

# 4-7-VUOTIAAN LAPSEN SENSOMOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN TERAPIAVÄLINEITÄ KÄYTTÄMÄLLÄ

OPAS LASTEN  
FYSIOTERAPEUTEILLE



# SISÄLLYS

ALUKSI	3
TURVALLISUUSOHJEET	4
HEPPAKEINU	5
KOPTERI	7
LYCRALIINA	9
PITKÄKEINU	12
PYSTYKEINU	14
RENGASKEINU	15
SAMMAKKOKEINU	17
TASOKEINU	19
TIKKAAT	21
TRAPETZI	22
TYNNYRI	24
LOPUKSI	26

# ALUKSI

Lapsen sensomotorista kehitystä on mahdollista tukea monin erilaisin tavoin. Terapiakeinoja ja -välineitä voi hyödyntää fysioterapiassa monipuolisesti tukien lapsen sensomotorista kehitystä.

Tässä oppaassa esitetyt harjoitteet ovat ideoita fysioterapeuttien käyttöön. Harjoitteet ovat sovellettavissa yksilöllisesti lapsen taitojen mukaan ja ne toteutetaan leikin keinoin lapselle mielekkäällä tavalla. Oppaassa esitetyt harjoitteet ovat valittavissa sellaisenaan tai sovellettavissa lapsen terapian tavoitteiden mukaisesti.

Turvallisuuden takaamiseksi harjoitteet tulee aina toteuttaa terapeutin läsnäollessa.



# TURVALLISUUSOHJEET

## Yleistä:

- ✓ Keinujen ja laitteiden painoraja on 100kg
- ✓ Käytä keinujen alla aina pehmustemattoja
- ✓ Jätä keinulle hyvin liiketilaa eteen, taakse ja sivuille
- ✓ Tarkista ennen keinujen ja laitteiden käyttöä kiinnitykset, pultit, ompeleet, halkeamat tai repeämät
- ✓ Mikäli huomaat keinussa tai laitteessa jotakin poikkeavaa tai se on vahingoittunut, älä käytä sitä
- ✓ Älä tee keinuun omia muutoksia
- ✓ Huomioi, että lapsella ei ole mitään terävää taskuissa tai vaatetuksessa, jotta keinujen materiaali ei vahingoitu

## Nostokahvan käyttö:

- ✓ Nostokahvoilla säädetään keinujen korkeutta
- ✓ Kahva nousee liu'uttamalla sitä köydessä ylöspäin
- ✓ Kahva laskeutuu, kun kahvaa nostaa hieman ylöspäin ja painaa peukalolla "leukaa" ja liu'uttaa kahvaa alaspäin
- ✓ Kiinnitysleuka pysyy kokonaan pois tieltä, kun sen lukitsee kahvan ulkopinnalle saakka



## Palohaaran käyttö:

- ✓ Palohaka avautuu pyörittämällä ruuvilukitus auki vastapäivään ja painamalla haka auki
- ✓ Palohaka lukkiutuu pyörittämällä ruuvilukitus myötäpäivään



## Laattojen kosketus

Tavoitteena motorisen taidon, tasapainoreaktioiden ja asentotunnon harjoittaminen sekä värien / muotojen hahmotus



Lapsi istuu keinussa hajareisin. Terapeutti ohjeistaa, mihin lattialle asetettuun laattaan tulee koskettaa jalalla. Lapsi liikkuu koskettamaan laattoja keinulla pomppien. Laatat voivat olla eri kokoisia, värisiä tai tuntoisia.

## Pallon torjunta



Tavoitteena painonsiirtojen, reaktiokyvyn, liikkeen oikea-aikaisuuden sekä silmä-käsikoordinaation harjoittaminen

Lapsi asettuu istumaan keinuun hajareisin niin, että jalkapohjat ovat alustassa. Lapsi torjuu käsillään tai välineellä terapeutin heittämää palloa.

## Ratsastaja



Tavoitteena alaraajojen lihasvoiman, vartalon kiertojen ja koukistussuunnan harjoittaminen

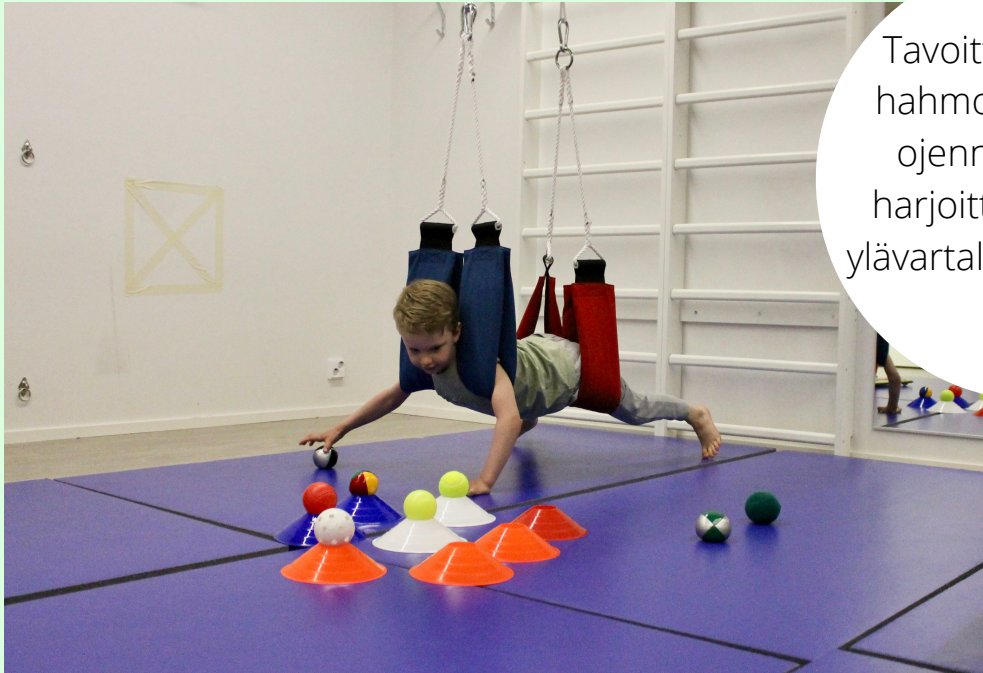


Lapsi asettuu keinuun hajareisin. Lapsi pomppii keinussa kuin ratsastaisi, ponnistaen itse alaraajoillaan. Lapsi voi ponnistaa sekä yhdellä että kahdella jalalla.

\* Harjoitteeseen voidaan lisätä haastavuutta siten, että lapsi kerää samalla hedelmiä hevoselle kurkottamalla niitä maasta ja laittamalla ämpäriin keinun etupuolelle.



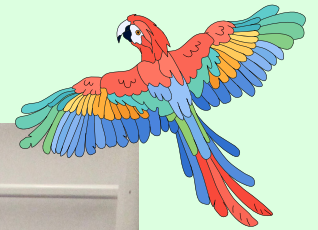
## Pallot kartioihin



Tavoitteena kehon hahmotus, vartalon ojennussuunnan harjoittaminen sekä ylävartalon ristikkäinen liike

Lapsi asettuu keinuun kasvot kohti alustaa. Lapsi hakee alustalta palloja eri suunnista kurkottaen. Lapsen tehtävänä on asettaa palloja merkkikarttioiden päälle.

## Pyörivä keinu



Tavoitteena keskivartalon hallinta, silmä-käsi -koordinaatio ja liikkeen oikea-aikaisuus



Lapsi istuu keinuissa siten, että keinun liinat ovat reisien alla. Lapsi poimii käsillään lattialta erilaisia nystyräpalloja ja nostaa ne koriin. Helpompi versio on, että lapsi voi vain koskettaa nystyräpalloja käsillään tai jaloillaan.

## Lentokone



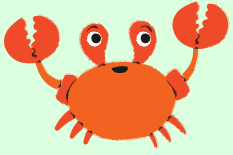
Tavoitteena  
vartalon  
ojennussuunnan  
harjoittaminen ja  
kehon hahmotus

Lapsi asettuu keinuun kasvot kohti alustaa. Lapsi leikkii lentokonetta viemällä yläraajat loitonnukseseen. Terapeutti vauhdittaa lasta eri voimakkuuksilla ja eri tavoilla. Lentokoneessa voi tapahtua eri liikkeitä kuten pyörähdyksiä.

\*Haastavammassa versiossa lapsi voi käydä koskettamassa esimerkiksi merkkikartioita tai pehmopalikoita.



## Pallomeri

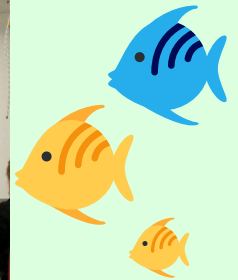


Tavoitteena aistikokemukset, kehonhallinnan ja silmä-käsi -koordinaation harjoittaminen

Lapsi asettuu lycraliinan sisälle. Terapeutti kaataa keinun sisälle pingispalloja, joita lapsi poimii ja nostaa keinun ulkopuolelle koriin / laatikkoon.

## Kalastus

Tavoitteena vartalon ojennussuunnan harjoittaminen ja yläraajoihin tukeutuminen



Lapsi asettuu keinuun liina vatsan alle. Terapeutti laittaa lapsen lantion alle jumppapallon. Lapsi tukeutuu vuoroin oikeaan ja vasempaan yläraajaan kalastaen kaloja. Vaihtoehtona kalastukselle lapsi voi pelata esim. palapeliä tai muistipeliä.

## Keinupallo

Tavoitteena keskivartalon voiman ja alaraajojen eriytyneiden liikkeiden harjoittaminen sekä tuntoaistikokemukset



Lapsi asettuu selinmakuulle alustalle ja nostaa alaraajat irti alustasta. Lapsen tehtävänä on potkaista vauhtia lycraliinan sisällä olevalle terapiapallolle.

## Sukkula

Tavoitteena ylävartalon ojennussuunnan harjoittaminen ja hahmottaminen



Lapsi asettuu keinuun liina rintakehän alle. Terapeutti antaa lapsen selän takaa lapselle renkaita. Lapsi kurkottaa niitä takaa käsillään yhtäaikaan tai vuorotellen ja laittaa renkaat edessä olevaan merkkikartioon.



## Rentoutumisharjoitus



Lapsi asettuu keinuun lycraliinan sisälle selin- tai kylkimakuulle koukkuasentoon. Terapeutti vauhdittaa lasta rauhallisesti keinussa. Lisäksi terapeutti voi kertoa tarinan, himmentää valaistusta tai soittaa rauhallista musiikkia.

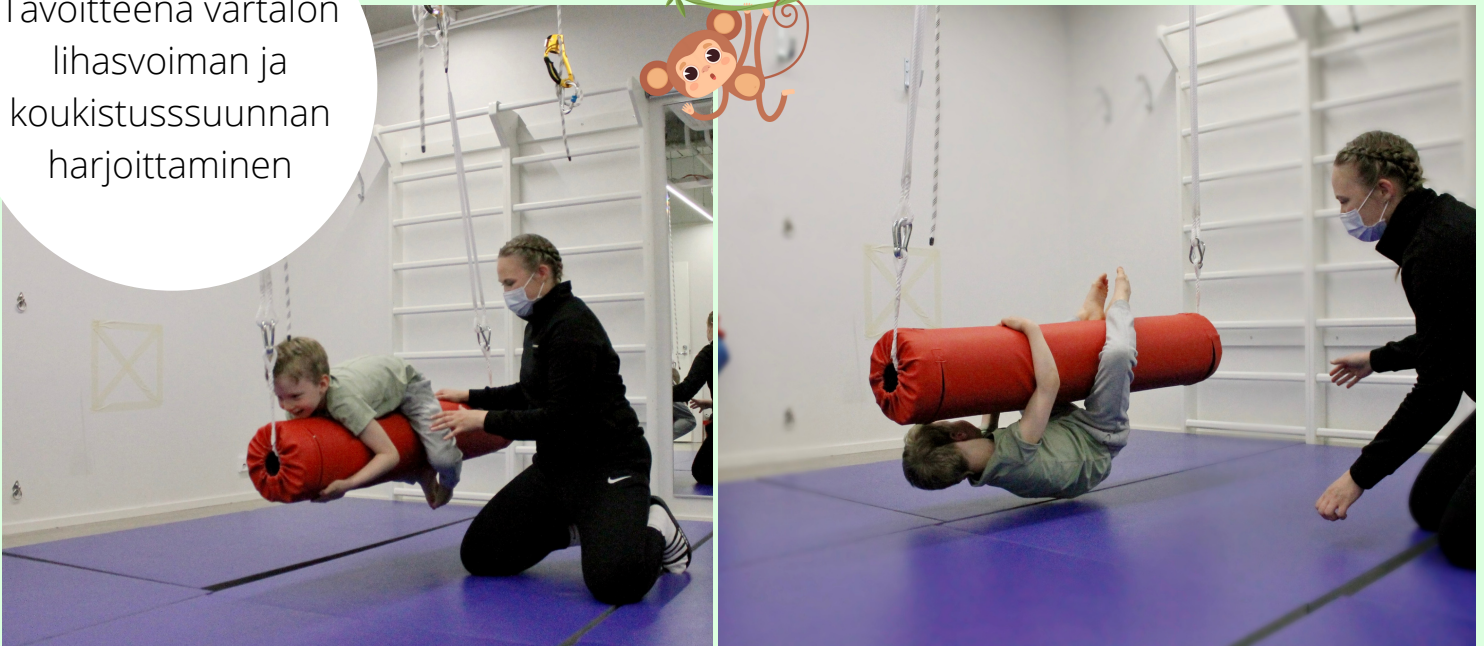
## Klassinen keinunta



Lapsi asettuu keinuun istuen, hajareisin tai seisoen. Lapsi keinuu ottaen itse vauhtia pitkittäis- tai sivuttaissuunnassa. Tarvittaessa terapeutti voi antaa lisää vauhtia lapselle keinussa.

## Apinaroikunta

Tavoitteena vartalon lihasvoiman ja koukistus suunnan harjoittaminen



Lapsi asettuu roikkumaan keinuista ylä- ja alaraajojensa varassa pitkittäissuunnassa siten, että keinu jää lapsen syleilyyn. Terapeutti voi hieman antaa lapselle vauhtia keinussa.

## Kapulan kopautus

Tavoitteena painonsiirtojen ja vartalon kiertojen harjoittaminen sekä keskilinjän ylittäminen



Lapsi asettuu keinuun istumaan hajareisin tai alaraajat samalla puolen jalkapohjat alustassa. Sekä lapsella että terapeutilla on kädessään kapula. Terapeutti tarjoaa kapulaa eri suunnista. Lapsen tehtävänä on kurkottaa ja kopauttaa kapuloita vastakkain. Halutessaan terapeutti voi kertoa taikuritarinaa, jossa jokaisella kopautuksella lapsi "muuttuu" joksikin eläimeksi.



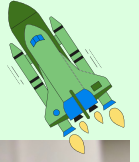
## Painoeläimen kurkotus & heitto

Tavoitteena silmäkäsi -koordinaatio, asennonhallinta ja keskilinjän ylitys



Lapsi istuu keinuissa joko hajareisin tai jalat samalla puolella. Lapsi kurkottaa maasta molemmin puolin painoeläimiä yksitellen, joita yrittää heittää seinään piirrettyyn maaliin.

## Avaruusleikki

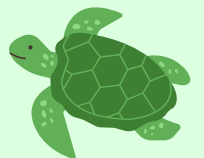


Tavoitteena vartalon koukistussuunnan harjoittaminen, tasapainoreaktioiden aktivointi sekä tuntoaistikokemukset

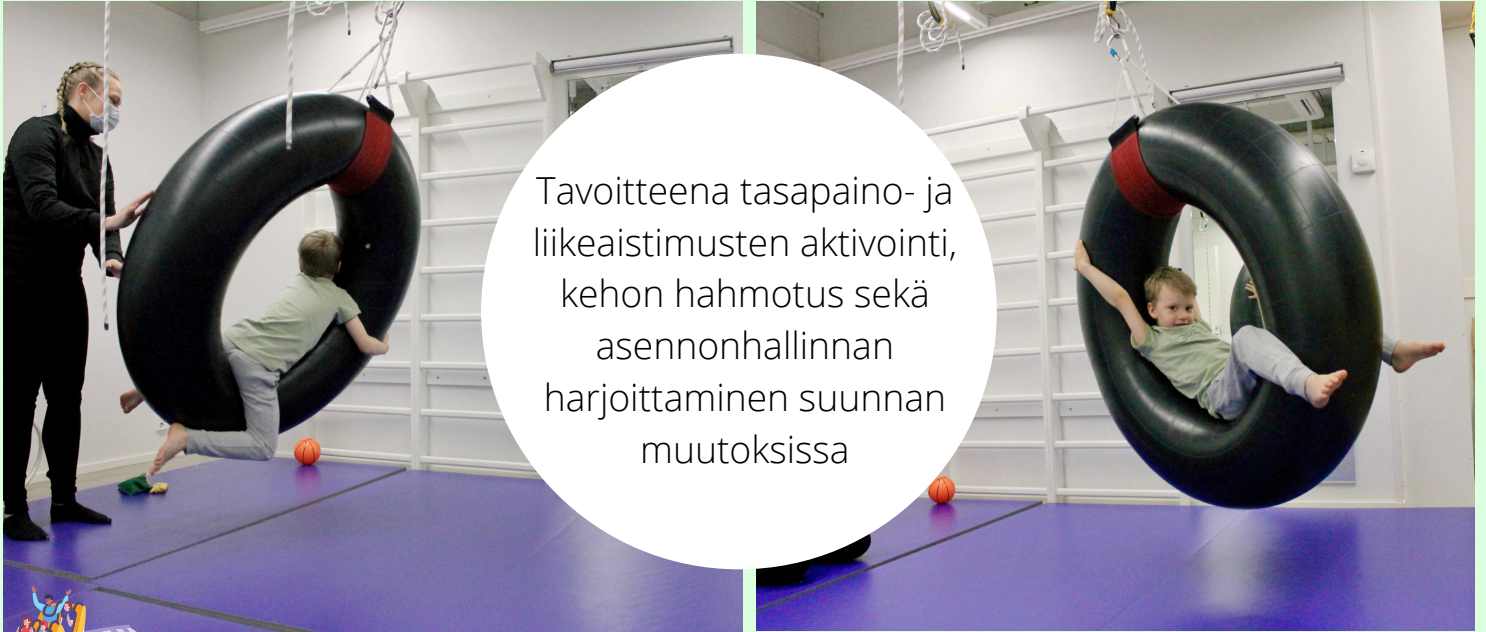
Lapsi istuu tai seisoo keinussa pitäen kiinni pystyosasta. Terapeutti voi pyörittää ja vauhdittaa lasta kevyesti keinussa. Halutessaan terapeutti voi kertoa avaruustarinaa. (Avaruuspuvun pukeminen, lähtölaskenta, avaruudessa lentäminen, äänitehosteet ja laskeutumisasplodit) \*Haastavammassa versiossa lapsi voi liikkua keinussa sivuttain.

## Pelasta kilpikonnat

Tavoitteena vartalon koukistussuunnan harjoittaminen, kehon hahmotus ja asennon hallinta



Lapsi istuu keinussa jalat keinun sisällä pitäen kiinni pystyosasta. Lapsi kurkottaa ja poimii lattialta kilpikonnia vuorotellen vasemmalla ja oikealla kädellä nostaen ne keinuun kyytiin.



Tavoitteena tasapaino- ja liikeaistimusten aktivointi, kehon hahmotus sekä asennonhallinnan harjoittaminen suunnan muutoksissa

Lapsi on keinussa eri asennoissa kuten istuen, vatsallaan tai polvillaan. Terapeutti vauhdittaa lasta keinussa eri nopeuksilla kuten vuoristoradassa.

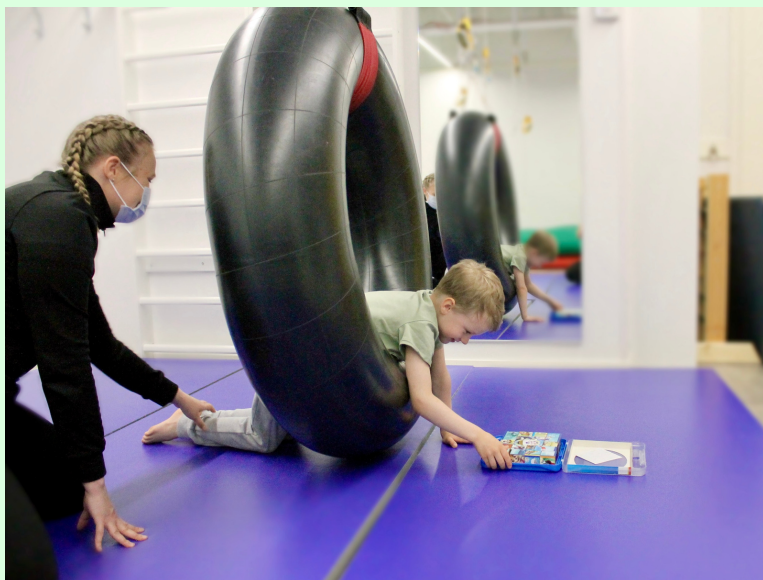
## Tarkkuusheitto



Tavoitteena silmä-käsi-koordinaation ja vastavuoroisen liikkeen harjoittaminen sekä liikkeen mukauttaminen ympäristöön

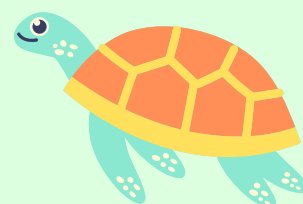
Lapsi heittää pallon / hernepussin renkaan läpi, jonka jälkeen kulkee itse renkaan läpi kontaten tai kävellen hakemaan hernepussin ja palaa heittopaikalle.

## Polviseisannon ja konttausasennon harjoittaminen



Tavoitteena  
painonsiirtojen ja  
konttausasennon  
harjoittaminen sekä  
yläraajoihin  
tukeutuminen

Lapsi asettuu polviseisontaan tukeutuen yläraajoilla renkaaseen. Lapsi siirtyy konttausasentoon siten, että rengas jää vatsan alle tukemaan keskivartaloa konttausasennossa. Lapsi voi harjoitteen aikana esimerkiksi pelata palapeliä.







## Köydenveto

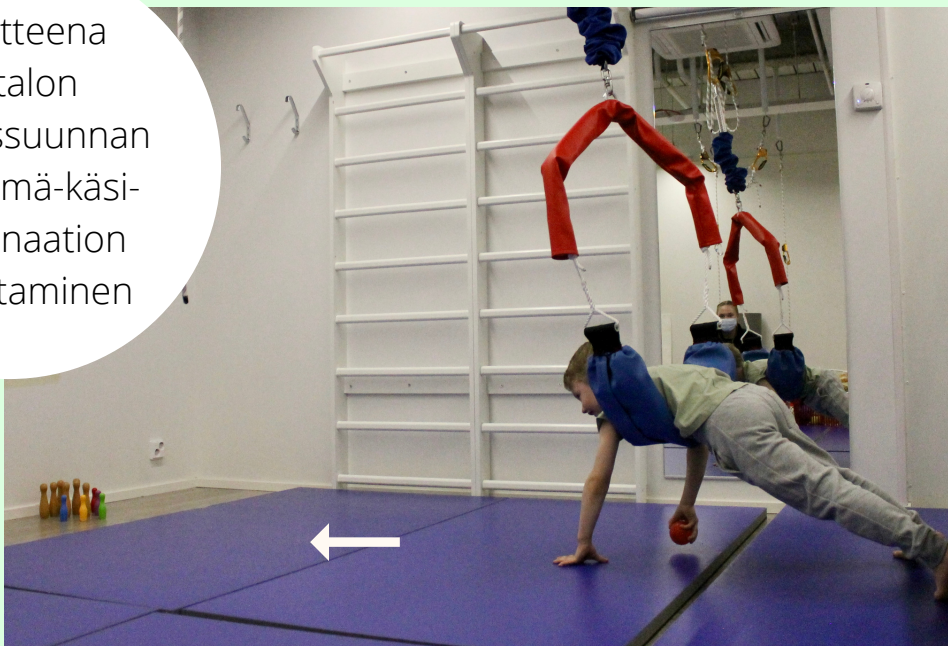
Tavoitteena vartalon ojennussuunnan, yläraajojen lihas- ja puristusvoiman harjoittaminen



Lapsi asettuu keinuun vatsalleen, keinu lantion kohdalle. Lapsi vetää yläraajoillaan terapeutin pitämää köyttä siten, että vartalo ojentuu ja lapsi liikkuu terapeuttia kohti. Lapsi höllentää otetta köydestä palauttaen itsensä takaisin taaksepäin.

## Keilaus

Tavoitteena vartalon ojennussuunnan sekä silmä-käsi-koordinaation harjoittaminen



Lapsi asettuu keinuun vatsalleen, keinu tukemassa rintakehän tai lantion kohdalla. Lapsi heittää palloa yrittäen kaataa keiloja.

## Iso vai pieni pallo?

Tavoitteena vartalon ojennussuunnan, hienomotoriikan ja asentotunnon harjoittaminen sekä esineen koon hahmottaminen



Tehdään maalarinteipistä kaksi neliönmuotoista aluetta patjaan. Lapsi asettuu keinuun vatsalleen. Lapsi poimii erikokoisia palloja koreista molemmilta puolin ja jakaa ne pieniin ja suuriin palloihin alustalle niille merkityille kohdille.

## Huivin liikuttelu

Tavoitteena keskivartalon hallinta, alaraajojen liikkeiden koordinaatio sekä eriytyneen ojennussuunnan harjoittaminen



Lapsi asettuu keinuun istumaan alaraajat samalla puolella. Lapsi liikuttaa jaloillaan huivia alustaa vasten merkistä toiseen.



Tavoitteena vartalon ojennussuunnan harjoittaminen ja ylläpitäminen

Lapsi on keinussa vatsallaan tukeutuen yläraajoilla alustaan ja pelaa samalla lattialle asetettua peliä. Pelin tehtävänä on kasata ruudukkoon numeron verran samanvärisiä palikoita.

Tavoitteena asennonhallinta ja -vaihto sekä tasapaino

## Hernepusmien poiminta



Lapsi on keinussa vatsallaan tai polvillaan. Lapsi poimii lattialta hernepusseja yksitellen ja laittaa ne keinun yläosassa olevalle tasolle nousemalla seisomaan.

## Kaikki kyytiin!



Tavoitteena liikkeen  
oikea-aikaisuus,  
kehon ristikkäinen  
liike ja keskivartalon  
hallinta



Lapsi istuu keinussa esimerkiksi polvi-istunnassa. Terapeutti vauhdittaa hieman lasta keinussa ja lapsi kerää vauhdista keinun ympäriltä olevia tavaroita ja leluja keinun kyytiin.

## Solmusokkelo



Tavoitteena vastavuoroinen liike, puristusvoima, keskilinjän ylittäminen ja käden hienomotoriikka

Terapeutti asettaa tikapuille solmuja köydestä tai silkkihuiveista yhdessä lapsen kanssa. Lapsen tehtävänä on kiivetä ja koskettaa niitä tikapuiden eri tasoilla.  
\* Haastavammassa versiossa lapsi voi avata huivien/köysien solmut tikapuilta.



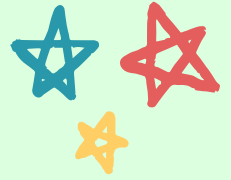
Tavoitteena kehon vastavuoroinen liike, puristusvoima, keskilinjän ylittäminen ja kehonhallinta

Lapsi kiipeää tikkaita pitkin ylöspäin pyrkien vapauttamaan ylätasolla olevan kilpikonnän.

## Kilpikonnän vapautus



## Sortuvat palikat



Tavoitteena ylä- ja alavartalon eriytyminen, yläraajojen liikkuvuus ja puristusvoima



Lapsi roikkuu trapezissa yläraajojensa varassa. Lapsi ottaa vauhtia ja kaataa pehmopalikoita molemmilla jaloilla. Terapeutti voi tarvittaessa avustaa vauhdinotossa.

## Ilmalento patjalle



Tavoitteena ylä- ja alavartalon eriytyminen, yläraajojen puristusvoima sekä liikeaistikokemukset

Lapsi roikkuu trapezissa yläraajojensa varassa. Lapsi ottaa vauhtia ja heilauttaa itsensä patjalle jalat edellä.

\*Haastavampi versio sivusuunnassa tehtynä.

## Pidä ilmapallo ilmassa



Tavoitteena ylä- ja alavartalon eriytyminen, liikkeen oikea-aikaisuus ja keskivartalon voimankäyttö



Lapsi roikkuu trapezissa yläraajojensa varassa. Lapsi pyrkii pitämään ilmapalloa ilmassa potkien alaraajoillaan. Tarvittaessa terapeutti palauttaa ilmapallon potkaisuetäisyydelle. Helpommassa versiossa ilmapallo voidaan kiinnittää narulla esimerkiksi kattoon, jolloin se pysyy paremmin potkaisuetäisyydellä.

## Läpimeno tynnyristä

Tavoitteena vartalon vastavuoroinen liike, keskivartalon hallinta ja yläraajoihin tukeutuminen



Lapsi hakee tynnyrin toiselta puolelta renkaan ja kuljettaa sen tynnyrin läpi kontaten/ ryömien toiselle puolelle.

## Tynnyrikeinunta



Tavoitteena tasapainon ja keskivartalon hallinta sekä painosiirtojen harjoittaminen

Lapsi istuu tynnyrin päällä hajareisin tai alaraajat samalla puolella pitäen samalla kiinni keinusta. Lapsen tehtävänä on keinua sivusuunnassa. Tarvittaessa terapeutti voi antaa lapselle vauhtia keinussa.

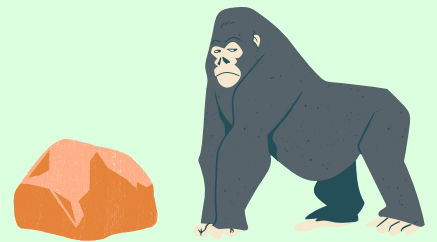


## Tynnyrin kieritys

Tavoitteena  
yläraajoihin  
tukeutuminen,  
kahden käden käyttö  
sekä asentotunnon  
aktivointi



Lapsi on polvi-asennossa tai seisaaltaan ja työntää yläraajoilla tynnyriä maassa. Lapsi voi mennä tynnyrin päälle vatsalleen ponnistaen alaraajoilla alustasta.



# LOPUKSI



## **KIITOKSET!**

Lämmin kiitos oppaan kuvissa esiintyvälle lapselle ja hänen vanhemmilleen. Kiitos Tutoris Oy:lle tilojen ja välineiden käytöstä sekä opinnäytetyön ohjauksesta.

## **KUVAT:**

Oppaassa on käytetty itse ottamiamme kuvia sekä Canvan kuvapankin graafisia elementtejä.

## **TEKIJÄT:**

Moona Annala, Johanna Kinnunen ja Henna Laine. 2022.

Tampereen ammattikorkeakoulu. Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma.

Tämä opas on osa opinnäytetyötä ja se on toteutettu Tutoriksen lasten fysioterapeuteille. Opinnäytetyö on julkaistu Theseus verkkokirjastossa nimellä "Lapsen sensomotorisen kehityksen tukeminen terapiavälineitä käyttämällä - opas lasten fysioterapeuteille".