



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

PAULA KALLIOVUO

# **Motoristen perustaitojen kehittymisen tukeminen integroidussa varhaiskasvatusryhmässä**

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA  
2021

Tekijä(t) Kalliovo, Paula	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2021
	Sivumäärä 42	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi <b>Motoristen perustaitojen kehittymisen tukeminen integroidussa varhaiskasvatusryhmässä</b>		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalian koulutusohjelma		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea integroidussa erityisryhmässä olevien 3-5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittymistä, lisätä tietoutta motorisista perustaidoista ryhmän kasvattajien keskuudessa sekä luoda uusi työväline ryhmän käyttöön. Opinnäytetyössä käytettiin toiminnallisen opinnäytetyön menetelmiä ja se toteutettiin yhdessä Päärnäisten päiväkodin kanssa.</p> <p>Integroidussa erityisryhmässä osa lapsista on tukea tarvitsevia lapsia ja osa tukilapsia. Motorisissa taidoissa voi näin ollen olla paljon eroja. Opinnäytetyön tarkoitus oli, että ryhmän lapset voisivat harjoitella motorisia perustaitoja omalla tasollaan. Tästä tarkoituksesta syntyivät liikkumiskortit, jotka sisälsivät sekä haastavampia että helpottavampia vaihtoehtoja liikkeen tekemiseen. Lisäksi monipuolista harjoittelua tukien luotiin kasvattajille myös vinkkejä ohjattuun liikkumiseen, jotka sisälsivät tietoa motoristen perustaitojen osa-alueista sekä vinkkejä, kuinka niitä voisi harjoittaa esimerkiksi liikuntasalissa tai ulkona.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksien tekemiseen käytettiin havainnointia ja kirjallisuutta luomisen pohjalla. Tuotokset jäivät ryhmän käyttöön uusiksi työvälineiksi. Havainnoinnilla selvitettiin ryhmän tilojen kokoa, ryhmän toimintatapoja ja lasten motoristen taitojen tasoa. Lisäksi saatiin selville päiväkodin muut tilat ja niiden koko sekä välineistö liikkumiskortteja varten ja vinkkejä varten.</p> <p>Liikkumiskorteista ja vinkeistä ohjattuun liikkumiseen kysyttiin palautetta kasvattajilta haastattelun keinoin. Liikkumiskorteissa nähtiin hyvänä selkeät ja havainnoivat kuvat sekä vaihtoehdot liikkeen tekemiseen. Vinkeistä ohjattuun liikkumiseen oltiin saatu ideoita ohjattuun liikkumiseen jumppasalissa.</p>		
<a href="#">Asiasanat</a> motorinen oppiminen, varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, integraatio		

Author(s) Kalliovuoto, Paula	Type of Publication Bachelor's thesis	Date May 2021
	Number of pages 42	Language of publication: Finnish
Title of publication <b>Supporting the development of basic motor skills in integrated early childhood education group</b>		
Degree program Degree Programme in Social Services		
<p>The purpose of this thesis was to support the development of basic motor skills of 3 to 5 year old children in integrated education group, add knowledge of basic motor skills among educators of the group, and create a new tool for the groups use. In this thesis was used methods of functional thesis and it was made in co-operation with Päärnäinen day-care centre.</p> <p>Part of the children are in need of support and rest of them are support children in integrated education group. Therefore there are many differences in motor skills. The purpose of this thesis was that children can practice their skills on their own level. Because of this purpose there was made moving cards that included both more challenging and easier options for making movements. In addition to support a variety of training, for the educators were made tips for guided exercise which included information on basic motor skills as well as tips how to practice them, for example, in the gym or outdoors.</p> <p>To produce the products of the thesis were used observation and literature. The products remained to the group as new tools. Observation was made to find out the size of groups facilities, how the group works and the level of childrens motor skills. In addition, other facilities in the daycare center, their size and equipment for movement cards and tips, were found out.</p> <p>Feedback on movement cards and tips for guided exercise was asked from educators through an interview. The good in the movement cards were seen clear and perceptible images and alternatives for making movements. From the tips for guided exercise, they were having ideas for guided exercise in the gym.</p>		
<u>Key words</u> motor learning, early childhood education, physical education, integration		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 VARHAISKASVATUS LAPSEN KEHITYKSEN TUKIJANA .....	7
2.1 Varhaiskasvatus käsitteenä.....	7
2.2 Varhaiskasvatussuunnitelmat toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen perustana .....	8
2.3 Erityinen ja tehostettu tuki varhaiskasvatuksessa .....	10
2.4 Integroitu erityisryhmä varhaiskasvatuksessa.....	12
2.5 Varhaiskasvatuksen merkitys lapsen liikunnan tukijana.....	13
3 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS JA OPPIMINEN .....	14
3.1 Motorisen kehityksen vaiheet .....	14
3.2 Motorinen oppiminen.....	18
3.3 Varhaiskasvatuksen merkitys motorisessa oppimisessä .....	19
4 MOTORISEN OPPIMISEN HAASTEET JA NIIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT .....	20
4.1 Motorisen oppimisen haasteet.....	20
4.2 Liikuntavammat, kehitysvammaisuus ja autismikirjo.....	22
4.2.1 CP-vamma.....	22
4.2.2 Kehitysvammaisuus .....	23
4.2.3 Autismikirjo .....	24
4.3 Kehityksellinen koordinaatiohäiriö.....	24
5 MOTORISET PERUSTAIKDOT JA NIIDEN HARJOITTAMINEN .....	25
5.1 Motoriset perustaidot .....	25
5.2 Motoristen perustaitojen harjoittaminen ja harjoittelun tukeminen varhaiskasvatuksessa.....	27
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	29
7 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI .....	30
8 OPINNÄYTETYÖN TUOTOS .....	32
8.1 Liikkumiskortit.....	34
8.2 Vinkkejä ohjattuun liikkumiseen .....	37
8.3 Palaute liikkumiskorteista ja vinkeistä ohjattuun liikkumiseen .....	38
9 POHDINTA .....	39
LÄHTEET	
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Motorisissa taidoissa voi olla paljonkin eroa, kun puhutaan pienistä lapsista. Vielä enemmän eroa taidoissa saattaa olla, jos lapsella on erityisen tai tehostetun tuen tarvetta. Erot lasten motorisissa taidoissa tuovat haastetta myös varhaiskasvatukseen ja toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Tällöin kasvattajilla tulisi olla paljon tietoa ja taitoa motoristen taitojen harjoittamisesta ja niiden soveltamisesta.

Haasteet motorisissa toiminnoissa vaikeuttavat arjen toimintaa ja osallistumista. Lapsen kokonaisvaltaisessa tukemisessa ratkaisevana tekijänä on ympäristön antama tuki ja ymmärrys sekä lapsen minäkuva ja mahdollisuudet vaikuttaa tilanteisiin. Puutteet motorisissa taidoissa voivat hankaloittaa lasten välisiä pelejä ja leikkejä. (Pihlaja & Viiala 2018, 241-247) Heikot motoriset taidot vähentävät fyysistä aktiivisuutta sekä altistavat tapaturmille (Valo 2015, 20).

Motorisilla taidoilla tarkoitetaan yhdellä tai useammalla kehon osalla suoritettavaa opittua, tahdonalaista ja päämäärähakuista liikettä. Motoriset taidot kehittyvät, kun liiketehtävät muuttuvat vaativammiksi, ihmisen biologiset tekijät kehittyvät, kun ympäristön olosuhteet muuttuvat. Motoristen taitojen kannalta, varhaisvuodet ovat tärkeä kehityksen vaihe. Tällöin lapsen biologinen kehittyminen mahdollistaa erilaisten karkeamotoristen taitojen eli suurilla lihasryhmillä suoritettavien taitojen oppimisen. Tähän kuitenkin vaaditaan myös ympäristön suotuisat olosuhteet oppimiselle, jolloin lapsella on mahdollista harjoitella ja saada kannustusta sekä ohjausta. Motoristen taitojen järjestäytyneitä kokonaisuuksia kutsutaan motorisiksi perustaidoiksi. Näitä ovat tasapainotaidot, käsittelytaidot ja liikkumistaidot. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32)

Opinnäytetyön tilaajana toimii Päärnäisten päiväkotit Porissa. Päärnäisten päiväkodissa on viisi ryhmää: yksi alle 3-vuotiaiden ryhmä, yksi 3-5-vuotiaiden ryhmä, yksi 3-6-vuotiaiden ryhmä (myös esiopetus), integroitu erityisryhmä 3-5-vuotiaille ja integroitu erityisryhmä esikoululaisille. (Porin kaupungin www-sivut 2021)

Opinnäytetyö tehtiin 3-5-vuotiaiden integroituun erityisryhmään. Päiväkoti haluaa tukea lasten motoristen taitojen kehittämistä ja saada lisätietoa niiden kokonaisvaltaisesta kehittämisestä. Juuri tähän ryhmään opinnäytetyö oli tervetullut, sillä ryhmässä on paljon eroa motorisissa taidoissa.

Integroidussa erityisryhmässä osalla lapsista on tehostetun tai erityisen tuen tarvetta. Ryhmissä työskentelee varhaiskasvatuksen erityisopettaja ja ryhmän lapsimäärä on 12, joka on pienempi kuin tavallisissa päiväkotiryhmissä. (Porin kaupungin [www-sivut 2021](#)) Integroidussa erityisryhmässä osa on tukea tarvitsevia lapsia ja osa on tukilapsia. Tukilapset ovat normaalisti kehittyviä lapsia, jotka toimivat ryhmässä vertaisryhmänä tukea tarvitseville lapsille. Jos tavallinen päiväkotito ei pysty tarjoamaan lapselle hänen tarvitsemiaan tukimuotoja tai erityispalveluja, nähdään integroidun ryhmän olevan lapselle paras vaihtoehto. (Heinämäki 2004, 60; Leskinen & Viitala 2002, 87) Kun samassa ryhmässä on tukea tarvitsevia lapsia ja normaalisti kehittyneitä lapsia, voi motoristen taitojen taso olla hyvinkin erilainen lapsikohtaisesti.

Koska integroidussa ryhmässä voi olla eri syistä paljonkin motorisia haasteita tai viivästymää niiden oppimisessa, on tärkeää, että kaikki voivat harjoitella taitoja omalla tasollaan. Myös tukilasten on tärkeä saada oman tasoisia motorisia harjoitteita. Tästä voikin tehdä yhteenvedon, että on tärkeää, että kaikki voivat harjoitella motorisia taitoja ja liikkua omalla tavallaan ja taitotasollaan. Opinnäytetyö tuottaakin konkreettiset motoristen taitojen harjoittamiseen liittyvät liikkumiskortit sekä vinkkejä myös ohjattuun liikkumiseen huomioiden kaikki motoristen perustaitojen osa-alueet. Ne sisältävät perustaitoja harjoittavia liikkeitä, joissa on myös eri vaihtoehtoja.

## 2 VARHAISKASVATUS LAPSEN KEHITYKSEN TUKIJANA

### 2.1 Varhaiskasvatus käsitteenä

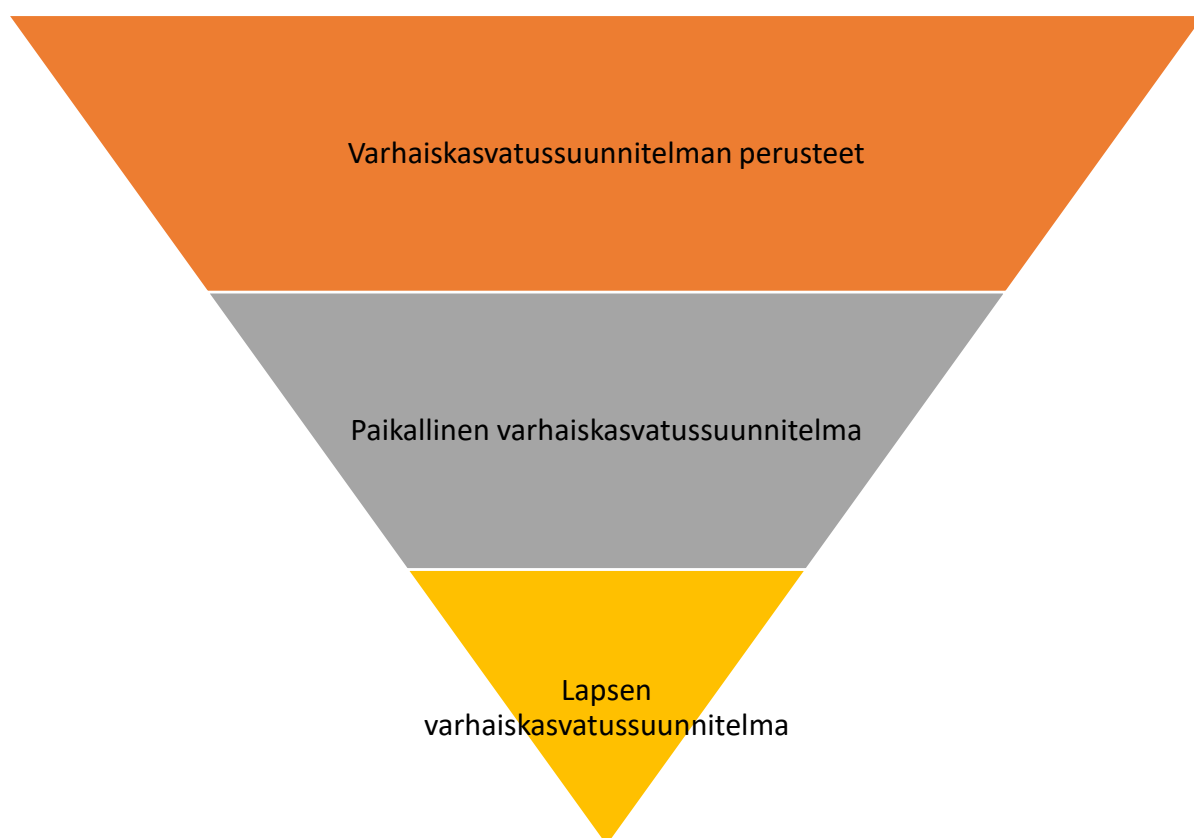
Varhaiskasvatus on tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen matkalla ja se on osa suomalaista koulutusjärjestelmää. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on täydentää kotien kasvatustehtävää ja vastata omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista. Huoltajilla on kuitenkin ensisijainen vastuu lasten kasvatuksesta. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, tukea lasten kasvua, kehitystä ja oppimista sekä ehkäistä syrjäytymistä. Lisäksi varhaiskasvatuksessa opitut tiedot ja taidot lisäävät lasten osallisuutta sekä toimijuutta yhteiskunnassa. Varhaiskasvatusta voidaan toteuttaa päiväkotitoimintana, perhepäivähoitona sekä avoimena varhaiskasvatustoimintana kuten esimerkiksi kerho- tai leikkitoimintana. (Opetushallitus 2018, 7, 14; Opetushallituksen www-sivut 2021) Lisäksi varhaiskasvatuksen tehtävänä on varhaiskasvatuslain mukaan mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset ja toteuttaa lapsen liikumiseen, leikkiin, kulttuuriperintöön ja taiteisiin perustuvaa pedagogista toimintaa, varmistaa turvallinen, terveellinen, oppimista edistävä ja kehittävä oppimisympäristö, tunnistaa lapsen tuen tarve ja järjestää tarvittavat tukitoimet monialaisessa yhteistyössä, kehittää yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä varmistaa, että lapsella on mahdollisuus saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja mahdollisuus osallistua. (Opetushallitus 2018, 16; Pihlaja & Viitala 2018, 24; Varhaiskasvatuslaki 540/2018, §3)

Varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa ja siihen painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatus kattaa lapsen elämän ensi vuodet aina peruskoulun aloittamiseen asti eli se kattaa ikävuodet 0-6. (Opetushallitus 2018, 7-8; Opetushallituksen www-sivut 2021; Pihlaja & Viitala 2018, 18) Varhaiskasvatuksen pedagogiikka on lapsen ja kasvattajan välistä ammatilliseen toimintaan perustuvaa vuorovaikutusta, jolle tyypillistä on juuri suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus. Tavoitteena on pyrkiä tietoisesti edistämään ja tukemaan myönteisesti lapsen hyvinvointia, kehitystä ja oppimista. (Pihlaja & Viitala 2018, 19; Opetushallitus 2018, 22) Pedagogiikkaa toteutetaan leikkiä painottaen, mutta niin, että samalla lapsen aktiivisuutta ja osallisuutta korostetaan. Leikki onkin yksi tärkeimmistä

painopistealueista varhaiskasvatuksessa. Se toimii kehityksen ja oppimisen pohjana ja on lapsuuteen olennaisesti kuuluvaa toimintaa. (Pihlaja & Viitala 2018, 19)

Yhdenvertaiset edellytykset varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle, kasvulle ja oppimiselle luodaan varhaiskasvatuksen valtakunnallisella ohjauksella. (Opetushallitus 2018, 7)

## 2.2 Varhaiskasvatussuunnitelmat toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen perustana



Kuvio 1: Varhaiskasvatussuunnitelmien pyramidi

Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma perustuu Opetushallituksen antamaan valtakunnalliseen määräykseen ja varhaiskasvatuslakiin (540/2018), jonka pohjalta paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmat tehdään sekä varhaiskasvatusta toteutetaan (Opetushallitus 2018, 7; Varhaiskasvatuslaki 540/2018, §21). Varhaiskasvatuslaki määrittelee suurimmalta osin



varhaiskasvatussuunnitelman perusteita, sillä siinä säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen sekä, mitkä ovat varhaiskasvatuksen tavoitteet. Esiopetus on osa varhaiskasvatusta, mutta sitä säätelee perusopetuslaki ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tehtävänä on ohjata ja tukea varhaiskasvatuksen järjestämistä, kehittämistä, toteuttamista. Lisäksi sen tehtävänä on edistää yhdenvertaista ja laadukasta varhaiskasvatusta koko maassa. Varhaiskasvatussuunnitelmakokonaisuus on kolmitasoinen. Sen osia ovat valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmat. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden taustalla oleva oppimiskäsitys on vuorovaikutuksessa oppiminen, jonka mukaan lapsi nähdään aktiivisena toimijana. Oppimista nähdään tällöin tapahtuvan kaikkialla ja kokonaisvaltaisesti. (Opetushallitus 2018, 7, 20-22)

Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat laaditaan valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta. Varhaiskasvatussuunnitelman laatimisvelvoite koskee kunnallisia ja yksityisiä päiväkoteja, perhepäivähoitoa ja kunnan hankkimaa avointa varhaiskasvatustoimintaa. Varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan niin, että se ohjaa, määrittelee ja tukee varhaiskasvatuksen järjestämistä paikallisesti. Kun suunnitelmaa laaditaan, otetaan huomioon myös paikalliset erityispiirteet, mahdolliset pedagogiset painotukset, lasten tarpeet sekä varhaiskasvatusta koskevan kehittämistyön ja arviointitiedon tulokset. Varhaiskasvatuksen järjestäjän tehtävänä on huolehtia siitä, että varhaiskasvatuksen henkilöstölle, huoltajille ja lapsille annetaan mahdollisuus osallistua paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman laatimiseen ja kehittämiseen. (Opetushallitus 2018, 8-9)

Varhaiskasvatuslain (540/2018) mukaan varhaiskasvatuksessa olevalla lapsella on oikeus saada suunnitelmallista ja tavoitteellista hoitoa, kasvatusta ja opetusta (Opetushallitus 2018, 9; Varhaiskasvatuslaki 540/2018, §23) Jotta nämä toteutuisivat, jokaiselle päiväkodissa ja perhepäivähoidossa olevalle lapselle laaditaan oma varhaiskasvatussuunnitelma. Lähtökohtana lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa tulee olla lapsen etu ja tarpeet. Tavoitteet, joita suunnitelmaan kirjataan toimivat pedagogisen toiminnan pohjana. Kaikkien ryhmän lasten varhaiskasvatussuunnitelmista nousevat tavoitteet otetaan huomioon ryhmän toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä toimintakulttuurin ja oppimisympäristöjen kehittämisessä. Lapsen

varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan lapsen aloitettua päiväkodissa tai perhepäivähoidossa ja suunnitelmaa tarkennetaan lapsen tarpeiden mukaan, mutta vähintään keran vuodessa. (Opetushallitus 2018, 9-10; Pihlaja & Viitala 2018, 28-29)

Kun lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa luodaan, siihen sisältyy eri vaiheita, johon osallistuvat lapsen kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta vastaavat henkilöt yhdessä huoltajan ja lapsen kanssa. Päiväkodeissa lapsen varhaiskasvatussuunnitelman tekee varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuuden omaava. Varhaiskasvatuksen sosionomin osaaminen liittyy lasten ja perheiden palvelujärjestelmä tuntemukseen, josta voi olla hyötyä varhaiskasvatussuunnitelmaa tehdessä. Varhaiskasvatuksen erityisopettaja osallistuu lapsen tuen tarpeen ilmetessä ja tukitoimeenpiteiden ja niiden toteuttamisen arvioimisessa varhaiskasvatussuunnitelman tekoon. Myös muut lapsen kehitystä ja oppimista tukevat asiantuntijat ja tahot otetaan mukaan varhaiskasvatussuunnitelman tekemiseen, jos lapsella ilmenee tai on ilmennyt tuen tarvetta. (Opetushallitus 2018, 10)

Varhaiskasvatussuunnitelmaprosessissa kasvattajat selvittävät sopivat keinot lapsen näkökulmien selvittämiseen ja lapsen mielipide ja toiveet huomioidaan varhaiskasvatussuunnitelmassa. Sekä kasvattajien että huoltajan näkemykset ja havainnot lapsen kehityksestä, oppimisesta ja ryhmässä toimimisesta otetaan huomioon. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa otetaan huomioon lapsen osaaminen, kiinnostuksen kohteet, vahvuudet sekä yksilölliset tarpeet. Lisäksi huomioon otetaan myös lapsen kulttuurinen, katsomuksellinen ja kielellinen tausta. Varhaiskasvatussuunnitelmaa tehdessä tai päivitetessä otetaan lisäksi huomioon lapsen aiempi varhaiskasvatussuunnitelma sekä mahdollinen pedagoginen dokumentointi. Lapsen kirjattaville tavoitteille kerrotaan pedagogiset toimintatavat, joilla tuetaan lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Myös mahdollinen kehityksen ja oppimisen tuki sekä sen toteuttaminen kirjataan varhaiskasvatussuunnitelmaan. (Opetushallitus 2018, 10-11)

### 2.3 Erityinen ja tehostettu tuki varhaiskasvatuksessa

Kasvun ja oppimisen tuki kuuluu kaikille niille lapsille, jotka sitä tarvitsevat ja se on osa laadukasta varhaiskasvatusta. Tukea voidaan järjestää lapselle monialaisessa yhteistyössä, jos varhaiskasvatuksessa ilmenee ja tunnistetaan lapsen tuen tarve. Lapsen

kannalta on tärkeää tuen jatkumon muodostuminen. (Opetushallituksen [www-sivut 2021](#)) Erityisen tuen tarpeesta voidaan puhua silloin, kun lapsi saa useita tukitoimia samanaikaisesti ja säännöllisesti. Lapsella, jolla kasvu, kehitys ja oppiminen ja niiden edellytykset ovat heikenneet vamman, sairauden, toimintavajauden tai kasvuympäristön vuoksi, on mahdollista saada erityistä tukea. (Opetushallitus 2018, 55-56)

Lapsella on oikeus saada kehityksensä ja hyvinvointinsa tueksi sosiaali- ja terveydenhuollon tukitoimia ja palveluja. Näihin sovelletaan sosiaalihuoltolakia (1301/2014), vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista annettua lakia (380/1987), kehitysvammaisten erityishuollosta annettua lakia (519/1977) sekä terveydenhuoltolakia (1326/2010). Lisäksi sovelletaan niitä lakeja, mitä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista muualla laissa säädetään. Varhaiskasvatuksen järjestäjän ja tuottajan sekä sosiaali- ja terveydenhuollosta vastaavien tahojen on toimittava tarpeen mukaan yhteistyössä arvioitaessa, suunniteltaessa ja toteutettaessa lapsen tarvitsemaa tukea ja tarvitsemia palveluja. (Pihlaja & Viitala 2018, 28)

Lapsen erityiskasvatuksessa on kyse vastata lapsen yksilöllisiin tarpeisiin (Hujala & Turja 2017, 265-267). Kasvun ja oppimisen tuki käsittää tuen tarpeiden tunnistamisen lapsella sekä näihin tarpeisiin liittyvien tukitoimien suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin. Tuen tarve voi olla tilapäistä tai muuttaa muotoaan. Tuen tarve voi liittyä erityisiin haasteisiin kehityksen eri osa-alueilla tai osa-alueella. Näitä haasteita voi olla esimerkiksi fyysisessä kehityksessä tai motoriikassa, kielessä tai kommunikaatiossa, tarkkaavaisuudessa, oppimisen valmiuksissa, sosiaalisessa tai emotionaalisessa kehityksessä tai pitkäaikaissairaus. Lisäksi lapsella voi myöskin olla jokin vamma, kuten esimerkiksi näkö-, kuulo- tai liikuntavamma. Myös erityisen tuen tarpeet perheessä voivat vaikuttaa lapsen tuen tarpeeseen. (Porin kaupungin [www-sivut 2021](#)) Varhaiskasvatuksen tehtävänä on muokata ympäristöä niin, että se tukee lapsen kehittymistä ja kasvua parhaalla mahdollisella tavalla (Ketonen ym. 2018, 295). Kun menetelmät kohtaavat lapsen tuen tarpeen kanssa, voi tuen tarpeesta tulla näkymätön (Hujala & Turja 2017, 265-267).

## 2.4 Integroitu erityisryhmä varhaiskasvatuksessa

Suomen yleisimpiä erityisryhmiä ovat integroidut erityisryhmät. Tällaisessa ryhmässä osalle lapsista on määritelty erityisen tuen tarvetta ja osalla ryhmän lapsista taas ei. Integroitujen erityisryhmien etuna on pidetty sitä, että ryhmässä on yhtenä kasvattajana varhaiskasvatuksen erityisopettaja sekä sitä että ryhmäkoko on pienempi kuin tavallisessa päiväkotiryhmässä. Lisäksi etu on se, että tuen tarpeinen lapsi voi solmia vertaissuhteita myös sellaisen lapsen kanssa, jolla ei ole tuen tarvetta. (Viitala 2018, 54) Toiminnan suunnittelua ja lasten yksilöllisten tarpeiden huomiointia helpottaa pienryhmätoiminta. Pienemmät ryhmäkoot mahdollistavat paremman havainnoinnin ja arvioinnin. (Hujala & Turja 2017, 57)

Integraatiota voidaan toteuttaa fyysisesti, toiminnallisesti, sosiaalisesti ja yhteiskunnallisesti. Fyysinen integraatio tarkoittaa sitä, että lapsi on läsnä ryhmässä, mutta hänellä ei välttämättä ole sosiaalisia suhteita muiden lasten kanssa eikä hän välttämättä osallistu samaan toimintaan muiden ryhmäläisten kanssa. Toiminnallinen integraatio taas tarkoittaa sitä, että ryhmän toiminta suunnitellaan opettajan toimesta niin, että myös tuen tarpeinen lapsi voi osallistua toimintaan. Sosiaalinen integraatio tarkoittaa sitä, että tuen tarpeisen lapsen sosiaaliset suhteet ovat samalaiset kuin kenellä tahansa muulla ryhmän lapsella. Sosiaalinen integraatio ei välttämättä tapahdu eikä tarvitse tapahtua yhteisen toiminnan kautta, vaan lapset voivat luoda sosiaalisia suhteita keskenään. Tämä siis tarkoittaa, ettei fyysinen integraatio vaikuta aina sosiaaliset integraatioon. (Moberg & Savolainen 2015, 82; Viitala 2018, 54)

Nykypäivänä puhutaan myös paljon inklusiosta, mutta niillä on keskenään paljon eroa integraation kanssa. Integraation ajatuksena on, että tukea tarvitseva lapsi tuodaan samaan päiväkotiryhmään muiden lasten kanssa. Tällöin lapsi tuodaan ulkoapäin tavallisen varhaiskasvatuksen pariin. Inklusiossa taas tilanne on päinvastoin. Inklusion ajatus on, että varhaiskasvatus on kaikille yhteistä ja jokaisen lapsen tarvitsemat tukitoimet ja pedagoginen ohjaus tuodaan hänelle omaan päiväkotiryhmään. (Viitala 2018, 55)

## 2.5 Varhaiskasvatuksen merkitys lapsen liikunnan tukijana

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2018) on kirjattu varhaiskasvatuksen tehtäviä lapsen kasvun, liikkumisen ja kehittymisen edistämiseksi. Kasvan, liikun ja kehityksen -oppimisen alueeseen kuuluvat liikkumiseen, terveyteen, turvallisuuteen ja ruokakasvatukseen liittyvät tavoitteet. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on yhdessä huoltajien kanssa luoda pohja lapsen terveyttä ja hyvinvointia sekä fyysistä aktiivisuutta arvostavalle ja edistävälle elämäntavalle. Tämä tukee lapsen itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen laaja-alaista osaamista. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä saada lapset kokemaan liikunnan iloa. Ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kannustamista tuetaan niin, että ulkoillaan ja leikitään kaikkina vuodenaikoina ja monipuolisella säällä. Ohjatun liikkumisen lisäksi, lapsilla tulee olla riittävästi aikaa ja mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikkumiseen sekä ulkona että sisällä. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapselle niin terveen kasvun, kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin näkökulmista. Fyysinen aktiivisuus on kuormittavuudeltaan erilaisia ja eritasoisia liikunnan tapoja ja sen tulisi olla luonteva osa lapsen päivää. Näitä ovat esimerkiksi leikkiminen ulkona ja sisällä, ohjattuja liikuntatuokioita sekä retkeilyä. Liikuntakasvatuksessa on tärkeää, että se on säännöllistä, lapsilähtöistä, tavoitteellista ja monipuolista. Säännöllisyydellä on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Ryhmässä liikkuminen kehittää lapsilla sosiaalisia taitoja kuten esimerkiksi vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Huoltajien kanssa yhteistyössä innostetaan lapsia liikkumaan myös vapaa-ajalla. (Opetushallitus 2018, 47-48)

Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä liikkumiselle voivat olla piha, luonto, leikki- ja puistot ja rakennetut paikat. Monipuoliset mahdollisuudet leikkeihin, liikuntaan ja peleihin tulevat erilaisten ympäristöjen kautta. Kuitenkin tärkeää on, että oppimisympäristö on lapselle turvallinen ja että se sisältää monipuolisia leikki- ja toimintavälineitä. (Opetushallitus 2018, 81-82)

Varhaiskasvatuksella on iso rooli myös lapsen kehontuntemuksen ja -hallinnan sekä motoristen perustaitojen kehittäjänä. Motorisia perustaitoja ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidoita. Jotta liikkuminen kehittäisi lapsen taitoja monipuolisesti, tulisi liikkumisessa hyödyntää eri aisteja sekä erilaisista materiaaleista tehtyjä

välineitä. Lisäksi liikkumisen tulisi vaihdella intensiteetiltään, kestoaltaan ja nopeudeltaan sekä saada kokemuksia liikkua yksin, parin ja ryhmän kanssa. Motorisia taitoja opeteltaessa, suunnitelmallisuus ja havainnointi säännöllisyyden lisäksi ovat tärkeitä tekijöitä. Suunnittelussa otetaan huomioon esimerkiksi päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristöt sekä toiminnan sisällöt. Tavoitteena suunnittelulla on lasten monipuolinen liikkuminen sekä liikunnasta nauttiminen eri tilanteissa. Liikuntavälineiden ollessa saatavilla, lapsi voi kehittää taitojaan myös omaehtoisesti. (Opetushallitus 2018, 48)

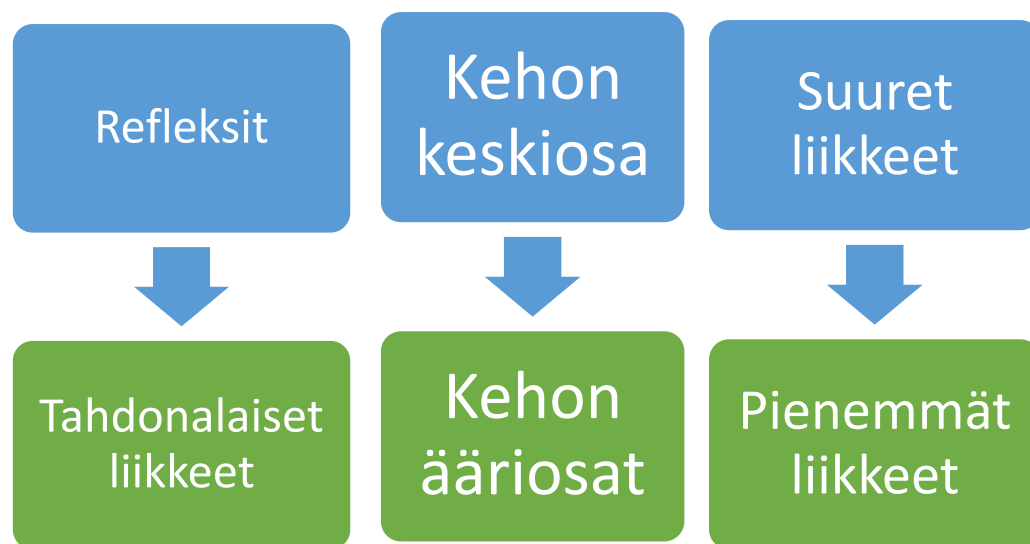
### 3 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS JA OPPIMINEN

#### 3.1 Motorisen kehityksen vaiheet

Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, jonka aikana ihmiset oppivat liikuntataitoja. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat geeniperimä sekä itsestä ja ympäristöstä tuleva aistitieto. Lapsuudessa geenien rooli motorisessa kehityksessä on suurempi ja iän karttuessa tulee ympäristölle suurempi vaikutus kehityksessä. (Aaltonen, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2002, 126; Jaakkola 2014, 14; Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 257; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 16; Sääkslahti 2018, 49) Motorisen kehityksen mahdollistavat lihaksiston, hermoston ja luuston yhteistoiminta. Lisäksi taitojen kehittymiseen vaikuttavat mahdollisuudet harjoitella taitoja. (Numminen 2005, 94; Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 257) Koska motorinen kehitys tapahtuu pitkälti geenien mukaan, tämä vaikuttaa, millä nopeudella lapset oppivat taitoja. Erot taitojen kehittymisessä johtuvat perimästä, biologisesta iästä sekä yksilöllisistä eroista fyysisessä ja psyykkisessä kehittämisessä. Koska myös liikkumisen määrä lapsilla vaihtelee, on se suoraan verrannollinen myös, kuinka nopeasti lapsi oppii taitoja. (Jaakkola 2014, 14)

Aistit ovat tärkeässä roolissa motorisessa kehityksessä ja oppimisessa. Tunnon, hajun, maun ja kuulon kautta tulleet erilaiset aistimukset vaikuttavat uuden oppimiseen ja myös jo opittuihin asioihin. Aistimusten kautta tuleva havainto ja kokemus mahdollistavat oppimiselle. Tätä kutsutaan sensoriseksi integraatioksi. (Sensorisen integraation

yhdistyksen www-sivut 2021) Myös syvätunto ja pintatunto eli kinesteettinen ja taktilinen aisti ovat merkittävässä roolissa motoristen taitojen kehitymisessä. Kinesteettinen aistin tehtävänä on tunnistaa kehonosien asennot ja lihasjännityksen vaihtelut. Taktilinen aisti tunnistaa paineen, kosketuksen, lämpimän ja kylmän, erilaiset materiaalit sekä lisäksi kivun. Monipuolinen ja säännöllinen liikkuminen vahvistaa varsinkin kineettistä aistia. (Karvonen 2000, 19-20)



Kuvio 2: Motorinen kehitys

Kuviossa kaksi on esitetty kuin motorinen kehitys tapahtuu liikkeissä ja niiden hallinnassa. **Vastasyntyneellä** liikkeet ovat aluksi refleksejä eli varhaisheijasteita. Niiden tehtävänä on auttaa vauvaa selviytymään ja ne toimivat ei-tahdonalaisesti. Tätä ensimmäistä motorisen kehityksen vaihetta kutsutaankin refleksitoimintojen vaiheeksi. (Jaakkola 2014, 15; Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 258; Sääkslahti 2018, 49-50) Varsinkin parin ensimmäisen kuukauden aikana, refleksit ovat voimakkaita ja niiden tulisi sammua 3-6 kuukauden iässä, jotta asentoreaktiot kehittyisivät. Asentoreaktioiden tehtävänä on auttaa kehoa mukautumaan painovoimaan. Niiden tehtävänä on ennakoida tulevaa pystyasentoa ja mukauttaa kehonosat painovoimaan nähden hyvin. Näiden reaktioiden avulla lapsi oppii esimerkiksi pitämään päänsä pystyssä riippumatta siitä, missä asennossa muu keho on. Suojaheijasteet kehittyvät ensimmäisen ikävuoden loppupuolella ja niiden tehtävänä on suojella lasta esimerkiksi äkillisessä asennon muutoksessa tai putoamisessa. Tästä tyypillisenä esimerkkinä on kädellä tuen ottaminen sivulle kaaduttaessa. Tasapainon saavuttamiseksi ja

ylläpitämiseksi lapselle kehittyvät tasapainoreaktiot. (Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 258; Sääkslahti 2018, 50)



Kuvio 3: Lapsen ensimmäisen ikävuoden motorinen kehitys

Kuviossa kolme on esitetty lapsen ensimmäisen ikävuoden aikaisia motorisen oppimisen tapahtumia. Vaikka motorinen kehittyminen tapahtuukin jokaisella lapsella suurilta osin samassa tahdissa ja järjestyksessä, saattaa liikunnallisessa kehityksessä lapsilla olla paljonkin eroa ja he voivat kehittyä eri tahtiin. Tämä johtuu siitä, että uusien motoristen taitojen oppiminen edellyttää aikaisempien kehitysvaiheiden hallintaa. Näköaistilla on myös suuri vaikutus motoristen taitojen kehittymiseen. (Kauranen 2011, 346-347; Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 258-260)

1-2-vuotiaan motorinen kehitys:

Puolitoistavuotias lapsi voi jo juosta, vaikka se voikin olla vielä haparoivaa. Liikkueksaan lapsi saa paljon oppimiskokemuksia ja hän pystyy ilmaisemaan itseään monipuolisesti. Kaksivuotiaan liikkuminen on jo varmempaa ja hän voi osata kävellä pieniä



matkoja takaperin tai kävellä sivuttain. Pallonkäsittelytaidoista kaksivuotias lapsi osaa potkaista ja ottaa palloa kiinni kahdella kädellä, mutta kiinniottaminen on vielä haastavampaa. Lisäksi kaksivuotias lapsi harjoittelee portaiden kävelemistä aikuisen kädessä tai kaiteesta kiinni pitäen. Pinsettiote kehittyy 12-14 -kuukauden iässä. Toisen vuoden iän loppupuolella lapsi osaa pitää kynästä kiinni ja piirtää paperille omia kuvioitaan. (Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 259-260) Tätä vaihetta kutsutaan alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheeksi, sillä lapsi oppii motoristen perustaitojen alkeita. Näitä ovat esimerkiksi hyppääminen, juokseminen ja heittäminen. (Jaakkola 2014, 15)

3-4-vuotiaan motorinen kehitys:

Kolmevuotias lapsi harjoittelee vielä perusliikuntamuotoja ja hänen karkeamotoriset taitonsa kehittyvät asteittain. Näitä ovat juokseminen, kävely etu- ja takaperin, pallon heittäminen sekä kiinniottaminen. Kolmevuotias osaa piirtää mallista ympyrän. Neljävuotias osaa jo juosta sujuvasti sekä vaihtamaan nopeasti suuntaa juoksemisen aikana. Lapsi osaa kiipeillä telineillä sekä keinua ja kiikkua itsenäisesti. Lisäksi hän osaa jo hypellä sekä tasajalkaa että yhdellä jalalla. Pallonkäsittelytaidoista neljävuotias osaa heittää yhdellä kädellä ja ottaa kiinni varmemmin. Lisäksi lapsi osaa kävellä varpailla sekä kantapäällä ja mennä kyykkyyn. Nelivuotias osaa piirtää mallista ristin, sekä piirtää tunnistettavan ihmishahmon. (Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 259-260) Noin kolmen ikävuoden iässä alkaa kolmas motorisen kehityksen vaihe: motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe, joka jatkuu aina kahdeksaan ikävuoteen saakka. Tässä vaiheessa lapset omaksuvat suurimman osan motorisista perustaidoista. (Jaakkola 2014, 15)

5-6-vuotiaan motorinen kehitys:

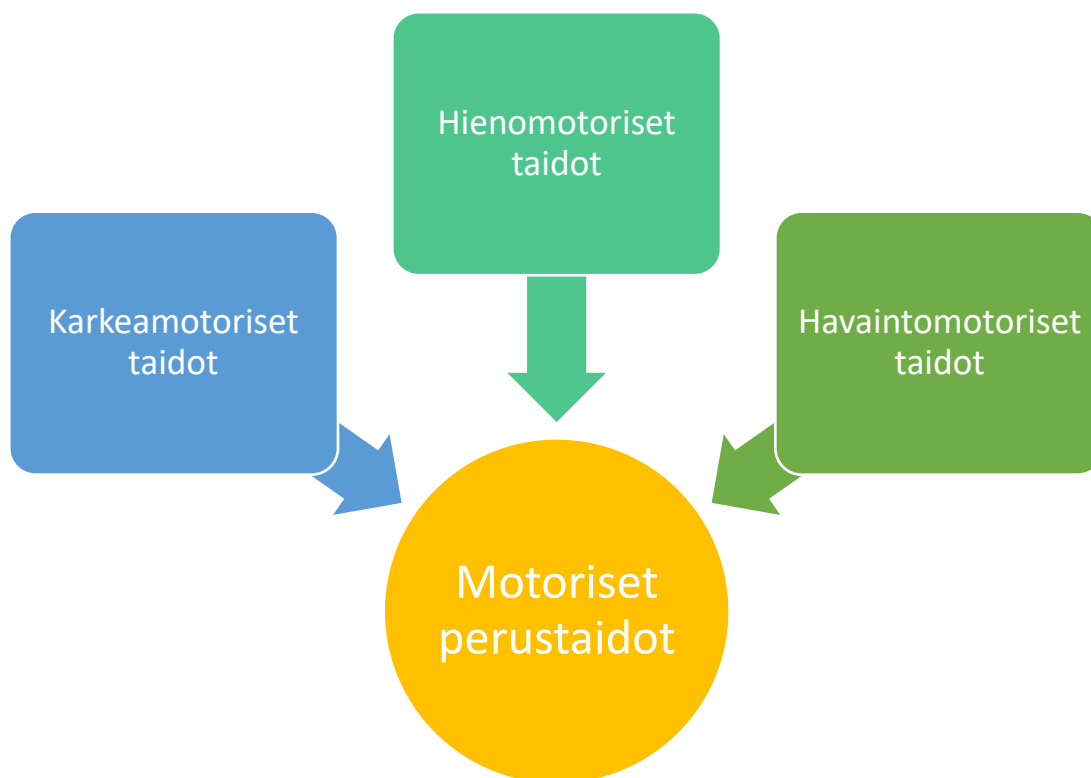
Tämän ikäisen lapsen liikkuminen on varmentunut entisestään. Juokseminen on helpoa ja suunnanmuutokset käyvät joustavasti. Lapsi pitää esteiden yli kiipeämisestä sekä niiden alittamisesta. Yhdellä jalalla hyppiminen onnistuu jo sujuvammin ja lapsi harjoittelee vauhdin kanssa sekä ilman vauhtia hyppäämistä. Pallonkäsittelytaidot ovat kehittyneet ja pallopelit onnistuvat sujuvasti. Lapsi potkii palloa pelin lomassa, osaa väistää palloa sekä pelata mailalla pallopelejä. Viisivuotias lapsi osaa piirtää mallista neliön ja osaa leikata saksilla. Kuusivuotias osaa piirtää mallista neliön. Kynäote

opitaan yleensä 5-6 vuoden iässä ja samassa iässä myös käteisyys vakiintuu. (Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 259-260)

### 3.2 Motorinen oppiminen

Motorisia taitoja tarvitaan kaikessa ihmisen toiminnassa. Näitä liikkumiseen liittyviä taitoja tarvitaan sekä tietoisesti että tiedostamatta. Varsinkin pienillä lapsilla motorisia taitoja tarvitaan arkipäiväisessä elämässä, sillä lapset harjoittelevat vielä muutenkin eri kehon osien kontrollointia ja toimimista yhdessä. (Viholainen & Asunta 2018, 241-242) Motoristen taitojen oppiminen mahdollistaa osallistumisen ympärillä tapahtuvaan toimintaan, jolloin haaste oppia motorisia taitoja vaikuttaa lapsen osallistumiseen negatiivisesti. Näiden vuoksi motorisen oppimisen haasteet muodostavat lapselle stressitekijän emotionaaliselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. (Innostun liikkumaan 2021; Viholainen & Asunta 2018, 241-242) Motorisen kehityksen onnistuminen mahdollistaa lapsella normaalin osallistumisen kaikkiin päivittäisiin toimintoihin ja on osana minäkäsityksen ja persoonallisuuden kehittymistä (Viholainen, Hemmola, Suvikas & Purtsi 2011, 13). Motorisilla taidoilla tarkoitetaankin juuri tahdonalaista liikettä, jolla pyritään saavuttamaan jokin liikeketju kuten esimerkiksi liikkuminen paikasta toiseen, esineen kurottaminen ja siihen tarttuminen tai vaikka juokseminen metsässä. (Anderson & Magil 2017, 2; Jaakkola 2014, 13; Sääkslahti 2018, 51)

Motorinen oppiminen nähdään yksilön, ympäristön ja tehtävän vuorovaikutuksena. Tehtävä asettaa vaatimuksia lapsen hermolihasjärjestelmälle ja hänen kykynsä reagoida vaatimukseen määrittelee sen, onnistuuko vai epäonnistuuko tehtävän suorittaminen. (Viholainen & Asunta 2018, 242) Myös ympäristö voi joko edesauttaa tai hankaloittaa tehtävän onnistumista esimerkiksi ympäristön muutoksilla. Jos ympäristössä taas on paljon muuttuvia tekijöitä, se vaikeuttaa tehtävän suorittamista. Näitä voivat olla esimerkiksi toiset pelaajat tai liikkuvat välineet. Kun tehtävän suorittamiseen vaikuttavien havainnoitavien asioiden määrä kasvaa, tehtävän suorittaminen monimutkaistuu. (Sääkslahti 2018, 51; Viholainen & Asunta 2018, 242)



Kuvio 4: Motorisiin perustaitoihin vaadittavat taidot

Kuviossa neljä on kuvattuna, mitkä taidot vaikuttavat motorisiin perustaitoihin. **Karkeamotoriset** taidot ovat kehon isojen lihasryhmien yhteistä toimintaa ja liikkumista. Näiden avulla voidaan esimerkiksi tuottaa voimaa jonkin välineen liikkumiseen tai pysäyttää välineiden liike. **Hienomotoriikka** on pienten lihasten toimintaa ja tarkkuutta vaativia liikkeitä eli niin kutsuttua sorminäppäryyttä. **Motoriset perustaidot** käsittävät liikkumistaidot, tasapainotaidot ja käsittelytaidot. Nämä taidot ovat jo opittuja hieno- ja karkeamotorisia taitoja sekä näiden yhdistelmiä. **Havaintomotoriset taidot** vaikuttavat merkittävästi motoristen perustaitojen kehittymiseen. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapsi oppii käyttämään aistitietoa hyödyksi liikkeen toteuttamisessa. (Jaakkola 2014, 13; Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 258)

### 3.3 Varhaiskasvatuksen merkitys motorisessa oppimisessa

Varhaislapsuudessa lapsen tärkein oppimisen väline on leikki, jonka avulla lapsi kehittyy kognitiivisesti, emotionaalisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Leikkiin

osallistumalla ja siinä toimimalla lapsi harjoittelee monenlaisia taitoja. Esimerkiksi tutkimalla ympäristöä lapsi kehittää monia taitojaan kuten hieno- ja karkeamotoriikkaa, ongelmanratkaisun, suunnittelun ja ajattelun taitoja sekä lisäksi itsesääätelytaitoja. Onkin todettu, että lapset, joilla on motorisen oppimisen vaikeuksia saattavat vältellä leikkimistä tai leikkiä vertaisiaan harvemmin. Tähän on syynä se, että leikkiminen vaatii monesti paljon hieno- ja karkeamotorisia taitoja. Liikunnalliset leikit vaativat paljon karkeamotorisia taitoja, kun taas esimerkiksi rakenteluleikit tarvitsevat paljon hienomotorisia taitoja. Kasvattajan tehtävänä onkin luoda leikkiympäristöstä lapselle taitoihin sopiva motoristen taitojen näkökulmasta. Leikin vaatimustasoa pystyy laskemaan esimerkiksi sillä, ettei samassa leikissä ole monta leikkijää samaan aikaan. Tällöin liikkeiden ennakointi helpottuu. (Viholainen & Asunta 2018, 247)

Koska motorisen oppimisen haasteet vaikuttavat myös arkisiin toimintoihin ja itsestä huolehtimiseen, näin ollen motorisia taitoja myös opitaan arkisten tilanteiden kautta. Esimerkiksi pukeminen, riisuminen tai syöminen ovat motorista harjoittelua. Portaiden nouseminen ryhmätilaan ja liikkuminen eri tiloihin harjoittaa myös motorisia taitoja. Taitoja harjoitellessa tärkeää on toisto ja säännöllisyys, jota tulee varsinkin arkisissa tilanteissa huomaamatta. Tärkeää onkin, että kasvattaja ohjaa enemmän kuin auttaa ja tekee puolesta, jotta taitojen harjoittelua syntyisi. (Iivonen 2008, 21; Kalaja 2017, 172-173; Viholainen & Asunta 2018, 244, 246)

## 4 MOTORISEN OPPIMISEN HAASTEET JA NIIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

### 4.1 Motorisen oppimisen haasteet

Motorisen oppimisen haasteista puhutaan silloin, jos lapsella on vaikeuksia oppia uusia motorisia taitoja tai hänen on hankala yhdistää jo opittuja taitoja uusiin tilanteisiin. Nämä oppimisen haasteet näkyvät yleensä 3-6-vuoden iässä, jolloin lapsi alkaa opetella monimutkaisempia motorisia taitoja. Näitä ovat esimerkiksi juokseminen, pyörällä ajaminen, hyppynarulla hyppiminen ja erilaiset liikuntaleikit. Vaikka haasteita oppimisessa olisikin, ei tämä kuitenkaan tarkoita, ettei lapsi koskaan oppisi näitä

taitoja. Opettelemisessä saattaa kulua pidempi aika tai lopputulos saattaa liikemalliltaan näyttää erilaiselta kuin sujuvasti motorisia taitoja oppivalla lapsella. Motorisen oppimisen haasteet eivät myöskään kaikilla ole samalaisia vaan voivat vaihdella lievästä vakavampaan. Eroja saattaa olla myös siinä, millä tavalla motoriikassa haasteet näkyvät: liittyvätkö haasteet hieno- vai karkeamotoriikkaan vai molempiin. Heikkojen motoristen taitojen on todettu olevan myös yhteydessä oppimisen, tarkkaavaisuuden ja käyttäytymisen haasteisiin sekä lisäksi fyysiseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin. (Viholainen & Asunta 2018, 243-244)

Motorisen oppimisen haasteet ovat melko yleisiä lapsuudessa ja noin puolella haasteet kehityksellinen ongelma jatkuu aikuisikään saakka. Yleisemmin motorisen oppimisen haasteet liittyvät motorisen toiminnan säätelyyn. Näitä ovat esimerkiksi vaikeus korjata liikkeen aikana tekemiä virheitä ilman ulkopuolisen antamaa ohjeistusta ja mallia, pysyvien liikemallien kehittymisen vaikeus sekä erityisesti toiminnan ennakointiin liittyvät haasteet. (Viholainen & Asunta 2018, 244, 246) Motorisen oppimisen haasteet vaikuttavat lapsella myös arjen toimintoihin ja arjen askareissa vaadittaviin taitoihin. Näitä ovat esimerkiksi pukeminen, riisuminen, oma hygienia, ruokailu sekä liikkuminen paikasta toiseen. (Iivonen 2008, 21; Kalaja 2017, 172-173; Viholainen & Asunta 2018, 244, 246)

Motoristen taitojen haasteet voivat johtua esimerkiksi kolmesta tekijästä: elintavoista ja oppimisympäristöstä, motorisen oppimisen vaikeudesta (DCD) tai vammoista tai sairauksista. Elintapoihin ja oppimisympäristöön liittyviä haasteita voivat olla esimerkiksi persoonallisuus, ylipaino tai vähäiset liikkumiskokemukset. Motorisen oppimisen häiriö taas on kehityksellinen neurobiologinen häiriö, jolloin on vaikeaa oppia uusia motorisia taitoja. Vammoista tai sairauksista johtuvia motorisia haasteita ovat esimerkiksi aistivammat, aistien yli- tai aliherkkytykset, CP-vamma tai muut lihastaudit tai esimerkiksi autismi. Motoristen taitojen heikkouden syy on hyvä selvittää, jotta lasta voidaan tukea oikealla tavalla. Kaikki silti hyötyvät liikunnan lisäämisestä. (Innostun liikkumaan 2018, 11) Tässä kappaleessa on avattu enemmän niitä vammoja ja sairauksia, jotka saattavat vaikuttaa motoristen perustaitojen oppimiseen.

## 4.2 Liikuntavammat, kehitysvammaisuus ja autismikirjo

Vammaisuutta on lähestytty aikaisemmin sen kautta, kuinka paljon haittaa, puutteita tai ongelmia sen on tuottanut. Nykypäivänä keskitytään enemmän lapsen tukeen ja tuen tarpeeseen sekä mitä vahvuuksia ja taitoja lapsella on. Kasvuympäristöllä ja aikuisten toiminnalla pystytään vaikuttamaan juuri lapsen taitojen esille tuomiseen ja vahvuuksien löytämiseen. Vammaisuus liitetään usein johonkin näkyvään vammaan, kuten esimerkiksi liikuntavammoissa saattaa olla. Kuitenkin on myös monia muita kehityksen häiriöitä ja neuropsykiatrisia piirteitä, joiden oireita voitaisiin liittää vammaisuuden piirteisiin. (Ketonen, Kontu, Lahtinen, Pesonen & Tuomi 2018, 287-288)

Liikuntavamma voi syntyä tapaturman, lihasten, nivelten ja hermojen toimintaan liittyvän sairauden tai aivovaurion takia. Vamman aiheuttamat oireet voivat olla vaihtelevia kestoltaan. Toiset vammat ovat pysyviä, toiset paranevat ajan myötä ja toiset taas vaihtelevat tai etenevät. Liikuntavammat vaikuttavat lapsen arkeen ja elämiseen, sillä ne vaikuttavat lapsen toimintakykyyn. Ne rajoittavat tai estävät itsenäistä toimintaa ja liikkumista sekä voivat vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen. Erilaisia liikuntavammoja voivat olla esimerkiksi CP-vamma, lihastaudit tai selkäydinkohju. Lisäksi tapaturmista johtuvat liikuntavammat voivat oireilla samalla tavoin kuin nämä. (Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 260-262) Lisäksi motoristen taitojen kehittymiseen saattaa vaikuttaa myös lapsen kuulovamma, vaikka se ei olekaan este taitojen oppimiselle. Tällöin mallintaminen ja yhteisen kommunikointitavan löytäminen on keskiössä motoristen taitojen harjoittamisessa. (Sume 2018, 307) Lisäksi taitojen oppimiseen saattaa vaikuttaa näkövamma, sillä näköaisti on suuressa roolissa motoristen taitojen oppimisessa. Lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan ensin katselemalla sormiaan, polviaan ja varpaitaan. Lisäksi hän oppii hahmottamaan ympäristöään sekä hän oppii monia taitoja matkimalla niitä muita tarkkailemalla. Tämän vuoksi heikko näköaisti on riskitekijä hieno- ja karkeamotoriikan kehitykseen ja oma-aloitteiseen liikkumiseen. (Nurmi & Tarvonen 2018, 321-322, 325)

### 4.2.1 CP-vamma

CP-vamma on lasten yleisin liikuntavamma, jonka oireet voivat vaihdella lievistä toiminnan rajoitteista kokonaisvaltaiseen toiminta- ja liikuntakyvyttömyyteen.

Useimmiten CP-vamma syntyy jo ennen syntymää tai syntymän yhteydessä hapenpuutteen, verenvuodon tai tulehduksen seurauksena. Suurimmalla osalla CP-vamma oireilee spastisena muotona eli kohonneena lihasjänteysenä, joka vaikuttaa lihasten pituuteen ja sitä kautta kehon eri osien asentoihin. Joillakin kuitenkin lihasjänteys saattaa ilmetä päinvastaisena eli liian alhaisena lihasjänteysenä. Lihasjänteys vaikuttaa myös kehonhallintaan ja sitä kautta myös liikkumiseen (Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 261, 263, 266)

CP-vammaisen lapsen motorinen kehitys tapahtuu samojen vaiheiden mukaan kuin tyypillisesti kehittyvän lapsenkin. Vamma saattaa ilmetä lievästä vaikeaan, joka vaikuttaa myös motoristen taitojen oppimiseen. Joillekin lapsille saattavat jäädä pysyviksi vauva-ajasta tutut varhaisheijasteet. Motorisen kehityksen tukemiseen vaaditaan lapsen tuntemista, sekä hänen haasteidensa tuntemista. Esimerkiksi lihasjänteyseltään korkean lapsen on tärkeää liikuttaa kehoaan ja rentouttaa kireitä lihaksia, jotta liikelaaajuudet nivelissä säilyisivät. Lihasjänteyseltään matalamman lapsen taas tulisi saada lihaksia herättävää harjoittelua. Motorista oppimista tapahtuu, kun lapsi saa paljon liikekokemuksia, harjoittelu on säännöllistä ja sisältää paljon toistoja, lapsi saa kannustusta ja on motivoitunut harjoittelemaan. Tällöin oppimisympäristöstä ja oppimisesta tulee tehdä lapselle mieluista, jotta motivaatio säilyy. Liikuntavammaisen lapsi tarvitsee myös riittävästi aikaa toiminnan tekemiseen sekä ohjausta ja tarvittaessa tukea. (Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 265-267, 269-270)

#### 4.2.2 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuudessa keskeisintä on älyllisen päättelykyvyn häiriö, mutta se on moni-ilmeinen tila. Kehitysvammaisuus ilmenee varhaislapsuudessa ja vaikuttaa lapsen toimintakykyyn. Usein vammaisuus aiheutuu kromosomipoikkeavuuksien ja geeniperimän seurauksena ja siihen saattaa liittyä monia muita liitännäisvammoja- ja sairauksia sekä kehityksellisiä häiriöitä. Vamma ilmeneekin laaja-alaisesti ja vaikuttaa sosiaalisiin, kielellisiin, motorisiin, älyllisiin ja omatoimisuustaitoihin sekä lisäksi tarkkaavaisuuteen ja ympäristön havainnoimiseen. Miten kehitysvamma ilmenee, pysytään paljon vaikuttamaan toimintaympäristöjen muokkaamisella suotuisaksi lapsen toimintakyvyn mukaan. (Ketonen ym. 2018, 288-289)

### 4.2.3 Autismikirjo

Autismikirjo oireilee hyvin eri tavoin ja on yläkäsite laaja-alaisille oireille. Tällä tarkoitetaan sosiokommunikatiivista häiriötä, joka ilmenee sosiaalisten taitojen ja käyttäytymiseen liittyvänä häiriönä. Lisäksi se voi ilmetä vuorovaikutukseen, viestintään ja kieleen liittyvinä haasteina. Autismikirjo määrittää, miten lapsi käyttäytyy verrattuna siihen, miten tiettyinä ikäkausina käyttäytyään neurotyypillisesti. Autismikirjon piirteitä voivat olla epätavallinen leikkikäyttäytyminen, puutteellinen vuorovaikutus, yli- tai alireagointi sensorisille ärsykeille, kielellisten ja kognitiivisten taitojen viivästyminen sekä tarkkaavaisuuden säätelyn, unen ja syömisen poikkeavuudet. (Ketonen ym. 2018, 291)

### 4.3 Kehityksellinen koordinaatiohäiriö

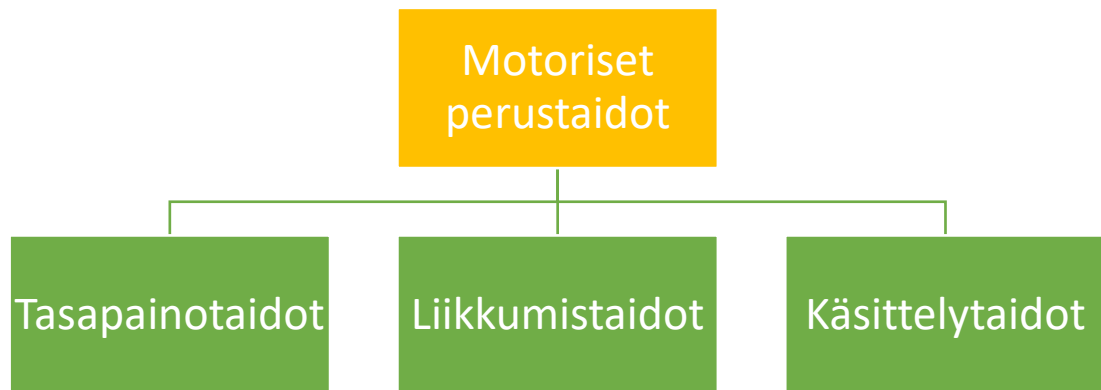
Kehityksellinen koordinaatiohäiriön eli DCD:n (developmental coordination disorder) taustamekanismeja ei kunnolla tiedetä, mutta se on neurobiologinen häiriö. Haasteet näkyvät käyttäytymisongelmina ja kognitiivisina haasteina. Epäsuorasti tähän liittyvät myös haasteet sosiaalisessa toiminnassa, sillä lapsi saattaa vetäytyä leikeissä ja toiminnassa. (Leonard 2016) Yleisintä DCD on pojilla sekä pienipainoisilla tai keskosena syntyneillä lapsilla. Häiriötä esiintyy noin 5-6 prosentilla lapsilla ja suurimmalla osalla häiriön vaikutukset jatkuvat aikuisikään asti. (Lano 2014, 61-62)

DCD:ssa haasteet näkyvät ennakoivan säätelyn eli sisäisten mallien puuttumisena motorisissa toiminnoissa. Tämä tarkoittaa sitä, että liikkeitä on hankala muokata sopiviksi ympäristöön nähden ja uusien taitojen opettelu voi olla haastavaa. Lisäksi haastetta voi olla myös liikkeiden koordinaatiossa ja ajoituksessa, jotka näkyvät liikkeiden ja oikea-aikaisuuden puuttumisena. DCD voi näkyä jo esimerkiksi konttaamisen viiveenä ja myöhemmin muiden motoristen perustaitojen oppimisen viiveenä. Yleistä on, että lapsi saattaa kompuroida, tiputella tavaroita tai törmäillä sekä kynäote voi puuttua. (Innostun liikkumaan 2021; Lano 2014, 61-62)



## 5 MOTORISET PERUSTAIIDOT JA NIIDEN HARJOITTAMINEN

### 5.1 Motoriset perustaidot

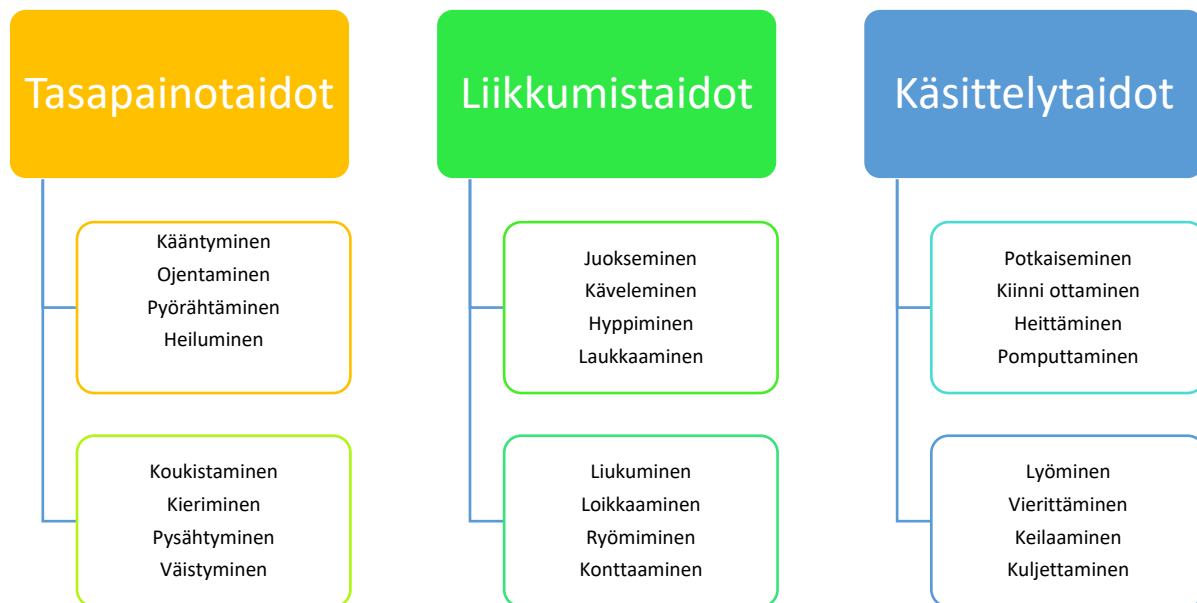


Kuvio 5: Motoristen perustaitojen osa-alueet

**Motoriset perustaidot** voidaan kuvion viisi mukaan jaotella kolmeen alalajiin: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 186; Jaakkola 2014, 13). Motorisia perustaitoja kutsutaan perustaidoiksi, koska niihin lisääntyy taitoja, jotka luonnostaan yhdistyvät yleisiin liikkumisen muotoihin. Esimerkkejä näistä ovat juokseminen, heittäminen ja potkaiseminen, jotka muutenkin näkyvät lasten arkipäiväisissä aktiviteeteissa. Näitä taitoja sovelletaan myöhemmin esimerkiksi jalkapallon tai pesäpallon pelaamisessa. **Motorinen koordinaatio** on havaintomotoristen eli aistihavaintojen ja motorisen toiminnan yhdistämistä. Tällöin motoriset taidot tulevat hallituiksi ja kontrolloituiksi. Motorinen koordinaatio onkin näin selkeä osa motorisia perustaitoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32)

**Tasapainotaidot** voidaan jakaa staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattinen tasapaino tarkoittaa kehon asennon ja tasapainon ylläpitämistä silloin, kun keho on paikallaan. Dynaamisella tasapainolla taas tarkoitetaan tasapainon ylläpitämistä silloin,

kun keho liikkuu samalla. (Ayres 2008, 51; Jaakkola 2014, 13; Numminen 2005, 115) Sekä liikkumistaitoihin, että käsittelytaitoihin vaaditaan riittävästi tasapainotaitoa ja erityisesti dynaamista tasapainoa. **Liikkumistaidot** ovat nimensä mukaisesti taitoja, joilla ihminen liikuttaa itseään. **Välineenkäsittelytaidot** tarkoittavat liikkumista erilaisten liikuntavälineiden kanssa ja niihin tarvitaan sekä karkea- että hienomotorisia taitoja. (Jaakkola 2014, 13; Kalaja & Sääkslahti 2009, 25, 29)



Kuvio 6: Motoristen perustaitojen osa-alueiden erilaisia liikemuotoja (Jaakkola 2014, 14)

Kuviossa kuusi on eritelty taitojen erilaisia muotoja käytännössä. Näitä taitoja voidaan yhdistellä ja usein ne myös yhdistyvät. Motoriset perustaidot ovatkin myös monipuolisten lajitaitojen edellytys. Näitä taitoja voidaan kehittää koko elämän ajan, vaikka tärkein taitojen opettelu-aika onkin varhaislapsuudessa ja lapsuudessa. (Jaakkola 2014, 14)

Motoristen perustaitojen oppiminen lapsena mahdollistaa ihmisen selviytymisen erilaisista arkipäivän fyysisistä haasteista myös myöhemmällä iällä. Lapsilla, joilla on hyvät motoriset perustaidot, myöhemmällä iällä fyysinen aktiivisuus säilyy, heillä on vähäisempi ylipainon esiintyvyys ja parempi fyysinen kunto. (Clark 2007; Jaakkola 2014, 14; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 34)

## 5.2 Motoristen perustaitojen harjoittaminen ja harjoittelun tukeminen varhaiskasvatuksessa

Motoristen perustaitojen harjoittamisessa ei ole kyse pelkästään juuri näiden taitojen harjoittamisesta, vaan kyse on myös samaan aikaan liikuntakasvatuksesta. Kasvattamisella liikuntaan tarkoitetaan terveellisiin elämäntapoihin, omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyvien tietojen ja taitojen opettamista. Liikuntaan kasvattamisessa tärkeää on positiivisten kokemusten luominen, jotta liikuntamotivaatio lapsella heräisi. Tämän vuoksi varhaiskasvatuksella on iso rooli myös liikuntakasvattajana. Liikunnan avulla pystytään kasvattamaan ja opettamaan tunnetaitoja, sosiaalisia taitoja, kognitiivisia taitoja ja tukemaan eettis-moraalista ajattelun kehittymistä. Liikunnalla on myös tärkeä rooli minäkäsityksen ja myönteisen minäkuvan synnyssä. (Jaakkola 2014, 18)

Uusimpien tutkimustietojen mukaan varhaisvuosien liikuntakasvatuksen ytimessä tulisi olla lasten motoristen perustaitojen tukeminen. Kun taitoja opetellaan varhaisvuosina, jatkaa lapsi taitojen opettelua, käyttämistä ja kehittämistä edelleen eri ympäristöissä ja liikuntamuodoissa. Kun taitoja harjoitetaan monipuolisissa ympäristöissä ja muodoissa, perustaidot mukautuvat näin koordinoituiksi ja joustaviksi. (Jaakkola 2014, 11; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 34; Sääkslahti 2018, 142) Taitoa harjoitellessa taito paranee ja suoritus tehostuu, liikkeen uudelleen tekeminen tulee helpommaksi, peräkkäiset suoritukset tulevat sujuvammiksi ja luontevammiksi sekä taitoa pystyy soveltamaan myös muihin ympäristöihin (Jaakkola 2014, 11).

Motoriset perustaidot kehittyvät, kun kasvattajat rohkaisevat ja kannustavat lapsia opettelemaan ja harjoittelemaan sekä ohjaavat säännöllisesti vähintään kaksi kertaa viikossa 20 minuuttia kerrallaan lapsille motorisia perustaitoja kehittävää liikuntaa. Toimivaksi tavaksi opetella motorisia perustaitoja on yhdistää harjoittelu leikkiin sekä ottaa lapset mukaan harjoitteiden valintaan. Tämä tapahtuisi esimerkiksi niin, että opetellaan ja harjoitellaan yhtä motorista perustaitoa viikon aikana. Lapset saisivat itse valita harjoittelemansa taidon ja kuinka kauan haluavat sitä harjoitella. Lisäksi harjoittelu ja leikki voidaan yhdistää siten, että kumpaakin näistä on puolet ajasta. Lapsen motivaatio tekemiseen kasvaa, kun harjoittelutilanteessa ei ole kilpailua, lapsi saa myönteistä palautetta, kannustusta sekä onnistumisen kokemuksia. (Opetus- ja

kulttuuriministeriö 2016, 35; Sääkslahti 2018, 176) Lisäksi on tärkeää haastaa lasta tasonsa mukaisesti niin, että harjoittelu ei ole liian vaativaa, mutta ei myöskään liian helppoa, jolloin lapselta voi mennä motivaatio harjoitteluun. Jos lapsi opettelee itselleen helppoja taitoja ei kehittymistä tapahdu ilman haastetta. (Ketonen ym. 2018, 290)

Erilaiset palautteet ovat myös tärkeä osa harjoittelua. Palaute voi olla sekä sisäistä että ulkoista. Sisäinen palaute on kehon antamaa palautetta ja ulkoinen palaute esimerkiksi kasvattajan antamaa palautetta. Palaute kasvattaa motivaatiota, antaa tietoa ja parantaa suoritukseen keskittymistä. (Kauranen 2011, 382-384)

Motivaatio ja sen ylläpitäminen ovat yksi tärkeimmistä asioista, kun puhutaan minkä tahansa taidon opettelemisesta. Kun lapsi on motivoitunut ja innostunut harjoitteluun ja liikkumaan, myös taidot kehittyvät. Tämän vuoksi juuri lasten kanssa leikki on tärkeässä roolissa taitojen opettelussa, jotta tekeminen ja harjoittelu pysyy mielenkiintoisena, mielekkäänä ja innostavana. Kilpailutilanteiden on taas todettu olevan haitallisia lapsen motivaatiolle tekemiseen ja sen mielekkyyteen. Kun mukana ei ole kilpailutilannetta, mahdollistaa se positiivisille kokemuksille. (Kauranen 2011, 360-369; Jaakkola 2014, 18-19; Sääkslahti 2018, 181; Viholainen & Asunta 2018, 247) Onnistumisen kokemusten luominen lapselle on tärkeä motivaation ylläpitäjä. Ne parantavat lapsen itseluottamusta ja vahvistavat positiivista minäkuvaa. Onnistumisen kokemuksia pystyy luomaan suunnittelemalla toiminta kehitystasolle sopivaksi, palkitsemalla yritteliäisyydestä, suorituksista ja käytöksestä positiivisella huomiolla. Palkitseminen lisää innostuneisuutta. (Jaakkola 2014, 18; Koivunen 2009, 38-39)

Oppimisympäristön tulisi olla lapsen taitojen harjoittelemiselle houkutteleva ja sellainen, että lapsi voi myös omaehtoisesti harjoitella Ympäristössä on hyvä olla paljon virikkeitä, jotka houkuttelevat harjoitteluun taitoja. Ohjatussa toiminnassa on tärkeää käyttää aisteja houkuttelevaa välineistöä sekä havainnollistavia keinoja, kuten esimerkiksi kuvia. (Kauranen 2011, 346; Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 271)

Motoristen perustaitojen harjoittamisen tulisi olla monipuolista ja keskittyä liikkumisen perusominaisuuksiin. Tähän kuuluvat tasapainon, ketteryyden, liikkuvuuden ja nopeuden harjoittaminen. (Koivunen 2009, 38). Motoristen perustaitoihin kuuluu alle

neljävuotiailla käveleminen erilaisissa ympäristöissä ja maastoissa, esineiden kantaminen, hyppiminen, erilaiset heittämissyyliä, eri tavoilla juokseminen, lyönti harjoitukset välineillä tai ilman sekä potkumarjoitukset. Yli neljävuotiaiden harjoittelu taas sisältää monipuolista liikuntaa, kuten tanssia ja voimistelua, pallopelejä ja -leikkejä, vesiliikuntaa sekä talviliikuntaa. (Hujala & Turja 2017, 140-145)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyö on tehty tukemaan kaikkien integroidussa ryhmässä olevien lasten osallisuutta ja motoristen perustaitojen harjoittamista omalla taitotasollaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea integroidun varhaiskasvatusryhmän motoristen perustaitojen kehittymistä. Tämä tapahtui liikkumiskorttien ja kasvattajille suunnattujen vinkkejä ohjattuun liikkumiseen -vinkkikorttien kautta. Korteissa on erilaisia harjoituksia lapsille ja myös eri tasoisia vaihtoehtoja. Liikkeet kortteihin koottiin aikaisempien tutkimusten ja kirjallisuuden perusteella. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös saada uusi työväline ryhmän käyttöön. Lisäksi kasvattajille suunnatut vinkkikortit antavat ideoita myös muiden ohjattujen liikuntatuokioiden ohjaamiseen motoristen perustaitojen osalta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkeää onkin, että alan teoriatieto perustelee opinnäytetyössä tehtyjä valintoja (Vilka & Airaksinen 2003, 42).

Opinnäytetyö oli muodoltaan toiminnallinen, sillä tarkoituksena oli kehittää motoristen taitoja konkreettisen tuotoksen kautta. Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu kahdesta osasta: käytännön toteutuksesta ja sen kirjallisesta raportoinnista. Tavoitteena toiminnallisella opinnäytetyöllä on toiminnan opastaminen, ohjeistaminen tai toiminnan järjestäminen. Toteutustapana voi olla esimerkiksi verkkosivut, näyttely, opas tai muu tuotos. (Vilka & Airaksinen 2003, 9) Opinnäytetyöstä jäi myös tietoa koko päiväkodin käyttöön kirjallisessa muodossa sekä uusi työväline, jota voi soveltaa myös muissa ryhmissä.

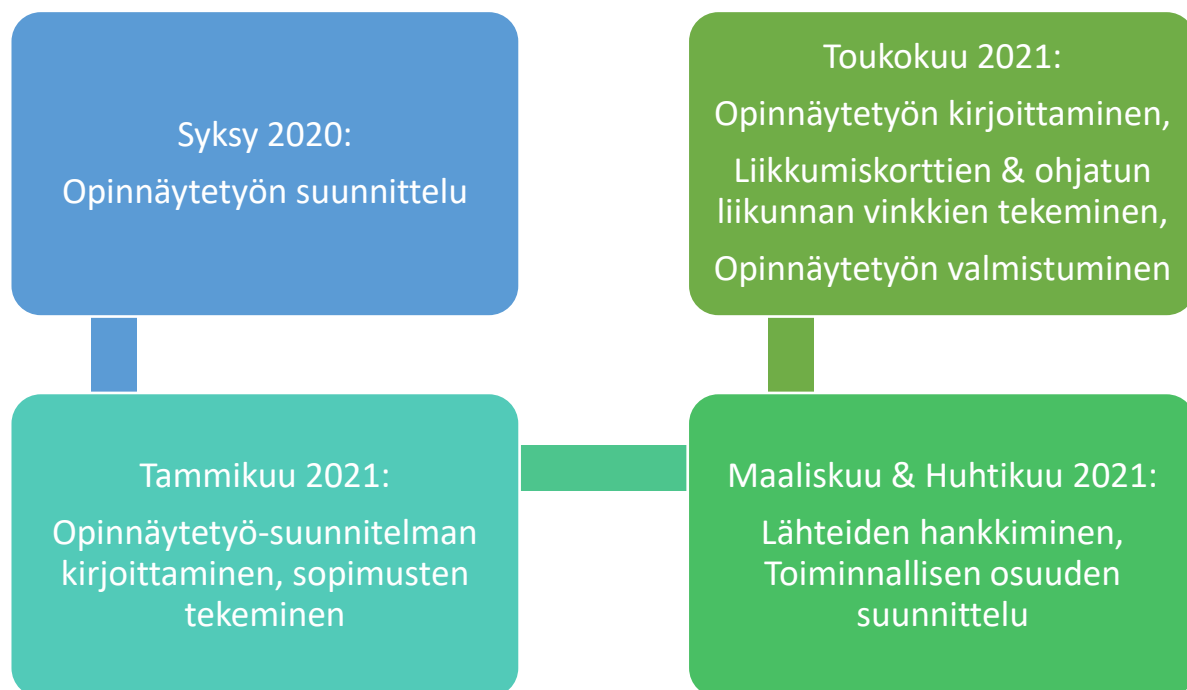
Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella tuote tai tapahtuma, johon ihmiset osallistuvat. Tuotteen tai tapahtuman sisällön määrittelee kohderyhmä.

Esimerkiksi toimeksiantajan toiveita, henkilöiden ominaisuuksia tai tavoitteeksi asetettuja tuotoksia voidaan käyttää kohderyhmän määrittämisessä. (Vilka & Airaksinen 2003, 38-40) Vaikka toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäisen osan sanotaankin olevan toiminnallinen osuus (Airaksinen 2009, 10), oli tässä mielestäni tärkeää ensin kerätä pohjalta omaa tietoa aiheesta teorian pohjalta.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat:

1. Mitä motorisia perustaitoja on tärkeä kehittää integroidussa ryhmässä olevilla lapsilla ja miksi?
2. Mitkä motoristen perustaitojen harjoitteet tukevat näiden taitojen kehittymistä integroidun ryhmän lapsilla?

## 7 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI



Kuvio 7: Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyöprosessini alkoi jo itseasiassa heti koulun alettua syksyllä 2019. Koska ajatukseni oli nopeuttaa opintoja sekä olin jo aikaisemmassa koulutuksessani tehnyt opinnäytetyön, tiesin, että aiheen kypsymisessä voi mennä aikaa. Alusta asti kuitenkin oli selvää, että haluaisin jollain tavalla yhdistää aikaisemmat fysioterapiaopinnot varhaiskasvatukseen. Aluksi idea muokkaantui liikuntakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa ja lopullinen muoto ja rajaus olivat motoristen perustaitojen kehittyminen varhaiskasvatuksessa.

Aihe opinnäytetyöhön tuli lopulta oman pohdinnan tuloksena. Olin opinnäytetyön suunnitelmaa kirjoittaessani syventävässä harjoittelussa integroidussa ryhmässä, jossa otin puheeksi opinnäytetyön aiheen sekä ryhmän kasvattajille, että päiväkodin johtajalle. Kaikkien mielestä opinnäytetyön aihe tuntui sopivalta, sillä ryhmässä saattoi olla paljonkin eroja motorisissa perustaidoissa. Myös tälläkin hetkellä ryhmässä on paljon vaihtelevuutta taidoissa. Opinnäytetyön aihe lähti siis itsestäni, mutta sillä huomattiin olevan todellinen tarve ryhmässä.

Opinnäytetyön toteutuksen idea tuli mieleen oman työkokemuksen kautta varhaiskasvatuksessa. Monesti esimerkiksi motoristen taitojen harjoittamiseen tulee miettiä monta vaihtoehtoa tai sovellusta. Kaikilla kasvattajilla ei välttämättä ole tietoa tai taitoa soveltaa liikkumiseen liittyvien taitojen kehittymistä lapsikohtaisesti. Integroidussa ryhmässä eri vaihtoehtojen tärkeys korostuu, sillä haasteita voi olla laajalti ja erilaisia tai eriasteisia. Soveltamistilanteen aikana harvoin on myös aikaa lähteä ottamaan selvää, muulla tavoin kuin kokeilemalla, eri vaihtoehdoista. Toteutus eli liikkumiskortit ja vinkkikortit on suunnattu sekä ryhmän lapsille ja kasvattajille että tulevaisuudessa ryhmään tuleville lapsille ja kasvattajille. Liikkumiskorttien ja vinkkikorttien jäädessä ryhmään, on työväline käytössä myöskin jatkossa.

Tammikuussa 2021 keskustelin opinnäytetyöstä ryhmän kasvattajien ja päiväkodin johtajan kanssa. Tällöin tehtiin opinnäytetyön sopimukset ja kirjoitin myös opinnäytetyön suunnitelman puhtaaksi.

Helmikuussa 2021 en kirjoittanut opinnäytetyötä vielä lainkaan vaan tein harjoittelussa ollessani enemmänkin havainnointityötä. Havainnointi on tavoitteellista, tieteellistä tarkkailua. Havainnointi onkin hyvä tapa saada tietoa muuttuvissa tilanteissa

tapahtuvalle toiminnalle. Tärkeää on kuitenkin erottaa omat tulkinnat ja tehdyt havainnot keskenään. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara & Sinivuori 2007, 207-208). Vaikka opinnäytetyön toteutus ei ole suunnattukaan vain ja ainoastaan tällä hetkellä ryhmässä oleville lapsille, antoi kuitenkin lapsiryhmä minulle paljon ajatuksia, mitä pitää ottaa huomioon. Esimerkiksi millaiset tilat ryhmällä on käytössä, millaisia lapset ovat sekä millaisia tasoeroja motorisissa taidoissa lapsilla saattoi olla.

Maaliskuussa ja huhtikuussa 2021 alkoi opinnäytetyön kirjoittaminen ja sen myötä myös liikunta/toimintakorttien ja vinkkikorttien tekeminen. Oli tärkeää ensin hakea teoretietoa opinnäytetyöhön, jotta korttien tekeminen onnistui.

Toukokuussa 2021 opinnäytetyön kirjoittaminen jatkui. Lisäksi toimintakortit ja vinkkikortit vietiin ryhmään ja kasvattajille annettiin ohjeistus niistä. Lisäksi samalla pyysin heitä kokeilemaan kortteja ja arvioimaan niitä samalla. Palaute korteista tehtiin haastattelun muodossa, jossa kasvattajat saivat kertoa vapaan mielipiteensä eri korteista sekä hyviä ja kehitettäviä asioita niistä. Haastattelussa käytettiin avoimia kysymyksiä. Niiden avulla saa selville, mikä vastaajien mielestä on ollut keskeistä ja tärkeää sekä lisäksi se osoittaa vastaajien tunteet asiaa kohtaan (Hirsjärvi ym. 2007, 196). Tässä kuussa opinnäytetyö saavutti lopullisen muotonsa.

## 8 OPINNÄYTETYÖN TUOTOS

Opinnäytetyön tuotoksena valmistuivat liikkumiskortit ja vinkkikortit. Motoristen perustaitojen harjoittaminen on tärkeä osa liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Motorisia taitoja tarvitaan sekä tietoisesti että tiedostamatta monessa eri toiminnassa. Motoriset taidot vaikuttavat lapsen toiminnan osallistumiseen. (Pihlaja & Viitala 2018, 241)

Koska kyse on integroidusta ryhmästä, missä osa lapsista on tuen tarpeisia ja osa tukilapsia, saattaa motorisissa taidoissa olla paljon eroja. Motorisen oppimisen haasteet eivät ole kaikilla samanlaisia vaan voivat myös vaihdella lievästä vakavaan. Lisäksi



se, millä tavalla haasteet näkyvät on yksilöllistä. Joillakin haasteet saattavat liittyä hienomotoriikkaan, toisilla karkeamotoriikkaan ja toisilla taas molempiin. (Viholainen & Asunta 2018, 244) Motorisiin perustaitoihin eli tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin, tarvitaan sekä hieno- että karkeamotorisia taitoja. (Jaakkola 2014, 13)

Motorisia perustaitoja tulisi harjoittaa monipuolisissa ympäristöissä ja muodoissa, jotta taidoista tulisi näin koordinoituja ja joustavia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 34; Jaakkola 2014, 11). Tämän oli yksi syy siihen, jonka vuoksi tein kaksi erilaista tuotosta. Liikkumiskortit soveltuvat lasten kanssa tehtäväksi missä ympäristössä tahansa ja vinkkikortit ohjattuun liikkumiseen voi toteuttaa esimerkiksi jumppasalissa tai ulkona. Tällöin saatiin myös erilaisia ja monipuolisia harjoitteita.

Motoristen perustaitojen on todettu kehittyvän, kun kasvattajat kannustivat ja rohkaisivat lapsia opettelemaan ja harjoittelemaan sekä itse ohjasivat säännöllisesti vähintään kaksi kertaa viikossa 20 minuuttia kerrallaan motorisia perustaitoja kehittävää liikuntaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 35) Molemmat opinnäytetyön tuotokset kattavat myös tämän. Liikkumiskortteja voi harjoitella esimerkiksi kerran viikossa lasten kanssa ja jumppasalipäivä on kerran viikossa. Lisäksi sekä liikkumiskorteissa että vinkkikorteissa on otettu huomioon 3-5-vuotiaiden lasten motorinen kehitys ja motoristen perustaitojen harjoittelu.

Tärkeää korttien tekemisessä oli ottaa huomioon lasten erilainen taitotaso ja, että kaikki saisivat omalle tasolleen sopivaa harjoitusta. Tämän vuoksi korteissa oli vaihtoehtoja haastavampaan ja helpottavaan vaihtoehtoon. Jos harjoittelu on lapselle liian helppoa tai liian vaativaa, hänellä voi mennä motivaatio harjoitteluun sekä kehitystä ei tapahdu ilman sopivaa haastetta (Ketonen ym. 2018, 290). Ohjatussa toiminnassa on lasten kanssa tärkeää käyttää aisteja houkuttelevaa välineistöä sekä havainnollistavia keinoja, kuten esimerkiksi kuvia (Kauranen 2011, 346; Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 271). Välineistöä on käytetty vinkkikorttien harjoitteissa ja liikkumiskorteissa on taas huomioitu havainnollistavat kuvat lapsille ja joissakin kuvissa myös kasvattajille.

Liikkumiskorttien kuvat liittyvät myös leikillisyyteen, joka on varhaislapsuudessa tärkein oppimisen väline. Leikki ja leikillisuus pitää yllä myös motivaatiota tekemiseen. (Viholainen & Asunta 2018, 247)

### 8.1 Liikkumiskortit

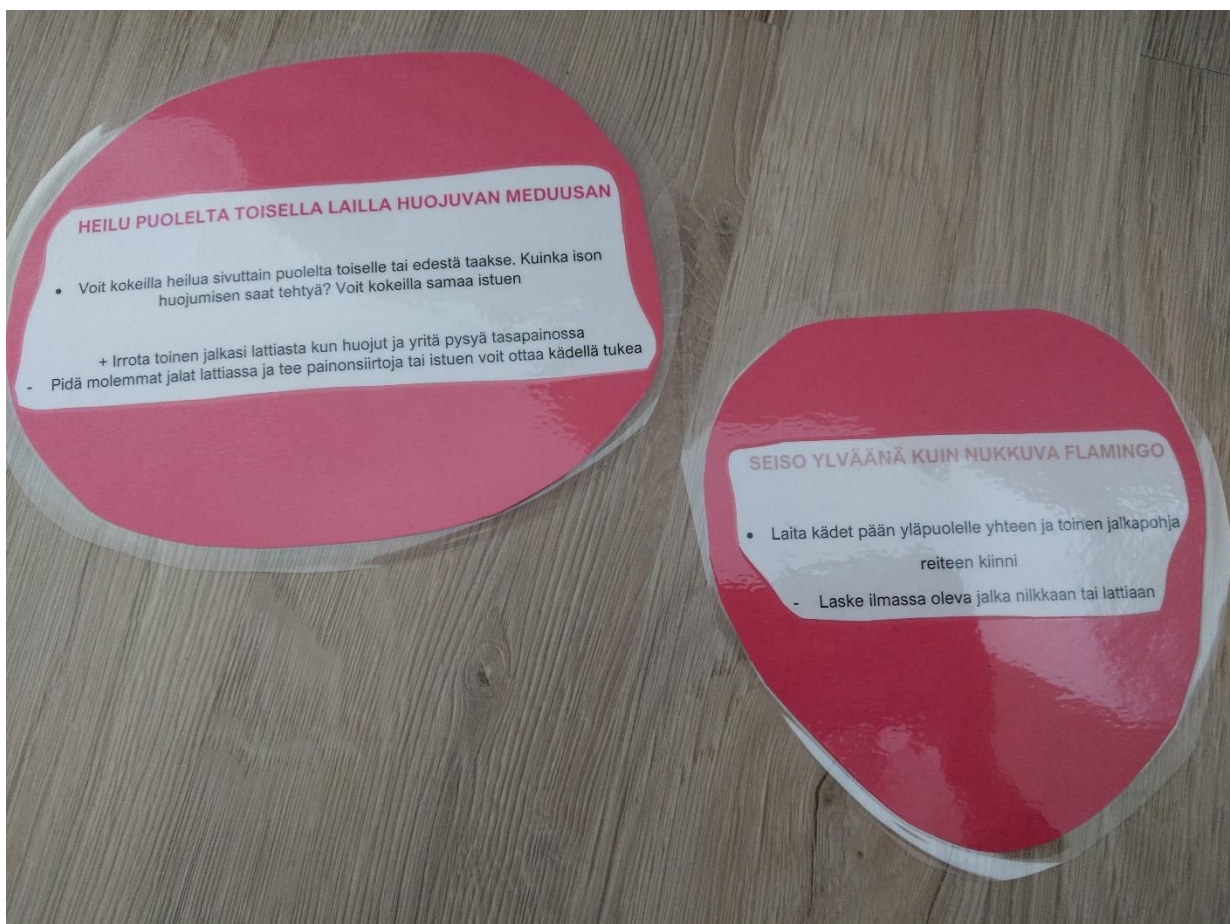
Liikkumiskortit on suunnattu lapsille tehtäviksi kasvattajan ohjeistuksella. Liikkumiskortit sisältävät motorisia perustaitoja harjoittavia liikkeitä ja harjoitteet on suunnattu 3-5-vuotiaille lapsille. Kuitenkaan korteissa ei ole otettu huomioon välineenkäsittelytaitoja, vaan niissä on otettu huomioon pääasiassa tasapainotaitoja ja liikkumistaitoja harjoittavia liikkeitä. Korteissa on otettu huomioon myös eri taitotasoa haastamalla tai helpottamalla liikettä. Lisäohjeet kortin takana ovat kasvattajalle ja lisäksi ohjeiden vieressä saattaa olla kasvattajaa havainnollistava kuva liikkeestä.



*Kuva 1: Liikkumiskorttien etupuolella isot ja selkeät kuvat*

Yllä olevissa kuvissa on esimerkkinä, miltä liikkumiskortit näyttävät. Korteissa oli tärkeää ottaa huomioon korttien ulkonäkö, sillä kortit tulivat lapsien käyttöön. Korteista

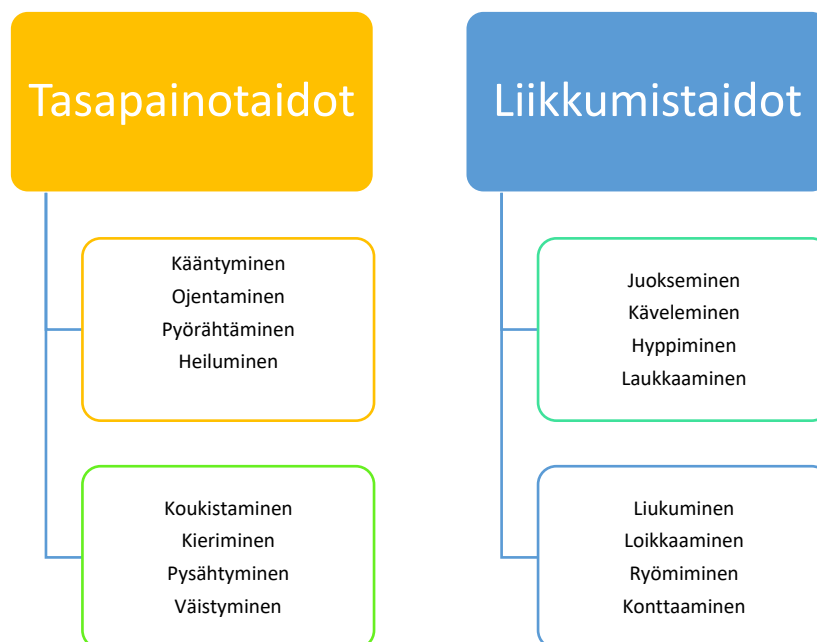
tuli tehdä tarpeeksi isoja, jotta niissä olevat havainnekuvat olivat myös tarpeeksi isoja ja selkeitä (Kauranen 2011, 346; Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 271). Liikkumiskorttien kuvina käytettiin pääasiassa Papunetin kuvia. Havainnekuvat kasvattajille ovat lasten jooga kuvia Googlen kuvahausta etsittynä mahdollisimman liikettä vastaavia.



Kuva 2: Liikkumiskorttien ohjeistus takana

Kuvassa kaksi on liikkumiskorttien toinen puoli, jolla on ohjeistus kasvattajan luettavaksi. Värillisellä oleva teksti on tarkoitettu lapsille luettavaksi ja musta teksti enimmäkseen kasvattajalle. Tärkeää oli yhdistää lapsille suunnattu puhuttu ohje ja kuva yhteen sekä käyttää mielikuvia ja hahmottamista herättäviä eläimiä ja esineitä sekä mielikuvia. Ohjeissa oli myös tärkeä säilyttää leikillisyyttä (Viholainen & Asunta 2018, 247). Pallolla merkitty musta teksti on tarkoitettu yleisohjeeksi. Plus-merkin kohdalle kirjoitettu teksti on liikettä haastavampi vaihtoehto ja miinus-merkin kohdalle kirjoitettu teksti on liikettä helpottava vaihtoehto. Nämä haastetta lisäävät ja vähentävät vaihtoehdot ovat kuitenkin suuntaa antavia ja esimerkkejä näihin. Vaihtoehdoissa olen käyttänyt omaa aikaisempaa fysioterapian koulutusta pohjalla.

Liikkumiskortteja on yhteensä 16, jotka kaikki ovat kuvina liitteissä (LIITE 1). Liikkumiskorttien liikkeet on mietitty ottaen huomioon tasapainotaitojen ja liikkumistaitojen osa-alueita, joita on eriteltynä alla olevassa kuviossa kahdeksan. Kuvio on sama kuin aikaisemmin nähty kuvio kuusi, mutta ilman välineenkäsittelytaitoja. Tässä kuviossa kahdeksan näkyvät kaikki osa-alueet, jotka otettiin huomioon liikkumiskortteissa. Joissakin liikkeissä useampi eri taito saattaa yhdistyä ja haastetta on lisätty tai vähennetty ottamalla mukaan lisää liikkeen suorittamiseen vaadittavia taitoja tai vähentämällä liikkeen suorittamiseen vaadittavia taitoja. Liikkumiskorttien määrässä oli otettu huomioon, että kaikki tasapaino- ja liikkumistaidot tulisivat harjoitelluiksi. Oli tärkeää myös, että liikkeitä ei ollut liikaa, jotta toistoa syntyisi ja näin tapahtuisi oppimista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 35).




Kuvio 8: Tasapainotaitojen ja liikkumistaitojen osa-alueita. (Jaakkola 2014, 14)

Liikkumiskorttien tarkoitus oli olla yksi työväline ryhmässä. Liikkeet tuli miettiä niin, että ne sopivat myös pieneen tilaan ja niitä voi tehdä sekä sisätiloissa että ulkotiloissa. Korttien piti olla myös mahdollisimman helppo työväline kasvattajille, joka ei vaadi valmisteluja etukäteen. Tällöin kynnys korttien käyttämiseen pienenee, kun kortteja voi ottaa esimerkiksi siirtymätilanteiden yhteydessä.



## 8.2 Vinkkejä ohjattuun liikkumiseen



### LIKKUMISTAITOT

Liikkumistaidot ovat niitä taitoja, joilla lapsi liikkuu paikasta toiseen. Ne ovat rytmisiä ja samanlaisina toistuvia perättäisiä suorituksia. Jotta liikkumistaidot kehittyisivät, tulee lapsella olla riittävän hyvät tasapainotaidot. Liikkumistaitoja harjoitellessa lapsi yhdistelee näkö-, lihasjänne ja tuntoaistimuksia yhteen sekä opettelee hahmottamaan ympäröivää tilaa.

**Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi:**

- kieriminen, ryömiminen
- kiipeäminen, konttaaminen
- juokseminen, käveleminen
  - hyppiminen, laukka

**Vinkkejä liikkumistaitojen kehittämiseen:**

- Liukuminen / kiipeäminen penkkiliukumäestä
- Puolapuihin kiinnitettyjen esineiden hakeminen
- Kattoon narulla kiinnitettyihin ilmapalloihin osuminen hyppäämällä /kiipeämälle alustalle
- Erilaisten esineiden ja esteiden yli hyppääminen tasajalkaa / yhdellä jalalla (korkeampia ja matalampia)
  - Penkin yli hyppääminen puolelta toiselle / ryömiminen alitse
- Ruutuhyppely erilaisia variaatioita käyttäen (esim. jalkamerkeistä tai muodoista tehtynä ja yhdistettynä esineiden yli hyppäämistä)
  - Juokseminen eteenpäin, takaperin, sivuttain
- Polvet ylös / Kannat pakaraan juoksua tikapuilla / muutomerkeillä
- Pituusloikkaa, hypätään merkin kohdalta oikealta jalalta vasemmalle ja päinvastoin vauhtien kanssa
  - Konttaaminen hernepusseja selän päällä

Kuva 3: Liikkumistaidon harjoittamiseen vinkkejä

Toinen osa opinnäytetyön tuotosta oli vinkkivihko tai vinkkikortit kasvattajille (LIITE 2). Vinkkikortit sisälsivät pienen infon motoristen perustaitojen eri osa-alueista ja siitä, mitä ne konkreettisesti ovat. Lisäksi kortit sisälsivät toimintaehdotuksia esimerkiksi jumppasalissa tai ulkona tehtävään ohjattuun liikkumiseen. Yllä olevassa kuvassa kolme on liikkumistaitojen sivu vinkkikorteista. Vinkkejä liikkumiseen on otettu sovelletusti ja muokaten Moto-taituriksi (2009) oppaasta, Nuori Suomen Vauhtivarpaatliikuntamateriaaleista (2017) ja Krokotiilijuoksu motoristen taitojen kehittämisen toimintaideoista (2014). Vinkkikorteissa on kerrottu taidoista yleisesti, jotta kasvattajat voivat myös itse keksiä uusia tapoja harjoittaa taitoja. Itse vinkeissä toimintaan on pyritty ottamaan huomioon kaikkien taitojen eri osa-alueet ja niiden harjoittaminen erilaisin tavoin.

Vinkkivihkoon koottuja harjoituksia en tehnyt korttien muotoon, sillä ne vaativat enemmän tilaa ja ehkä myös valmisteluja. Korttien osuus ei tässä kohdassa ollut oleellinen vaan näissä harjoitteissa korostuu kasvattajan malli, ohjeistaminen ja soveltaminen. Tarkoitus toteutuksessa oli tuottaa kaksi hieman erilaista tapaa harjoittaa motorisia perustaitoja. Toinen tapa on arkikäyttöön soveltuva, jota voi soveltaa melkein missä tilassa ja tilanteessa tahansa. Näin saadaan monipuolinen kokonaisuus taitojen harjoittamiseen sekä mahdollisimman paljon toistoja (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 35), kun kaikki harjoitteet eivät ole sidottu esimerkiksi jumppasaliin.

### 8.3 Palaute liikkumiskorteista ja vinkeistä ohjattuun liikkumiseen

Palaute opinnäytetyön tuotoksesta kerättiin haastattelun keinoin. Ryhmän kasvattajilta kysyttiin mitä mieltä he olivat korteista ja vinkeistä, mitä hyvää näissä oli ja mitä kehitettävää niissä olisi. Lisäksi kysyttiin, miten nämä soveltuvat tähän ryhmään. Haastattelussa käytettiin avoimia kysymyksiä. Kuten jo aiemmin mainittiin, niiden avulla saa selville, mikä vastaajien mielestä on ollut keskeistä ja tärkeää (Hirsjärvi ym. 2007, 196). Kasvattajia ryhmässä on yhteensä kolme sekä yksi avustaja. Kaikki he ottivat osaa haastatteluun.

Ryhmän kasvattajat olivat kokeilleet liikkumiskortteja ja näkivät hyväksi selkeät kuvat ja lapset olivat myös itse tunnistaneeet kuvat ja joissakin korteissa osasivat jo alkaa

tekemään liikkeitä ennen sanallisia ohjeita. Värit korteissa olivat kiinnittäneet lasten huomion, joten nekin nähtiin hyvinä. Kasvattajat kokivat hyödyllisinä itselleen vaihtoehdot liikkeiden haastamiseen ja helpottamiseen. Lisäksi he näkivät positiivisena sen, että kortteja voitiin soveltaa myös pieneen tilaan. Vinkkivihosta he olivat saaneet ideoita ohjattuun liikkumiseen jumppasalissa. Kehitettävää heillä ei tullut mieleen.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyössäni ensisijaisesti pidin tärkeänä sitä, että siitä olisi konkreettista hyötyä varhaiskasvatuksen arjessa. Koska olen itse ollut työssä varhaiskasvatuksessa, koen tällaiset konkreettiset työvälineet hyödyllisiksi. Pohdin pitkään teenkö oppaan taikka useampia liikuntaleikkejä. Kuitenkin päädyin siihen, että oppaita on tehty melko monia. Liikuntaleikit olisivat myös olleet aivan hyvä tuotos, mutta halusin nimenomaan keskittyä motorisiin perustaitoihin ja niiden harjoittamiseen. Tämän vuoksi päädyin yksityiskohtaisempiin kortteihin. Tärkeää minulle oli myös, että opinnäytetyön tuotos olisi apuväline ryhmään, eikä tarvitsisi suuria valmisteluja etukäteen.

Olin rajannut opinnäytetyöni tarkkaan, joka toisaalta asetti sille haastetta, mutta toisaalta taas helpotti tekemistä. Haastetta aiheutti se, että motorisista perustaidoista tuli kirjoittaa melko tarkasti ja tuli ottaa huomioon myös eri näkökulmat motorisiin perustaitoihin. Jotta voidaan ajatella perustaitoja, tulee ensin tietää motorisesta oppimisesta ja lapsen kehityksestä. Mikä taas oli tärkein osuus opinnäytetyössä, oli miettiä, mikä varhaiskasvatuksen merkitys on lapsen motorisessa oppimisessa ja motoristen perustaitojen kehittämisessä (Opetushallitus 2018, 48). Lisäksi harjoitteissa, ja varsinkin liikkumiskorteissa, tuli nimenomaan keskittyä näiden taitojen harjoittamiseen lapsille mieleisellä tavalla, leikillisyydellä, ja kaikki osa-alueet huomioiden (Viholainen & Asunta 2018, 247). Toisaalta rajaus taas helpotti opinnäytetyön tekemistä, sillä esimerkiksi motorinen oppiminen tai lasten liikunta yleisesti olisivat olleet laajoja aiheita. Vaikka motoriset perustaitoihinkin sisältyvät karkeamotoriset-, hienomotoriset- ja havaintomotoriset taidot (Jaakkola 2014, 13; Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 258), tuli keskittyä enemmän siihen, miten ne näkyvät perustaitojen osalta

kuin miten jokaista näistä taidoista harjoitettaisiin erikseen. Rajaus aiheutti sen, ettei opinnäytetyö paisunut liian laajaksi.

Liikkumiskorttien idea tuli mieleeni melko nopeasti. Idea tuli päiväkodeissa käytetyistä lorupusseista ja laulupusseista. Mietinkin, että niin sanottu liikkumispussi olisi idealtaan jo tuttu ja ehkä myös siksi helppo ottaa käyttöön. Tällöin liikkumista voi sisällyttää arjessa moniin hetkiin. Mielestäni korttien ulkonäkö oli onnistunut, sillä kuten kasvattajien haastattelusta kävi ilmi, värit ja kuvat olivat kiinnittäneet lasten huomion ja havainnollistaneet liikkeitä. Kuvien käyttötarkoitus siis saavutettiin, sillä niillä nimenomaan yritettiin havainnollistaa toimintaa (Kauranen 2011, 346; Pihlaja, Salmi & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 271). Koska kortit ovat myös olleet aktiivisessa käytössä, kertoo se opinnäytetyön tuotoksen onnistumisesta.

Idea vinkkejä ohjattuun liikkumiseen -korteista tuli siitä, kun huomasin, ettei liikkumiskortteja voinutkaan tehdä jumppasaliin, jos halusi ottaa mukaan välineitä. Jotkin harjoitteet saattavat vaatia enemmän ennakkovalmisteluita ja mallin näyttämistä, joten liikkumiskortti-idea ei sopinutkaan tähän. Sen vuoksi ajattelin tehdä niin sanotusti ”minioppaan”, johon olin koonnut kaikista kolmesta motoristen perustaitojen osa-alueesta tietoa, mitä ne tarkoittavat sekä vinkkejä, miten näitä voisi harjoittaa. Koska vinkikorteissa oli myös tietoa eri osa-alueista, saattavat kasvattajat myös itse helpommin keksiä näitä harjoitettavaa toimintaa. Mielestäni oli myös hyvä hyödyntää motoristen perustaitojen harjoittelussa myös toista tapaa. Koska päiväkodilla on jumppasali, iso piha ja paljon erilaisia välineitä, miksi niitä ei hyödyntäisi. Liikkumiskortit toimivat ilman välineitä tehtävänä, pieneen tilaan sopivana harjoitteluna ja vinkit ohjattuun liikkumiseen taas hyödyntävät välineitä ja voivat tarvita enemmän tilaa. Tärkeää motoristen perustaitojen harjoittamisessa on juuri monipuolisuus, säännöllisyys ja erilaiset ympäristöt (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 34; Jaakkola 2014, 11). Lisäksi vinkeissä ohjattuun liikkumiseen olivat taustalla välineenkäsittelytaidot, sillä niitä ei liikkumiskorteissa voitu ottaa huomioon, jotta kortit säilyttivät ideansa.

Pohdin pitkään myös sitä, pitäisikö minun havainnoida lomakkeen kautta lapsiryhmää ja tehdä liikkumiskortit ja vinkit juuri heille. Toisaalta koen, että se olisi ollut enemmän esimerkiksi fysioterapiaan sopiva opinnäytetyö kuin sosiaalialan opinnäytetyöhön. Koin, että loppujen lopuksi ja pidempi aikaisesti on enemmän hyötyä siitä, että



harjoitteet ja liikkeet on tehty yleisesti kirjallisuutta apuna käyttäen, sillä lapset saattavat ryhmässä vaihtua jo tämän kevään jälkeen. Koska kuitenkin olin ryhmässä harjoittelussa kolme kuukautta, tuli havainnointia tehtyä tietoisesti ja tiedostamatta. Sain siis melko selkeän kuvan siitä, minkä tasoisia lapset ovat motorisilta taidoiltaan. Näen, että ryhmän lapset varmasti vaikuttivat liikkumiskorttien vaihtoehtoliikkeiden tekemiseen. Ryhmässä oli paljon hajontaa: jotkut saattoivat olla ikätasoaan taitavampia taidoissaan ja joillakin esimerkiksi fyysinen liikuntavamma rajoitti liikkumista ikätasoiseensa nähden. Havainnoinnissa tärkeänä näin myös heidän ryhmätilansa, jotta osasin suhteuttaa opinnäytetyön tuotokset heidän päiväkotinsa tiloihin. Harjoittelun tekeminen ryhmässä auttoi myös opinnäytetyöhön kokonaisuudessaan, sillä erillisiä esittelyjä ei tarvittu, kun olin päivittäin tekemisissä kasvattajien kanssa. Pystyin kysymään heiltä myös välimielipiteitä opinnäytetyöhön liittyen tarvittaessa.

Kävin ryhmässä antamassa liikkumiskortit ja vinkkejä ohjattuun liikkumiseen -kortit, sekä kerroin kasvattajille niistä ohjeistuksen. En tehnyt kirjallisia ohjeita, joten voi olla, että uusi kasvattaja ryhmässä ei heti ymmärrä korttien takana olevia plus-merkkejä tai miinus-merkkejä. Kuitenkin kortit on tehty niin, että niitä voi käyttää ryhmässä haluamallaan tavalla ja korttien takana on melko selkeät ohjeet liikkeiden suorittamiseen. Vinkkikorteissa taas on enemmän tietopohjaa motorisille perustaidoille, joten uskon niiden itsessään ilman ohjeistusta olevan ymmärrettäviä. Mitä olisin voinut vielä itse kehittää opinnäytetyötäni ajatellen, olisi ollut liikkumiskorttien ja vinkkien testaaminen lasten kanssa itse. Näin olisin nähnyt toimivatko ne ja olisin voinut vielä tämän pohjalta muokata niitä. Onneksi silti kasvattajat olivat kokeilleet kortteja ja liikkeet olivat onnistuneet hyvin.

Haastattelu oli mielestäni hyvä tapa kerätä tietoa opinnäytetyön tuotoksista, sillä haastattelussa avoimien kysymysten avulla tulee kuultua tärkein ja mieleenpainuvin asia (Hirsjärvi ym. 2007, 196). Kun kysyin kasvattajilta, haluaisivatko he mieluummin kertoa palautetta haastattelun keinoin vai palautelomakkeella, vastaus oli haastattelu. Kuitenkin mietin, uskaltaisivatkohan kasvattajat sanoa minulle kasvatusten kehitettäviä asioita opinnäytetyöhön liittyen. Olisiko kuitenkin parempi ollut tehdä palautelomake tuotoksista. Tällöin kasvattajilla olisi ollut myös enemmän aikaa pohtia vastauksiaan.

Tulevaisuutta ajatellen, opinnäytetyötä voisi laajentaa liikkumiskorteista ja vinkeistä ohjattuun liikkumiseen, koko päiväkodin liikkumista edistäviin keinoihin. Lisäksi voisi pohtia myös lasten kotona liikkumista ja miten sitä pystyisi edistämään.

Opinnäytetyö jää kokonaisuudessaan päiväkodin käyttöön. Tietysti myös muut ryhmät saavat käyttää liikkumiskortteja ja vinkkejä ohjattuun liikkumiseen, vaikka ne onkin luotu tähän integroituun ryhmään. Toivon, että tästä opinnäytetyöstä on kokonaisuudessaan hyötyä niin ryhmälle kuin koko päiväkodille.

## LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén M. 2002. Lapsen aika. Porvoo: WSOY.

Airaksinen, T. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Viitattu 15.5.2021.  
<https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>

Ayres, A. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Clark, J. E. 2007. On the problem of motor skill development. Journal of Physical Education, Recreation & Dance 78 (5).

Anderson, D. & Magill, R. 2017. Motor learning and control. New York: McGraw-Hill Education.

Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. New York: McGraw-Hill Education

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. & Sinivuori, E. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Heinämäki, L. 2004. Erityinen tuki varhaiskasvatuksessa. Erityispäivähoito – lapsen mahdollisuus. Oppaita 58. Stakes. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Hujala, E. & Turja, E. 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Iivonen, S. 2008. Early Steps -liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 131. Viitattu 16.5.2021.  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/19401/978-951-39-3448-4.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Innostun liikkumaan -hanke. 2021. Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa. Viitattu 15.1.2021. [https://innostunliikkumaan.fi/wp-content/uploads/2020/02/Motoriikan\\_haasteet\\_netti.pdf](https://innostunliikkumaan.fi/wp-content/uploads/2020/02/Motoriikan_haasteet_netti.pdf)

Jaakkola, T, 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaidea motoristen taitojen kehittämiseksi. Porvoo: Bookwell Oy.

Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus.

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Helsinki: Koululiikuntaliitto KLL ry.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Helsinki: Tammi.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Ketonen, R., Kontu, E., Lahtinen, R., Pesonen, H. & Tuomi, E. 2018. Kehitysvam-  
maisuus, autismikirjo ja lapsen tuen tarve. Teoksessa P. Pihlaja & R. Viitala (toim.)  
Varhaiserityiskasvatus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 287-303

Koivunen, P. 2009. Hyvä päivähoito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lano, A. 2014. Motoriikan kehityshäiriöt. Teoksessa: H. Pihko, L. Haataja & H.  
Tantala (toim.). Lastenneurologia. Helsinki: Duodecim, 50-66.

Leonard, H. 2016. The Impact of Poor Motor Skills on Perceptual, Social and Cog-  
nitive Development: The Case of Developmental Coordination Disorder. Front-  
Psychol 7:311. Viitattu 16.5.2021. [https://www.frontiersin.org/arti-  
cles/10.3389/fpsyg.2016.00311/full](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00311/full)

Leskinen, M. & Viitala, R. 2002. Varhaiserityiskasvatus. Teoksessa M. Jahnukainen  
(toim.) Lasten erityishuolto ja -opetus Suomessa. Juva: Lastensuojelun Keskusliitto.

Moberg, S. & Savolainen, H. 2015. Yhteistä koulua kohti. Teoksessa S. Moberg, J.  
Hautamäki, J. Kivirauma, U. Lahtinen, H. Savolainen & S. Vehmas. Erityispedago-  
giikan perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kunnas Oy.

Nurmi, P. & Tarvonen, S. 2018. Lapsi, jolla on näkövamma. Teoksessa P. Pihlaja &  
R. Viitala (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 321-336.

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Helsinki: PunaMusta  
Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen  
aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22.

Opetushallituksen www-sivut. 2021. Viitattu 11.4.2021. [www.oph.fi](http://www.oph.fi)

Papunetin www-sivut. 2021. Viitattu 18.5.2021. [www.papunet.fi](http://www.papunet.fi)

Pihlaja, P., Salminen, J. & Lahdenperä-Mustajärvi, M. 2018. Lapsen liikuntavam-  
maan liittyvien haasteiden huomioiminen. Teoksessa P. Pihlaja & R. Viitala (toim.)  
Varhaiserityiskasvatus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 257-284.

Pihlaja, P. & Viitala R. 2018. Muuttuva varhaiskasvatus. Teoksessa P. Pihlaja & R.  
Viitala (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 18-50.

Porin kaupungin www-sivut. 2021. Viitattu 14.1.2021. [www.pori.fi](http://www.pori.fi)

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen  
seuran julkaisu nro 168. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Sensorisen integraation yhdistyksen www-sivut. 2021. Viitattu 15.5.2021.  
[www.sity.fi](http://www.sity.fi)

Sume, H. 2018. Lapsi, jolla on kuulovamma. Teoksessa P. Pihlaja & R. Viitala (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 305-319.

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

Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi – Vinkkejä ja virikkeitä 4-12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Jyväskylä: Mainostoimisto Visuviestintä Oy. Viitattu 12.5.2021. [https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/moto\\_taituri-opas.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/moto_taituri-opas.pdf)

Valo. 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiserityiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Helsinki: Kirjapaino Uusimaa.

Varhaiskasvatuslaki. 2018. L. 13.7.2018/540.

Vauhtivarpaat- jumppakortit. 2017. Nuori Suomi. Viitattu 12.5.2021. <https://blog.edu.turku.fi/molla/2017/05/24/liikuntakortteja-ja-vinkkeja-varhaiskasvatukseen/>

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

Viitala, R. 2018. Inklusio ja inklusiivinen varhaiskasvatus. Teoksessa P. Pihlaja & R. Viitala (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 51-77.

Viholainen, H. & Asunta, P. 2018. Motorisen oppimisen vaikeudet lapsen arjessa. Teoksessa P. Pihlaja & R. Viitala (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 241-254.

Viholainen, H., Hemmola, P-M., Suvikas, J. & Purtsi, J. 2011. Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja – Loikkiksella ketteräksi. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.





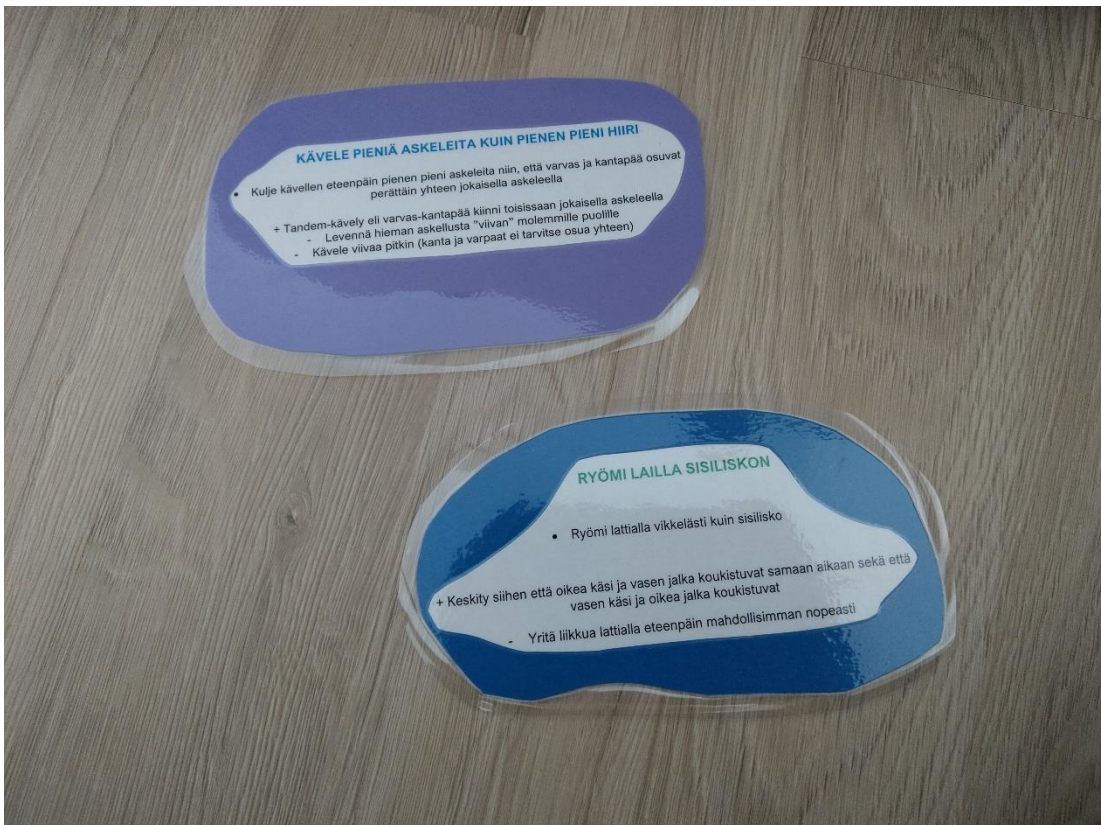












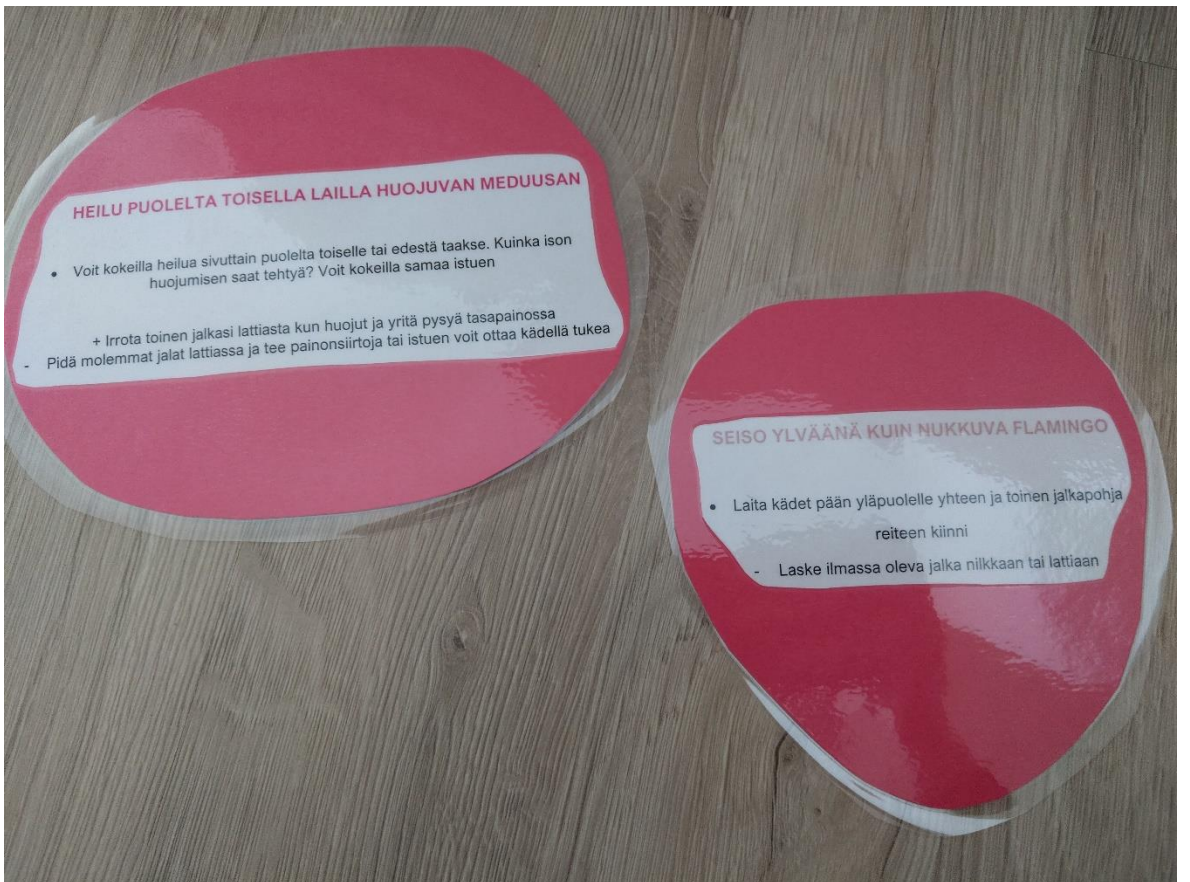
### KÄVELE PIENIÄ ASKELEITA KUIN PIENEN PIENI HIIRI

- Kulje kävelen eteenpäin pienen pieni askeleita niin, että varvas ja kantapää osuvat perättäin yhteen jokaisella askeleella
- + Tandem-kävely eli varvas-kantapää kiinni toisissaan jokaisella askeleella
  - Levennä hieman askellusta "viivan" molemmille puolille
  - Kävele viivaa pitkin (kanta ja varpaat ei tarvitse osua yhteen)

### RYÖMI LAILLA SISILISKON

- Ryömi lattialla vikkelästi kuin sisilisko
- + Keskity siihen että oikea käsi ja vasen jalka koukistuvat samaan aikaan sekä että vasen käsi ja oikea jalka koukistuvat
- Yritä liikkua lattialla eteenpäin mahdollisimman nopeasti







**MOTORISET PERUSTAIIDOT**  
**-VINKKEJÄ OHJATTUUN LIIKKUMISEEN**





## TASAPAINOTAIDOT

Ensimmäisenä tasapainotaidoista kehittyvät paikalla pysymiseen vaadittavat taidot eli staattinen tasapaino. Tämän jälkeen kehittyvät taidot, jotka ylläpitävät tasapaino liikkumisen aikana eli dynaaminen tasapaino. Tasapainotaitojen oppimiseen vaaditaan, että lapsi osaa yhdistää tasapaino- ja lihasaisteista tulevaa aistitietoa.

Tasapainotaitoja ovat esimerkiksi:

- ojennus
- koukistus
- kääntyminen
  - kierto
- heiluminen
- väistäminen

Vinkkejä tasapainotaitojen kehittämiseen:

- Tasapainorata, jossa on eri kokoisia, muotoisia ja tuntuja alustoja, joille astua (narut, tyynyt, nystyrätyynyt, matot rullalla, bosu-pallot)
- Herne pussin tai pallon noukkiminen lattialta penkillä/tasapainolaudalla tasapainotellessa
- Penkillä tai tasapainolaudalla kävely etuperin, takaperin, sivuttain tai kontaten
- Kävely tai rapukävely herne pussi eri kehonosien päällä tai esim. polvien välissä (kävely etuperin, sivuttain, takaperin)
- Nopeuspujottelurata, jossa lapsen tulee mahdollisimman nopeasti väistää eri etäisyyksillä olevia esteitä
- Jumppapallon päällä tasapainoilu (polvilla, vatsamakuulla jalat/kädet maassa, selällään, istuallaan)
  - Pyöriminen pystyssä / kieriminen



## LIKKUMISTAITOT

Liikkumistaidot ovat niitä taitoja, joilla lapsi liikkuu paikasta toiseen. Ne ovat rytmisiä ja samanlaisina toistuvia perättäisiä suorituksia. Jotta liikkumistaidot kehittyisivät, tulee lapsella olla riittävän hyvät tasapainotaidot. Liikkumistaitoja harjoitellessa lapsi yhdistelee näkö-, lihasjänne ja tuntoaistimuksia yhteen sekä opettelee hahmottamaan ympäröivää tilaa.

### Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi:

- kieriminen, ryömiminen
- kiipeäminen, konttaaminen
- juokseminen, käveleminen
- hyppiminen, laukka

### Vinkkejä liikkumistaitojen kehittämiseen:

- Liukuminen / kiipeäminen penkkiliukumäestä
- Puolapuihin kiinnitettyjen esineiden hakeminen
- Kattoon narulla kiinnitettyihin ilmapalloihin osuminen hyppäämällä /kiipeämälle alustalle
- Erilaisten esineiden ja esteiden yli hyppääminen tasajalkaa / yhdellä jalalla (korkeampia ja matalampia)
  - Penkin yli hyppääminen puolelta toiselle / ryömiminen alitse
- Ruutuhyppely erilaisia variaatioita käyttäen (esim. jalkamerkeistä tai muodoista tehtynä ja yhdistettynä esineiden yli hyppäämistä)
  - Juokseminen eteenpäin, takaperin, sivuttain
- Polvet ylös / Kannat pakaraan juoksua tikapuilla / muotomerkeillä
- Pituusloikkaa, hypätään merkin kohdalta oikealta jalalta vasemmalle ja päinvastoin vauhtien kanssa
  - Konttaaminen hernepusseja selän päällä





## KÄSITTELYTAIDOT

Käsittelytaidot vaativat motoristen toimintojen ja havaintomotoristen taitojen yhteistyötä. Havaintomotoriset taidot ovat oman kehon ja sen osien hahmottamista suhteessa ympäröivään tilaan, voimaan ja aikaan. Käsittelytaidoissa tarvitaan sekä karkeamotoristen eli suurten lihasryhmien sekä hienomotoristen eli pienten lihasten yhteistyötä.

Käsittelytaitoja ovat esimerkiksi:

- Pyörittäminen, vierittäminen
- Vetäminen, työntäminen
- Kiinniottaminen, heittäminen
- Pompottaminen, potkiminen
- Kuljettaminen, lyöminen

Vinkkejä käsittelytaitojen kehittämiseen:

- Ilmapallon pitäminen ilmassa eri kehonosilla
- Pallon pomputtelu paikallaan, kävellen eteen/taakse/sivulle, polvillaan, kyykistyen, tasapainoillen yhdellä jalalla
  - Pallon heittäminen seinään / kiinniottaminen seinän kautta
- Kopittelu kaverin kanssa pystyssä, polvillaan, päinmakuulla (pompulla / ilman pomppua)
- Hernepussin heittäminen renkaan sisään / mahdollisimman lähelle maalipistettä / koriin
- Koripallon heittäminen eri etäisyyksiltä ja eri heittovälinettä käyttäen
  - Pallon / hernepussin kuljetus pujotteluradan läpi
  - Mailalla palloon osuminen ilmassa / lattialla
    - Keilaaminen eri välineillä
    - Vierittäminen kaverin kanssa
- Isojen palikoiden / esineiden työntäminen lähtöpisteestä maaliin