukko 3. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Aihetta koskevat tutkimukset vuosilta 2010–2020	Aihetta koskevat tutkimukset ennen vuotta 2010
Aihetta koskeva kirjallisuus vuosilta 2010–2020	Aihetta koskeva kirjallisuus ennen vuotta 2010
Opinnäytetyöhön käytettävät materiaalit ovat saatavilla kokonaisuudessaan	Materiaalit eivät ole kokonaisuudessaan saatavilla
Tutkimusten kieli on suomi tai englanti	Tutkimukset ovat muilla kielillä
Lähdemateriaali on valittu vastaamaan tutkimuskysymyksiin	Lähdemateriaali ei vastaa tutkimuskysymyksiin

Tiedonhaku suoritettiin sisäänotto- ja poissulkukriteereitä noudattaen neljästä mainitusta tietokannasta taulukkoon 2 kirjatulla hakusanoilla. Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset on esitelty tuloksineen taulukossa 4. Tutkimusten lisäksi opinnäytetyöhön on etsitty tietoa ammattikirjallisuudesta. Valitut teokset on esitelty taulukossa 5.

Taulukko 4. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimukset ja artikkelit

Tekijät ja julkaisuvuosi	Otsikko	Tulokset
Helle-Valle, A., Binder, P-E. & Stige, B. (2015)	Do we understand children’s restlessness? Constructing ecologically valid understandings through reflexive cooperation	Levottomuuden luonteesta tarvitaan lisää tietoisuutta, mikä puolestaan voi osoittaa tarpeen resursseille, jotta lapsen levottomuutta voidaan käsitellä paremmin jokapäiväisessä ympäristössä. Laitosten ja yhteisöjen välistä yhteistyötä olisi lisättävä. Lasten levottomuuteen tulisi suhtautua reflektiivisemmin, mikä voi lisätä ymmärrystä levottoman lapsen toiminnassa.
Avila, L., Chiviawsky, S., Wulf, G. & Lewthwaite, R. (2012)	Positive social-comparative feedback enhances motor learning in children	Suorituksen jälkeen annettavalla positiivisella palautteella positiivisia vaikutuksia motoriseen oppimiseen. Koettu pystyvyys parempi kuin kontrolliryhmällä.
Niemistö, D., Finni, T., Haapala, E.A., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A., (2019)	Environmental correlates of motor competence in children – The skilled kids’ study	Ympäristötekijöillä on vaikutusta lasten motorisiin taitoihin. Tila ja vapaus liikkua voivat mahdollistaa paremman motorisen kontrollin, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot. Muilla kuin maaseudulla asuvilla lapsilla ohjattuihin harrastuksiin osallistumisella positiivisia vaikutuksia motoriseen kontrolliin.
Jones, D., Innerd, A., Giles E.A. & Azevedo, L.B. (2020)	Association between fundamental motor skills and physical activity in the early years: A systematic review and meta-analysis	Merkittävä, mutta melko vähäinen yhteys löydetty perusmotoristen taitojen ja fyysisen aktiivisuuden välillä. Lisätutkimusta aiheesta tarvitaan määrittämään motoristen taitojen ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä.
Fuermaier, A.B.M., Tucha, L., Koerts, J., Van Heuvelen, M.J.G., Van Der Zee, E.A., Lange, K.W. & Tycha, O. (2014)	Good vibrations – effects of whole-body vibration on attention in healthy individuals and individuals with adhd.	Sekä ADHD- että kontrolliryhmällä tärinällä huomattiin olevan positiivisia vaikutuksia keskittymiseen. ADHD-ryhmän tulokset keskitason tuloksia ja kontrolliryhmän tulokset pieniä, mutta positiivisia.
Heijer, A.E., Groen, Y., Fuermaier, A.B.M., Van Heuvelen, M.J.G., van der Zee, E.A., Tucha, L. & Tucha, O. (2015)	Acute effects of whole-body vibration on inhibition in healthy children	Kolmen minuutin tärinällä positiivista vaikutusta inhibition parantumiseen.
Kakebeeke, T.H., Cafilisch, J., Chaouch, A., Rousson, V., Largo, R.H. & Jenni, O.G. (2012)	Neuromotor development in children. Part 3: motor performance in 3- to 5-year-olds.	Lapsi pystyy suorittamaan viiteen ikävuoteen mennessä staattisen tasapainon tehtäviä onnistuneesti.

Helle-Valle, A., Binder, P-E. & Stige, B. (2017)	Is restlessness best understood as a process? Reflecting four boys' restlessness during music therapy in kindergarten. International journal of qualitative studies on health and well-being	Aikuiset arvioivat lasten osallistumisen, haasteet ja resurssit käytettävissä olevien havaintojen perusteella. Musiikkiterapiaa voi tarjota positiivisia kokemuksia lapsille, joita pidetään levottomina esimerkiksi helpottamalla vastavuoroisuutta. Yksilökohtaisen ja ongelmakeskeisen näkökulman sijaan osallistumiseen, suorituskyykyyn ja reflektiivisyyteen liittyvät näkemykset voivat auttaa aikuista ymmärtämään lasten levottomuutta.
Gringras, P., Green, W., Rush, C., Sparrowhaek, M., Pratt, K., Allgar, V., Hooke, N., Moore, D., Zaiwalla, A. & Wiggs, L. (2014)	Weighted blankets and sleep on autistic children – A randomized controlled trial.	Ei havaittu eroja tutkimusryhmän ja kontrolliryhmän välillä nukahtamisajassa tai kokonaisuniajassa. Lapset kuitenkin mieluummin valitsivat painopeiton normaalin peiton sijasta ja vanhemmat kuvailivat lapsen käyttäytymistä rauhallisemmaksi, kun painopeitto oli ollut käytössä.

Taulukko 5. Kirjallisuuskatsauksessa käytetty lähdekirjallisuus ja muut julkaisut

Tekijät ja julkaisuvuosi	Julkaisu
Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. (2016)	Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla
Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016)	Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.
Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016)	Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.
Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A. & Jussila, A-M. (2019)	Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU – tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
Physical activity and young people (2010)	World health organization. Global recommendations on physical activity for health.
Niilo Mäki Instituutti (2020)	Tietoa oppimisesta ja oppimisvaikeuksista
Goodway, J.G., Ozmun, J.C & Gallahue, D.L. (2019)	Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults
Sudgen, D. & Wade, M. (2013)	Typical and atypical motor development

Kauranen, K. (2011)	Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen
Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. (2012)	Soveltava liikunta
Puustjärvi, A. (2017)	ADHD:n oireet lapsella (Duodecim)
Virta, M. & Leppämäki, S. (2017)	ADHD:n oireet aikuisuudessa ja ikääntyvillä (Duodecim)

5.3 Aineiston analyysimenetelmät

Aineiston hankinta suoritetaan suunnitelman mukaisesti ja analysoidaan valituin ja perustelluin analyysimenetelmin. Analyysimenetelmiä käytetään oikein ja ne valitaan aineiston kannalta sopiviksi. (Kananen 2015, 83, 365.) Aineiston analyysin tavoitteena on huolellinen katsauksen valittujen tutkimusten ja aineistojen tulkinta. Tässä opinnäytetyössä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi rakennettiin ennalta päätettyjen teemojen pohjalta. Sisällönanalyysi pyrkii järjestämään aineiston tuottaman informaation tiiviiseen ja selkeään muotoon ilman, että aineiston tarjoama informaatio katoaa. Aineiston laadullisessa käsittelyssä aineistoa pilkotaan osiin ja käsitteellistetään, jonka jälkeen näistä pilkotuista osista kootaan uudestaan merkityksellisiä kokonaisuuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Opinnäytetyön jokaisesta tutkimuskysymyksistä muodostettiin oma teemakategoria, joihin haettiin tietoa. Teemakategoriat on käsitelty taulukossa 6. Ensimmäinen teemakategoria pyrkii vastaamaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ”Miten motorinen levottomuus ilmenee 5–6-vuotiailla lapsilla?”. Teemakategorian tehtävänä oli kuvata motorisen levottomuuden ilmenemistä, liikkeen laatua sekä tekijöitä, jotka vaikuttavat motoriseen levottomuuteen. Toinen teemakategoria pyrkii vastaamaan toiseen tutkimuskysymykseen ”Miten motorisesti levottoman lapsen fyysistä toimintakykyä voidaan edistää?”. Tässä kategoriassa pyrittiin kuvaamaan fyysisen toimintakyvyn edistämistä, liikuntasuosituksia, liikuntakokemusten vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen sekä muiden keinojen hyödyntämistä. Kolmas teemakategoria pyrkii vastamaan kolmanteen tutkimuskysymyksen ”Millainen on vanhemmille suunnattu opas, jonka avulla voidaan edistää motorisesti levottoman lapsen toimintakykyä?”. Tässä kategoriassa on käsitelty oppaan rakennetta, arviointia sekä luotettavuutta. Taulukossa 6 on lueteltu käytetyt teemakategoriat.

Taulukko 6. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt teemakategoriat

Teeman nimi	Tarkasteltavat asiat	Tutkimuskysymys
Motorinen levottomuus	Ilmeneminen, liikkeen laatu, muut vaikuttavat tekijät	Miten motorinen levottomuus ilmenee 5–6-vuotiailla lapsilla?
Fyysisen toimintakyvyn edistäminen	Toimintakyvyn edistäminen, keinot, liikuntasuositukset, liikuntakokemusten vaikutus, apuvälineet	Miten motorisesti levottoman lapsen fyysistä toimintakykyä voidaan edistää?
Oppaan toteutus	Rakenne, luotettavuus, arviointikriteerit	Millainen on vanhemmille suunnattu opas, jolla voidaan edistää motorisesti levottoman lapsen fyysistä toimintakykyä?

6 Tulokset

6.1 Motorisen levottomuuden ilmeneminen 5–6-vuotiailla

Motorinen levottomuus näyttäytyy ulospäin ylivilkkautena eli fyysisenä rauhattomuutena, impulsiivisuutena sekä vaikeutena olla paikallaan. Vaikeus olla paikallaan voi ilmetä yleisenä jatkuvana liikehtimisena kuten juoksenteluna ja kiipeilemisena sekä sopivissa että sopimattomissa tilanteissa. Toisaalta yliaktiivisuus voi ilmetä myös pienimuotoisempana kuten pienten tavaroiden pyörittelynä käsissä tai sormien naputteluna. Impulsiivisuuden takia lapsi saattaa ehtiä toimimaan ennen kuin ehtii ajattelemaan toiminnan seurauksia, minkä vuoksi lapsi saattaa joutua ristiriitaisiin tilanteisiin. Voimakkaat ja äkkinäiset tunnereaktiot ovat näissä tilanteissa tavallisia. (Puustjärvi 2017.)

Motorisesti levottomalle lapselle on tyypillistä kömpelö liikkuminen sekä äkkipikainen ja nopea tehtävien suorittamistapa, mikä voi osaltaan vaikuttaa motoriikan normaaliin, ikätason mukaiseen

kehitykseen (Niilo Mäki Instituutti 2020). 5–6-vuotiaat lapset asettuvat karkeamotoristen taitojen harjoittelun ikäkauteen ja mahdolliset haasteet motoriikassa tulevat usein esille 3–6 vuoden iässä. Lapset, joilla esiintyy haasteita uusien motoristen taitojen oppimisessa, tarvitsevat enemmän aikaa ja toistoja oppiakseen uusia taitoja kuin normaalisti kehittyvät lapset. On kuitenkin epäselvää, kuinka paljon enemmän harjoittelua tarvitaan verrattuna normaaliin motoriseen kehitykseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 39, 40.) Lapsilla, joilla on haasteita motorisissa taidoissa, ilmenee hankaluuksia liikuntataitojen oppimisessa ja motoriikkaa vaativissa arjen toiminnoissa. Liikuntalajeissa erityisen haastavia motorisesti kömpelöille lapsille ovat lajit, jotka vaativat monen asian yhdenaikaista tekemistä ja seuraamista. Tyypillisesti tällaisia lajeja ovat nopeatempoiset joukkuelajit. Nämä lapset saattavatkin viihtyä paremmin yksilölajeissa, joiden suoritusnopeuteen ja taitovaatimukseen he pystyvät itse omilla valinnoillaan vaikuttamaan. (Niilo Mäki Instituutti 2020.) Tyypillisesti ylivilkkaus vähenee iän myötä ja motorinen levottomuus saattaa aikuisiällä vähentyä merkittävästi tai loppua kokonaan (Virta & Leppämäki 2017).

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriössä (ADHD) ilmenee osittain samankaltaisia ilmenemismuotoja kuin motorisessa levottomuudessa, vaikka ADHD-diagnoosia ja motorista levottomuutta ei voidakaan suoraan yhdistää toisiinsa. ADHD:ssa on tunnistettavissa kolme eri muotoa; yhdistetty, tarkkaamaton ja yliaktiivis-impulsiivinen muoto. Näistä yhdistetyssä muodossa ilmenee motoriseen levottomuuteen sopivia piirteitä kuten tarkkaamattomuutta, yliaktiivisuutta sekä impulsiivisuutta. (Tarnanen, Puustjärvi, Tuunainen, Berggren & Koivunen, 2019.)

Kakeebeeke, Cafilisch, Chaouch, Rousson, Largo ja Jenni (2012) havaitsivat tutkimuksessaan lapsen pystyvän suorittamaan staattisen tasapainon tehtäviä onnistuneesti viiden vuoden ikään mennessä ja sukupuoli ei ollut merkittävässä roolissa tutkimustuloksia tarkasteltaessa. (Mts.) Goetz, Schwabova, Hlavka, Ptacek ja Surman (2017) taas ovat huomanneet yhteyden ADHD-diagnoosin ja motoristen haasteiden välillä, johon liittyy myös tasapainoon liittyvät haasteet. Tasapainon hallinta on tärkeä jokapäiväisessä elämässä, sillä se mahdollistaa erilaisten toimintojen suorittamisen ja siihen liittyvät haasteet puolestaan lisäävät loukkaantumiseriskiä. Tasapainon hallinta on erityisen tärkeää ADHD-lapsilla, koska diagnoosiin liitetään yleisesti korkeampi riski useisiin vammoihin kuin normaalisti kehittyvillä lapsilla. Tutkimuksessa tarkasteltiin ADHD-diagnoosin yhteyttä tasapainoon, kognitiivisiin toimintoihin ja pikkuaivojen toimintaan.

Tutkimukseen valittiin tasamäärä ADHD-diagnosoituja ja normaalisti kehittyviä lapsia. Koehenkilöt suorittivat tasapainon ylläpitämisen tehtävän seisten viisi kertaa elektronisella tasapainolaudalla, joka oli sivuttaissuunnassa epästabiili. Tutkimuksen perusteella ADHD-ryhmän tulokset tasapainon tehtävissä olivat heikompia kuin normaalisti kehittyneiden lasten ryhmässä. ADHD-ryhmän suorituksissa ilmeni huomattavasti suurempaa huojuntaa suorituksissa ja ryhmien välinen ero kasvoi suoritusten edetessä jatkuvasti. Tämän perusteella voidaan todeta, että ADHD-diagnoosilla voi olla yhteys heikompaan tasapainon hallintaan. (Mts.)

Ghorbani, Dana ja Christodoubles (2020) tutkivat ulkoisen keskittymisen kohteen vaikutusta staattiseen tasapainoon 7–11-vuotiailla ADHD-diagnoosin saaneilla tytöillä. Tutkimusryhmä testasi, kuinka pitkään testattavat pystyivät ylläpitämään tasapainoa oikealla jalalla seisten nostoen vasemman jalan vaaka-asentoon, kädet ojennettuna eteen vartalon jatkeeksi. Testattaville ohjeistettiin sisäistä keskittymistä (keskittyä jalkaan) sekä ulkoista keskittymistä (keskittyä edessä olevaan keltaiseen pisteeseen) ennen testin suorittamista. Lopputuloksena ulkoiseen keskittymiskohteeseen keskittyneet lapset saivat paremmat tulokset tasapainotestistä. Ulkoisen keskittymisen kohteen hyödyntäminen voi olla avuksi staattisen tasapainon kehittämisessä sekä mahdollisesti myös muiden motoristen taitojen oppimisessa. Tutkimukseen osallistui kuitenkin vain tyttöjä, joten sukupuolen vaikutusta tutkimustulokseen ei voida tietää. (Mts.) Yllä olevia tutkimustuloksia tarkasteltaessa voidaan todeta staattisen tasapainon harjoittelun olevan hyödyllistä jo lapsen turvallisuuden takia ja ulkoisen keskittymiskohteen hyödyntäminen voi helpottaa harjoittelua. ADHD:lle ja motoriselle levottomuudelle tyypillisten piirteiden kuten ylivilkkauksen vuoksi, lapsi ei välttämättä saa kokemuksia staattisesta tasapainon harjoittamisesta ollessaan koko ajan liikkeessä, jolloin tasapainon harjoittamiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota.

Helle-Vallen, Binderin, Anderssenin ja Stigen (2017) mukaan lasten levottomuus voidaan sisällyttää normaalin kehityksen piirteisiin, jolloin lapsella on oikeus kokea levottomuutta luonnollisena ja turvallisena osana vuorovaikutusta. Lasten levottomuus voidaan ymmärtää integroiduksi osaksi prosessia, johon vaikuttavat vahvasti lasten kanssa toimivien aikuisten osallisuus ja lapsen toiminnan arvostelu. Kuitenkin, jos lasten levottomuutta arvioidaan vain yksittäisissä tilanteissa, on vaarana, että ongelmakeskeiset stereotypiat vahvistuvat. Käyttäytymiskeskkeiset diagnoosit,

kuten ADHD, tarjoavat pääasiassa pinnallisia, ongelmakeskeisiä ja yleistettyjä kuvauksia, mikä ei huomioi motorisen levottomuuden ilmenemisen yksilöllisyyttä. (Mts.)

6.2 Motorisesti levottoman lapsen fyysisen toimintakyvyn edistäminen

6.2.1 Toimintakyvyn edistäminen liikkumisen keinoin

Liikkumisen merkitys ja fyysisen aktiivisuuden edistämisen tärkeys on ollut jo pitkään tiedossa. Liikkuminen on tärkeä tai jopa kriittinen osa lapsen kokonaiskehitystä ja heikko koordinaatio nuorilla lapsilla on usein merkki kehityshaasteista. (Sudgen & Wade 2013, 11.) Lasten kanssa toimivien aikuisten on huolehdittava, että lapsi saa paljon monipuolisia mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan. Alle kouluikäisen lapsen liikunnassa on huomioitava, että fyysinen aktiivisuus pohjautuu usein leikkeihin ja peleihin. Leikin kautta lapsi harjoittelee ryhmässä työskentelyä, sosiaalisia taitoja, ongelmanratkaisua ja päätöksentekoa sekä vuorovaikutustaitoja, jotka ovat tärkeitä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Leikki on olennainen osa nuoren lapsen joka päivästä elämää. Leikkiä voidaankin kuvainnollisesti verrata lapsen työhön. Leikkiessä lapsi tutustuu omaan kehoon ja oppii tuntemaan omaa pystyvyyttään. (Goodway ym. 2019, 165.) Lapselle on luonnollista leikkiä ja lapsi oppii asioita toiminnan kautta; kokeillen, erehtyen ja yrittäen. Aktiivisimmillaan lapsi on leikkiessään toisten lasten kanssa. (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016, 18.)

Motorisia taitoja harjoitellessa on tärkeää kartoittaa joitakin tekijöitä, miten harjoittelun vaikutuksia saadaan tehostettua ja harjoittelu on mielekästä ja järkevää (Kauranen 2011, 360). Yleisimmin kaikenlaista oppimista edistää harjoittelun muuntelu. Erilaiset oppimisympäristöt auttavat löytämään liikettä sääteleviä tekijöitä ja laajentavat muistiin säilöttävää motorista mallia. Harjoittelun monipuolisuus ja erilaiset oppimisympäristöt edistävät oppimista, koska ongelmanratkaisu motoristen taitojen saavuttamiseksi aktivoi lapsen tiedonkäsittelytoimintoja. Lapsi alkaa tämän ansiosta esimerkiksi vertailemaan erilaisten motoristen tehtävien yhtäläisyyksiä. (Viholainen ym. 2011, 26.) Kiertoharjoittelu on oppimisen kannalta tehokkaampaa kuin yksittäisen harjoitteiden toistuva suorittaminen samalla tavalla. Vaikka toistuva, saman harjoitteen suorittaminen parantaa suorituskykyä välittömästi harjoittelun aikana, kiertoharjoittelun

toteuttaminen on tehokkaampaa motorisen oppimisen kannalta. Myös harjoitteiden pilkkominen pienempiin osiin voi helpottaa oppimista niissä tilanteissa, kun kyseessä on monimutkainen suoritus. (Kauranen 2011, 373–375.)

Toiminnan strukturointi eli jäsentäminen on hyvä menetelmä, kun lapsella on havaitsemiseen ja tarkkaavuuteen liittyviä haasteita. Strukturoinnilla pyritään mahdollisimman selkeään toteutukseen, jolloin toiminnan rakenne ja tavoite hahmottuvat osallistujille helposti. Menetelmän tarkoituksena on auttaa osallistujia suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan toiminnan sisältöön, havainnoimaan olennaisia asioita ja jäsentämään oppimistaan. Struktuuria voidaan vähentää, kun osallistujan oppimisvalmius lisääntyy. Harjoitteluympäristöä voidaan strukturoida rajaamalla tilaa, käyttämällä selkeitä värejä ja ottamalla esille vain tarvittavat välineet. Myös erilaiset visuaaliset ohjeet auttavat suuntaamaan tarkkaavuutta ja hahmottamaan tilaa. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 53, 57.)

Ulkoinen palaute ei ole välttämätöntä taidon oppimisen kannalta, mutta usein nopeuttaa tavoitteen saavuttamista ja syventää oppimista. Usein motorisen oppimisen haasteet näkyvät niin, että suoritus on laadultaan erilainen joka suorituskerralla. Ulkoista palautetta tulee antaa, jos oppija ei pysty käyttämään sisäistä palautettaan esimerkiksi asentotunnon tai liikeaistin häiriön, näköaistiin liittyvien haasteiden tai aiemman kokemuksen puutteen vuoksi. Ulkoisella palautteella voidaan myös motivoida oppijaa harjoittelemaan saavuttaakseen tavoitteet. Ulkoista palautetta voidaan antaa joko suorituksen kulusta tai lopputuloksesta. Kokemukset virheiden korjaamisesta ovat tärkeitä taidon oppimisen kannalta, koska ne ohjaavat suorituksen muuttamiseen, mikä edistää oppimista. Virheitä ei kuitenkaan kannata korostaa, jos ne eivät ole merkittäviä. Aloittelevalle oppijalle sallitaan enemmän virheitä kuin kokeneemmalle ja palautteen voi antaa suorituksen aikana tai sen jälkeen. Suorituksen jälkeinen palaute kannattaa antaa hieman viivästetysti, jotta oppija ehtii ensin käyttämään sisäistä palautetietoaan. (Viholainen ym. 2011, 33–34.)

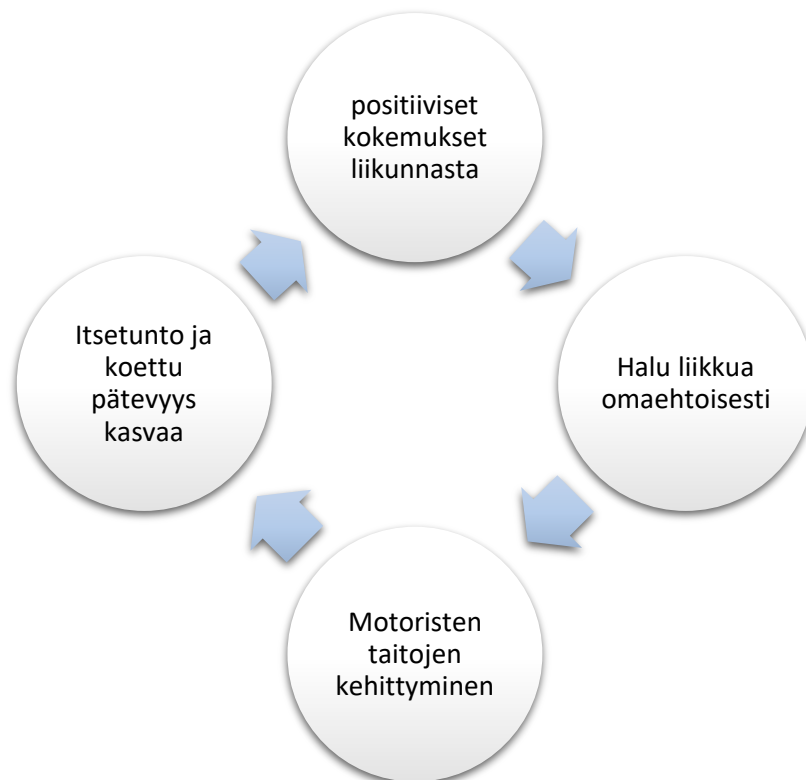
Avila, Chiviakowsky, Wulf ja Lewthwaite (2012) tutkivat ulkoisen palautteen vaikutusta lasten motorisessa oppimisessa. Tutkimuksen mukaan suorituksen jälkeen annettu suullinen positiivinen palaute vaikuttaa positiivisesti motoristen taitojen oppimiseen (mts. 851–852). Ulkoista palautetta

ei tule antaa jokaisen suorituskerran jälkeen, koska tämä vähentää oppijan oman sisäisen palautteen käyttöä ja ohjaa luottamaan ulkoiseen palautteeseen. Hyvin sujuvien osa-alueiden ja tehtävien huomiointi kuitenkin kannustaa ja motivoi lasta oppimaan. Runsaampi sisäisen palautteen käyttö suhteessa ulkoiseen palautteeseen aktivoi myös ongelmanratkaisutaitoja. Tarkkaa palautteen määrää on vaikea määrittellä, mutta harjoittelun alkuvaiheessa palautteen on oltava runsaampaa. (Viholainen ym. 2011, 33–34.)

Ohjattu liikunta on yleinen ja turvallinen ympäristö harjoitella motorisia taitoja. Ohjattuun liikuntaan osallistumiseen voi vaikuttaa negatiivisesti useat tilannekohtaiset esteet tai muut toimintaan osallistumiseen liittyvät haasteet, kun taas esimerkiksi asuminen hyvien liikuntamahdollisuuksien lähellä motivoi ohjattuun liikuntaan. Lasten motiiveissa korostuvat ystävien kanssa ajan viettäminen, ilon kokemukset, uusien taitojen oppiminen sekä uudet elämykset. (Rintala ym. 2012, 38–39.) Niemistö ym. (2019) vertailivat eri puolilla Suomea asuvien lasten osallistumista ohjattuihin liikuntaharrastuksiin ja sen vaikutusta motoriseen kehitykseen. Suurkaupungeissa asuvat lapset, erityisesti tytöt, osallistuivat eniten ohjattuihin liikuntaharrastuksiin. Tutkimuksessa todettiin, että ohjattuun liikuntaan osallistumisella oli positiivisia vaikutuksia motoriseen kontrolliin lapsilla, jotka asuivat taajama-alueella, kaupungeissa sekä suurkaupungeissa. Tämä ei kuitenkaan pätenyt lapsiin, jotka asuivat maaseudulla, minkä vuoksi tarvitaan lisää tutkimustyötä määrittämään, mitkä muut tekijät voivat vaikuttaa lapsen osallistumiseen ohjattuun harjoitteluun. Tutkimuksen perusteella voidaan kuitenkin olettaa, että maaseudun tila ja vapaus liikkua kehittävät lapsen motorista kontrollia, kun taas tiuhempaan asutuilla seuduilla ohjatut liikuntaharrastukset ikään kuin korvaavat tilan ja vapauden puutteen. Voidaan myös olettaa, että lapset, joilla on haasteita motorisessa kehityksessä hyötyvät ohjatusta liikunnasta, jossa pyritään harjoittelemaan monipuolisesti motorisia taitoja ohjatusti. (Mts.)

Positiiviset kokemukset liikunnasta lisäävät liikkumista ja liikunnan harrastamista omaehtoisesti sekä liikunnan positiivista kierrettä (kuva 3). Uuden taidon oppiminen kannustaa jatkamaan harjoittelua ja kohottaa itsetuntoa. Jos lapsella on liikkumisen pelkoa, on tärkeää, että hän oppii jäsentämään kokemuksiaan liikunnasta sekä hallitsemaan kehoaan ja liikkeitään, jotta hän voi ottaa oppimansa taidot käyttöön myös muissa tilanteissa. Liikuntataitojen oppimisella näyttää olevan tärkeä merkitys lapsen itsetuntoon ja hyvät liikuntataidot ovat yleensä yhteydessä koetun

pätevyyden tasoon. Jos lapsi ei saa liikuntatilanteissa ilon ja onnistumisen kokemuksia, hän ei hakeudu spontaanisti mukaan tai tule välttämättä edes pyydettyä mukaan. Puutteet tai heikkoudet liikuntataidoissa saattavat myös aiheuttaa oma-aloitteista syrjään vetäytymistä tai sivuun jättämistä yhteisistä leikeistä muiden leikkijöiden toimesta. Tällainen käyttäytyminen voi johtaa negatiiviseen kierteseen, jolloin liikkuminen ja liikuntakokemusten määrä vähenee jatkuvasti. (Rintala ym. 2012, 35, 112–113.) Jonesin, Innerdin, Gilesin ja Azevedon (2020) tutkimuksen mukaan 3–5-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden ja motorisen kyvykkyyden välillä on huomattu positiivinen yhteys (Jones ym. 2020). Liikunnallinen lapsuus tukee kokonaisvaltaisesti terveyttä ja hyvinvointia sekä vaikuttaa myönteisesti elämänlaatuun. Liikunnallinen lapsi on todennäköisesti liikunnallinen myös aikuisiässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6.)



Kuva 3: Liikunnan positiivinen kierre

6.2.2 Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset

Motorisesti levottomalle lapselle ei ole olemassa tarkennettuja liikuntasuosituksia, vaan voimassa olevat lasten liikuntasuositukset on kohdistettu yleisesti kaikille alle kouluikäisille lapsille. Aineistot soveltavan liikunnan suosituksista on suunnattu aikuisille. Tästä puutteesta huolimatta kaikille

lapsille tulee mahdollistaa liikuntasuositusten mukainen liikkuminen sekä osallistuminen ohjattuun liikuntaan huomioimalla erityistarpeet ja mahdolliset esteet. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 10.) Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset (kuva 4) perustuvat tutkimustietoon siitä, miten lasten kanssa toimivat aikuiset voivat mahdollistaa ja tukea lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä hyvinvointia liikunnan avulla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6.) Alle kouluikäisen lapsen liikuntasuositus on liikkua päivittäin kolmen tunnin ajan, koostuen kevyestä ja reippaasta liikunnasta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa, sillä lapsella on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6, 13–14.) Liikkuessaan lapsi harjoittelee motorisia taitoja, minkä rinnalla myös terveys, kokonaisvaltainen hyvinvointi ja toimintakyky kehittyvät. Lapsen liikunnassa on huomioitava monipuolisuus, toiminnallisuus ja leikkimielisyys, jolloin lapsi pääsee harjoittelemaan perusliikuntataitoja, käyttämään kehoaan ja aistejaan sekä liikkumaan erilaisissa ympäristöissä. Liikkumisella on myös tiivis yhteys uusien asioiden oppimiseen sekä koulunkäynnin sujumiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6, 13–14).

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä



Kuva 4. Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset (Opetus- ja Kulttuuriministeriö, 2016:21, 14.)

Alle kouluikäisellä lapsella ei ole olennaista yksittäisen taidon hiominen tai yhden lajin valinta, vaan monipuolisuus liikunnassa on tärkeintä. Lapsille sopivaa liikuntaa ovat esimerkiksi ulkoleikit, pyöräily, pelailu, puistossa leikkiminen, luistelu sekä hyppiminen. Liikuntasuosituksen saavuttamiseksi on tärkeää, että liikkuminen tapahtuu yhdessä perheen kanssa ja liikkumisesta rakennetaan perheelle yhteinen rutiini. Lapsen liikuntaa voidaan tukea kannustamalla lasta liikkumaan, antamalla lapselle mahdollisuuksia osallistua ohjattuun liikuntaan sekä antamalla positiivista palautetta yrityksistä ja onnistumisista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 24.) LIITU 2018 -tutkimus kerää tietoa lasten ja nuorten liikkumistottumuksista, liikunta-aktiivisuudesta ja -käyttäytymisestä, passiivisesta ajanvietosta sekä näihin yhteydessä olevista tekijöistä. Tutkimuksen mukaan vuonna 2018 vain kolmasosa lapsista ja nuorista saavutti päivittäisen liikuntasuosituksen. Iän myötä liikkumattomuus ja paikallaanolo lisääntyvät ruutuajan lisääntyessä näiden rinnalla. (Kokko, Martin, Husu, Villberg, Mehtälä & Jussila 2019, 145.)

Liikuntasuosituksen välillä on huomattavissa kansainvälisiä eroja. Maailman terveysjärjestö (World Health Organization, WHO) on julkaissut vuonna 2010 fyysisen aktiivisuuden suositukset 5–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuutin ajan päivittäin. Liikunnan tulisi koostua reippaasta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. (Physical activity and young people 2010.) Maailman terveysjärjestön suositukset ovat selkeästi ristiriidassa Opetus- ja kulttuuriministeriön laatimiin suosituksiin peilaten. Ristiriita suositusten välillä voi selittyä WHO:n selkeästi laajemmalle ikähaarukalle luoduilla suosituksilla sekä julkaisujen ajankohdalla, joten voidaan olettaa, että opetus- ja kulttuuriministeriön suositteleva 2016 julkaistu 3 tunnin päivittäinen aktiivisuus sopisi 5–6-vuotiaiden kohderyhmään parhaiten.

6.2.3 Toimintakyvyn edistäminen muiden keinojen avulla

Apuvälineistä, kuten painopeiton käytöstä voi olla hyötyä motorisesti levottomien lasten toiminnan avuksi, mutta tutkimusnäyttöä tarvitaan lisää. Gringras, Green, Wright, Rush, Sparowhawk, Pratt, Allgar, Hooke, Moore, Zaiwalla ja Wiggs (2014) tutkivat painopeiton vaikutusta unen yhtenäisyyteen 5–16-vuotiailla lapsilla, joilla oli raportoitu jokin autismin kirjon häiriö. Tutkimukseen valituilla lapsilla oli vaikeuksia nukahtaa tunnin sisään valojen sammuttua tai he nukkuivat vähemmän kuin seitsemän tuntia vähintään kolmena yönä viidestä. Tutkimuksessa lapset käyttivät noin kaksi viikkoa kevyempää peittoa (2,25 kg) ja seuraavat kaksi viikkoa painavampaa peittoa (4,5 kg). Näiden neljän viikon aikana lasten unta seurattiin sekä vanhempien kirjoittaman unipäiväkirjan että unen ajaksi ranteeseen asetetun mittarin avulla. Kontrolliryhmän lapset nukkuivat normaalilla peitolla. Tutkimuksessa ei kuitenkaan havaittu eroja ryhmien välillä nukahtamisajassa tai kokonaisuniajassa, mutta lapset kuitenkin mieluummin valitsivat käyttöönsä painopeiton, minkä lisäksi vanhemmat arvioivat lasten käytöksen olevan rauhallisempaa käytettyään painopeittoa. (Gringras ym. 2014.)

Motorista levottomuutta ja motorisesti levottoman lapsen toimintaa voi jäsentää erilaisten tärinää tuottavien välineiden ja laitteiden käyttäminen. Heijer, Groen, Fuermaier, Van Heuvelen, Van Der Zee, Tucha ja Tucha (2015) tutkivat 8–13-vuotiailla terveillä lapsilla tärinän vaikutusta inhibition paranemiseen eli niin sanottujen toimintayllykkeiden ehkäisyyn. Tutkittaville lapsille annettiin

koko kehoon kohdistuvaa tärinää kolmen minuutin sykleissä yhteensä kolme kertaa. Lapset suorittivat Stroopin väritestin ennen testin aloittamista ja kolmen tärinäsyklin jälkeen. Väritestissä oli huomattavissa selkeä inhibition parantuminen jälkimmäisellä testikerralla. (Heijer ym. 2015.)

Fuermaier, Tucha, Koerts, Van Heuvelen, Van der Zee, Lange ja Tucha (2014) taas tutkivat tärinän vaikutusta keskittymiseen terveillä ja ADHD-diagnoosin saaneilla aikuisilla. Testiryhmät saivat koko kehoon kohdistuvaa tärinää kahden minuutin ajan ja suorittivat Stroopin testin ennen ja jälkeen tärinän. Sekä terveillä yksilöillä että ADHD-diagnosoituilla testihenkilöillä tärinän vaikutukset olivat positiivisia. Terveillä yksilöillä vaikutukset keskittymiseen olivat pieniä, mutta kuitenkin positiivisia. ADHD-diagnoosin saaneilla vaikutukset olivat hieman suurempia. (Fuermaier ym. 2014.)

Molemmat tutkimustulokset viittaavat tärinän vaikuttavan positiivisesti keskittymiseen ja inhibitioon. Vaikka tutkimukset eivät kohdistuneet motorisesti levottomiin lapsiin, voidaan ADHD:n yhteneväisten ilmenemismuotojen vuoksi olettaa, että tärinän hyödyntäminen motorisesti levottoman lapsen arjessa esimerkiksi keskittymisen tukena voi olla hyödyllistä. Tutkimukset koskivat koko kehon läpi virtaavaan tärinää, mutta myös tietyille kehonosalle kohdistetulla tärinällä voi olla rauhoittava vaikutus. Tähän soveltuvia apuvälineitä ovat esimerkiksi tärinärullat, lihasvasarat, tärinäpallot sekä erilaiset tärisevät lelut.

Musiikkiterapian vaikutuksesta levottomuuden ilmenemiseen on tehty yksittäinen tutkimus vuonna 2017. Helle-Valle, Binder ja Stige (2017) tutkivat, kuinka levottomuutta on käsitelty musiikkiterapiassa ja mitkä sen vaikutukset ovat lapsen haasteisiin ja vahvuuksiin. Tutkimuksessa tarkasteltiin 13 lasta, mutta otanta rajattiin neljään poikaan sen vuoksi, että ohjaajien mukaan levottomuus näytti lisääntyvän silloin, kun nämä neljä poikaa olivat samassa tilassa. Tutkimuksen aikana poikien levottomuus muutti muotoaan, kun pojat tutustuivat musikaalisuuteensa, omaksuivat roolinsa esityksessä ja lopulta esiintyivät yhdessä. Levottomuuden muutos saattaa viitata siihen, että heihin kiinnitettiin erityistä huomiota jostain muusta syystä kuin levottomuuden takia. Pojilla oli myös paljon tarjottavaa kokeilun aikana, mikä teki heistä musiikkiprojektin keskeisiä osallistujia. Tutkimuksen perusteella voitiin todeta, että musiikkiterapia voi tarjota positiivisia kokemuksia lapsille, joita pidetään levottomina. Musiikkiterapian avulla voidaan helpottaa lasten keskinäistä sekä lasten ja aikuisten välistä vastavuoroisuutta. (Helle-Valle ym. 2017.)

Helle-Valle, Binder ja Stinge (2015) tutkivat myös ryhmäkeskusteluiden avulla, kuinka yhteistyöhön perustuva reflektiivisyys voi auttaa ymmärtämään paremmin lapsen levottomuutta ja kuinka yhteistyöhön perustuva toiminta voi herättää pohdintaa yhteisestä vastuusta ja kestävydestä suhteessa aikuisen toimintaan. Tutkimuksessa nousivat esiin yhteistyökyvyn haasteet sekä struktuurin ja resurssien puute toiminnassa, jotka vaikuttavat levottoman käytöksen ilmenemiseen. Tutkimustuloksista ilmeni levottomuuden luonteesta tarvittavan lisää tietoisuutta, joka auttaa käsittelemään levottomuutta paremmin jokapäiväisessä ympäristössä. Lisäksi kodin ja kodin ulkopuolisten toimijoiden yhteistyötä olisi lisättävä. Levottomuuteen olisi tutkimuksen mukaan suhtauduttava reflektiivisemmällä otteella, mikä voi auttaa lisäämään aiemmin mainittua tietoisuutta levottomuudesta. (Helle-Valle ym. 2015.)

7 Oppaan toteutus

Kirjallisen oppaan pääkohderyhmänä ovat vanhemmat, jotka tarvitsevat ideoita motorisesti levottomalle lapselle sopivasta liikunnasta. Kohderyhmän lisäksi oppaasta hyötyvät toimeksiantaja sekä muut lapsen kanssa toimivat aikuiset. Kohderyhmä on huomioitu valitsemalla oppaaseen leikkejä, jotka on helppo toteuttaa lapsiperheen kotona sisällä sekä ulkona lähiympäristössä. Lisäksi leikkeihin tarvittaviksi välineiksi on valittu välineitä, jotka todennäköisesti jo löytyvät lapsiperheen kotoa. Kaikissa leikeissä on perusajatuksena taustalla 5–6-vuotiaiden motoristen perustaitojen harjoittelu, minkä pohjalta on lähdetty keksimään uusia leikkejä sekä muokkaamaan jo tunnettuja leikkejä hieman uudellaisiksi. Leikeissä on pyritty huomioimaan motorisesti levottomalle lapselle tyypillisiä piirteitä sekä mahdollisten heikkouksien harjoittelua, esimerkiksi tasapainoa haastavia leikkejä, painavien esineiden käsittelyä ja nopea- ja hidastempoisen aktiviteetin vuorottelua.

Heleniuksen ja Lummelahden (2013) mukaan sääntöleikit yleistyvät 5–6-vuotiailla, ja lapsi alkaa ymmärtämään sääntöjen merkityksen ja kykenee noudattamaan niitä. Tämän ikäiset lapset myös kehittävät ja luovat leikkiin tarvittavia paikkoja itsenäisesti, jolloin leikkimisen luovuus lisääntyy. (Helenius & Lummelahti 2013, 98–99, 158). 5–6-vuotiailla kaverisuhteet muodostuvat tärkeiksi ja lapset alkavat leikkiä yhdessä. Lapsi pystyy ymmärtämään leikin säännöt ja noudattamaan niitä,

jolloin ryhmässä leikkiminen onnistuu. Tytöt ja pojat leikkivät kuitenkin vielä mielellään omissa porukoissa. (Liukkonen, Seppänen & Simola 2019, 82.) Yhdessä leikkiminen on pyritty huomioimaan oppaassa esittelemällä sekä yksin että pienessä ryhmässä leikittäviä leikkejä ikäkausi huomioiden. Yhdessä leikittäviä leikkejä on esitelty oppaassa enemmän. Leikkien säännöt ja ohjeistukset on pyritty rakentamaan helposti ymmärrettäväksi ja leikkimään kannustavaksi, jolloin leikkiminen on helppo käynnistää, eikä lapsi turhaudu ohjeiden kuuntelemiseen.

Opas toteutetaan A5-kokoisena pienen koon ja kätevyyden vuoksi. Kuvitus on toteutettu opinnäytetyön tekijöiden toteuttamana piirtäen. Oppaan tekstiosio ja kuvat on aseteltu mahdollisimman selkeästi ja johdonmukaisesti. Liikuntaleikit on valittu niin, että niitä voi tarvittaessa soveltaa joko pienemmille tai vanhemmille lapsille. Opas on tuotettu mustavalkoisena versiona tulostettavuuden ja kopioinnin selkeyden vuoksi. Mustavalkoinen versio voi toimia myös lapselle värityskirjana, jolloin oppaasta tulee lapselle henkilökohtaisempi. 5–6-vuotiaan lapsen liikunta koostuu pääasiassa leikin lomassa liikkuen, joten oppaaseen on valittu leikkejä, jotka edistävät lapsen fyysistä aktiivisuutta monipuolisesti. Opas on koottu noudattaen yleisiä hyvän oppaan tunnusmerkkejä, joita on käsitelty seuraavissa kappaleissa.

Hyvän oppaan tunnusmerkkejä on käskymuotoinen ohjeistus, joka auttaa lukijaa ymmärtämään selkeästi ohjeen sisällön. Kun ohjeen toiminta on oman edun mukaista, ei käskymuoto vaikuta tällöin määräilevältä ja sopii näin myös virallisiin teksteihin. Lisäksi oppaan tekijän täytyy avata tekstiin itsestäänselvydet sekä selittää käytetyt termit ja erikoissanastot. Oppaaseen on hyvä sisällyttää yhteystiedot mahdollisten epäselvyyksien selvittämiseksi sekä käyttää täsmällisiä päiväyksiä, kuten päivämääriä epäselvien ajanmääreiden sijaan. Ohjeet on selitettävä helposti ymmärrettävässä muodossa ja oppaan kokonaisrakenteen on oltava selkeä ja johdonmukainen. Tekstistä tulee käydä lukijalle ilmi, missä järjestyksessä ohjeet tulee toteuttaa sekä mikä ohjeista on ehdollista tai vapaaehtoista. (Vinkkejä ohjetekstin tekijöille N.d.) Opasta kirjoittaessa on myös huomioitava visuaalisuuden vaikutus tekstiin, ja toisinpäin. Jo oppaan kokoamisvaiheessa on hyvä miettiä, tuleeko oppaaseen esimerkiksi havainnollistavia kuvia, valokuvia tai taulukoita. Kuva voi kertoa myös sisällöstä ilman, että sitä tarvitsisi erikseen avata tekstissä. Kuvien käytössä täytyy myös muistaa tekijänoikeudet sekä kustannukset. Oppaaseen liitettynä kuva ei toimi koristeena, vaan sitä käytetään perustellusta syystä. (Rentola 2008, 102.)

Oppaan kokoamisen tukena on käytetty Päivi Rouvinen-Wileniuksen Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto -opasta (2008). Oppaassa on esitetty terveysaineiston laatuksiteerit, joiden tarkoituksena on toimia arvioinnin ja kehittämisen välineenä, parantaa terveysaineiston laatua erityisesti kohderyhmien näkökulmasta ja lisäksi tukea terveysaineiston arviointia. Kriteeristö on tiivistetty seitsemään standardiin, joista kohdat 1–4 käsittelevät terveyden edistämisen näkökulmaa ja kohdat 5–7 tarkastelevat aineiston sopivuutta kohderyhmälle. (Rouvinen-Wilenius 2008, 9.)

Standardi 1. Aineistolla on selkeä ja konkreettinen terveys- / hyvinvointitavoite. Standardin pohjalta voidaan pohtia, onko oppaassa selkeästi esitelty tavoite ja vastaako oppaan sisältö tavoitetta. Otsikko ”5–6-vuotiaalle motorisesti levottomalle lapselle sopiva liikunta” kertoo oppaan sisällöstä ja kenelle se on kohdennettu. Lisäksi aineiston on tarkoitus tarjota mahdollisuuksia ja tukea terveyteen liittyviä voimavaroja sekä johtaa terveyden kannalta suotuisiin tuloksiin. Nämä kriteerit toteutuvat oppaassa leikkien kautta, jotka tukevat fyysistä aktiivisuutta ja liikuntasuosituksen täyttymistä. Sisältö on tasapainoinen ja palvelee yhteiskunnan, yhteisön tai yksilön tavoitteita liikkumisen kautta.

Standardi 2. Aineisto välittää tietoa terveyden taustatekijöistä. Oppaan alkuun on koottu tiivistelmä, miten motorinen levottomuus ilmenee. Lisäksi oppaassa on mainittu lasten liikuntasuositukset, mikä osaltaan liittyy terveyden ylläpitämiseen ja taustatekijöihin.

Standardi 3. Aineisto antaa tietoa keinoista, joilla saadaan elämänoloissa ja käyttäytymisessä muutoksia. Aineiston tarkoitus on motivoida, kannustaa ja antaa keinoja osallisuuteen. Oppaaseen valitut leikit on pyritty valitsemaan niin, että ne motivoivat ikäryhmään kuuluvia liikkumaan. Tämä on kuitenkin toistaiseksi vain oletus, sillä oppaasta ei tulla saamaan käyttäjäpalautetta ennen opinnäytetyöprosessin loppua.

Standardi 4. Aineisto on voimaannuttava ja motivoi yksilöitä / ryhmiä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin. Aineistossa on mainittu, että kaikki oppaassa olevat leikit eivät välttämättä sovellu kaikille, mutta jokaista leikkiä kannattaa kokeilla. Tämä kannustaa kriittiseen ajatteluun, mikä on sisällytetty tähän standardiin. Aineisto sisältää myös vuorovaikutteisia

kysymyksiä, jotka on kohdennettu pääasiassa lapselle; leikkien ohjeistuksessa haastetaan lasta kokeilemaan asioita myös vaihtoehtoisilla tavoilla.

Standardi 5. Aineisto palvelee käyttäjäryhmän tarpeita. Aineisto on pyritty kokoamaan mahdollisimman selkeästi palvellen kohderyhmää eli lasten vanhempia ja muita lasten kanssa toimivia. Oppaan osiot, joissa käsitellään enemmän teoriaa, on selkeästi kohdistettu aikuisille, mutta myös lapset on huomioitu leikkejä käsittelevässä osiossa, jonka kieli on selkeästi enemmän lapsille suunnattua. Aineistoon on valittu 15 konkreettista esimerkkiä, minkä voidaan ajatella olevan riittävästi kyseistä opasta varten.

Standardi 6. Aineisto herättää mielenkiinnon ja luottamusta sekä luo hyvän tunnelman.

Aineiston luotettavuutta lisäävät teoriaosiot, jotka pohjautuvat lähdemateriaaliin. Aineistoa tullaan tarkastuttamaan kokoamisprosessin aikana opinnäytetyönohjaajalla sekä kysymällä toimeksiantajalta palautetta ennen käyttöönottoa. Aineisto herättää mielenkiintoa ja sisältää kohderyhmää kiinnostavia virikkeitä siltä osin, että lapsi voi halutessaan värittää oppaassa olevia kuvia. Mustavalkoinen opas ei ehkä itsessään ole virikkeellinen, mutta kuvien väritys voi mahdollistaa sen. Kuvitus on myös pyritty toteuttamaan lapsille mieluisalla tyylillä. Leikeissä on pyritty huomioimaan mielikuvituksen käytön mahdollisuudet sääntöjen rajoissa, jolta osin aineisto voi tuottaa eläytymisen kokemuksia.

Standardi 7. Aineistossa on huomioitu julkaisuformaatin, aineistomuodon ja sisällön

edellyttämät vaatimukset. Lopullinen työ lähetetään toimeksiantajalle sekä julkaistaan Theseus-tietokannassa, joka mahdollistaa osaltaan oppaan hyödyntämisen. Aineistossa on hyödynnetty internetin asettamia mahdollisuuksia oppaaseen lisättyjen linkkien kautta. Linkit on tarkistettu julkaisuhetkellä toimiviksi ja ajankohtaisiksi. Käytetyt lähteet on merkitty asianmukaisesti ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Lisäksi kirjoittajien nimet, koulutus ja toimeksiantaja on ilmoitettu selkeästi. Koska työtä ei ole vielä julkaistu, aineiston saatavuuden helppoudesta ei tässä vaiheessa pysty vielä tekemään johtopäätöksiä.

Toimeksiantajan kanssa on sovittu oppaan olevan käytössä seuraavan viiden vuoden ajan, minkä jälkeen suositellaan päivitystä muiden kuin opinnäytetyön tekijöiden toimesta. Näin pyritään varmistamaan oppaan luotettavuutta esittelemällä ajankohtaista tietoa.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää motorisesti levottoman lapsen kokonaisvaltaista toimintakykyä fyysisen aktiivisuuden avulla. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä integroiva kirjallisuuskatsaus, josta kerätyn tiedon pohjalta rakennettiin opas työvälineeksi toimeksiantajalle ja vanhemmille motorisesti levottoman lapsen toimintakyvyn edistämiseksi.

Oppaassa tuodaan ilmi, millainen liikunta sopisi ja olisi mielekästä motorisesti levottomalle lapselle. 5–6-vuotiaat lapset liikkuvat vielä pääasiassa leikkien, joten oppaaseen on koottu leikkejä, joissa lapsi liikkuu aktiivisesti. Oppaaseen on pyritty keksimään uudenlaisia leikkejä, jotka eivät ole lapsille ja vanhemmille ennestään tuttuja. Huolimatta siitä, että opas on suunniteltu toimeksiantajan puolesta vanhemmille jaettavaksi, opasta voivat hyödyntää myös kaikki lapsen kanssa toimivat aikuiset kuten terapeutit, lastenhoitajat sekä sukulaiset.

Opinnäytetyö toteutettiin ennalta suunnitellun aikataulun mukaisesti vuoden 2020 aikana. Omat haasteensa opinnäytetyön toteuttamiseen toi koronapandemiasta johtuva poikkeustila ja sen myötä opinnäytetyön työstäminen etäyhteydellä, kirjastojen ja toimitilojen poikkeukselliset aukioloajat sekä sulkeutumiset kokonaan pahimman tautitilanteen aikana. Toimeksiantaja sai oppaan käyttöönsä joulukuussa 2020. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsausta ja opasta arvioitiin toimeksiantajan puolesta syksyn aikana kerran, jolla tavoiteltiin mahdollisimman laajasti hyödynnettävissä olevaa lopputulosta. Opinnäytetyön tarkoituksen saavuttamista eli motorisesti levottomalle lapselle sopivan liikunnan hyödyllisyyttä ei tässä työssä ole arvioitu kohderyhmän puolesta. Oppaan kohderyhmän vanhemmilta olisi voinut kysyä käyttökokemuksia esimerkiksi erilaisin kyselylomakkein tai haastatteluin, minkä avulla opasta olisi voitu muokata käyttäjälähtöisen palautteen pohjalta. Opinnäytetyön aikataulun vuoksi tätä ei toteutettu, mutta

käyttäjäläpalautea voidaan pyytää toimeksiantajan puolesta myös opinnäytetyön palautuksen jälkeen.

Opinnäytetyön onnistumista voidaan pohtia ennalta-asetettujen tutkimuskysymyksien pohjalta, ja onko näihin pystytty opinnäytetyössä vastaamaan. Ensimmäiseksi tutkimuskysymykseksi valittiin: *Miten motorinen levottomuus ilmenee 5–6-vuotiailla lapsilla?* Tutkimuskysymykseen on vastattu esittelemällä motoriselle levottomuudelle tyypillistä liikkumismallia ja -käyttäytymistä. Toisena tutkimuskysymyksenä oli: *Miten motorisesti levottoman lapsen fyysisistä toimintakykyä voidaan edistää?* Tähän kysymykseen on pyritty vastaamaan kattavasti eri tutkimuksia ja lähteitä hyödyntäen. Tekstissä on kerrottu, miten toimintakykyä voidaan edistää liikunnan ja toiminnan suunnittelun avulla. Näiden tutkimuskysymysten vastausten pohjalta opinnäytetyön tuotokseen, eli oppaaseen, on tiivistetty oleellinen tieto motorisesti levottomalle lapselle sopivasta liikunnasta. Kolmanteen tutkimuskysymykseen *”Millainen on vanhemmille suunnattu opas, jonka avulla voidaan edistää motorisesti levottoman lapsen fyysisistä toimintakykyä?”* on pyritty vastaamaan kertomalla perusteluista oppaaseen valituille leikeille sekä arvioimalla opasta terveysaineiston arviointikriteerien mukaisesti.

Opinnäytetyön aihetta koskevia tutkimuksia ja lähdemateriaalia oli prosessin aikana melko haastavaa löytää sisäänottokriteerien mukaisesti. Motorisen levottomuuden ja ADHD:n yhteneväisten piirteiden vuoksi myös ADHD:hen liittyviä tutkimuksia on hyödynnetty tässä opinnäytetyössä. Opinnäytetyöprosessin aikana pohdittiin, käytetäänkö opinnäytetyössä termiä liikehakuisuus vai motorinen levottomuus, mutta lopulta päädyttiin kansankielisempään ja helpommin ymmärrettävään termiin, eli motoriseen levottomuuteen.

Materiaalia tarkasteltaessa motorisissa perustaidoissa tuli vastaan kulttuurieroja; esimerkiksi englanninkielisessä materiaalissa näihin taitoihin luetellaan pallon potkaisu pudotuksesta (punting). Tätä amerikkalaiseen jalkapalloon liittyvä termiä ei voida kuitenkaan lukea suomalaisten lasten motorisiin perustaitoihin, ja siksi tämänkaltaiset taidot on rajattu opinnäytetyön ulkopuolelle. Suomalaisten lasten perusliikkumistaitoihin taas luetellaan yleensä hiihtäminen ja luistelu, joita ei kansainvälisessä materiaalissa tullut esille.

Myös sukupuoleen ja persoonaan liittyvät odotukset voivat haastaa motorisesti levotonta lasta. Perusoletuksena voi olla, että lähtökohtaisesti pojat ovat vapaa-ajallaan aktiivisia; aktiviteetteihin kuuluvat erilaiset pallopelit, juoksentelu, kiipeily tai muut aktiiviset ja rajummatkin leikit, kun taas tytöillä suositumpia ajanviettotapoja saattavat olla hieman rauhallisemmat leikit. Voidaankin pohtia, milloin esimerkiksi todella fyysisesti aktiivisen pojan kohdalla voidaan pohtia mahdollisuutta motoriseen levottomuuteen ja milloin aktiivisuus on normaalia ikä- ja kehitysvaiheisiin liittyvää toimintaa.

Tässä opinnäytetyössä ei ole käsitelty motorisesti levottomalle lapselle sopivia ohjattuja harrastusmahdollisuuksia. Ohjattua liikuntaa pohtiessa on hyvä huomioida motoriselle levottomuudelle tyypilliset piirteet. Harrastustoiminnan valitsemisen yhteydessä on myös hyvä keskustella lapsen kanssa, mistä hän on itse kiinnostunut. Kaikki lajit eivät sovellu kaikille lapsille eriävien mielenkiinnonkohteiden vuoksi, mutta monipuolisuuden kannalta on hyvä kokeilla erilaisia lajeja. Kuitenkin varhaisen erikoistumisen lajeissa vaadittava täsmällisyys, pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus voivat olla haastavia piirteitä motorisesti levottomalle lapselle.

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Molemmat opinnäytetyön tekijät olivat ensikertalaisia tutkimuksen teossa, joten ohjausta hyödynnettiin paljon opinnäytetyöprosessin aikana mahdollisten virheiden välttämiseksi. Ensikertalaisuus tuli opinnäytetyöprosessin aikana esille tietokantojen käytössä, joista osoittautui hankalaksi löytää, rajata ja hakea tietoa oikeilla hakusanoilla opinnäytetyötä ajatellen. Aihetta koskevaa kirjallisuutta oli myös melko haastava löytää koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyöhön valittiin tutkimuksia neljästä tietokannasta, eli on mahdollista, että yksittäiset tutkimukset ovat jääneet opinnäytetyön ulkopuolelle. Tutkimukset on valittu vastaamaan tutkimuskysymyksiin ja kirjallisuuden tueksi tuomaan lisäarvoa opinnäytetyölle. Osa tutkimuksista jouduttiin sulkemaan kokonaan opinnäytetyön ulkopuolelle, sillä ne eivät olleet saatavilla kokonaisuudessaan. Jyväskylän ammattikorkeakoulussa tehdyssä opinnäytetyössä pystyttiin hyödyntämään koulun tarjoamia tietokantoja. Tulosten toistettavuuteen voivat vaikuttaa näiden tietokantojen käyttö, ja tähän perustuen voidaan pohtia, olisiko jossakin toisessa ammattikorkeakoulussa saatu tästä työstä poikkeavia tuloksia.

Osa tässä työssä käytetystä lähdemateriaalista on englanninkielistä ja kääntämiseen on hyödynnetty molempien tekijöiden kielitaitoa. Opinnäytetyössä on noudatettu fysioterapeuttien eettisten ohjeiden mukaisesti hyviä tutkimuseettisiä periaatteita, hyvää tieteellistä käytäntöä ja kunnioitettu tekijänoikeuksia. (Fysioterapeuttien eettiset ohjeet 2014.) Tässä työssä ei kuitenkaan ole tehty luotettavuuden lisäämiseksi aineiston laadun arviointia, mikä osaltaan vaikuttaa opinnäytetyön luotettavuuteen. Valitut sisäänotto- ja poissulkukriteerit (taulukko 3) rajattiin ensin lähdemateriaalien, tutkimusten ja artikkeleiden julkaisuvuoden mukaan, koska opinnäytetyöhön haluttiin mahdollisimman tuoreita tutkimuksia ja lähdemateriaalia. Jos sisäänottokriteerejä olisi laajentanut, olisi tutkimuksia mahdollisesti löytynyt enemmän. Alustavan tiedonhaun ja lähdemateriaalin tarkastelun jälkeen kriteerit muokattiin vielä lopulliseen muotoon.

Kaikki opinnäytetyössä käytetyt lähteet on ilmoitettu asianmukaisesti ja lähdemateriaalin raportoinnissa ja tulosten tulkinnassa noudatettu huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettisten periaatteiden mukaisesti. Tarvittavat tutkimusluvut, eli tässä tapauksessa yhteistyösopimus opinnäytetyön tekemisestä, tehtiin Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalveluiden kanssa ennen varsinaisen opinnäytetyöprosessin aloittamista. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettiset periaatteet 2018.)

8.2 Jatkotutkimusaiheita

Opinnäytetyön kuormittavuuden sekä tiukan aikataulun vuoksi oppaan toimivuutta ei pystytty opinnäytetyöprosessin aikana selvittämään. Jatkotutkimusaiheeksi sopisikin oppaan toimivuuden kartoittaminen sitä hyödyntäneiden perheiden ja ammattilaisten kokemusten pohjalta. Haastatteluiden ja kyselyiden avulla saataisiin lisätietoa leikkien toimivuudesta sekä hyödynnettävyydestä kotiympäristöön. Näiden tietojen pohjalta oppaaseen voisi tehdä tarvittaessa muutoksia. Motorisesti levottomien lasten toiminnan seuraaminen ohjatussa tai spontaanissa liikuntatilanteessa ja tämän pohjalta tehtävä kartoitus esimerkiksi motorisista taidoista voisi olla hyvä lisä tämän tutkimustietoon perustuvan opinnäytetyön tueksi. Lisäksi voisi selvittää, onko oppaalla ollut vaikutusta liikuntasuosituksen saavuttamiseen.

Alle kouluikäisille lapsille on luotu yleiset varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ja jatkotutkimusaiheeksi tämän aiheen ympärille voisi sopia liikuntasuosituksen kartoittaminen motorisesti levottomille lapsille. Virtuaalitodellisuuden kasvattaessa suositetaan myös kotikäytössä voisi liikuntasuosituksen laatimisessa tarkastella virtuaalitodellisuuden pohjautuvien pelien hyödyntämistä osaltaan täyttämään suosituksia. Tätä hyödyntäessä tulisi kuitenkin ottaa huomioon lapsen ikä, kokonaisruutuajan määrä sekä aika, milloin virtuaalipelejä olisi järkevintä hyödyntää ilman, että niiden pelaaminen vaikuttaa esimerkiksi lapsen uneen tai käyttäytymiseen negatiivisesti.

Jatkotutkimusaiheeksi sopisi myös motorisen levottomuuden vaikutukset 5–6-vuotiaan lapsen sosiaalisiin suhteisiin ja kontakteihin. Kuten tässä opinnäytetyössä on todettu, motoristen taitojen haasteet ja puutteellisuus voivat rajoittaa sosiaalisten harrastusten määrää. 5–6 vuoden iässä lapsella voi olla jo useampia ystäviä ja haasteet motorisissa taidoissa voivat aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta tai jopa syrjintää ystäväpiireissä jo varhaisella iällä. Erilaiset mielenkiinnon kohteet yksilöiden kesken ja niihin liittyvät henkilökohtaiset haasteet saattavat aiheuttaa erimielisyyksiä tai viivästystä pysyvien ystävyysuhteiden muodostamisessa, sillä mielekästä yhteistä tekemistä voi olla vaikeampi löytää. 5–6-vuotiaan lapsen arjen tulisi koostua monipuolisesta, suositusten mukaisesta liikunnasta. Tämän ikäisillä se tarkoittaa pääasiassa leikin tai leikkimielisyyden kautta tapahtuvaa liikkumista, jossa motoriikan haasteet tulevat melko selkeästi esille.

Lähteet

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet, lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Avila, L., Chiviakowsky, S., Wulf, G., Lewthwaite, R. 2012. Positive social-comparative feedback enhances motor learning in children. *Physiology of sport and exercise*. 2012; 13:849-853. Viitattu 16.9.2020. http://gwulf.faculty.unlv.edu/wp-content/uploads/2014/05/Avila_Chiviakowsky_Wulf_Lewthwaite_PSE_2012.pdf

Barnett, L.M., Stodden, D., Cohen, K., Smith, J., Lubans, D., Leinor, M., Iivonen, S., Miller, A., Laukkanen, A., Dudley, D., Lander, N., Brown, H., Morgan, P. 2016. Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2016; 35:219–225. Viitattu 16.9.2020.

Berggren, K. 2019. Tunnista lapsen aistisäätelyn vaikeudet. ADHD-liiton jäsenlehti. ADHD-liitto ry. Viitattu 31.3.2020. https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2019/03/adhd-lehti_1901_web_.pdf

Fuermaier, A.B.M., Tucha, L. Koerts, J., Van Heuvelen, M.J.G., Van der Zee, E.A., Lange, K.W., Tucha, O. 2014. Good vibrations – Effects of whole-body vibration on attention in healthy individuals and individuals with adhd. Viitattu 10.8.2020. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0090747>

Fysioterapeuttien eettiset ohjeet. 2014. Suomen fysioterapeutit. Viitattu 16.9.2020. https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2018/01/Fysioterapeutin_Eettiset_Ohjeet_2014.pdf

Ghorbani, S., Dana, A., Christodoulides, E. 2020. Effects of external focus of attention on learning static balance among girls with ADHD. *Biomedical Human Kinetics*. Viitattu 27.7.2020.

https://www.researchgate.net/publication/339927612_Effects_of_external_focus_of_attention_on_learning_static_balance_among_girls_with_ADHD

Goetz, M., Schwabova, J.M., Hlavka, Z., Ptacek, R., Surman, C. 2017. Dynamic balance in children with attention-deficit hyperactivity disorder and its relationship with cognitive functions and cerebellum. Dovepress. Viitattu 11.8.2020.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5367596/>

Goodway, J.G., Ozmun, J.C, Gallahue, D.L. 2019. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. Burlington M.A.: Jones & Bartlett learning.

Gringras, P., Green, W., Rush, C., Sparrowhaek, M., Pratt, K., Allgar, V., Hooke, N., Moore, D., Zaiwalla, A., Wiggs, L. 2014. Weighted blankets and sleep on autistic children – A randomized controlled trial. Official journal of the American academy of pediatrics. 2016; 132. Viitattu 29.9.2020. <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/134/2/298.full.pdf>

Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H., Lakka, T. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. 12–21. Viitattu 24.6.2020

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Helenius, A., Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS- kustannus.

Heijer, A.E., Groen, Y., Fuermaier, A.B.M., Van Heuvelen, M.J.G., van der Zee, E.A., Tucha, L., Tucha, O. 2015. Acute effects of whole-body vibration on inhibition in healthy children. Viitattu 10.8.2020. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0140665>

Helle-Valle, A., Binder, P-E., Stige, B. 2015. Do we understand children’s restlessness? Constructing ecologically valid understandings through reflexive cooperation. International studies on health and well-being. Viitattu 9.9.2020.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/qhw.v10.29292#aHR0cHM6Ly93d3cudGFuZGZvbmxpbmUuY29tL2RvaS9wZGYvMTAuMzQwMi9xaHcudjEwLjI5MjkyP25IZWRBY2Nlc3M9dHJ1ZUBAQDA=>

Helle-Valle, A., Binder, P-E., Stige, B. 2017. Is restlessness best understood as a process? Reflecting four boys' restlessness during music therapy in kindergarten. *International journal of qualitative studies on health and well-being*. Viitattu 16.9.2020.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482631.2017.1298266>

Huttu, T., Heikkinen, K. 2017. *Pää edellä*. Helsinki: WSOY.

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

Jalanko, H. 2019. *Levoton lapsi*. Duodecim. *Terveyskirjasto*. Viitattu 1.10.2019.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00442

Jones, D., Innerd, A., Giles E.A., Azevedo, L.B. 2020. Association between fundamental motor skills and physical activity in the early years: A systematic review and meta-analysis. *Journal of sport and health science*. Viitattu 17.6.2020. <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.jamk.fi:2443/science/article/pii/S2095254620300296#bib00-13>

Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettiset periaatteet. 2018. Viitattu 16.9.2020. <https://opinto-opaat.jamk.fi/globalassets/opinto-opas-amk/opiskelu/pedagogiset-ja-eettiset-periaatteet/eettiset-periaatteet-11122018.pdf>

Kakebeeke, T.H., Caflich, J., Chaouch, A., Rousson, V., Largo, R.H., Jenni, O.G. 2012. Neuromotor development in children. Part 3: motor performance in 3- to 5-year-olds. *Developmental medicine & child neurology*. Viitattu 24.3.2020 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/dmcn.12034>

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulu: Juvenes Print.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 167.

Kranowitz C.S. 2003. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriön lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A-M., 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU – tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 29.7.2020. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf

Liukkonen, T., Seppänen H., Simola, T. 2019. Lapsen ja perheen tukena. Helsinki: Sanoma Pro.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. N.d. Haasteita oppimisessa. Erilaisia oppimisvaikeuksia. Viitattu 10.8.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-kouluikaisen-kanssa/haasteita-oppimisessa/erilaisia-oppimisvaikeuksia/>

Niela-Vilen, H., Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa: Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 23–34. Turku: Turun yliopisto.

Niemistö, D., Finni, T., Haapala, E.A., Cantell, M., Korhonen, E., Sääkslahti, A., 2019. Environmental correlates of motor competence in children – The skilled kids’ study. International journal of environmental research and public health. Viitattu 17.6.2020. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/11/1989/htm>

Niilo Mäki Instituutti. 2020. Tietoa oppimisesta ja oppimisvaikeuksista. Motoriikka. Viitattu 24.8.2020. <https://www.nmi.fi/niilo-maki-instituutti/tietoa-oppimisesta-ja-oppimisvaikeuksista/motoriikka/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 10.8.2020.
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 24.8.2020
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Physical activity and young people. 2010. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. Viitattu 29.7.2020.
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf?ua=1>

Puustjärvi, A. 2017. ADHD:n oireet lapsella. Käypä hoito. Duodecim. Viitattu 1.10.2020.
<https://www.kaypahoito.fi/nix02450>

Pönkkö, A., Sääkslahti, A. Liikkuva lapsi. 2016. Teoksessa Hujala, E., Turja, L. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 138–152.

Rentola, M. 2008. Hyvä opas. Teoksessa Jussila R., Ojanen E., Tuominen T. Tieto kirjaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura. 92–107.

Rintala, P., Huovinen, T., Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveystieteisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Sainio, T., Pajulahti, R., Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS- kustannus.

Sandberg, E. 2018. ADHD ja oppimisen tuki. Jyväskylä: PS- kustannus.

Sudgen, D., Wade, M. Typical and atypical motor development. 2013. London: Mac Keith Press.

Suhonen, R., Axelin, A., Stolt, M. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto.

Sulosaari, V., Kajander-Unkuri, S. Integroitu kirjallisuuskatsaus. 2016. Teoksessa Suhonen, R., Axelin, A., Stolt, M. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 107–117. Turun yliopisto.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tarnanen, K., Puustjärvi, A., Tuunainen, A., Berggren, K., Koivunen, M. 2019. ADHD- varhaisella tuella arki toimivaksi. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 17.8.2020.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00071

Toikko, T., Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Juvenes Print.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Viholainen, H., Hemmola, P-M., Suvikas, J., Purtsi, J. 2011. Loikkisella ketteräksi. Kummit 7. Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Niilo Mäki Instituutti. Suomen CP-liitto ry.

Vinkkejä ohjetekstin tekijöille. N.d. Ohjeteksti Kotimaisten kielten keskuksen nettisivuilla. Viitattu 24.3.2020. https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieli/ohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille

Virta, M. Leppämäki, S. 2017. ADHD:n oireet aikuisuudessa ja ikääntyvillä. Duodecim. Käypä hoito. Viitattu 1.10.2020 <https://www.kaypahoito.fi/nix02452>

Liitteet

Liite 1. Opas

5-6-VUOTIAALLE MOTORISESTI LEVOTTOMALLE LAPSELLE SOPIVA LIIKUNTA

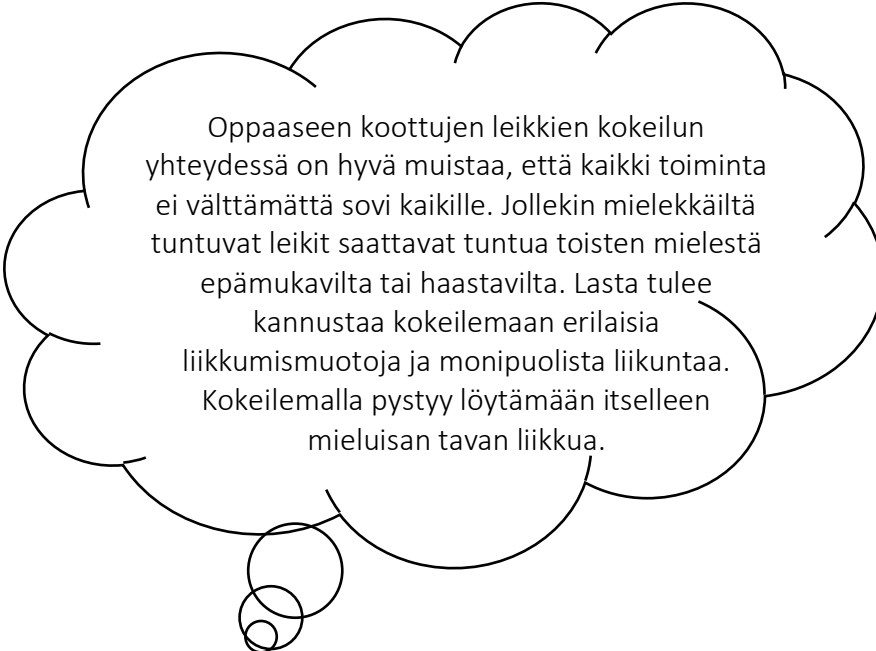


Kia Keränen
Pinja Takala
Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Syksy 2020

Mitä opas sisältää?

Tähän oppaaseen on kerätty 5–6-vuotiaille motorisesti levottomille lapsille sopivia pelejä ja leikkejä. Oppaan tarkoituksena on antaa vanhemmille ja lapsen kanssa toimiville aikuisille ideoita, millainen liikunta auttaa edistämään motorisesti levottoman lapsen toimintaa.

Oppaan ensimmäisessä osassa on selvitetty, miten motorinen levottomuus tyyppillisesti ilmenee. Toiseen osaan on koottu sopivia liikuntaleikkejä, joita voi leikkiä yksin tai yhdessä. Lopuksi on käyty läpi muita keinoja motorisesti levottoman lapsen toiminnan tukemiseksi sekä vinkkejä ohjattuun liikuntaan.



Oppaaseen koottujen leikkien kokeilun yhteydessä on hyvä muistaa, että kaikki toiminta ei välttämättä sovi kaikille. Jollekin mielekkäiltä tuntuvat leikit saattavat tuntua toisten mielestä epämukavilta tai haastavilta. Lasta tulee kannustaa kokeilemaan erilaisia liikkumismuotoja ja monipuolista liikuntaa. Kokeilemalla pystyy löytämään itselleen mieluisan tavan liikkua.

Miten motorinen levottomuus ilmenee?

Motorinen levottomuus näyttäytyy ulospäin ylivilkkautena eli fyysisenä rauhattomuutena, impulsiivisuutena sekä vaikeutena olla paikallaan. Vaikeus olla paikallaan voi ilmetä yleisenä jatkuvana liikehtimisena kuten juoksenteluna ja kiipeilemisena sekä sopivissa että sopimattomissa tilanteissa. Toisaalta yliaktiivisuus voi ilmetä myös pienimuotoisempana, kuten sormien naputteluna tai tavaroiden pyörittelynä käsissä.

Impulsiivisuudesta johtuen lapsi saattaa toimia ennen kuin ehtii ajattelemaan toiminnan seurauksia, minkä vuoksi lapsi saattaa joutua ristiriitaisiin tilanteisiin. Voimakkaat ja äkkinäiset tunnereaktiot ovat tavallisia näissä tilanteissa.

Motorisesti levottomalla lapsella saattaa ilmetä myös havaitsemiseen ja tarkkaavuuteen liittyviä haasteita. Tällöin hän saattaa kaivata toimintaan struktuuria, joka selkeyttää toiminnan rakennetta ja tavoitetta. Menetelmän tarkoituksena on auttaa osallistujia suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan toiminnan sisältöön, havainnoimaan olennaisia asioita ja jäsentämään oppimistaan.

Muut keinot motorisesti levottoman lapsen toiminnan edistämiseen

Niin kuin kaikille lapsille, myös motorisesti levottomille lapsille on tärkeää **monipuolisen liikunnan mahdollistaminen, motivointi liikkumiseen sekä positiivisen palautteen saaminen omista taidoista.**

Motorisesti levottomalle lapselle saattaa löytyä apua toiminnan edistämiseen esimerkiksi painopeitoista tai erilaista ääriä tuottavista välineistä. Tutkimusnäyttöä näiden hyödyllisyydestä on kuitenkin vielä melko vähän.

Sopivia apuvälineitä motorisesti levottoman lapsen toimintakyvyn edistämiseksi löytyy esimerkiksi seuraavista verkkokaupoista:

- ◇ aistituote.fi
- ◇ funsense.fi
- ◇ art-henki.fi
- ◇ sirkulta.fi
- ◇ Myös tavallisten markettien tarjonta on hyvä tarkistaa!

Ohjattu liikunta ja motorinen levottomuus

Aikuisen tehtävä on huolehtia, että lapsi saa monipuolista ja suositusten mukaista liikuntaa **vähintään 3 tuntia päivässä.** Tämä määrä voi täytyä helpommin, jos lapsella on mahdollisuus osallistua ohjattuun toimintaan.

Motorisesti levoton lapsi voi kokea erityisen haastaviksi lajit, jotka vaativat monen asian yhdenaikaista tekemistä ja seuraamista. Tyypillisesti tällaisia lajeja ovat nopeatempoiset joukkuelajit. Motorisesti levottomat lapset saattavatkin viihtyä paremmin yksilölajeissa, joiden suoritusnopeuteen ja taitovaatimukseen he pystyvät itse omilla valinnoillaan vaikuttamaan. Myös lajit, joissa fyysinen aktiivisuus ja rauhoittuminen vuorottelevat voivat toimia hyvin!

Alle kouluikäisen lapsen liikunnassa on huomioitava, että fyysinen aktiivisuus pohjautuu usein leikkeihin ja peleihin. Leikin kautta lapsi harjoittelee ryhmässä työskentelyä, sosiaalisia taitoja, ongelmanratkaisua ja päätöksentekoa sekä vuorovaikutustaitoja, jotka ovat tärkeitä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. 5–6-vuotiaalla lapsella ei ole vielä olennaista yksittäisen taidon hiominen tai yhden lajin valinta, vaan monipuolisuus liikunnassa on tärkeintä.

Ohjattuun liikuntaan osallistumista kannattaa kysellä myös esimerkiksi koulujen iltapäiväkerhoista, seurakunnan toiminnasta tai kaupungin järjestämästä ryhmätoiminnasta. Kysy myös neuvoa lapsen kanssa toimivilta ammattilaisilta!

Leikitään yhdessä

Oppaan leikit on valittu 5–6-vuotiaan lapsen motoriset perustaidot sekä motorisesti levottoman lapsen piirteet huomioiden. Juostessa ja hyppiessä lapsi saa voimakasta sekä tärisevää aistikokemusta, joka voi tuntua lapsesta miellyttävältä. Tämän vastapainoksi on hyvä harjoitella rauhoittumista.

Leikkien avulla pyritään kannustamaan lapsia monipuoliseen ja hauskaan liikuntaan. Leikkien perään on kerrottu leikkien hyödyt, eli miksi juuri nämä leikit sopivat motorisesti levottomille lapsille.

Näihin leikkeihin tarvitset reippaan mielen lisäksi:

- renkaita tai muita merkkejä
- hernepusseja
- musiikkia
- patjan, maton tai viltin
- piilopaikkoja

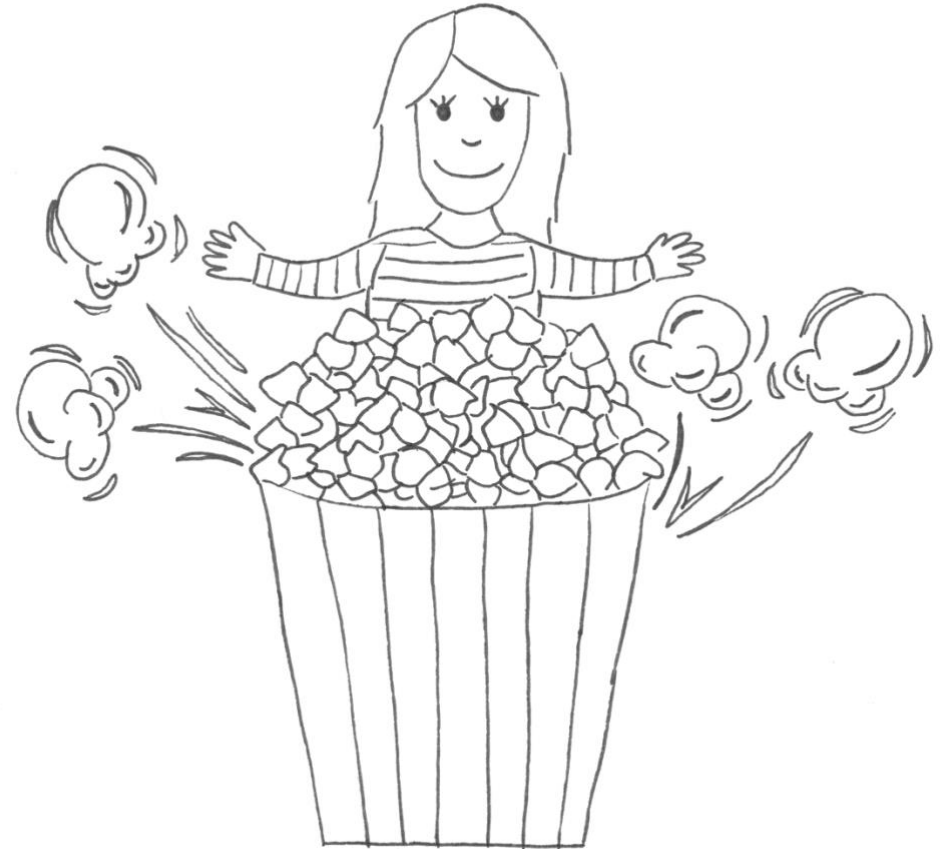
Sitten leikitään!

Ota koko perhe mukaan kokeilemaan! Voit halutessasi värittää kuvat lempiväreilläsi.

Mitä leikkiä haluat kokeilla ensimmäiseksi?

Popkornihippa

Hippa toimii popkornin paistajana, joka ottaa maissinjyviä kiinni. Maissinjyvät sekä popkornin paistaja liikkuvat tasajalkaa hyppien. Kun hippa saa maissinjyvän kiinni, jää kiinnijäänyt pomppimaan paikalleen. Pelastus tapahtuu niin, että toinen maissinjyvä tulee kiinnijääneen vierelle hyppimään yhtä aikaa tasajalkaa kolme kertaa. Näin molemmat maissinjyvät ovat taas vapaita pomppimaan popkornin paistajaa karkuun!



Hyödyt: jatkuva liikkeillä olo, nopea liike, tärinä, ei tarvetta odottaa omaa vuoroa

Viidakon eläimet

Leikin ideana on liikkua musiikin tahtiin erilaisilla eläimiä matkivilla liikkumistyyeillä. Leikkiin osallistuva aikuinen voi toimia musiikin soittajana.

Aluksi päätetään, mitä viidakon eläintä matkitaan ensin. Liikutaanko ryömien kuin käärme vai korkeilla varpailla kävellen kuten pitkäkaulainen kirahvi? Kun musiikki soi, eläimet ovat liikkeellä.

Kun musiikki keskeytetään, eläimet jäävät paikalleen. Matkaa saa jatkaa vasta musiikin soidessa.

Liikkumistapaa ja eläimiä voi vaihdella useita kertoja leikin aikana. Myös muita teemoja voi kokeilla; millaisia eläimiä asuu esimerkiksi maatilalla?



Hyödyt: motoriiikan harjoittelu, fyysisen ja rauhallisen tekemisen vuorottelu, eri aistikokemukset, struktuuri

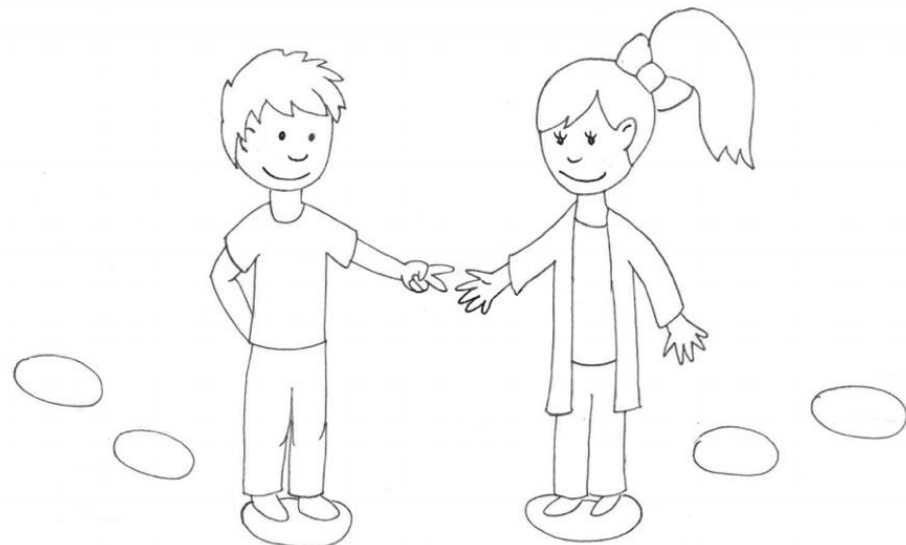
Kivi – paperi – sakset hyppien

Leikkiin tarvitaan vähintään neljä pelaajaa. Peliä varten tarvitaan esimerkiksi renkaita tai muita merkkejä, joita asetetaan peräkkäin halutun matkan verran. Ulkona leikkiessä merkit voi piirtää esimerkiksi hiekkaan. Tämä merkkirata toimii pelikenttänä.

Tavoitteena on edetä rataa pitkin toisen joukkueen jonoon. Puolet pelaajista asettuvat radan toiseen päähän ja puolet toiseen. Radan molemmista päistä lähetetään pelaajat yhtäaikaaisesti hyppimään tasajalkaa rataa pitkin. Kun pelaajat kohtaavat toisensa radalla, ottavat he kivi – paperi – sakset -ottelun.

Häviöjä poistuu radalta oman jononsa perään, lähettää radalle uuden pelaajan ja voittaja jatkaa radalla etenemistä.

Nämä kaksi pelaajaa ottavat jälleen kivi-paperi-sakset -ottelun. Peli jatkuu niin kauan, kun toisessa joukkueessa ei ole jäljellä enää yhtään pelaajaa. Peliä voidaan myös haastaa; pääsetkö radan läpi yhdellä jalalla pomppien?



Hyödyt: motoriiikan harjoittelu, tärinä, osallistujista riippuen fyysisen ja rauhallisen tekemisen vuorottelu tai jatkuva liikkeellä olo

Kymppihiilonen

Pelialueeksi kannattaa valita paikka, jossa on paljon mahdollisuuksia piiloutua. Etsijällä on määrätty alue keskellä pelialuetta, josta hän saa liikkua vain tukiaskeleen verran.

Etsijä sulkee silmänsä ja laskee kymmeneen, jonka aikana muut pelaajat menevät piiloon. Etsijä yrittää paikaltaan nähdä piiloutujia. Jos hän ei näe ketään, sulkee hän silmänsä ja aloittaa uudelleen laskemisen, tällä kertaa yhdeksään. Piiloutujien tehtävä on tällä välin käydä koskettamassa etsijää ja etsiä uusi piilo. Jos etsijä ei taas näe ketään, laskee hän kahdeksaan. Numeroita tiputetaan niin kauan, että kaikki pelaajat on löydetty. Ensimmäisestä löydetystä tulee seuraavan kierroksen etsijä.

Hyödyt: Törmäily (varovasti!), nopea liike, fyysisen ja rauhallisen tekemisen vuorottelu

Joulukuusen kaato

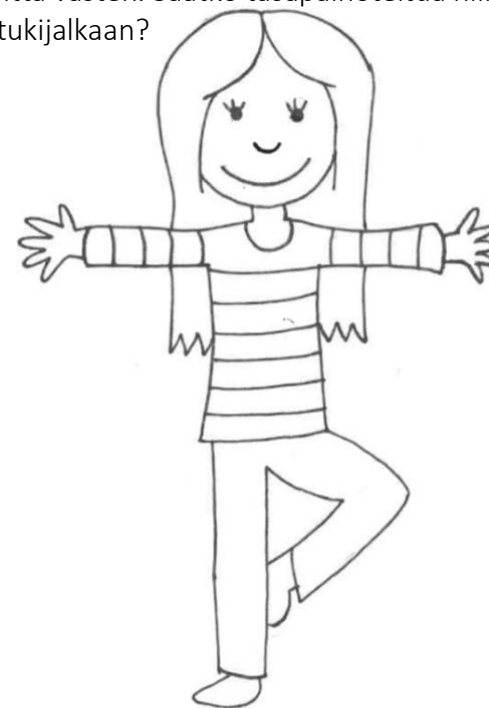
Leikkijät seisovat leikkutilassa esittäen joulukuusta. Metsuri käy sahaamassa joulukuuset ottaen nilkoista kiinni, jolloin leikkijät kaatuvat lattialle. Joulukuuset yrittävät päästä pakoon ja alkavat kierimään lattialla kovaa vauhtia, kunnes metsuri saa kuuset kiinni ja rullaa ne tiukaksi paketiksi maton, patjan tai viltin sisään.

Hyödyt: Voimakkaat aistikokemukset; kaatuilu, kieriminen, peiton sisään rullaaminen

Flamingohippa

Tässä hipassa pelaajat ovat flamingoja ja kiinniottaja on flamingonkouluttaja. Hipassa liikutaan flamingomaisesti polvia nostaen niin, että toisen jalan varpaat käyvät vastakkaisen jalan polven kohdalla. Kun hippa saa flamingon kiinni, jää hän seisomaan paikoilleen yhdellä jalalla toinen jalka tuettuna säären kohdalle. Pelastus tapahtuu niin, että toinen flamingo tulee pelastettavan vierelle seisomaan samaan asentoon kahden sekunnin ajaksi.

Haastetta peliin saa tuomalla tasapainottelussa jalkaa ylemmäs, tukemalla sen esimerkiksi reittä vasten. Saatko tasapainoteltua niin, että pelkkä isovarvas koskee tukijalkaan?



Hyödyt: motoriikan harjoittelu, tasapainoilu, jatkuva liikkeellä olo, ei tarvetta odottaa omaa vuoroa

Rotat ja revot

Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, rottiin ja repoihin. Lisäksi yksi pelaaja toimii metsästäjänä pelialueen ulkopuolella. Joukkueet ovat kahdessa rivissä vastakkain sopivan matkan päässä toisistaan ja jokaiselle pelaajalle määrätään vastapari toisesta joukkueesta.

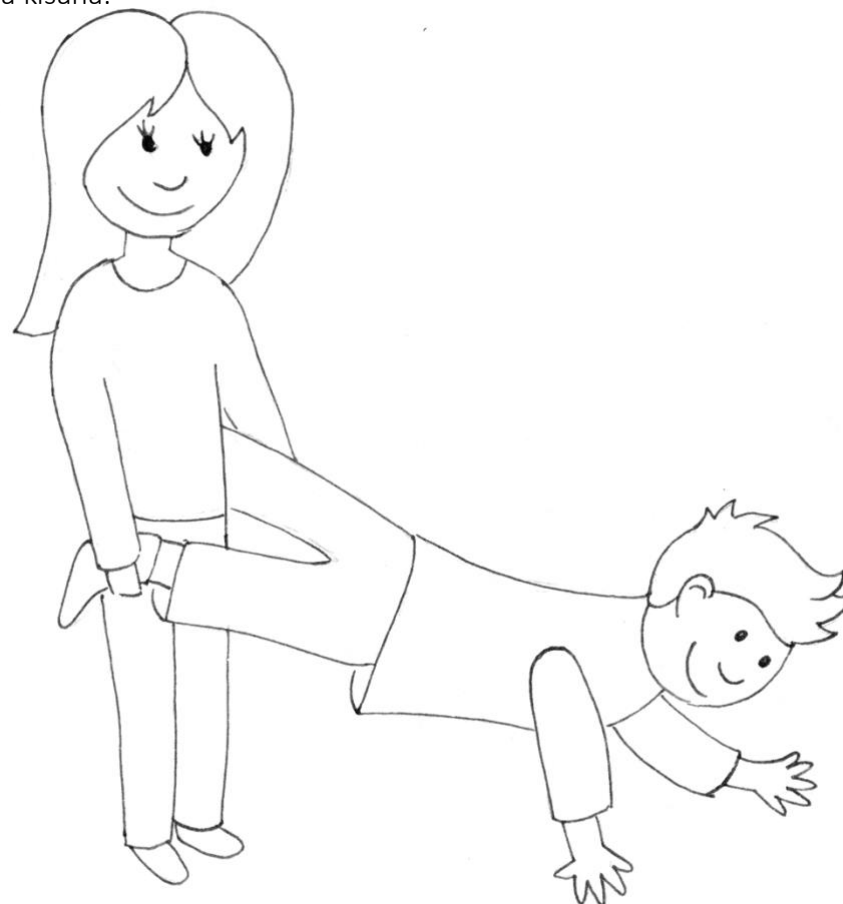
Molempien joukkueiden selän taakse on merkitty kotipesä sovitun matkan päähän. Metsästäjä on pelialueen sivussa huutamassa käskyjä. Kun metsästäjä huutaa "rotat!", rotat yrittävät napata repoja kiinni ennen kuin he ehtivät kotipesäänsä. Kun taas metsästäjä huutaa "revot!", toimitaan päinvastoin. Pienemmällä osallistujamäärällä voidaan sopia, kuinka monta kierrosta pelataan ja lasketaan pisteitä sen mukaan (jos saa vastustajan kiinni = 1 piste, jos ehtii ennen kiinnijääntä kotipesään = 1 piste). Eniten pisteitä haalinut joukkue voittaa. Metsästäjän rooli voidaan myös jakaa pelaajien kesken ja sitä voidaan vuorotella pelin aikana.



Hyödyt: Nopea liike, fyysisen ja rauhallisen tekemisen vuorottelu, struktuuri, ei tarvetta odottaa omaa vuoroa

Kottikärryviesti

Toinen pelaaja asettuu karhukävelyasentoon ja toinen pelaaja nostaa hänet jaloista kottikärryasentoon pelkkien käsien varaan. Kuinka nopeasti pääsette liikkumaan sovitun matkan? Entä onnistuuko sama matka takaperin? Pystytkö kuljettamaan hernepusia tai tyyntyä selän päällä? Jos pelaajia on useampi, voi viestin ottaa kisanä.



Hyödyt: Erilaiset voimakkaat aistikokemukset; työntäminen, ylösalaisin oleminen, struktuuri

Ristinollaa hernepusseilla

Piirretään ristinolla -ruudukko keskelle pelialuetta ja lähtöviivat molemmille puolille ruudukkoa noin 10–15 metrin päähän. Myös ruudukon eteen on hyvä merkitä heittoviivat.

Pelaajista muodostetaan joukkueet (jos pelaajia on vain kaksi, kisaavat he vastakkain). Joukkueet asetetaan vastakkaisille puolille ruudukkoa, oman lähtöviivan taakse. Joukkueen ensimmäiset juoksevat hernepussin kanssa ruudukon luokse ja heittävät oman hernepussinsa taulukkoon heittoviivan kohdalta.

Tämän jälkeen pelaajat juoksevat takaisin lähtöviivalle ja lähettävät seuraavan pelaajan matkaan uuden hernepussin kanssa. Jos pelaajia on vain kaksi, kisaavat he vastakkain ja käyvät aina omien suoritusten välissä lähtöviivan takana. Voittaja on se, kuka saa ensin muodostettua suoran oman värisistä hernepusseistaan.

Voit vaikeuttaa leikkiä vaihtamalla liikkumistapaa ja edetä esimerkiksi pomppien, laukaten tai juoksemalla takaperin. Entä mitä muita esineitä voisit käyttää hernepussien tilalla? Saatko esimerkiksi pienen pallon tai painavamman kiven pysähtymään ruudukkoon?

Hyödyt: Motoriikan harjoittelu, silmä-käsi-koordinaatio, fyysisen ja rauhallisen tekemisen vuorottelu, voimakas aistikokemus

Huh huh, tulipa leikittyä!
Lopuksi vielä loppurentoutus:

Toinen pelaaja käy maahan makaamaan, toinen pyörittelee rauhallisin liikkein palloa vartaloa ja raajoja pitkin. Voit käyttää rentoutuksessa myös tärisevää palloa tai voit selkää taputtelemalla tuottaa tärinää. Halutessa taustalle voidaan laittaa rauhallista musiikkia.

Hyödyt: Napakka kosketus, rauhallinen tekeminen, paikallaan olemisen harjoittelu yhdistettynä tekemiseen, (tärinä)

Mikä näistä yhteisleikeistä oli sinulle kaikista mieluisin?

Itsenäistä leikkimistä

Näihin leikkeihin et välttämättä tarvitse kaveria mukaan. Vain mielikuvitus on rajana leikkiessä! Leikkeihin tarvitset:

- o kenkiä
- o sukkia, renkaita tai muita merkkejä
- o ilmapalloja
- o hernepusseja
- o erikokoisia ja -painoisia palloja

Ilmapalloseikk

Laita tyhjät ilmapallot sisäkkäin, valuta sisempään ilmapalloon noin kananmunan verran vettä ja solmi ilmapallo kiinni. Puhalla tämän jälkeen ulompi ilmapallo täyteen.

Tavoitteena on pitää ilmapallo ilmassa mahdollisimman pitkään kahdella kädellä pomputtaen.

Voit vaikeuttaa peliä pompauttamalla ilmapalloa vain yhdellä kädellä, päällä tai polvilla.

Peliä voi pelata myös kahdestaan, jolloin palloa voi pomputella esimerkiksi vuorotellen.

Montako kosketusta onnistut tekemään ennen kuin pallo tippuu maahan? Varo, ettei pallo mene rikki!

Hyödyt: Motoriikan harjoittelu, pallonkäsittelytaidot, silmä-käsi-koordinaatio

Pallokarnevaalit

Pallotaituroinnin aika!

Mitä kaikkea pystyt tekemään pallolla käsillä, jaloilla, yhdellä kädellä, yhdellä jalalla, selällä, vatsalla, päällä, pepulla?

Pystytkö pomputtelemaan, tasapainoilemaan tai voimailemaan?

Hyödyt: Pallonkäsittelytaidot, motoriiikan harjoittelu, kehonhahmotus

Kenkähyppely

Asettele kenkiä peräkkäin jonoon siten, että kenkien väliin jää aina pieni rako. Laita viimeisen kengän sisään sukka merkiksi. Lähdä pomppimaan tasajalkaa kenkien yli; kun pääset viimeisen kengän luokse, potkaise kenkä niin pitkälle kuin pystyt! Tehtävänäs on yrittää hypätä tasajalkaa potkaistun kengän luokse ja yrittää ylettää kenkään. Ota kenkä mukaan ja pompi takaisin kenkien yli ja laita kädessä oleva kenkä jonon ensimmäiseksi. Jos et yletä potkaistuun kenkään tai et onnistu hyppäämään kaikkien kenkien yli, palauta kädessä oleva kenkä takaisin paikalleen ja aloita peli alusta! Pääset pelin läpi, kun sukan sisältävä kenkä on päätynyt takaisin kenkäjonon viimeiseksi.

Haastetta tähän leikkiin saat lisäämällä kenkien määrää tai vaikeuttamalla hyppimistyyliä, kuten hyppimällä yhdellä jalalla.

Tätä leikkiä voit leikkiä myös kaverin kanssa; voitte tehdä vierekkäiset kenkäradat tai ottaa nopeuskilpailun!

Hyödyt: Motoriikan harjoittelu, tärinää aiheuttava aistikokemus hyppiessä

Kivenheittäjän ruutuhyppely

Piirrä maahan neljä perättäistä, melko isoa ruutua, joiden perään pyöreä kotipesä. Ruudut voit muodostaa myös esimerkiksi hyppynaruista. Tehtävänäsi on heittää kivi ensimmäisellä kierroksella ensimmäiseen ruutuun. Jos kivi osuu ruutuun, hypi tasajalkaa ruudusta toiseen, mutta jätä väliin ruutu, jossa kivi on. Toisella kierroksella hae kivi ja heitä se seuraavaan ruutuun.

Joka kierroksella on tarkoitus olla hyppäämättä ruutuun, jossa kivi on. Pelin tavoitteena on suorittaa koko ruudukko läpi onnistuneesti. Aloita peli alusta, jos heität kiven ruudusta ohi tai et pääse hyppäämään tarkasti jokaiseen ruutuun!

Voit pelata ruutuhyppelyä myös kahdella vierekkäisellä ruudukolla kaverin kanssa. Voit vaikeuttaa peliä hyppimällä esimerkiksi yhdellä jalalla. Peliä voi vaikeuttaa myös tekemällä erilaisia ja erikokoisia ruudukoita. Entä pääsetkö hyppimään ruudukon edestakaisin yhdellä kertaa?

Hyödyt: Erilaiset voimakkaat aistikokemukset; esineen nostaminen, kantaminen ja heittäminen, motoriikan harjoittelu, ääriä

Aarrejahti

Kasaa hernepusseja yhteen kasaan ja tee lähtöviiva sopivan matkan päähän hernepusseista. Tehtävänäsi on juosta hernepusseiden luokse, ottaa yksi hernepusseja kasaan ja asettaa se päsi päälle. Tämän jälkeen palaa takaisin kotipesään, ilman että hernepusseja putoaa. Jos hernepusseja putoaa, jätä se paikalleen ja palaa takaisin lähtöviivalle. Tämän jälkeen voit jatkaa peliä juoksemalla takaisin hernepusseiden luokse. Laske lopuksi, kuinka monta hernepusseja olet saanut kuljetettua lähtöviivalle asti.

Peliä voit helpottaa tai vaikeuttaa tarpeen mukaan. Voit kantaa hernepusseja kämmenen päällä tai kyynärpään päällä ja voit kokeilla etenemistä varpailla tai kantapäillä kävellen. Entä onnistuuko sivuttain tai takaperin kävely hernepusseja kuljettaen? Peliä voit myös pelata kaverin kanssa, jolloin voitte jakaa osallistujille saman verran hernepusseja kuljetettavaksi tai ottaa kuljetuksen kisana; kuka kerää nopeimmin eniten hernepusseja?

Hyödyt: Motoriikan harjoittelu, tasapainoilu, fyysisen ja rauhallisen tekemisen vuorottelu, erilaiset aistikokemukset



Viiden kierroksen pallonheitto

Tässä pelissä on viisi kierrosta ja pääset läpi suorittamalla jokaisen kierroksen onnistuneesti. Jos jokin kierros ei onnistu, voi pelaaja yrittää uudestaan 2 kertaa, mutta tämän jälkeen pelaaja joutuu palaamaan takaisin ensimmäiselle kierrokselle. Pelivälineeksi soveltuu keskikokoinen pallo. Seiso sopivan etäisyyden päässä seinästä ja suorita seuraavat tehtävät:

- 1. kierros:** Viisi kertaa pallon pompauttaminen maahan – koppi
- 2. kierros:** Neljä kertaa pallon heittäminen seinään – maan kautta koppi
- 3. kierros:** Kolme kertaa pallon heittäminen seinään – seinästä koppi
- 4. kierros:** kaksi kertaa pallon pompauttaminen maan kautta seinään – maasta koppi

Kierrosten toistomääriä voit vaihdella tarpeen mukaan. Peliä voi vaikeuttaa ottamalla välineeksi pienemmän pallon, kuten tennispallon. Tehtäviä voit keksiä myös itse. Haasta myös kaveri mukaan ja pelatkaa vuorotellen!

Hyödyt: Pallonkäsittelytaidot, motoriiikan harjoittelu, silmä-käsi-koordinaatio, voimankäytön harjoittelu

Oma lempipuuha

Nyt on sinun vuorosi!

Mitä leikkiä leikit eniten? Mikä on sinulle mieluisin leikki? Vai onko kyseessä kenties joku urheilulaji, mistä pidät?

Tälle sivulle voit piirtää kuvan lempitekemisestäsi ja pyytää vaikka aikuista kirjoittamaan säännöt muistiin!