

2–3-vuotiaan lapsen motorisen kehityksen tukeminen

Video-opas vanhemmille

Roosa Saarinen
Sonja Tykkyläinen

Opinnäytetyö
Lokakuu 2018
Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala
Fysioterapeutti (AMK), Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Saarinen, Roosa Tykkyläinen, Sonja	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Lokakuu 2018
	Sivumäärä 31+25	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi 2–3-vuotiaan lapsen motorisen kehityksen tukeminen Video-opas vanhemmille		
Tutkinto-ohjelma Fysioterapian tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Jylhä, Maija & Kuukkanen, Tiina		
Toimeksiantaja(t) Tampereen kaupunki – avokuntoutus: lasten fysioterapia		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Motorinen kehitys voidaan määritellä jatkuvaksi prosessiksi, jossa opitaan ikään kuuluvia liikuntataitoja. Ihminen tarvitsee motorisia taitoja selviytyäkseen arkielämän haasteista. Lapsi harjoittelee motorisia perustaitoja ensimmäisiä kertoja 2–3-vuotiaana. Liikuntataidot kehittyvät tässä ikävaiheessa, ja liikkeet muuttuvat tarkoituksen mukaisiksi ja havainnoitaviksi.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Tampereen kaupungin avokuntoutuksen lasten fysioterapialle. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa video-opas 2–3-vuotiaan lapsen vanhemmille, miten tukea lapsen motorista kehitystä ja liikuntakasvatusta arkitilanteissa. Opasta hyödyntävät työssään Tampereen kaupungin lasten fysioterapeutit sekä lastenneuvolan terveydenhoitajat. Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistoimintana, jonka teoriaosuus kerättiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin. Aineistoa analysoitiin ryhmittelemällä opinnäytetyöhön valikoitunut aineisto kategorioihin.</p> <p>Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset päivittyivät vuonna 2016. Uuden suosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua monipuolisesti vähintään kolme tuntia päivässä. Opinnäytetyön tuloksien mukaan vanhemmilla, ympäristöllä ja monipuolisilla aistikokemuksilla on vaikutusta lapsen motoriseen kehitykseen. Lapsen motorista kehitystä voidaan tukea lisäämällä vanhempien tietoisuutta ikään kuuluvista liikuntataidoista ja keinoista, miten tukea näiden taitojen kehitystä arjessa.</p>		
Avainsanat (asiasanat)		
Motorinen kehitys, motoriset taidot, liikuntataidot, lasten fysioterapia, video-opas		
Muut tiedot		
Video-opas on nähtävillä osoitteessa: www.tampere.fi -> Sosiaali- ja terveyspalvelut -> Terveyspalvelut -> Kuntoutus ja terapia -> Fysioterapia -> Neuvolaikäisten fysioterapia		

Author(s) Saarinen, Roosa Tykkyläinen, Sonja	Type of publication Bachelor's thesis	Date October 2018
	Number of pages 31+25	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication Supporting the Motor Development of 2–3-year-old Children A Video Guide for Parents		
Degree programme Degree Programme in Physiotherapy		
Supervisor(s) Jylhä, Maija & Kuukkanen, Tiina		
Assigned by The City of Tampere – Rehabilitation: Pediatric Physical Therapy		
Description <p>Motor development can be defined as a continuous process, in which people learn age-related movement skills. People need motor skills in order to cope with the challenges of everyday life. A child practises basic motor skills for the first time at the age of 2–3 years. Movement skills develop at this age, and movements become intentional and observable.</p> <p>The thesis was assigned by the Pediatric Physiotherapy Department in the Outpatient Rehabilitation and Therapy Unit of the City of Tampere. The aim of the thesis was to produce a video guide for the parents of 2–3-year-old children about how to support children's motor development and physical education in everyday life. The guide benefits the work of the paediatric physiotherapists and public health nurses in the child health clinics of the City of Tampere. The thesis was implemented as an investigative development work whose theory part was assembled by conducting a descriptive literature review. The literature was analysed by categorising the data selected for the theory part.</p> <p>The recommendations for physical activity in early childhood were updated in 2016. According to the new recommendations, a child should move versatile ways at least three hours a day. According to the results of the thesis, the parents, the environment and the diverse sensory experiences play a part in children's motor development. This development can be supported by increasing parents' knowledge of age-related movement skills and of ways how to support the development of these skills in everyday life.</p>		
Keywords (subjects) Motor development, motor skills, movement skills, pediatric physiotherapy, video guide		
Miscellaneous Video guide can be viewed at: www.tampere.fi -> Sosiaali- ja terveystalvet -> Terveystalvet -> Kuntoutus ja terapia -> Fysioterapia -> Neuvolaikäisten fysioterapia		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Motorinen kehitys ja oppiminen	4
2.1	Motorinen kehitys	4
2.2	Motorinen oppiminen.....	7
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	8
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	8
4.1	Tutkimuksellinen kehittämistyö	9
4.2	Aineiston haku	12
4.3	Aineiston analyysimenetelmät	13
4.4	Eettisyys ja luotettavuus	16
5	Tulokset	17
5.1	2–3-vuotiaan lapsen motoriset perustaidot	17
5.1.1	Liikkumistaidot.....	18
5.1.2	Välineenkäsittelytaidot	21
5.1.3	Tasapainotaidot	23
5.1.4	Aistitoiminnot 2–3-vuotiaan lapsen motorisessa kehityksessä	24
5.1.5	Vanhempien rooli lapsen motorisessa kehityksessä	25
5.1.6	Ympäristön merkitys lapsen motorisessa kehityksessä.....	26
5.2	Video-oppaan toteutus ja julkaisu.....	27
6	Pohdinta	29
	Lähteet.....	33
	Liitteet	36
	Liite 1. Kuvauslupa	36
	Liite 2. Aineistoon valitut teokset ja tutkimukset	37
	Liite 3. Videon sisältö	40

Taulukot

Taulukko 1. Motorisen kehityksen vaiheet	6
Taulukko 2. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit	13

Taulukko 3. Motoristen taitojen alakategorioissa käytetyt aineistot.....	15
Taulukko 4. Motorisiin taitoihin vaikuttavien tekijöiden alakategorioissa käytetyt aineistot	15
Taulukko 5. 2–3-vuotiaan motoriset taidot.....	17

Kuviot

Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessi	9
Kuvio 2. Aineiston kategorisointi	14

1 Johdanto

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua monipuolisesti vähintään kolme tuntia päivässä. Tästä kolmesta tunnista yhden tunnin tulisi sisältää vauhdikasta fyysistä aktiivista toimintaa, kuten kiipeilyä, uintia ja hiihtoa. Loput kaksi tuntia tulisi sisältää reipasta ulkoilua, kuten metsäretkiä ja polkupyöräilyä, sekä kevyttä liikuntaa, kuten kävelyä ja tasapainoilua. Terveellisen ravinnon ja unen lisäksi päivittäinen liikunta on olennainen ja tärkeä osa lapsen normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa. Tällä hetkellä alle kouluikäisistä lapsista noin 80–90 % liikkuu suosituksiin nähden liian vähän. Digitaalisen tekniikan käyttö lisääntyy jatkuvasti – jo kolme vuotias lapsi saattaa viettää tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien ääressä yli tunnin päivässä, ja tämä on useimmiten fyysisesti passiivista toimintaa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6, 9, 13-14.) Liiallinen ruutuaika on tutkitusti yhteydessä ikään kuuluvien liikuntataitojen kehittymättömyyteen 2–3-vuotiailla lapsilla (Poitras, Gray, Janssen, Aubert, Carson, Faulkner, Goldfield, Reilly, Sampson & Tremblay 2017, 80.) Vanhemman rooli onkin merkittävä lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämässä ja leikki-ikäinen lapsi liikkuukin yleensä liikkumisen ilosta, kunhan vanhemmat suovat liikkumiseen riittävästi mahdollisuuksia (Huttu & Heikkinen 2017, 77-78).

Motoriset perustaidot ovat välttämättömiä taitoja, joiden avulla ihminen selviää jokapäiväisistä toiminnoista. 2–3-vuotiaana lapsi on motoristen perustaitojen omaksumisen alkeisvaiheessa, jolloin motorisia perustaitoja kokeillaan ja harjoitellaan ensimmäisiä kertoja. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi erilaiset liikkumis-, välineenkäsittely- ja tasapainotaidot. (Donnelly, Mueller & Gallahue 2017, 54; Sääkslahti 2018, 54.) Tässä opinnäytetyössä syvennytään edellä mainittuihin taitoihin, ja niiden kehittymisen tukemiseen, sekä motorisiin taitoihin vaikuttaviin eri tekijöihin.

Opinnäytetyö on toiminnallinen työ, joka toteutetaan tutkimuksellisena kehittämistoimintana. Opinnäytetyö tehdään toimeksiantona Tampereen kaupungin avokun-

toutuksen lasten fysioterapian toimialueelle. Opinnäytetyön tarkoituksena on ennaltaehkäistä lasten fyysistä inaktiivisuutta, jonka on todettu johtavan motoristen taitojen puutteelliseen kehitykseen. Toimeksiantajalta, sekä päivitettyjen Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista on noussut kehitystarve lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. Opinnäytetyön tavoite on tuottaa näyttöön perustuvan teorian pohjalta video-opas vanhemmille, kuinka tukea lapsen normaalia motorista kehitystä arkitointojen avulla. Audiovisuaalisen materiaalin käyttäminen viestinnässä on lisääntynyt viime aikoina merkittävästi, ja video soveltuu asiantuntijatiedon levittämiseen (Ailio 2015, 4). Video-oppaan tarkoitus on toimia työkaluna sekä Tampereen kaupungin neuvolan terveydenhoitajilla sekä lasten fysioterapeuteilla.

Videon sisältö perustuu kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen. Opinnäytetyön tulokset ja video-oppaan toteutus on esitetty kappaleessa 5. Toimeksiantaja on tuottanut vastaavanlaiset opasvideot 0–6-kuukauden ja 6–18-kuukauden ikäisten lasten vanhemmille. Tässä opinnäytetyössä tuotettava video-opas on jatkumoa aikaisemmille video-oppaille.

2 Motorinen kehitys ja oppiminen

2.1 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys voidaan määritellä jatkuvaksi prosessiksi, jossa opitaan ikään kuuluvia liikuntataitoja. Motorinen kehitys on riippuvaista yksilö- ja ympäristötekijöistä, sekä siitä, mitä taitoja harjoitetaan. (Haywood & Getchell 2014, 5.) Motorinen kehitys on nopeinta ihmisen ensimmäisten elinvuosien aikana ja se saavuttaa kypsyyden samaan aikaan kuin elimistön muu luonnollinen fyysinen kehitys päättyy, noin 20 ikävuoden kohdalla. (Kauranen 2011, 8-9.) Lapsen syntymän jälkeen ensimmäiset kaksi ikävuotta ovat lapsen karkea- ja hienomotoriikan kehityksen kannalta merkittävää aikaa. Lapsi oppii tällöin normaaliin liikkumiseen vaadittavia motorisia taitoja. (Tecklin 2015, 64.) Motoriset perustaidot ovat taitoja ja niiden yhdistelmiä, joita ihminen tarvitsee selviytyäkseen arkielämän haasteista (Sääkslahti 2018, 54). Lapsen karkea- ja

hienomotoriikka kehittyy edelleen kahden ikävuoden jälkeen. Yli 2-vuotiaana opitut taidot ovat edistyneempiä kuin alle 2-vuotiaana opitut taidot, ja ne valmistavat lasta toiminnallisten taitojen kehittymiseen, kuten leikkitaitojen ja pelailun kehittymiseen. (Tecklin 2015, 64.)

Lapsen kehityksen edetessä ilmenee ajanjaksoja, jolloin lapsella on hyvät valmiudet oppia tiettyjä liikunnallisia taitoja. Ajanjaksosta voidaan käyttää nimitystä nopean kehityksen kausi. On todettu, että nopeuden ja voiman osalta ilmenee tietyt nopean kehityksen kaudet, mutta motoristen taitojen osalta vastaavanlaista selkeää kautta ei voida osoittaa. (Kauranen 2011, 347.) Tämän vuoksi ympäristön vaikutus lapsen motorisessa kehityksessä on merkittävä, varsinkin, mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa (Jaakkola 2016, 25; Kauranen 2017, 493). Varhaislapsuudessa perimätekijöillä on kuitenkin suurempi rooli motorisessa kehityksessä, kuin ympäristötekijöillä. Perimä ei silti yksin takaa motorista kehitystä. Lapsella on oltava kehitystä tukeva ympäristö, esimerkiksi esineitä ja asioita, jotka saavat lapsen sisäisen kiinnostuksen heräämään ja tämän myötä lapsi innostuu kokeilemaan tehokkaampia liikkumisen muotoja. (Jaakkola 2016, 25.)

Motorinen kehitys voidaan jakaa iän mukaan eri vaiheisiin (ks. taulukko 1). Motorisen kehityksen vaiheisiin kuuluu refleksitoimintojen vaihe, alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe, motoristen taitojen omaksumisen vaihe, jota tässä opinnäytetyössä tarkastellaan, erikoistuneiden liikkeiden vaihe sekä omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe. Motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe on keskeinen vaihe lapsen motorisessa kehityksessä. Tässä vaiheessa lapsi oppii motorisia perustaitoja, jos ympäristötekijät ovat suotuisat. (Jaakkola 2014, 15.) Lapsi on motorisen kehityksen perusvaiheessa 2–7-vuotiaana, jolloin liikkumisen muutokset perustuvat neuromuskulaarisen järjestelmän kypsymiseen ja fyysisen kasvun aiheuttamien kehon mittasuhteiden muuttumiseen. Lapsen kasvaessa myös hermoyhteyksien määrä kasvaa, sillä hermosoluissa alkaa tapahtua myelinisaatiota, eli myeliinitupen muodostumista hermosyyn ympärille. Myelinisaatiosta johtuen lapsen liikkumisesta tulee monipuolisempaa ja kehittyneempää. Keskimäärin lapsi kasvaa tässä vaiheessa noin 5 senttimetriä

ja paino nousee noin 2,3 kilogrammaa vuodessa. Sukupuolten välillä ei ole tässä vaiheessa merkittäviä eroja. (Donnelly, Mueller & Gallahue 2017, 38-39.) Tässä vaiheessa on kuitenkin huomioitava yksilölliset erot, sillä jokainen lapsi kehittyy omaan tahtiinsa. Motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe voidaan jakaa vielä kolmeen osaan, alkeis-, perus- ja kehittyneeseen vaiheeseen, koska motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe kestää useamman vuoden. (Jaakkola 2016, 27.)

Taulukko 1. Motorisen kehityksen vaiheet

Motorisen kehityksen vaiheet
– Refleksitoimintojen vaihe (0–1 vuotta)
– Alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe (1–2 vuotta)
– Motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe (2–7 vuotta)
○ Alkeisvaihe (2–3-vuotta)
○ Perusvaihe (3–5-vuotta)
○ Kehittynyt vaihe (5–7-vuotta)
– Erikoistuneiden liikkeiden vaihe (7–14 vuotta)
– Omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe (loppuelämä)

(Muokattu: Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 50; Jaakkola 2016, 26.)

Motoristen perustaitojen omaksumisen alkeisvaiheessa 2–3-vuotiaana, lapsi harjoittelee ja kokeilee motorisia perustaitoja ensimmäisiä kertoja, ja liikkeet muuttuvat tarkoituksen mukaisiksi ja havainnoitaviksi (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 53; Donnelly ym. 2017, 39). Kehittyminen tästä vaiheesta seuraavaa vaihetta kohti riippuu pitkälti lapsen kasvusta ja kehityksestä. Tässä ikävaiheessa lapsella on tyypillisesti suhteellisen suuri pää, lyhyt ja tukeva keskivartalo sekä lyhyet raajat. Nämä tähän ikävaiheeseen kuuluvat normaalit ominaisuudet rajoittavat lapsen tasapainon ja liikelaajuuksien kehittymistä sekä vaikeuttavat kehon koukistamista, ojentamista, sekä vartalon kiertoa. Lapsi pyrkii tässä vaiheessa luontaisesti tasapainottelemaan, heittämään, ottamaan kiinni, potkaisemaan ja hyppäämään, mutta aikuismaiset liikkeet ovat vielä mahdottomia. (Donnelly ym. 2017, 39.) Liikkeet ovat karkeita, liioiteltuja, koordinoimattomia ja rytmittömiä (Donnelly ym. 2017, 39; Jaakkola 2016, 28). Esimerkiksi pallon kiinni ottaminen on haasteellista, sillä tasapaino horjuu ja pallo putoaa käsistä helposti. (Donnelly ym. 2017, 39.)

2.2 Motorinen oppiminen

Motorinen oppiminen on liikkeen oppimista ja motoristen taitojen suhteellisen pysyvää muuttumista, joka on enemmän riippuvaista kokemuksista ja harjoittelusta, kuin henkilön iästä (Haywood & Getchell 2014, 5). Motorista oppimista tarvitaan uusien taitojen oppimisessa ja omaksumisessa. Se on tilannesidonnaista, ja sen avulla ihminen sopeutuu ympäristön asettamiin motorisiin vaatimuksiin, sekä kommunikoi ja toimii ympäristön kanssa. Yhdessä ympäristössä opeteltu uusi taito ei automaattisesti siirry toiseen ympäristöön. Tämän vuoksi taitoja tulisi harjoitella monipuolisesti eri ympäristöissä. (Kauranen 2011, 291-293.)

Motorinen oppiminen aiheuttaa pysyviä rakenteellisia muutoksia keskushermoston hermoyhteyksissä jättäen pysyviä jälkiä motoriikkaan ja motoriseen suorituskyykyyn. Lapsen motorinen oppiminen tapahtuu erilaisten harjoitusten siirtyessä lapsen hermojärjestelmään. Erilaisille toiminnoille muodostuu keskushermoston motoriseen säätelyjärjestelmään neurologinen edustus. Kehityksen myötä hermosolut rakentuvat keskushermoston hermostolliseksi perustaksi. Lapsen motorinen toiminta rakentuu tämän hermostollisen perustan varaan. (Kauranen 2011, 292.) Lapsen saadessa monipuolisesti mahdollisuuksia toimintoihin, joissa käytetään yhtäaikaisesti useaa eri aistia, motorinen oppiminen toteutuu parhaiten (Vuori, Taimela & Kujala 2016, 147).

Motorista oppimista tapahtuu erilaisten oppimiskokemusten kautta (Kauranen 2011, 292). Keskushermoston motorisesta käyttäytymisestä vastaavat alueet sijaitsevat suurin osa tietoisuuden ulkopuolella tyvitumakkeissa, mistä johtuen oppimisesta yli puolet tapahtuu tiedostamattomasti eli implisiittisesti. Tiedostamattomalle oppimiselle antoisassa ympäristössä oppija luo ja kehittää oppimisympäristöä, ja siellä on konkreettisia, virikkeellisiä ja aitoja harjoitteita. Positiiviset harjoittelukokemukset ja onnistumiset ovat lähtökohta implisiittiselle oppimiselle. Tietoinen, eli eksplisiittinen oppiminen, tapahtuu tietoisesti aivokuorella. Se on prosessi, jossa opitaan mallista tai suoritushojeista. Prosessin aikana oppija saa palautetta toiminnastaan, ja pyrkii

tämän pohjalta tietoisesti kehittämään toimintaansa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 158-159.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on ennaltaehkäistä lasten fyysistä inaktiivisuutta, jonka on todettu johtavan motoristen taitojen puutteelliseen kehitykseen. Toimeksiantajalta, sekä päivitettyjen Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista on nousut kehitystarve lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. Tavoitteena opinnäytetyössä on tuottaa näyttöön perustuvan teorian perusteella video-opas 2–3-vuotiaan lapsen vanhemmille, kuinka tukea lapsen normaalia motorista kehitystä arkitoimintojen avulla.

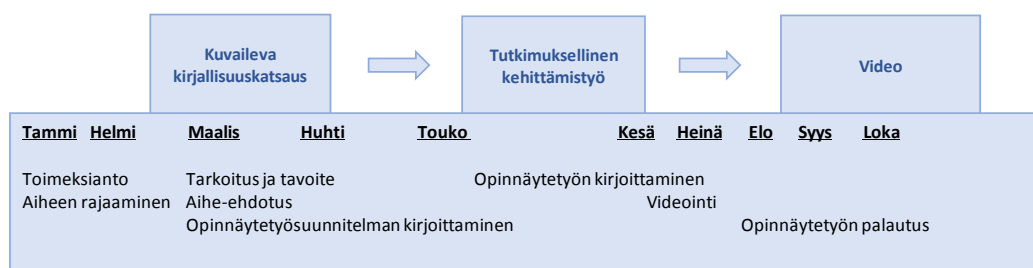
Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- Mitkä ovat 2–3-vuotiaan normaalisti kehittyvän lapsen motoriset taidot?
- Miten 2–3-vuotiaan normaalisti kehittyvän lapsen motoristen taitojen kehittymistä voidaan tukea?
- Millainen on vanhemmille suunnattu video-opas, jolla voidaan tukea 2–3-vuotiaan normaalisti kehittyvän lapsen motoristen taitojen kehitystä?

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Tampereen kaupungin avokuntoutuksen lasten fysioterapia. Yhteyshenkilöinä toimivat Tampereen kaupungin lasten fysioterapeutit. Opinnäytetyössä tuotetaan toimeksiantajalle uusi video-opas, joka on jatkoa jo olemassa oleville video-oppaille. Toimeksiantaja on tuottanut vastaavanlaiset opasvideot 0–6-kuukauden ja 6–18-kuukauden ikäisten lasten vanhemmille.

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellista kehittämistoimintaa. Opinnäytetyöprosessi on kuvattu tarkemmin kuviossa 1. Opinnäytetyöprosessin ensimmäisessä vaiheessa on etsitty tietoa aiheesta käyttäen menetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineisto on tässä opinnäytetyössä pääsääntöisesti ammattikirjallisuutta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi yleisimmin käytetyistä kirjallisuuskatsauksen tyypeistä, ja sen avulla voidaan kuvata ilmiötä laaja-alaisesti, sekä luokittelemaan ilmiötä ilman aineiston valinnassa käytettäviä tiukkoja metodisia sääntöjä (Salminen 2011, 6). Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tehtävä on kuvata ja kertoa jo olemassa olevaa tietoa (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 9). Tutkimuksellinen kehittämistyö ja videon sisältö pohjautuvat kuvailevan kirjallisuuskatsaukseen. Video-opas on opinnäytetyön toiminnallinen osa, jonka sisältö on esitetty liitteessä 3. Video-opas on nähtävillä Tampereen kaupungin julkisella kanavalla.



Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessi

4.1 Tutkimuksellinen kehittämistyö

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta on kehittämistoimintaa, joka pohjautuu tutkituun tietoon (Toikko & Rantanen 2009, 21-22). Toiminta on tavoitteellista, ja siinä tähdätään selkeästi määriteltyyn tavoitteeseen. Kehittämistoiminta tähtää muutokseen, joka on parempi ja tehokkaampi kuin aikaisemmat toimintatavat tai -rakenteet. Usein kehittämistoiminta nähdään käytännön asioiden parantamisena ja korjaamisena. Kehittämistoimintaan voi kuulua uusien ideoiden kehittämistä ja niiden levittämistä ja vakiinnuttamista. Parhaimmillaan kehittäminen leviää myös muiden organisaatioiden käyttöön. Kehittämistoimintaa tehdään erityisesti asiantuntija amma-

teissa, sillä asiantuntijatyöhön kuuluu jatkuva oman työn kehittäminen. Kehittämis-toiminta voidaan tehdä joko organisaation sisällä tai ulkoisia konsulentteja hyödyn-täen. (Mts. 13–17.)

Kehittämistyön prosessi jakautuu vaiheittain viiteen eri tehtävään. Kehittämistoimin-nan organisointi, toteutus ja arviointi edellyttävät ensin määriteltyjä lähtökohtia ja perusteluja toiminnalle. Perustelussa vastataan kysymykseen: *miksi jotakin pitää ke-hittää juuri nyt?* Perustelu ottaa kantaa, miksi juuri tämä asia on valittu monien asioi-den ja kysymysten joukosta ja miksi juuri se vaatii kehittämistoimenpiteitä. Lisäksi perustelussa on hyvä ottaa kantaa kehittämistoiminnan yleiseen merkittävyyteen ja ajankohtaisuuteen. Lähtökohtana voidaan pitää esimerkiksi nykyisen tilanteen ongel-maa tai visiota tulevaisuudesta. Kehittämistoiminnan tavoite on hyvä perustella mah-dollisimman konkreettisesti, ja rajata tavoitteet yhteen tai kahteen konkreettiseen tavoitteeseen. (Toikko & Rantanen 2009, 56-58.) Opinnäytetyön aihe on valittu toi-meksiantajan tarpeesta. Toimeksiantaja kokee, että 2–3-vuotiaan lasten vanhemmat hyötyisivät selkeästä ja yksinkertaisesta oppaasta, joka tukee lapsen motoristen tai-tojen kehitystä. Opas on tarkoitus jakaa myös terveydenhoitajien työvälineeksi, sillä myös he, lasten fysioterapeuttien lisäksi, kohtaavat työssään vanhempia, jotka hyö-tyisivät oppaasta. Aihe on ajankohtainen, sillä yhteiskunnassamme lapset liikkuvat entistä vähemmän, ja ajankohtaisuutta lisää vuonna 2016 päivittyneet Varhaisvuo-sien fyysisen aktiivisuuden suositukset, jonka mukaan lapsen tulisi liikkua 3 tunnin ajan päivässä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9, 13). Edelli-set suositukset olivat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset vuodelta 2005, ja sen mukaan lapsen tuli liikkua vain kaksi tuntia päivässä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005, 10.)

Kehittämisprosessin seuraavassa vaiheessa, eli organisointivaiheessa kehittämistoi-minnan tavoitteen hyväksyy esimerkiksi organisaation johto. Organisoinnilla tarkoite-taan käytännön toteutusta ja sen suunnittelua, sekä valmistelua. Tähän vaiheeseen kuuluu myös resurssien määrittely. Organisointivaiheessa määritellään keskeiset toi-

mijat, joista voidaan muodostaa työryhmä, joka vastaa käytännön kehittämistoimista. (Toikko & Rantanen 2009, 58-59.) Organisoituvaihetta on tehty yhdessä toimeksiantajan edustajien kanssa. Toimeksiantajan, ammattikorkeakoulun ja opinnäytetyön tekijöiden välille on tehty kirjallinen sopimus opinnäytetyöyhteistyöstä. Ennen varsinaista opinnäytetyötä on tehty opinnäytetyösuunnitelma ja aikataulu, joita opinnäytetyön tekijät noudattavat opinnäytetyön prosessin edetessä. Lisäksi video-oppaassa esiintyvien lasten huoltajien kanssa tehdään kirjalliset kuvausluvut.

Kolmannessa vaiheessa eli toteutusvaiheessa mietitään, kuinka asetettu tavoite saavutetaan. Tähän vaiheeseen kuuluu ideointi, priorisointi, kokeilu ja mallintaminen. Toteutus pyritään rajaamaan mahdollisimman tarkasti, sillä resurssit saattavat rajoittaa kehittämistyötä. (Toikko & Rantanen 2009, 59-61.) Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset on rajattu mahdollisimman tarkasti yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Näin varmistetaan, että opinnäytetyö vastaa toimeksiantajan toiveita ja tarpeita. Tähän vaiheeseen kuuluu myös opinnäytetyöhön sopivan menetelmän valitseminen. Tähän työhön menetelmäksi valikoitui tutkimuksellinen kehittämistoiminta, jonka teoria pohjautuu kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla on kerätty tutkittua tietoa opinnäytetyön aiheesta. Teoriapohjan avulla on luotu video-oppaan sisältö.

Kehittämisprosessin neljännessä vaiheessa, arviointivaiheessa, tuotetaan tietoa kehitettävästä asiasta. Tuotetun tiedon avulla kehittämisprosessia ohjataan. Tämä antaa suuntaa kehittämistoiminnan prosessille. Arvioinnin kohteita tässä vaiheessa on kolmen aikaisemman tehtävän kohdat, eli arvioidaan kehittämisen perustelua, organisoitua ja toteutusta. Yksinkertaisimmillaan arvioinnin tehtävä on analysoida, onko kehittäminen saavuttanut tarkoituksensa vai ei. Kehittämisprosessin loppuarvioinnissa ulkoinen arvioija voi arvioida myös omaa toimintaansa projektin ohjaamisessa ja suuntaamisessa. (Toikko & Rantanen 2009, 61-62.) Toimeksiantaja arvioi opinnäytetyön sisältöä opinnäytetyöprosessin aikana. Videotuotoksen käsikirjoituksen toi-

meksiantaja arvioi ennen videon kuvaamista, ja lopullisen version videosta sen valmistuttua. Video-opasta ei arvioida tässä opinnäytetyössä. Videon arviointikriteereinä ovat muun muassa kuinka hyvin video vastaa toimeksiantajan toiveita ja tavoitteita, ja kuinka hyvin video vastaa työelämässä esiin nousseisiin kehitystarpeisiin.

Tulosten levittäminen on kehittämisprosessin viides ja viimeinen vaihe. Tässä vaiheessa mietitään mihin tarkoitukseen kehittämistyö on luotu ja miten tuote brändätään. Tulosten levittämistoimintaan liittyy keskeisesti markkinointi ja se, kuinka tuotteen tietoutta levitetään ja millä keinoin. (Toikko & Rantanen 2009, 62-63.) Video-opas julkaistaan Tampereen kaupungin ulkoisella kanavalla, joka on sekä ammattilaisten että vanhempien käytettävissä internetissä. Lisäksi ohjeet videomateriaalin pariin löytyvät opinnäytetyön raportin yhteydestä ammattikoreakoulujen opinnäytetöiden julkaisukirjastosta Theseuksesta. Opinnäytetyön tekijät esittelevät mahdollisesti keväällä 2019 valmiin opinnäytetyön Tampereen kaupungin lasten fysioterapeuteille ja neuvolapalveluiden terveydenhoitajille.

4.2 Aineiston haku

Opinnäytetyön kuvaileva kirjallisuuskatsaus tehtiin kevään ja kesän 2018 aikana. Opinnäytetyössä käytettävä aineisto pohjautuu liikunta- ja terveysalan ammattikirjallisuuteen sekä tutkimuksiin ja tutkimusartikkeleihin. Opinnäytetyön aineiston haussa on käytetty useita sähköisiä tietokantoja, kuten: Janet Finna, Jykdok Finna, Medic, Melinda, Cinahl ja Google Scholar. Aineiston hakua on jaoteltu seuraaviin osioihin: 1. Motorinen kehitys, 2. Motorinen oppiminen, 3. Motoriset taidot, 4. Lapsen kehitys ja 5. Lapsi ja liikunta. Aineiston haun rajaamisessa on käytetty sanaa lapsi, jotta aineisto käsittelee opinnäytetyön aihetta. Aineistoa on haettu suomen ja englannin kielellä ja hakulausekkeita on muodostettu moninaisesti aineiston haun jaottelua hyödyntäen. Aineiston haun helpottamiseksi on tehty tarkat rajaukset, jotta käytettävä aineisto olisi täsmällistä (ks. taulukko 2).

Taulukko 2. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

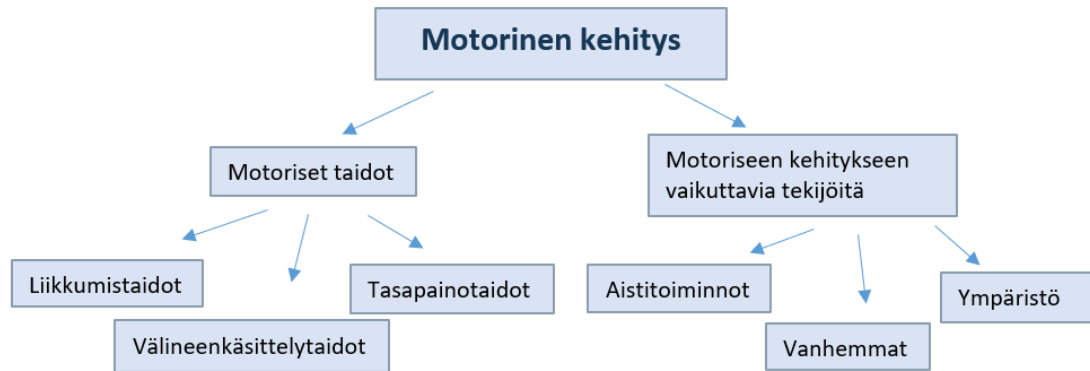
Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Aineisto käsittelee normaalisti kehittyvän lapsen kehitystä	Aineisto käsittelee lapsen kehitystä jonkun diagnoosin näkökulmasta
Aineistossa käsitellään 2–3-vuotiaan lapsen kehitystä	Aineistossa ei käsitellä 2–3-vuotiaan lapsen kehitystä
Aineisto on julkaistu vuonna 2008-2018	Aineisto ei ole julkaistu vuonna 2008-2018
Aineiston kieli on suomi tai englanti	Aineiston kieli ei ole suomi tai englanti
Aineisto on julkaistu tieteellisessä ammattikirjallisuudessa	Aineisto ei ole julkaistu tieteellisessä ammattikirjallisuudessa
Aineisto on luettavissa kokonaan	Aineisto ei ole luettavissa kokonaan

4.3 Aineiston analyysimenetelmät

Opinnäytetyössä on etsitty kirjallisuutta ja tutkimuksia vastaamaan työn tutkimusky-symyksiin. Työn teoriapohjana on käytetty ensisijaisesti aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Lisäksi työssä on tarkasteltu tutkimusartikkeleita, jotka tukevat kirjallisuutta. Liitteessä 2. käy ilmi tietokannat ja hakusanat, joilla on haettu työssä käytettävää aineistoa.

Aineistonkeruun jälkeen opinnäytetyöhön valikoitunutta aineistoa on analysoitu lukemalla teoksia ja tutkimuksia, samalla tehden muistiinpanoja ja muodostaen kategorioita. Kategorioiden muodostuksessa tavoite on etsiä aineistosta yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, ja ryhmitellä sekä vertailla aineistoa samalla sitä tulkiten. Kategoriat on muodostettu vertailemalla aineistosta tehtyjä merkintöjä, ja antamalla tämän jälkeen jokaiselle kategorialle niiden sisältöä kuvaava nimi. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 61.) Kategorisointi auttaa jäsentämään tekstiä ymmärrettävämpään muotoon

(Kananen 2010, 140). Tässä opinnäytetyössä motorinen kehitys on yläkategoria. Motorinen kehitys jaetaan kahteen alakategoriaan: motorisiin taitoihin, ja tekijöihin, jotka vaikuttavat motoriseen kehitykseen. Kumpikin alakategoria jaetaan vielä kolmeen eri alakategoriaan. Opinnäytetyössä käytettävän aineiston kategorisointi havainnollistetaan kuviossa 2.



Kuvio 2. Aineiston kategorisointi

Opinnäytetyön aineistoon valikoituneet systemaattiset kirjallisuuskatsaukset on tiedonkeruuvaiheessa arvioitu CASP-tarkistuslistan mukaisesti. CASP-tarkistuslista systemaattiselle katsaukselle on työkalu, joka pitää sisällään kolme osiota. Ensimmäisessä osiossa varmistetaan, että systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tieteellisesti validi. Toisessa osiossa käsitellään katsauksen tuloksia, ja arvioidaan niiden täsmällisyyttä. Kolmannessa kohdassa arvioidaan katsauksen tulosten kliinistä relevanssia kolmen apukysymyksen avulla. (CASP 2018). Kaikki aineistoon valikoituneet systemaattiset kirjallisuuskatsaukset noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä, ja täyttävät CASP-tarkistuslistan mukaiset kriteerit. CASP-tarkistuslistan mukaisesti systemaattiset katsaukset ovat pisteytetty 0–10 pisteasteikolla, jossa 10 pistettä on täydet pisteet. Taulukoissa 3. ja 4. on koottu alakategorioissa käytettyjen aineistojen nimet. Taulukossa 4. on myös ilmoitettu CASP-tarkastuslistan arvion mukainen pisteytys systemaattisen katsauksen perään.

Taulukko 3. Motoristen taitojen alakategorioissa käytetyt aineistot

Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot	Tasapainotaidot
Donnelly, Mueller & Gallahue 2017	Donnelly, Mueller & Gallahue 2017	Donnelly, Mueller & Gallahue 2017
Sääkslahti 2018	Sääkslahti 2018	Sääkslahti 2018
Jaakkola 2016	Jaakkola 2016	
Pönnkö & Sääkslahti 2017	Pönnkö & Sääkslahti 2017	
Gallahue, Ozmun & Goodway 2012	Gallahue, Ozmun & Goodway 2012	
Gabbard 2018	Gabbard 2018	
Haywood & Getchell 2014		
Keskinen, Hakamäki, Hotti, Lauritsalo, Liinpää, Läärä & Pantzar 2016		
Koivunen & Lehtinen 2015		
Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012		

Taulukko 4. Motorisiin taitoihin vaikuttavien tekijöiden alakategorioissa käytetyt aineistot

Aistitoiminnot	Vanhemmat	Ympäristö
Sääkslahti 2018	Gabbard 2018	Karvonen, Nikander & Piirainen 2016
Kauranen 2011	Veldman, Jones & Okely 2016 (CASP, 9)	Veldman, Jones & Okely 2016 (CASP, 9)
	Riethmuller, Jones & Okely 2009 (CASP, 10)	Sääkslahti 2016
	Pulli 2013	Sääkslahti 2018
	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016
	Poitrás, Gray, Janssen, Aubert, Carson, Faulkner, Goldfield, Reilly, Sampson & Tremblay 2017 (CASP, 10)	Soini, Laukkanen, Mäki & Reunamo 2016
	Karvonen, Nikander & Piirainen 2016	
	Laaksonen 2016	
	Huttu & Heikkinen 2017	
	Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016	

4.4 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekemisessä on noudatettu tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus opinnäytetyön tulosten tallentamisessa ja esittämisessä, sekä aineiston ja sen sisällön arvioinnissa (Vilka 2015, 41-53; Tuomi & Sarajärvi 2018, 150-151). Työssä käytetyt tiedonhankinta- ja analyysimenetelmät ovat tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä. Liitteessä 2 on esitetty opinnäytetyöhön valikoituneet teokset ja tutkimukset, tietokannat, joista ne ovat löytyneet ja hakusanat, joilla ne on löydetty kustakin tietokannasta. Näin lukijalle on mahdollistettu pääsy aineiston alkuperäisille lähteille. Huolellisesti tehdyillä lähdeviittauksilla ja -merkinnöillä on varmistettu, että työssä käytettävän aineistojen tutkijat ja kirjoittajat saavat heidän työnsä kuuluvan arvon.

Opinnäytetyön vaiheet on raportoitu kirjallisesti sitä mukaa, kun opinnäytetyö etenee. Opinnäytetyöprosessin aikataulu on kuvattu kuviossa 1. Opinnäytetyön teossa on toteutettu tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta, sekä vastuullista viestintää opinnäytetyön tuloksia julkaistaessa. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä työelämän toimeksiantajan kanssa ja opinnäytetyöyhteistyöstä on tehty kirjallinen sopimus opinnäytetyön tekijöiden ja työelämän toimeksiantajan välillä ennen aineistonkeruuvaihetta. Sopimuksessa käy ilmi jokaisen osapuolen oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineiston säilyttämiseen ja video-oppaan käyttöoikeuksiin liittyvät oikeudet. Videotuotoksessa esiintyvien lasten huoltajia on informoitu opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteesta avoimesti. Huoltajilta on hankittu kirjallinen suostumus heidän lapsensa esiintymisestä videolla, kuvauslupa liitteenä 1.

5 Tulokset

5.1 2–3-vuotiaan lapsen motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot on jaoteltu kirjallisuudessa kolmeen eri kategoriaan: liikkumistaitoihin, välineenkäsittelytaitoihin ja tasapainotaitoihin. Nämä ovat motorisia perustaitoja, jotka määrittävät motorisen kehityksen virstanpylväät. (Donnelly ym. 2017, 54.) Taitojen saavuttamisajankohta vaihtelee yksilöllisesti ja taitojen saavuttamisajankohtia tulisi pitää ohjeellisina. Motoristen taitojen kehityksen etenemiseen on silti laadittu viitteellisiä arvoja, jotka kertovat normaalisti kehittyvän lapsen tietyn taidon kehittymisen keskiarvoian. Normaalistikin kehittyvä lapsi voi jäädä kehityksessä jälkeen, mikäli motorista kehitystä tukevat ympäristötekijät tarjoavat lapselle liian vähän virikkeitä. (Haataja 2014, 23.) Taulukossa 5 on esitetty normaalisti kehittyvän 2–3-vuotiaan lapsen motoriset taidot, jotka kuuluvat normaalisti kehittyvän 2–3-vuotiaan motoriseen kehitykseen ja taitoihin, joita voidaan harjoitella ja jotka lapsi voi oppia harjoittelun myötä jo tässä ikävaiheessa. Taidot on jaettu tarkemmin liikkumistaitoihin, välineenkäsittelytaitoihin ja tasapainotaitoihin.

Taulukko 5. 2–3-vuotiaan motoriset taidot

2–3-vuotiaan motoriset taidot		
Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot	Tasapainotaidot
Kävely	Heittäminen	Kehittyvät liikkumisen ohella
Juokseminen	Potkaiseminen	Seisominen yhdellä jalalla
Hypääminen	Mailalla lyöminen	
Portaat tasatahtiin	Kiinni ottaminen	
Kiipeäminen	Kantaminen	
Hiihtäminen	Roikkuminen	
Luisteleminen	Pompottelu	
Pyörällä ajo		
Uiminen		
Laukkaaminen		
Liukuminen		
Taidot, jotka kuuluvat normaalisti kehittyvän 2–3-vuotiaan motoriseen kehitykseen		
Taidot, joita voidaan harjoitella 2–3-vuotiaana		

(Muokattu: Gabbard 2018, 256; Haataja 2014, 28; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 161; Kauranen 2017, 496; Sääkslahti 2018, 74-80; Tecklin 2015, 64.)

5.1.1 Liikkumistaidot

Liikkumistaitojen avulla 2–3-vuotias lapsi liikkuu paikasta toiseen raajojen avulla. Liikkumistaidot voidaan jakaa jatkuviin eteneviin liikkumistaitoihin (esimerkiksi kävelminen, juokseminen, laukkaaminen, liukuminen, hyppääminen, kiipeäminen) sekä lentäviin etenemistaitoihin (esimerkiksi hyppääminen eteenpäin tasajalkaa tai yhdellä jalalla), jotka sisältävät vauhdinoton, ilmalennon ja laskeutumisen. (Donnelly ym. 2017, 53-61, 267-268.)

Tässä ikävaiheessa lapsen kävely varmentuu, kävelynopeus kasvaa ja kävelyn tukivaiheen pituus suurenee (Haywood & Getchell 2014, 130). Kävelyn kehittymistä voidaan tukea usealla eri tavalla. Lapsen on hyvä kävellä erilaisilla alustoilla, esimerkiksi tasaisella, kovalla, pehmeällä, kaltevalla, kapealla ja epätasaisella alustalla. Myös porraskävelyä on hyvä harjoitella vanhemman kanssa. Porraskävely tapahtuu tässä ikävaiheessa tasatahtiin kaiteesta kiinni pitäen. Porraskävelyn harjoittelu kehittää lapsen tasapainotaitoja. (Sääkslahti 2018, 244, 75.) Kävely erilaisissa maastoissa, kuten metsässä, kehittää myös tasapainoa, ja riittävä tasapaino luo perustan kävelyn sujuvuudelle. Kävellessä lapsi voi vetää, kantaa tai työntää erilaisia leluja ja esineitä. Esineiden kantaminen kävellessä auttaa rentouttamaan ylävartalon lihaksistoa. Lapsen on hyvä kävellä myös paljain jaloin, jotta jalkapohjan pienet lihakset kehittyvät. (Sääkslahti 2018, 56; Pönkkö & Sääkslahti 2017, 140.) Nykyään ajetaan autolla pieniäkin matkoja, mikä on lapsen kävelyn kehittymisen kannalta epäedullista. Lapsen tulisi saada kävellä mahdollisimman paljon, jotta motoriset taidot kehittyisivät. (Koivunen & Lehtinen 2015, 159-160.)

2–3-vuotiaana lapsi ottaa ensimmäiset havaittavissa olevat juoksuaskeleet, ja on tällöin juoksemisen kehittymisen alkuvaiheessa. Juoksemisen lentovaihe, jolloin molemmat jalat ovat ilmassa yhtä aikaa, alkaa kehittyä tässä ikävaiheessa. Lapsi juoksee mielellään paikasta toiseen, ja mitä enemmän vanhempi kannustaa lasta juokse-

maan, sitä enemmän hänen juoksutaitonsa kehittyy. (Jaakkola 2016, 47-48.) Juoksu-
askeleet ovat tässä vaiheessa lyhyitä ja jäykkiä, ja niistä puuttuu kantaisku-, rullaus-
ja varvastyöntövaiheet. Myös käsien myötäliikkeet juoksun aikana ovat vähäisiä.
(Haywood & Getchell 2014, 130-133.) Vanhempi voi tukea juoksutaidon kehittymistä
kannustamalla lasta erilaisiin juoksuleikkeihin, joissa saa liikkua vapaasti erilaisilla
juoksunopeuksilla. Monipuolisissa maastoissa juokseminen antaa lapselle monipuoli-
sesti erilaisia aistikokemuksia juoksemisesta. (Sääkslahti 2018, 58.) Juoksemista voi-
daan harjoittaa myös antamalla lapsen juosta pallon perässä, erilaisia esineitä pe-
rässä vetäen, juoksemalla vanhempaa kohti tai vanhemman perässä. Vähitellen juok-
semiseen voidaan lisäillä mutkittelua ja vaihdella alustaa, jossa juostaan. (Pönkkö &
Sääkslahti 2017, 491.)

Hyppäämistä ja ponnistamista voi tehdä monella eri tavalla moneen eri suuntaan,
mutta 2–3-vuotias lapsi opettelee vasta irrottautumaan maasta ponnistaen tasajal-
kaa eteen- ja ylöspäin. Lapsen ponnistusasento on korkea, eikä hän vielä tässä vai-
heessa pysty hyödyntämään vartalon eri osia ponnistuksessa. (Jaakkola 2016, 107-
108.) Vanhempi voi tukea lapsen hyppy- ja ponnistustaidon kehittymistä mahdollista-
malla leikit ympäristöissä, joissa voi hypätä eri korkuisten ja leveydeltään erilaisten
esteiden yli. Hypyn aikaista vartalon ojentautumisen kehittymistä tukevat leikit,
joissa lapsi yrittää hypätessään kurottaa johonkin esineeseen hänen yläpuolelleen.
Hypyn alastulossa tarvitaan taito joustaa polvista. Tämä taito kehittyy leikeissä, joissa
alastulossa tähdätään merkittävään pisteeseen tai kohtaan, ja alas tullessa yritetään py-
syä paikoillaan ilman kaatumista. (Sääkslahti 2018, 60.)

2–3-vuotiaan lapsen hiihtäminen on aluksi kävelymäistä etenemistä sukset jalassa.
Hiihtotaidon harjoittaminen on hyvä aloittaa ilman sauvoja, jotta lapsi saa aistikoke-
muksia suksien käytöstä. Latukoneella tehdyt ladut ovat yleensä liian leveitä 2–3-
vuotiaalle lapselle, ja tämän takia harjoittelu on hyvä aloittaa muualla kuin valmiilla
latupohjalla. Hiihtämisen tavoin myös luistelu on 2–3-vuotiaana kävelyn omaista lii-
kettä luistimet jalassa. Ennen ensimmäistä luistelukertaa vanhempi voi totuttaa lasta

luistimien käyttöön pukemalla luistimet lapselle kotona, ja harjoitella luistinten päällä seisomista esimerkiksi maton päällä. Lapsen ensimmäisten luistinten on hyvä olla sopivan kokoiset harjoitusluistimet, joissa terä on suora ja jalkapohjaa pidempi. (Sääkslahti 2018, 75-77.)

2–3-vuotiaana pyöräilyn harjoittelu voidaan aloittaa potkumopolla. Taidon kehittyessä voidaan siirtyä potkupyörällä ajamisen harjoitteluun, joka kehittää pyöräilyssä tarvittavaa tasapainoa. Potkupyörällä harjoittelun jälkeen lapsi voi siirtyä harjoittelemaan pyöräilyä esimerkiksi kolmipyöräisellä polkupyörällä, tai pienellä kaksipyöräisellä polkupyörällä, jossa apupyörät takarenkaiden molemmilla puolilla. Vanhempi voi tukea lapsen pyöräilytaidon kehittymistä tekemällä lapsen kanssa aluksi lyhyitä, ja myöhemmin pidempiä pyöräilyretkiä kodin lähiympäristössä. (Sääkslahti 2018, 78, 246.)

Uimataidon harjoittamisen lähtökohtana 2–3-vuotiaana on veteen totuttelemisen ja luottamus veteen. Tässä ikävaiheessa voidaan totutella veteen aluksi erilaisin keinoin, kuten kelluttamalla esineitä veden pinnalla ja pesemällä leluja vedessä. (Sääkslahti 2018, 80) Veteen voi totutella liikkumalla matalassa vedessä erilaisin etenemistavoilla ja erilaisten välineiden kannustamana. Sukeltamiseen valmistavia harjoitteita ovat esimerkiksi kasvojen peseminen vedessä sekä veteen puhaltelu. Sukeltamisen harjoittelussa vanhempi voi kannustaa lasta esimerkiksi ottamaan uppoavan esineen kiinni veden alla tai käymään kyykyssä veden alla. Lapsi voi aloittaa kellumisen harjoittelun vanhemman kanssa selin- ja päinmakuulla. (Keskinen, Hakamäki, Hotti, Lauritsalo, Liinpää, Läärä & Pantzar 2016, 62-66.)

2–3-vuotias lapsi saattaa harjoitella liukumista sivusuunnassa ja ottaa alkeellisia laukka-askelia. Nämä taidot vahvistuvat ja kehittyvät aikuismaisiksi lapsen kasvaessa (Gallahue ym. 2012, 230; Haywood & Getchell 2014, 152). Laukkaamista voi harjoit-

tella laukkaamalla eteenpäin ja sivuttain (Sääkslahti 2018, 247-248). Lapsi on kiinnostunut kiipeilystä 2–3-vuotiaana, ja tässä vaiheessa lapsen kiipeily on alkeellista (Gabbard 2018, 278; Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 47). Kiipeilyn liikemalli jäljittelee ryömimisliikkeen liikemallia, ja lapsi alkaa soveltaa sitä pystyasennossa tapahtuvaan kiipeilyyn. Tarkoituksenmukainen ja aikuismainen kiipeily ilmenee lapsella vasta vanhempana. (Gabbard 2018, 278.)

5.1.2 Välineenkäsittelytaidot

Välineenkäsittelytaidot ovat taitoja, joissa käsitellään tai hallitaan jotakin esinettä tai objektia (Gallahue ym. 2012, 191). Käsittelytaidot voidaan jakaa liikkeen tarkoituksen mukaan kolmeen eri luokkaan: lähettäviin ja vastaanottaviin taitoihin ja hallussapitotaitoihin. 2–3-vuotiaan lähettäviin välineenkäsittelytaitoihin kuuluu heittäminen, potkaiseminen ja lyöminen. Vastaanottaviin taitoihin kuuluu kiinni ottaminen kädellä. Hallussapitotaitoihin kuuluu pompottelu ja kantaminen. (Donnelly ym. 2017, 59-61.) Lisäksi roikkuminen voidaan lukea välineenkäsittelytaitoihin, sillä käsittelyn kohde voi olla myös teline (Sääkslahti 2018, 53).

2–3-vuotiaana lapsi harjoittelee heittämistä ensimmäisiä kertoja. Heittoliike tapahtuu kyynärvarren koukistuksella ja ojennuksella, vartalo on heittosuuntaan kohti. Heitot eivät tässä ikävaiheessa ole tehokkaita, sillä lapsi ei vielä osaa hyödyntää kehon muita osia liikkeessä. (Jaakkola 2016, 170-172.) Ensimmäisenä lapsi oppii kahden käden alakautta heiton. Vanhempi voi tukea lapsen heittotaidon kehittymistä kannustamalla lasta leikkeihin, joissa heitetään monipuolisesti erilaisia palloja tai muita esineitä. (Sääkslahti 2018, 62.) Heittämistä voi myöhemmin harjoittaa myös heittämällä palloa tarkoituksesta riippuen pitkälle tai lähelle (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 491).

Kävelyn ja juoksemisen oppimisen jälkeen lapsi alkaa harjoitella potkaisemista. 2–3-vuotiaana potkuliike tapahtuu toisen jalan heilahdusliikkeenä lapsen paikallaan seisoessa. Lapsi menettää herkästi tasapainonsa potkaistessa, ja esimerkiksi vauhdista potkaiseminen ei vielä tässä vaiheessa onnistu hyvin. (Gallahue ym. 2012, 211; Sääkslahti 2018, 66.) Potkaisutaidon kehittymistä voidaan tukea kannustamalla lasta leikkeihin, joissa potkitaan erikokoisia ja eri materiaaleista tehtyjä palloja. Monipuoliset kokemukset erilaisista palloista tarjoavat lapselle uusia aistikokemuksia, ja kehittää alaraajojen lihasvoimansäätelyä. Potkaisutaidon kehittymisen alkuvaiheessa pallojen on hyvä olla isoja ja pehmeitä. Myöhemmin voidaan harjoitella erilaisia leikkejä, joissa on tarkoitus potkaista joko tarkasti tiettyyn kohteeseen, tai mahdollisimman pitkälle. (Sääkslahti 2018, 66.)

2–3-vuotiaana lapsi voi alkaa harjoittelemaan lyöntiliikettä ensimmäisiä kertoja. Tällöin lapsi pyrkii lyömään mailalla kohdetta, esimerkiksi palloa, ojentamalla kädet kyynärpäistä, jolloin liike suuntautuu alaspäin. (Gallahue ym. 2012, 192; Sääkslahti 2018, 68.) Sivuttaislyöntiliikkeen kehittymiseksi lyönnin kohteena olevaa palloa voidaan aluksi pitää paikallaan esimerkiksi lyöntitelineen avulla. Lyöntiteline voidaan kotitekoisesti luoda esimerkiksi kiinnittämällä pallo narun päähän, ja sitoa toinen pää puunkoksaan. Lyöntiliikettä harjoitellessa mailan on hyvä olla aluksi mahdollisimman leveä, sillä suuri osumapinta-ala helpottaa palloon osumista. Pallon koko vaikuttaa myös siihen osumiseen, aluksi pallon on hyvä olla isokokoinen ja kevyt. (Sääkslahti 2018, 68.) Lyöntiliikettä on hyvä harjoitella alkuvaiheessa lyömällä ilmapalloa kädellä tai mailalla eri suunnista (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 491).

Kiinniottamisen taito kehittyy 2–3-vuotiaana. Ensimmäisillä kerroilla lapsi saattaa pelätä pallon/esineen kiinniottamista, ja tällöin kääntää katseensa pois lähestyvistä esineistä ja voi jopa suojata kasvonsa käsillä. Kokemusten myötä lapsi ottaa pallon/esineen kiinni suurin käsin ja ikään kuin kahmaisee pallon käsien ja vartalon väliin. (Jaakkola 2016, 230-231.) Kiinni ottamista harjoittavia leikkejä ovat muun muassa leikit, joissa otetaan kiinni eripainoisia ja –kokoisia esineitä. Painoltaan erilaisten esineiden

kiinniottaminen kehittää lapsen lihasvoimansäätelyä. Pallojen lisäksi erilaiset herne-pussit ovat sopivia välineitä heittoleikkeihin. (Sääkslahti 2018, 64.) Muita välineenkä-sittelytaitoja ovat muun muassa kantaminen, roikkuminen ja pompottelu. 2–3-vuo-tias lapsi kantaa mielellään erilaisia esineitä kävellessään. Lapsi saattaa myös harjoi-tella roikkumista ja voi roikkua esimerkiksi voimistelurenkaissa hetken aikaa. (Sääks-lahti 2018, 244.) Pompottelutaito kehittyy lapselle vasta noin 6-vuotiaana. 2–3-vuoti-aana lapsi saattaa silti jo pompotella palloa kahdella kädellä, mutta pompotteluliike on alkeellista ja kömpelöä. (Gabbard 2018, 276).

5.1.3 Tasapainotaidot

Tasapainotaidot pitävät sisällään kyvyn ylläpitää ja aistia erilaisia asentoja, sekä rea-goida nopeisiin ulkopuolisiin ärsykkeisiin, jotka horjuttavat tasapainoa. Käytännössä kaikki liikkeet sisältävät piirteitä sekä staattisesta, että dynaamisesta tasapainosta, mutta puhuttaessa tasapainotaidoista ja niiden harjoittamisesta ne jaetaan staattisiin ja dynaamisiin tasapainotaitoihin. Staattinen tasapaino tarkoittaa asennon ylläpitoa liikkeissä, jotka ovat paikallaan olevia, ja joissa painopiste pysyy tukipinnan päällä. Yhdellä jalalla seisominen on esimerkki staattista tasapainoa harjoittavasta liikkeestä. Dynaamista tasapainoa ylläpidetään ja harjoitetaan kaikissa liikkeissä, joissa keho liik-kuu. Painopiste siirtyy toistuvasti tukipinnan ulkopuolelle ja aiheuttaa tällä tavalla jat-kuvan liikkeen. Dynaamiseen tasapainoon kuuluu esimerkiksi liikkuminen erilaisten alustojen päällä. (Donnelly ym. 2017, 57.)

Lasten tasapainoharjoittelulla on monia hyötyjä. Tasapainoharjoittelu auttaa vahvis-tamaan keskivartalon lihasvoimaa ja kestävyyttä, liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä ja alustoilla, sekä kaatumaan turvallisesti. Lisäksi tasapainoharjoittelu valmistaa lasta erikoistuneiden liikkeiden oppimiseen. (Donnelly ym. 2017, 291.) 3-vuotiaasta eteenpäin lapsen tasapaino kehittyy erityisen nopeasti. Kolme vuotias lapsi saattaakin jatkuvasti etsiä itselleen erilaisia tasapainoaistimuksia esimerkiksi

mäenlaskusta, keinumisesta tai hyppäämisestä. Tasapainoainin harjoittamiseen kuuluu myös tasapainon menetys ja kaatumiset. (Sääkslahti 2018, 36-37, 45.)

5.1.4 Aistitoiminnot 2–3-vuotiaan lapsen motorisessa kehityksessä

Lihäs-jänne- ja tasapainoainin yhteistyöstä puhutaan käsitteellä ensisijaiset aistijärjestelmät. Näiden aistien yhdistyminen kehittää lapsen havaintomotorisia perusvalmiuksia. (Sääkslahti 2018, 91-93.) Havaintomotoriikka tarkoittaa havaitsemalla tehtyjen huomioiden hyödyntämistä liikkumisessa (Kauranen 2011, 156). Havaintomotorisiin taitoihin kuuluu muun muassa silmien ja käsien, sekä silmien ja jalkojen välinen koordinaatio, visuaalinen hahmottaminen ja tarkoituksenmukainen toiminta. Kehittääkseen lapsen havaintomotorisia taitoja vanhemman tulee tukea lasta harjaannuttamaan karkeamotorisia taitoja monipuolisesti. (Sääkslahti 2018, 91-93.)

2-vuotias elää nopean hermoston kehittymisen aikaa. Monipuolinen aistikokemusten tarjoaminen on erityisen merkityksellistä tässä vaiheessa. Kaikenlainen liikkuminen antaa lapselle lihas-jänne-aistimuksia. Tuntoaistimuksia lapsi saa opetellessaan liikkumaan erilaisilla alustoilla, kuten tasaisella maalla, hiekalla ja nurmikolla. Vanhemman tulisi antaa lapsen liikkua vapaasti ja antaa lapsen kompuroida, sillä kohtuullisessa määrin pyllähdykset ja kaatumiset liikkumaan opetellessa edesauttavat tasapainon ja kehonhahmotuksen kehittymistä. Lapsen näköaisti toimii jo aikuisten näköainin tavoin, ja lapsi ottaa mallia ympärillä olevien ihmisten liikkeistä ja tekemisistä. Kuuloaistimukset ovat lapselle tärkeitä, ja 2-vuotias lapsi osaa liikuttaa kehoaan rytmillisesti musiikin tahtiin. Rytmien tuottaminen ja kehon liikuttaminen samaan aikaan esimerkiksi tanssien, tukee ajallisen keston ymmärtämistä ja tukee puheen oppimista ja kielellistä kehitystä. (Sääkslahti 2018, 34-36, 244.)

3-vuotias oppii taitoja nopeasti ahkeran harjoittelun ansiosta. Jokainen uusi taito tuo lapselle uusia aistimuksia. Monipuolisesti eri kokoisten ja painosten, sekä eri tuntuisten lelujen ja välineiden käyttäminen on lapsen kehityksen kannalta tärkeää, ja se

edesauttaa uudenlaisten tuntoaistimusten saamista. 3-vuotiaan lapsen tasapainoharjoittelu edistää lapsen tasapaino- ja lihas-jänneaistien yhteistyön kehittymistä. Tasapaino- ja lihas-jänneaistien yhdistyminen mahdollistaa pyörällä ajamisen, sekä luistelun ja hiihdon harjoittelun. Näköaistin avulla lapsi oppii suuntaamaan liikkeitään ja esimerkiksi heittämään ja potkaisemaan palloa tarkoituksenmukaiseen suuntaan. Lisäksi lapsi oppii tunnistamaan suuntia ja etäisyyksiä. Tämä mahdollistaa esimerkiksi leikkien yhteydessä alueen rajaamisen hahmottamisen. 3-vuotiaana lapsi oppii yhdistämään kuuloaistimuksia liikkumiseensa, ja osan liikuntataidoistaan lapsi oppii yhdistämällä kuulo- ja näköaistimuksia. (Sääkslahti 2018, 36-37.)

5.1.5 Vanhempien rooli lapsen motorisessa kehityksessä

Lapsen ensimmäiset kontaktit liikkumiseen tapahtuvat yleensä perheen kanssa (Gabbard 2018, 376). Riethmuller, Jones & Okely (2009, 790) totesivat tutkimuksessaan lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttavan vanhemman ymmärrys motorisen kehityksen tärkeydestä ja siitä, kuinka motorista kehitystä voidaan tukea. Veldman, Jones & Okley (2016, 5) tutkimuksessa todettiin vanhemmilla olevan tärkeä rooli lapsen liikumistaitojen kehityksessä. Vanhemman tulisi toimia roolimallina lapselle, ja tarjota hänelle mahdollisuuksia, tukea ja kannustusta liikkumiseen. Tutkimuksessa oli käytetty vanhempien kannustamisessa ja opastamisessa erilaisia kotioppaita, sekä sosiaalisen median ja sähköpostin välityksellä jaettavia tietoiskuja. Näissä vanhemmille suunnatuissa oppaissa on kuvailtu, miten ja kuinka paljon motorisia taitoja tulisi harjoitella, sekä miten lasta voisi motivoida liikkumaan.

2–3-vuotias lapsi ei tarvitse liikuntasalia tai erillistä liikuntatuntia motorisen kehityksen tueksi, vaan motorisia perustaitoja tulisi harjoitella päivittäin useammassa pienemmässä tuokiossa leikkien lomassa, esimerkiksi lauluja, loruja ja temppuratoja hyödyntäen (Pulli 2013, 10-11). Esimerkiksi erilaiset kodin askareet ovat lapselle hyvä tapa lisätä liikuntaa myös sisällä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14). 2–3-vuotias lapsi jää tutkimusten mukaan ikään kuuluvasta kehityksestä jälkeen, mikäli vanhempi antaa lapsen viettää liikaa aikaa ruudun ääressä (Poitras

ym. 2017. 80). Tutkimusartikkelissa on todettu, että lapsuuden myönteiset liikunta-kokemukset ja vanhempien myönteinen tukeminen liikunnan suhteen ovat merkittä-vässä roolissa myöhempään fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnanharrastamiseen (Kar-vonen, Nikander & Piirainen 2016, 68-74). Riethmuller ym. (2009, 790) tutkimuksen mukaan lapsen motorisen kehityksen ja motoristen taitojen kehittymisen perusteella voidaan ennustaa myöhemmän iän fyysisen aktiivisuuden taso. Laaksonen (2016, 20) tutkimusartikkelissa Jarus ym. (2011) ja Smyth & Anderson (2000) on todennut tutki-muksissaan, että heikot liikuntataidot ovat yhteydessä vähäisempään liikuntaan, sekä myöhemmällä iällä leikeistä ja peleistä pois jäämiseen. On tärkeää antaa lapselle jo varhaisessa vaiheessa monipuolisesti erilaisia liikkumiskokemuksia, sillä lapsen kasva-essa sisäinen liikkumisen ilo vähenee, ja tällöin on tärkeää, että lapsi on motivoitunut ja jo tottunut liikkumaan. (Huttu & Heikkinen 2017, 78).

Rintala, Sääkslahti & Iivonen (2016, 54) tutkimusartikkelin mukaan vanhempien lap-silleen osoittaman tuen, kuten lapselle hankittujen liikkumiseen houkuttelevien väli-neiden määrän, on osoitettu edistävän lapsen liikuntataitoja. Etenkin arkoja, kömpe-löitä tai luonnostaan rauhallisia lapsia olisi hyvä tutustuttaa erilaisiin liikkumismuotoi-hin jo varhaisessa iässä, ja auttaa löytämään lapselle mieluisia liikkumistapoja. Mikäli lapsi saa liian vähän liikkumisen harjoitusta, hän saattaa jäädä ikätovereistaan liikun-nallisesti jälkeen, ja tämän myötä alkaa myöhemmällä iällä välttää kaikenlaista liikku-mista. (Huttu & Heikkinen 2017, 78.) Vanhempien on hyvä tiedostaa myös sisarusten roolin merkitys lapsen fyysisessä aktiivisuudessa. Etenkin isosiskot ja –veljet ovat tär-keitä esimerkkejä liikkumisessa. (Gabbard 2018, 376.)

5.1.6 Ympäristön merkitys lapsen motorisessa kehityksessä

Karvonen ym. (2016) tutkimusartikkelin mukaan ympäristön on todettu aktivoivan liikkumaan. Veldman ym. (2016, 5-6) tutkimus osoittaa, että vanhemman aktiivinen kannustaminen lapsen kanssa liikkumiseen nimenomaan kotiympäristössä on eduksi lapsen motoristen taitojen kehittymisen kannalta. Lisäksi muissa ympäristöissä, ku-ten päiväkodissa harjoiteltujen liikkumistaitojen oppiminen vahvistuu, kun lasta kan-nustetaan liikkumaan kotiympäristössä.

Lapsi on luonnollisesti kiinnostunut ympärillä olevasta tilasta ja ympäristöstä ja näkee monenlaisissa ympäristöissä mahdollisuuden liikkumiseen. Ulkona liikkuminen kehittää lapsen luovuutta. (Sääkslahti 2016, 15.) Ulkona liikkuvat lapset ovat fyysisesti aktiivisempia, kuin lapset, jotka viettävät saman ajan sisällä. Ulkona on enemmän tilaa leikkiä luovasti kuin sisällä, ja lapsen ei tarvitse pelätä törmäyksiä tai esineiden rikkoutumista. (Sääkslahti 2018, 133.) Varsinkin metsä ja luonto ovat lapselle mieluisia paikkoja liikkumiseen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 23). Luonnonympäristöt edistävät motorisia taitoja, kehittävät leikkimistaitoja ja vähentävät ikä- ja sukupuolieroja (Soini, Laukkanen, Mäki & Reunamo 2016. 45). Suomessa vaihteleva ilmasto ja neljä vuodenaikaa edellyttävät suomalaisille ominaisia monipuolisia arkielämän motorisia taitoja. Vanhemman on hyvä tutustuttaa lasta pienestä pitäen arkiliikkumisen taitoihin. Talvella hiihto ja luistelu ovat suomalaiselle luonnollisia tapoja liikkua paikasta toiseen luonnossa. Suomen suuresta vesistömäärästä johtuen ihmiselle on ominaista uida luonnon vesistöissä kesäisin. Kaupungistuvasta väestörakenteesta johtuen yhä useammalla on mahdollisuus polkea pyörällä paikasta toiseen lyhyiden välimatkojen vuoksi. (Sääkslahti 2018, 71.)

5.2 Video-oppaan toteutus ja julkaisu

Videon käsikirjoitus ja tarkka suunnitelma videon sisällöstä tulee laatia ennen videooppaan kuvausvaihetta. Käsikirjoitus helpottaa kuvaamista, ja sen avulla dokumentoidaan videon sisältö kirjalliseen muotoon. Käsikirjoituksen peruselementti on kohtausluettelo, jossa kohtaukset on lueteltu ja numeroitu peräkkäisiksi kokonaisuuksiksi. Käsikirjoitusvaiheessa suunnitellaan myös videon toteuttamisympäristö, ja otetaan huomioon muut elementit, kuten kuvattavan liikkeet, joista video koostuu. (Ailio 2015, 6, 9.) Video-oppaan sisältö on esitetty liitteessä 3. Liitteessä esitetyt kuvat ja videot ovat valmiista videosta näyttökuvana otettuja kuvia. Videon kesto on noin 10 minuuttia.

Video-oppaan kohderyhmänä ovat vanhemmat, jotka tarvitsevat ohjausta lapsen motoristen taitojen tukemiseen. Käsikirjoitusvaiheessa on huomioitu kohderyhmä valitsemalla harjoitukset niin, että ne on helppo toteuttaa lapsiperheen kotona ja sen

lähiympäristössä, ja tarvittavat välineet ja lelut löytyisivät jo valmiiksi lapsiperheen kotoa. Näin varmistetaan, että oppaan harjoitukset ovat mahdollisimman lähellä lapsiperheen elämää ja helposti yhdistettävissä normaaliin arkeen. Video-oppaan sisältö on jaettu sisällä- ja ulkona tehtäviin harjoitteisiin, jotta harjoitteet olisivat helposti ymmärrettävissä ja kohderyhmä saisi selkeitä vinkkejä siitä, minkälaisia harjoitteita voi tehdä erilaisissa ympäristöissä.

Video-oppaassa käytetään still- ja videokuva. Kuvakokona käytetään pääsääntöisesti kokokuvaa, joka mahdollistaa kuvattavan vartalon liikkeen havainnollistamisen. Siinä ympäristö ja ihminen ovat yhtä suuressa roolissa. (Ailio 2015, 38.) Tässä video-oppaassa on pyritty tuottamaan kuvat kokokuvaa hyödyntäen, jotta saadaan näkyviin lapsen liikkeet, sekä ympäristö, jossa liikkeet toteutetaan. Video-oppaan toteuttamis-ympäristö on lapsiperheen koti ja sen lähiympäristöt, kuten piha ja puisto. Näissä ympäristöissä video- ja kuvamateriaalia on kuvattu sekä kesällä että talvella.

Julkaisusarjan tyylin mukaisesti still-kuvien päälle tulee erillisesti editointivaiheessa nauhoitettava ääniraita, jossa kerrotaan perusteita videon sisällölle. Ääniraidan käsikirjoitusvaiheessa on otettu huomioon kohderyhmä. Perusteet harjoitteille, joita videolla kerrotaan, puhutaan selkeällä ja ymmärrettävällä suomen kielellä. Ääniraidalla ei ole käytetty ammattisanastoa, vaan pyritty kertomaan asiat käyttämällä yleiskieltä. Ääniraidalla on puhuttu neutraalilla ja rauhallisella äänensävyllä. Lauserakenteet on pidetty lyhyinä ja ytimekkäinä.

Videon kuvausvaiheessa kerätään videomateriaalia ja varmistetaan, että leikkausvaiheessa on tarpeeksi oikeaa materiaalia. Kuvausvaiheessa noudatetaan käsikirjoitusta, ja materiaalia tuotetaan leikkauspaikkoja ajatellen. Kuvausvaiheen jälkeen video editoidaan editointiohjelmalla. Tällöin kuvausvaiheessa kerättyä videomateriaalia karsitaan ja koostetaan ja kasataan yhdeksi kokonaisuudeksi. Editoinnin loppuvaiheessa varmistetaan, että video on teknisesti ja ilmaisullisesti yhtenäinen ja tarkoituksen mukainen ja noudattaa toimeksiantajan graafista ilmettä. (Ailio 2015, 6-7, 55). Video-oppas on editoitu iMovie-ohjelmalla aikaisemmin talvella ja kesällä kuvatun video- ja kuva-aineiston pohjalta. Video-oppaan ulkoasu noudattaa Tampereen kaupungin

avokuntoutuksen videomateriaalien kanssa samaa ulkoasua, tekstipohjat ja fontit määräytyvät Tampereen kaupungin materiaalien ulkoasun mukaan. Lisäksi videolla näkyy Tampereen kaupungin logo.

Opinnäytetyön videotuotos julkaistaan Tampereen kaupungin ulkoisella kanavalla, josta se on vanhempien ja ammattilaisten nähtävissä ja käytettävissä. Ohjeet videomateriaalin pariin löytämiseen vanhemmat saavat Tampereen kaupungin lasten fysioterapeuteilta sekä neuvolapalveluiden terveydenhoitajilta. Hyvä otsikointi ja johdantoteksti houkuttelevat katsojaa käyttämään aikaansa videon katsomiseen (Ailio 2015, 7). Videon ilmestyminen Tampereen kaupungin ulkoisella kanavalla, fysioterapeuttisten oppaiden julkaisusarjassa, on yksi tekijä, joka takaa katsojalle videon laadun. Video-oppaan sisältö on esitetty liitteessä 3.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli ennaltaehkäistä lasten fyysistä inaktiivisuutta, sillä fyysinen inaktiivisuus johtaa motoristen taitojen puutteelliseen kehitykseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa näyttöön perustuvan teorian perusteella video-opas 2–3-vuotiaan lapsen vanhemmille, kuinka tukea lapsen normaalia motorista kehitystä arkitoimintojen avulla. Video-opas pohjautuu kuvailevan kirjallisuuskatsaukseen ja opinnäytetyössä toteutettiin tutkimuksellista kehittämistoimintaa. Opinnäytetyö ei varsinaisesti tuo uutta tutkimustietoa fysioterapian ammattikunnalle, vaan syventää 2–3-vuotiaan lapsen motorisen kehityksen ymmärrystä. Opinnäytetyössä tuotettu sisältö onkin enemmän fysioterapian ammattitiedon viemistä käytäntöön ja tällä tavalla fysioterapeuttien ammatillisen osaamisen jakamista ja esiin tuomista.

Opinnäytetyö toteutettiin suunnitellun aikataulun puitteissa. Toimeksiantaja sai video-oppaan käyttöönsä lokakuussa 2018, kuten toimeksiannosta neuvotellessa oltiin osapuolten välillä sovittu. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa video-opas vanhemmille. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsausta arvioitiin toimeksiantajan toimesta

kevään ja kesän aikana, jotta valittu aineisto ja teoria vastaavat toimeksiantajan toiveita ja odotuksia. Video-oppaan audiovisuaalisen sisällön arviointia tekevät Tampereen kaupungin fysioterapeutit myöhemmin työssään. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. Opinnäytetyön tarkoituksen saavuttamista eli lasten fyysisen inaktiivisuuden ennaltaehkäisemistä, ei ole tässä opinnäytetyössä arvioitu. Tarkoituksen saavuttamisen arvioinnissa olisi aihiota uudelle erilliselle opinnäytetyölle. Opinnäytetyöhön olisi voinut kerätä käyttökokemuksia video-oppaan kohderyhmältä, eli 2–3-vuotiaan lasten vanhemmilta, jotka ovat video-opasta hyödyntäneet. Käyttökokemuksia olisi voitu kerätä erilaisin kyselylomakkein tai haastatteluin.

Opinnäytetyön onnistumisen kannalta voidaan myös pohtia, onko opinnäytetyössä vastattu annettuihin tutkimuskysymyksiin. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli: *Mitkä ovat 2–3-vuotiaan normaalisti kehittyvän lapsen motoriset taidot?* Tähän kysymykseen on pyritty vastaamaan kattavasti eri lähteitä hyödyntäen. 2–3-vuotiaan motorisista taidoista tehtiin taulukko selkeyttämään taitoja ja niiden saavuttamisajan kohtia, sillä osa taidoista on niin sanotusti taitoja, jotka olisi hyvä osata ja osa taitoja, jotka lapsi voi osata, jos on esimerkiksi saanut paljon kyseistä harjoitusta. Toinen tutkimuskysymys oli: *Miten 2–3-vuotiaan normaalisti kehittyvän lapsen motoristen taitojen kehittymistä voidaan tukea?* Tähän tutkimuskysymykseen on vastattu tekstissä kertoen, mitä vanhempi voi tehdä lapsen kanssa arjessa, jotta taito kehittyy. Video-oppaassa on havainnollistettu asiaa videoiden ja kuvien avulla. Kuvissa esiintyvät harjoitteet ovat valittu niin, että ne pystytään toteuttamaan erilaisissa kodin ympäristöissä. Kolmas tutkimuskysymys oli: *Millainen on vanhemmille suunnattu video-opas, jolla voidaan tukea 2–3-vuotiaan normaalisti kehittyvän lapsen motoristen taitojen kehitystä?* Kyseiseen kysymykseen etsittiin vastauksia etsimällä tietoa video-oppaan toteutuksesta. Video-oppaan audiovisuaalisessa sisällössä ei haluttu käyttää ammatikieltä, sillä opas haluttiin sellaiseen muotoon, että lapsen vanhempi ymmärtää, mistä puhutaan. Toimeksiantajan kanssa keskusteltiin video-oppaan sisällöllisestä jaosta ja yhteistyössä päädyttiin jakamaan aiheet sisällä ja ulkona harjoitettaviin taitoihin, jotta video-oppaan jaottelu olisi mahdollisimman selkeä kohderyhmää ajatellen.

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa käytettiin paljon aihetta käsittelevää kirjallisuutta. Osa käytetystä kirjallisuudesta on suomen kielisiä, ja käsittelevät aihetta yleisesti. Aineistonkeruuvaiheen haasteena oli löytää sisäänotto- ja poissulkukriteereihin sopivia ajankohtaisia tutkimuksia, joita oltaisi hyödynnetty teoreettisessa viitekehyyksessä. Valtaosa ajankohtaisista tutkimuksista, jotka käsittelevät leikki-ikäisen lapsen motorista kehitystä, käsittelevät aihetta jonkin diagnoosin näkökulmasta. Haasteena oli myös löytää tuoreita tutkimuksia normaalisti kehittyvän lapsen näkökulmasta, sillä useat aineistot olivat esimerkiksi vuosikymmeniä vanhoja. Käytännössä iäkkäämpien lähteiden sisältö oli hyvin samankaltaista, kuin tuoreimpien, mutta hyvän tutkimuskäytännön piirteiden mukaisesti työhön valikoituivat lähteet, jotka olivat korkeintaan kymmenen vuotta vanhoja. Vieraskielistä kirjallisuutta aiheesta löytyi kohtuullisesti, mutta vieraskielistä aineistoa olisi voitu tässä opinnäytetyössä hyödyntää vielä enemmän. Tutkimukset, joita opinnäytetyössä hyödynnettiin, olivat kuitenkin pääsääntöisesti vieraskielisiä. Opinnäytetyöhön valikoitunutta aineistoa on kerätty pääosin joka osa-alueelle tarpeeksi, ja hyödynnetty joka osa-alueella monipuolisesti. Joihinkin asiakokonaisuuksiin teoriatietoa on löydetty aiemmin yllä mainittujen haasteiden vuoksi kuitenkin hieman suppeasti, ja tämän vuoksi tekstissä on paikoittain käytetty lähteitä hieman yksipuolisesti.

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa tehdyssä opinnäytetyössä voitiin hyödyntää Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellistä kirjallisuutta ja tutkimusaineistoa, ja suuri osa käytetystä kirjallisuudesta onkin haettu Jyväskylän yliopiston hakupalvelusta JykDo-kista. Tulosten toistettavuutta pohtiessa voidaan miettiä, millaisia tuloksia muissa ammattikorkeakouluissa oltaisi saatu vastaavanlaista opinnäytetyötä tehtäessä, kun käytössä ei olisi ollut Jyväskylän yliopiston kirjaston aineistoja. Analyysimenetelmänä on tässä opinnäytetyössä käytetty aineiston kategorisointia, joka helpotti opinnäytetyön kannalta olennaisimman tiedon rajaamista ja aineiston valikointia sopivaksi. Analysointivaiheessa alakategorioiden muodostamisen alle on kirjattu käytetyt lähteet.

Opinnäytetyötä tehdessä esiin nousi useita ajankohtaisia jatkokehitysaiheita, joiden aiheita koskevat teemat on suljettu pois työn ulkopuolelle. Video-oppaan teossa

haasteena koettiin teorian tiedon rajaaminen ja oleellisen tiedon esittäminen selkeästi. Opinnäytetyön raporttiosassa esitettävä kuvailevan kirjallisuuskatsaus piti sisällään paljon tärkeitä yksityiskohtia, jotka olisivat voineet hyödyttää kohderyhmää. Tarkoituksena oli kuitenkin tehdä video-opas, jossa tärkeimmät asiat on esitetty selkeästi, ja tämän vuoksi opinnäytetyön tekijät joutuivat valikoimaan käsikirjoitusvaiheessa video-oppaan sisältöön vain olennaisimpia asioita. Aineistonkeruuvaiheessa löytyi erilaisia tutkimuksia liittyen siihen, kuinka vanhemmat vaikuttavat lasten liikuntakäyttäytymiseen. Tästä aihepiiristä saisi tehtyä kokonaan erillisen opinnäytetyön, sillä vanhempien roolin vaikutus lasten suhtautumiseen liikuntaa kohtaan on merkittävä. Tutkimuksia läpi käydessä yhdeksi merkittäväksi ja ajankohtaiseksi aiheeksi nousi lasten ylipaino ja sen vaikutus eri asioihin aikuisiällä. Ylipaino on enenevässä määrin yksi maailman suurimpia terveysriskejä, joten lasten ylipainon ehkäisy voisi olla myös yksi jatkotutkimusaihe.

Lähteet

Ailio, J. 2015. Vähän parempi video, opas laadukkaaseen videon suunnitteluun ja toteutukseen. Tampere: Juvenes Print Oy. Viitattu 11.5.2018.
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165831.pdf>

CASP. 2018. Viitattu 20.6.2018.
<https://casp-uk.net/>

Donnelly, F., Mueller, S. & Gallahue, D. 2017. Developmental Physical Education for All Children. Theory Into Practice. USA: Human Kinetics. Fifth Edition.

Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding Motor Development. Singapore: McGrawHill. Seventh Edition.

Gabbard, C. 2018. Lifelong Motor Development. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. Seventh Edition.

Haataja, L. 2014. Lastenneurologia. Helsinki: Duodecim.

Haywood, K. & Getchell, N. 2014. Life Span Motor Development. USA: Human Kinetics. Sixth Edition.

Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä, näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: WSOY.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni!. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäntilanteissa. Liikunta & Tiede 53 (1), 68-74. Viitattu 23.5.2018.

Kauranen, K. 2017. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. 2016. Uimaopetuksen käsikirja. Jyväskylä: Docendo Oy. 5. Painos.

Koivunen, P. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa, havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laaksonen, K. 2016. Leikkiin on vaikea päästä mukaan, jos siinä ei pärjää. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 20-25. Viitattu 23.5.2018.

Poitras, V., Gray, C., Janssen, X., Aubert, S., Carson, V., Faulkner, G., Goldfield, G., Reilly, J., Sampson M. & Tremblay M. 2017. Systematic review of the relationships between sedentary behaviour and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health* 65-89. Viitattu 23.5.2017. <https://janet.finna.fi>. CINAHL Plus with full text (EBSCO).

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten keskus.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikkuva lapsi. Teoksessa *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus. 4. painos, 136-149.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus. 2. painos, 486-504.

Riethmuller, A., Jones, R. & Okely, A. 2009. Efficacy of Interventions to Improve Motor Development in Young Children: A Systematic Review. *Pediatrics* 124(4): e782-92. (1p). Viitattu 26.6.2018. <https://jyu.finna.fi> CINAHL Plus with full text (EBSCO).

Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 49-55. Viitattu 23.5.2018.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopiston julkaisuja. *Opetusjulkaisu* 62. Viitattu 13.4.2018.
https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Soini, A., Laukkanen, A., Mäki, P. & Reunamo, J. 2016. Fyysisistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 2016:22. Viitattu 23.5.2017.
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

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

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus. 2. painos.

Sääkslahti, A. 2016. Kolme tuntia päivittäin – uudet suositukset varhaisvuosien fyysiselle aktiivisuudelle korostavat iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. *Liikunta & Tiede* 53 (5), 13-16. Viitattu 23.5.2018.

Tecklin, J. 2015. *Pediatric Physical Therapy*. Baltimore: Wolters Kluwer Health. Fifth Edition.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. 3. painos.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17. Viitattu 19.6.2018.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3ANBN%3Afi-fe201504225286.pdf?sequence=1>.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.

Viitattu 11.4.2018.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Veldman, S., Jones, R. & Okley, A. 2016. Efficacy of gross motor skill interventions in young children: an updated systematic review. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2(1). Viitattu 20.6.2018. <https://janet.finna.fi>. PEDro.

Vilkkä, H. 2017. *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2016. *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim. 3.-8. painos.

Liitteet

Liite 1. Kuvauslupa

Kuvauslupa

Opinnäytetyö 2–3 -vuotiaan lapsen motorinen kehitys, video-opas vanhemmille, tuotetaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun fysioterapiaoopintoihin liittyen. Video-opas julkaistaan sähköisessä muodossa Tampereen kaupungin ulkoisella kanavalla. Linkit videomateriaaliin löytyvät Tampereen kaupungin neuvolaikäisten fysioterapian internetsivuilta ja opinnäytetyön raportin yhteydestä ammattikoreakoulujen opinnäytetöiden julkaisukirjastosta Theseuksesta. Opinnäytetyön tuotos on video-opas, jonka sisällössä kyseisiä kuvia ja videoita käytetään. Sähköisissä viestintävälineissä julkaistavat kuvat ja videot ovat kenen tahansa nähtävillä.

Suostun, että lastani kuvataan kyseiseen opinnäytetyön videotuotokseen, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Tampereen kaupungin ulkoisella kanavalla (<https://dreambroker.com/channel/qqqo76m0/>).

Videon julkaisusta ei tarjota rahallista korvausta.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Huoltaja

Opinnäytetyön tekijät

Sopimuksesta on tehty kaksi samanlaista kappaletta, yksi suostumuksen antajalle ja yksi opinnäytetyön tekijöille. Opinnäytetyön tekijät ovat Roosa Saarinen ja Sonja Tykkyläinen.

Liite 2. Aineistoon valitut teokset ja tutkimukset

Hakusana	Tietokanta	Aineisto
Child* AND Physical therapy	Janet Finna	Tecklin, J. 2015. Pediatric Physical Therapy. Baltimore: Wolters Kluwer Health. Fifth Edition.
Child* AND motor skills	PEdro	Veldman, S., Jones, R. & Okley, A. 2016. Efficacy of gross motor skill interventions in young children: an updated systematic review. BMJ Open Sport Exerc Med. 2(1).
Environment AND motor skills AND motor development	Janet Finna	Riethmuller, A., Jones, R. & Okely, A. 2009. Efficacy of Interventions to Improve Motor Development in Young Children: A Systematic Review. Pediatrics 124(4): e782-92. (1p).
Laps* AND fysioterapia*	Janet Finna	Kauranen, K. 2017. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
Laps* AND liikunta	Janet Finna	Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten keskus.
Laps* AND Motorinen kehitys	Janet Finna	Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä, näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: WSOY.
Laps* AND Motorinen kehitys	Janet Finna	Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni!. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.
Laps* AND Motorinen kehitys	Janet Finna	Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus. 2. painos.
Laps* AND Neurolog*	Janet Finna	Haataja, L. 2014. Lastenneurologia. Helsinki: Duodecim.
Laps* kehitys*	Janet Finna	Koivunen, P. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa, havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liite 2. jatkuu seuraavalla sivulla

Laps* kehity*	Janet Finna	Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
Liikunta AND laps*	JykDok	Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikkuva lapsi. Teoksessa Varhaiskasvatuksen käsi-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 4. painos, 136-149
Motor development AND child*	JykDok	Donnelly, F., Mueller, S. & Gallahue, D. 2017. Developmental Physical Education for All Children. Theory Into Practice. USA: Human Kinetics. Fifth Edition.
Motor development AND child*	JykDok	Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding Motor Development. Singapore: McGrawHill. Seventh Edition.
"Motor development" AND healthy	Cinahl	Poitrass, V., Gray, C., Janssen, X., Aubert, S., Carson, V., Faulkner, G., Goldfield, G., Reilly, J., Sampson M. & Tremblay M. 2017. Systematic review of the relationships between sedentary behaviour and health indicators in the early years (0-4 years). BMC Public Health 65-89
Motor development*	JykDok	Gabbard, C. 2018. Lifelong Motor Development. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. Seventh Edition.
Motor development*	JykDok	Haywood, K. & Getchell, N. 2014. Life Span Motor Development. USA: Human Kinetics. Sixth Edition.
Motorinen oppim*	Janet Finna	Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
Motorinen oppim*	Janet Finna	Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.
Motoriset taidot	Medic	Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäntilassa. Liikunta & Tiede 53 (1), 68-74.
Motoriset taidot	Medic	Laaksonen, K. 2016. Leikkiin on vaikea päästä mukaan, jos siinä ei pärjää. Liikunta & Tiede 53 (1), 20-25.

Liite 2. jatkuu

Motoriset taidot	Medic	Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perus-aidot. Liikunta & Tiede 53 (6), 49-55.
Motoriset taidot	Medic	Sääkslahti, A. 2016. Kolme tuntia päivittäin – uudet suositukset varhaisvuosien fyysiselle aktiivisuudelle korostavat iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Liikunta & Tiede 53 (5), 13-16.
"Motoriset taidot"	JykDok	Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 2. painos, 486-504.
Uinti	JykDok	Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. 2016. Uimaopetuksen käsikirja. Jyväskylä: Docendo Oy. 5. Painos.
Varhais* AND laps* AND suositu*	Melinda	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.
Varhais* AND laps* AND suositu*	Melinda	Soini, A., Laukkanen, A., Mäki, P. & Reunamo, J. 2016. Fyysisistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

Liite 3. Videon sisältö

Osa 1. Aloitus

Puhe: *”Tämän videon tarkoituksena on antaa vinkkejä siihen, miten vanhemmat voivat tukea lapsensa liikkumisen kehitystä arkitilanteissa. Seuraava video käsittelee noin kahdesta kolmeen vuotiaan lapsen liikunnan kehityksen tukemista.”*

Kuva: Aloitusdia ”Vinkkejä 2–3-vuotiaan lapsen liikkumisen kehityksen tukemiseen”



Puhe: *”Lapsi ei tarvitse liikkumiseen erillistä liikuntasalia tai liikuntatuntia. Motorisia perustaitoja tulisi harjoitella päivittäin useammassa pienemmässä tuokiossa leikkien lomassa, esimerkiksi lauluja, loruja ja temppuratoja hyödyntäen. 2–3-vuotias lapsi liikkuu liikkumisen ilosta, ja lapsen liikunnan riemun mahdollistaminen ja ylläpitäminen ovat yksi vanhempien tärkeimmistä keinoista vaikuttaa lapsen terveyteen pitkällä tähtäimellä.”*

Kuva: Lapsen spontaania liikkumista ulkona – kiipeäminen lumikasan päällä ja lumienkelin tekoa



Puhe: *”Lapsi oppii elämänsä ensimmäisten vuosien aikana normaaliin liikkumiseen ja ilmaisuun vaadittavia motorisia taitoja. Nämä motoriset perustaidot ovat taitoja ja niiden yhdistelmiä, joita ihminen tarvitsee selviytyäkseen arkielämän haasteista.”*

Kuva: Lapsen spontaania liikkumista ulkona – Porraskävely ylöspäin terassilla ja pallon kantaminen pihamaalla



Puhe: ”Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua monipuolisesti vähintään kolme tuntia päivässä. Tästä kolmesta tunnista yhden tunnin tulisi sisältää vauhdikasta fyysistä aktiivista toimintaa, kuten kiipeilyä, uintia tai hiihtoa. Loput kaksi tuntia tulisi sisältää reipasta ulkoilua, kuten metsäretkiä ja polkupyöräilyä, sekä kevyttä liikuntaa, kuten kävelyä, keinumista ja tasapainoilua.”

Kuva: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016



Lähde: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, opetus- ja kulttuuriministeriö

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Puhe: ”Motoristen taitojen saavuttamisajankohta vaihtelee yksilöllisesti, lapset kehittyvät eri lailla ja eri aikaani. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat monet seikat kuten esimerkiksi lapsen temperamentti. Toiset lapset tarvitsevat enemmän tukea liikuntataitojen kehitykseen kuin toiset. Normaalistikin kehittynyt lapsi voi jäädä kehityksessä jälkeen, mikäli motorista kehitystä tukevat ympäristötekijät tarjoavat lapselle liian vähän virikkeitä.”

Kuva: Lapsen spontaania liikkumista ulkona – Eri-ikäiset lapset puuhastelevat ulkona ja hiekkalaatikolla



Osa 2. Sisätiloissa ”harjoitettavat” taidot

Puhe: *”Kotona vanhempien on hyvä huolehtia, että lapsi liikkuu monipuolisesti, eikä jää pitkiksi ajoiksi paikalleen esimerkiksi ruudun ääreen. Kotona lapsi voi hyvin osallistua erilaisiin kodin askareisiin esimerkiksi ruoanlaittoon ja leipomiseen, siivoamiseen ja piha-askareisiin. Lapsen osallistuessa kodin askareisiin hän liikkuu huomaamattaan ja kaikenlainen liikkuminen edistää lapsen motoristen taitojen kehittymistä.”*

Kuva: Dia – ”Kotiaskareet” ja kuvia lapsen osallistumisesta kotiaskareisiin – leipominen, siivoaminen sisällä, siivoaminen rätin kanssa sisällä, kukkien kastelu ulkona kesällä, lumen kolaaminen talvella





Puhe: "Tässä ikävaiheessa lapsi on oppinut jo kävelemään ja lapsen kävelyä on tärkeä vahvistaa esimerkiksi kävelemällä erilaisilla alustoilla. Tasaisella, kovalla, pehmeällä, kaltevalla, kapealla ja epätasaisella alustalla. Paljain jaloin liikkuminen aktivoi jalkaterien lihaksistoa, ja siksi kävelyä on hyvä harjoitella paljain varpain. Kävelyn harjoittelu tukee lapsen liikkumistaitojen sekä tasapainon kehittymistä. Kävellessä lapsi voi myös vetää, kantaa tai työntää erilaisia leluja ja esineitä."

Kuva: Dia – "Kävely sisätiloissa" ja kuvat lapsen käveleminen sisällä työntäen harjaa, kävely sisällä koria kantaen



Video: Lapsen kävely hyppynarun päällä tasapainotellen, kääryjen työntäminen kävellen sisällä



Puhe: *”Myös porraskävelyä on hyvä harjoitella, aluksi vanhemman kanssa. Porraskävely tapahtuu tässä ikävaiheessa tasatahtiin kaiteesta kiinni pitäen.”*

Video: Porraskävely ylöspäin ja porraskävely alaspäin



Puhe: *”2-3 vuotiaana lapsi harjoittelee hyppäämistä ensimmäisiä kertoja, jolloin tarkoitus on irrottautua maasta. Vanhempi voi tukea lapsen hyppy- ja ponnistustaitojen kehittymistä mahdollistamalla leikit ympäristöissä, joissa voi hypätä eri korkuisten ja leveydeltään erilaisten esteiden yli.”*

Kuva: Dia – ”Hyppääminen sisätiloissa” ja kuva hyppäämisestä

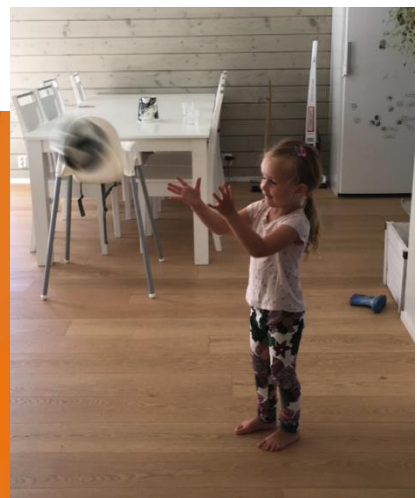


Video: Hyppääminen tyynyltä lattialle



Puhe: ”2–3-vuotiaana lapsi oppii ensimmäisenä kahden käden alakautta heiton. Kiinni ottamisen taito kehittyy myös tässä ikävaiheessa. Ensimmäisillä kerroilla lapsi saattaa pelätä pallon tai esineen kiinniottamista. Harjoittelun myötä lapsi ottaa pallon tai esineen kiinni suoriin käsiin ja ikään kuin kahmaisee pallon käsien ja vartalon väliin. Vanhempi voi tukea lapsen heitto- ja kiinniottotaidon kehittymistä kannustamalla lasta leikkeihin, joissa heitetään ja otetaan kiinni monipuolisesti eri materiaaleista tehtyjä eripainoisia esineitä. Erilaiset pehmolelut, rantapallot ja hernepusstit ovat sopivia välineitä heittoleikkien harjoitteluun.”

Kuva: Dia – ”Heittäminen ja kiinniottaminen sisätiloissa” ja kuva kiinniottamisesta



Video: Pallon kiinniottaminen ja heittäminen



Kuva: Heittämisestä ja erilaisista välineistä



Puhe: *”Lasten tasapainoharjoittelulla on monia hyötyjä. Esimerkiksi se auttaa vahvistamaan keskivartalon voimaa ja kestävyyttä, liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä ja alustoilla, sekä kaatumaan turvallisesti. Tasapainoainin harjoittamiseen kuuluu tasapainon menetys ja kaatumiset. 3-vuotiaasta eteenpäin lapsen tasapaino kehittyy erityisen nopeasti. Kolmevuotias lapsi saattaa jatkuvasti etsiä itselleen erilaisia tasapainoainimuksia. Vanhempi voi tukea tasapainon kehittymistä sisällä rakentamalla erilaisia temppuratoja lapselle hyödyntämällä esimerkiksi tyynyjä.”*

Kuva: Dia – ”Tasapainoilu sisätiloissa” ja kuvia tasapainottelusta – hyppynarun päällä, leikkitunnelissa leikkiminen, tyyнын päällä tasapainottelu



Osa 3. Monipuoliset liikkumisympäristöt

Puhe: *”Motorisia taitoja on hyvä harjoitella monenlaisissa ympäristöissä, sillä yhdessä ympäristössä opeteltu uusi taito ei automaattisesti siirry toiseen ympäristöön. Videossa esitellyjä taitoja voikin siis harjoitella sekä sisällä, että ulkona. Ulkona liikkuminen on lapselle mieluista ja se kehittää lapsen luovuutta. Ulkona on enemmän tilaa leikkiä luovasti kuin sisällä, ja lapsen ei tarvitse pelätä törmäyksiä tai esineiden rikkoutumista. Varsinkin metsä ja luonto ovat lapselle mieluisia paikkoja liikkumiseen ja luonnonympäristöt edistävät motorisia taitoja.”*

Kuva: Dia – ”Monipuoliset liikkumisympäristöt” ja kuvia lapsen spontaanista leikkimisestä ulkona – lumen kanssa touhuaminen, lumessa hyppääminen, pallon kiinniottaminen ulkona, metsäleikit

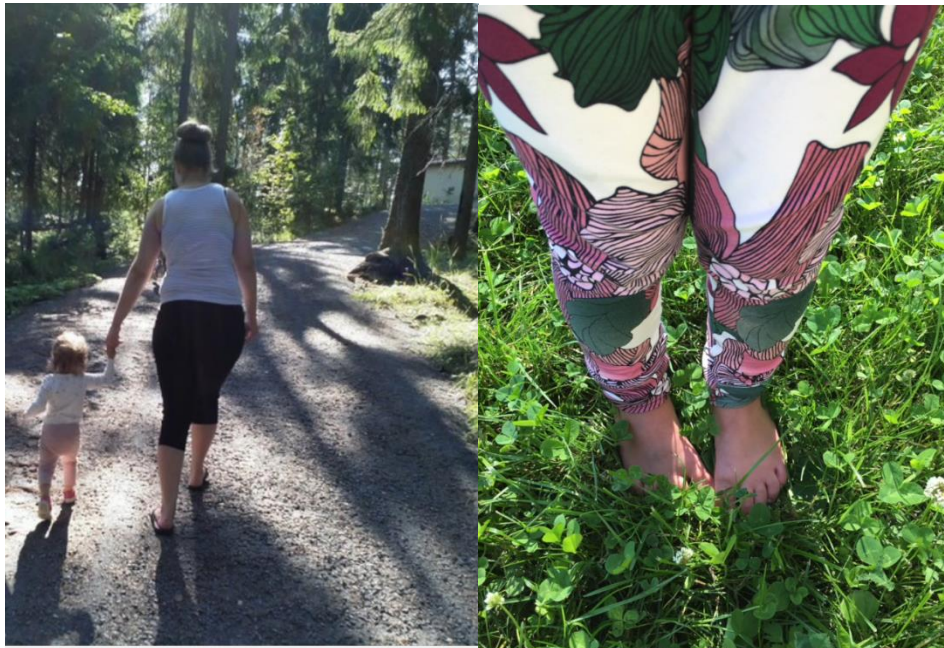


Osa 4. Ulkona ”harjoitettavat” taidot

Puhe: *”Vanhemman on hyvä tutustuttaa lasta pienestä pitäen arkiliikkumisen taitoihin. Kävely erilaisissa maastoissa, kuten metsässä, kehittää myös tasapainon kehittymistä ja riittävä tasapaino luo perustan kävelyn sujuvuudelle. Tutuissa ja turvallisilla*

piha-alueilla on hyvä totutella kesäisin myös avojaloin kävelyyn. Nykyään ajetaan autolla pieniäkin matkoja, mikä on lapsen kävelyn kehittymisen kannalta epädullista. Lapsen tulisi saada kävellä mahdollisimman paljon, jotta motoriikka kehittyy.”

Kuva: Dia – ”Kävely ulkona” ja kuvia kävelystä – vanhemman kanssa ylämäkeen kävely ulkona, avojalat



Video: Kävely epätasaisessa maastossa, hyppääminen kannolta maahan



Kuva: Kävely epätasaisessa maastossa, kävely talvella lumikolaa työntäen, kävely talvella pulkkaa vetäen



Puhe: *”2–3-vuotiaana lapsi ottaa ensimmäiset havaittavissa olevat juoksuaskeleet ja on juoksemisen kehittymisen alkuvaiheessa. Lapsi juoksee mielellään paikasta toiseen, ja mitä enemmän vanhempi kannustaa lasta juoksemaan, sitä enemmän hänen juokсутaitonsa kehittyy. Vanhempi voi tukea juokсутaidon kehittymistä kannustamalla lasta erilaisiin juoksuleikkeihin, jossa saa liikkua vapaasti erilaisilla juoksunopeuksilla.”*

Kuva: Dia – ”Juokseminen ulkona” ja kuvat juokseminen lumihangella, juokseminen ulkona talvella



Video: Juokseminen ulkona kesällä



Puhe: ”Kävelyn ja juoksemisen oppimisen jälkeen lapsi alkaa harjoitella potkaisemista. Potkaisutaidon kehittymistä voidaan tukea kannustamalla lasta leikkeihin, joissa potkitaan erikokoisia ja eri materiaaleista tehtyjä palloja. Monipuoliset kokemukset erilaisista palloista tarjoavat lapselle uusia aistikokemuksia, ja kehittävät alaraajojen lihasten voimansäätelyä.”

Kuva: Dia – ”Potkaiseminen ulkona” ja kuva potkaiseminen ulkona kesällä



Video: Pallon potkaiseminen ulkona kesällä



Kuva: Potkaiseminen ulkona



Puhe: *”Lyöntiliikettä lapsi alkaa tämän ikäisenä harjoittelemaan ensimmäisiä kertoja. Lyöntiliikettä harjoitellessa on mailan hyvä olla aluksi mahdollisimman leveä, sillä mailan suuri osumapinta-ala helpottaa palloon osumista. Lyöntiliikettä on hyvä harjoitella alkuvaiheessa lyömällä ilmapalloa kädellä tai mailalla eri suunnista.”*

Kuva: Dia – ”Mailapelit ja -leikit ulkona” ja kuvat ilmapallon lyöminen ulkona, jalkapallolla pallottelua kädellä ulkona



Puhe: *”2–3-vuotiaana pyöräilyyn tutustumisen ja pyöräilyn harjoittamisen voidaan aloittaa potkumopolla. Taidon kehittyessä voidaan siirtyä potkupyörällä ajamisen harjoitteluun, joka kehittää pyöräilyssä tarvittavaa tasapainoa.”*

Kuva: Dia – ”Pyöräily” ja kuva potkumopolla potkuttelusta



Video: Potkupyörällä ajo ylämäkeen, potkupyörällä ajo alamäkeen



Puhe: *”Vedessä liikkuminen on hauskaa ja uimataidon harjoittamisen lähtökohtana 2–3-vuotiaana on veteen totuttelemisen ja luottamus veteen. Veteen voi totutella liikkumalla matalassa vedessä erilaisin etenemistavoin ja erilaisten välineiden kannustamana.”*

Kuva: Dia – ”Uiminen” ja kuva kahuuleikit uimapatjan kanssa



Puhe: *"Talvella hiihto ja luistelu ovat suomalaiselle luonnollisia tapoja liikkua. 2–3-vuotiaan lapsen kanssa voi talvella harjoitella lumeen tutustumista ja hiihtämistä. Aluksi hiihtäminen on kävelymäistä etenemistä sukset jalassa. Kolme vuotiaan lapsen kanssa kokeilla myös luistelua, mutta alkuun luistelu on hiihtämisen tavoin kävelyn omaista liikettä luistimet jalassa."*

Kuva: Dia – "Talviliikunta" ja kuvat lumeen totuttelu, potkukelkkailu



Osa 5. Lopetus

Kuva: Kiitokset ja tekijät

