



# **MOTORIIKKAKERHOT ALAKOU- LULAISEN MOTORISEN KEHITYK- SEN JA HYVINVOINNIN TUKENA**

Erika Kivero-Lehtinen

Sanna Myrén

Opinnäytetyö  
Maaliskuu 2013  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihto-  
ehto

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU

Tampere University of Applied Sciences

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

ERIKA KIVERO-LEHTINEN & SANNA MYRÉN:  
Motoriikkakerhot alakoululaisen motorisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukena

Opinnäytetyö 84 sivua, josta liitteitä 35 sivua  
Maaliskuu 2013

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä motoriikkakerho-opas lasten parissa työskentelevien avuksi kerhon perustamista varten ja osallistua 6-8-vuotiaille järjestettävän motoriikkakerhon suunnitteluun ja ohjaukseen. Opas ja toiminta on toteutettu yhteistyössä Hämeen liikunta ja urheilu ry:n KOLIKO-hankkeen kanssa. Opinnäytetyön menetelmänä oli tuotokseen ja toimintaan painottuva työ, jonka lopputuloksena syntyi opas. Opinnäytetyössä tuodaan esille kirjallisuuden ja tutkitun tiedon kautta, miten liikunnan avulla voidaan vaikuttaa lapsen motoriseen kehitykseen, oppimiseen, terveyteen ja hyvinvointiin.

Opas tehtiin opetushenkilökunnalle sekä lasten parissa työskenteleville. Toivomme sen esimerkiksi auttavan hoitohenkilökuntaa heidän ohjatessaan sairastuneita lapsia ja heidän perheitään liikunnallisen elämän pariin. Oppaaseen sisällytettiin lyhyesti teorian tietoa lapsen motorisesta kehityksestä ja liikkumisen hyödyistä sekä ohjeistusta, miten voi perustaa motoriikkakerhon kutsukerhoperiaatteella. Opas on liitetty työn loppuun. Opas tehtiin työelämäyhteyden toiveita huomioon ottaen, kaikille halukkaille helposti saataville internetiin.

Työhön sisältyi toiminnallinen osuus, jossa ohjattiin motoriikkakerhoa yhdessä Hämeen liikunta ja urheilu ry:n liikuntakoordinaattorin kanssa neljä kertaa syksyn 2012 aikana. Kerhoon osallistui lapsia, joilla oli tarvetta harjoittaa motorisia taitojaan. Lapset viihtyivät ja olivat innolla mukana toiminnassa. Näimme kehitystä lasten taidoissa jo neljän kerran aikana.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä lasten parissa työskentelevien valmiuksia perustaa motoriikkakerho ja sen avulla parantaa sekä edistää lasten hyvinvointia ja terveyttä. Kehittämisehdotuksena on tehdä tutkimus, joka selvittää millä tavoin lapset ovat kokeneet motoriikkakerhotoiminnan ja miten vanhemmat kokevat lapsensa hyötyn kerhosta. Jatkossa olisi hyvä perustaa lasten psykiatrisessa hoitotyössä liikunnallinen kerho ja tutkia sen vaikuttavuutta lasten kuntoutumiseen.

---

Asiasanat: lapsi, motorinen kehitys, hyvinvointi, liikkuminen

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing  
Option of Nursing

**ERIKA KIVERO-LEHTINEN & SANNA MYRÉN:**  
Motor Skills Clubs as Supporters in the Motoric Development and Wellbeing of Primary School Aged Children

Bachelor's thesis 84 pages, appendices 35 pages  
March 2013

---

The purpose of this thesis was to make a guidebook about starting a motor skills club for people working with children. As a functional part of thesis, a club for children was organized. Information from literature and earlier studies was used to show how exercise affects children's motor skills, learning and welfare in a positive way.

The guidebook aims to help, for example, medical staff to guide diseased children and their families towards taking exercise as a part of their lives. The guide includes theoretical information about the development of children's motor skills, the positive effects of exercise and guidelines on how to put up a motor skill club using invitation club principles. The guide can be found in the thesis' appendices and the Internet.

The thesis included a functional part where a motor skills club was held four times together with exercise coordinator during autumn 2012. Children who needed help with motor skills were invited to the club.

The goal of thesis was to increase the ability to establish motor skills clubs among people working with children and improve children's wellbeing and health. A follow-up study on how children feel about motor skill clubs and whether their parents see this helpful for their child is proposed here. In the future, it would also be useful to set up an exercise club in psychiatric nursing and to study its effects on children's rehabilitation process.

---

Key words: children, motor skill growth, wellbeing, moving

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE .....	8
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	9
3.1	Lapsen motorinen kehitys .....	10
3.1.1	Tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot .....	12
3.1.2	Havaintomotoriikka.....	13
3.2	Liikkumisen vaikutukset.....	14
3.2.1	Hermosto, aivot ja luusto .....	15
3.2.2	Liikkuminen ja oppiminen .....	16
3.2.3	Lasten ja nuorten liikuntasuositus.....	16
3.3	Hyvinvointi .....	17
3.3.1	Fyysinen hyvinvointi.....	18
3.3.2	Psyykinen hyvinvointi.....	20
3.3.3	Sosiaalinen hyvinvointi.....	21
3.4	Kerhotoiminta .....	23
3.4.1	Kerhotoiminnan ohjaaminen.....	24
3.4.2	Leikki oppimisen välineenä .....	25
3.5	Yhteenvedo .....	26
4	TUOTOKSEEN/TOIMINTAAN PAINOTTUVA OPINNÄYTETYÖ .....	28
4.1	Tuotokseen ja toimintaan painottuva opinnäytetyö menetelmänä.....	28
4.2	Opinnäytetyön toiminta .....	28
4.3	Motoriikkakerho-opas.....	31
4.3.1	Tuotoksen ulkoasu .....	31
4.3.2	Sisällölliset ratkaisut .....	32
4.4	Motoriikkakerho .....	35
5	POHDINTA.....	39
5.1	Johtopäätökset.....	39
5.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	40
5.3	Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimukset.....	42
5.4	Pohdinta .....	42
	LÄHTEET .....	45
	LIITTEET .....	49
	Liite 1. Tutkimukset joita on käytetty opinnäytetyössä.....	49
	Liite 2. Kuvauslupa .....	54
	Liite 3. Motoriikkakerho kyselykaavake 1 .....	55
	Liite 4. Kyselykaavake liikuntakoordinaattoreille .....	57

Liite 5. Lupakaavake kyselylomakkeiden käytöstä lähteenä .....	59
Liite 6. Ensimmäinen motoriikkakerhokutsu .....	60
Liite 7. Kerhotuntisuunnitelmat .....	61
Liite 8. MOTO-KERHO – opas motoriikkakerhon perustamiseen.....	65

## 1 JOHDANTO

Väestön hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat terveelliset elämäntavat ja elinympäristö sekä ihmissuhteet. Lapselle tärkeitä kasvu- ja kehityspaikkoja ovat koti, päiväkotiki, koulu sekä harrastus- ja toveriryhmät, joilla on vaikutusta lapsen terveyteen ja terveysvalintoihin. Perheellä on ensisijainen vastuu lapsen kasvusta ja kehityksestä sekä suuri vaikutus lapsen terveyteen. Lapsi omaksuu perheessään elintapoihin liittyvät tottumukset, kuten terveelliset ruokailutavat ja suhtautumisen liikuntaan. (Terveyden edistämisen ohjelma 2009.) Työssä käsittelemme hyvinvointia fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kautta. Hyvinvointi käsitteenä on laaja ja olemme rajanneet sen tässä työssä käsittelemään lapsia.

Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia lapsen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Liikunnalla voidaan vaikuttaa painonhallintaan sekä kehittää fyysistä kuntoa ja toimintakykyä. Parhaimmillaan liikunnalla voidaan vaikuttaa lapsen fyysiseen, kognitiiviseen, motoriseen ja sosiaalisen kasvuun ja kehitykseen. Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää. (Liikunta ja oppiminen tiivistelmä 2012, 9.)

Viimeisten kolmenkymmenen vuoden aikana lasten ja nuorten ylipainoisuus on kolminkertaistunut. Lihavuuden lisääntymisen lisäksi fyysinen kunto on heikentynyt vähäisen liikkumisen vuoksi. Liikunnalla ja terveellisellä ruokavaliolla voidaan ehkäistä ylipainoa ja lisätä terveyttä sekä hyvinvointia. Lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä perheet ovat avainasemassa ja perheen yhteiset liikuntahetket kannustavat lasta omaehtoiseen liikkumiseen. (Terveyden edistämisen ohjelma 2009.) Tässä työssä käsittelemme liikunnan ja liikkumisen vaikutuksia lapseen. Olemme tarkastelleet liikkumisen vaikutuksia kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnin ja terveyden kautta.

Paras aika motoristen taitojen oppimiseen on hermoston kehitysaika eli lapsen ensimmäiset kymmenen ikävuotta. Silloin, kun lapselle järjestetään runsaasti erilaisia mahdollisuuksia toimintoihin, joissa vaaditaan useiden aistien samanaikaista toimintaa, kuten liikkumis-, käsittely- ja tasapainotaitoja, motorinen oppiminen tapahtuu parhaiten. Laasonen (2005) mukaan noin kolmella neljästä lapsesta, joilla on motorisia ongelmia, tiedetään myös olevan vaikeuksia muilla kehityksen osa-alueilla, kuten kielenkehityksessä, matemaattisissa taidoissa sekä tarkkaavaisuudessa. (Laasonen 2005, 197; Vuori

2010, 147.) Työssä käymme läpi monipuolisesti lapsen motorista kehitystä ja kuinka liikkumisella voidaan siihen vaikuttaa. Lasten motorista kehitystä olemme käsitelleet, koska opinnäytetyöstä syntyvä tuotos pohjautuu tähän.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä motoriikkakerho-opas lasten parissa työskentelevien avuksi kerhon perustamista varten ja osallistua 6-8-vuotiaille järjestettävän motoriikkakerhon suunnitteluun ja ohjaukseen. Työelämäyhteytenä toimi Hämeen liikunta ja urheilu ry: n KOLIKO- hanke. KOLIKO- hanke on koulun liikuntakoordinaattorit liikettä lisäämässä, minkä tavoitteena on tarjota apua ja lisätä liikuntaa koulupäiviin sekä toteuttaa se laadukkaasti. KOLIKO- hankkeesta lisätietoa [www.hlu.fi](http://www.hlu.fi). Opinnäytetyössä on käytetty tuotokseen ja toimintaan painottuvaa menetelmää, mikä on vaihtoehtoinen menetelmä ammattikorkeakoulussa toteutettavalle opinnäytetyölle. Työn teoria osuudessa olemme käsitelleet lapsia ja olemme tehneet tämän rajauksen toimintaosuuden pohjalta.

## 2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä motoriikkakerho-opas lasten parissa työskentelevien avuksi kerhon perustamista varten ja osallistua 6-8-vuotiaille järjestettävän motoriikkakerhon suunnitteluun ja ohjaukseen yhteistyössä Hämeen liikunta ja urheilu ry: n KOLIKO- hankkeen kanssa.

Opinnäytetyön tehtävät:

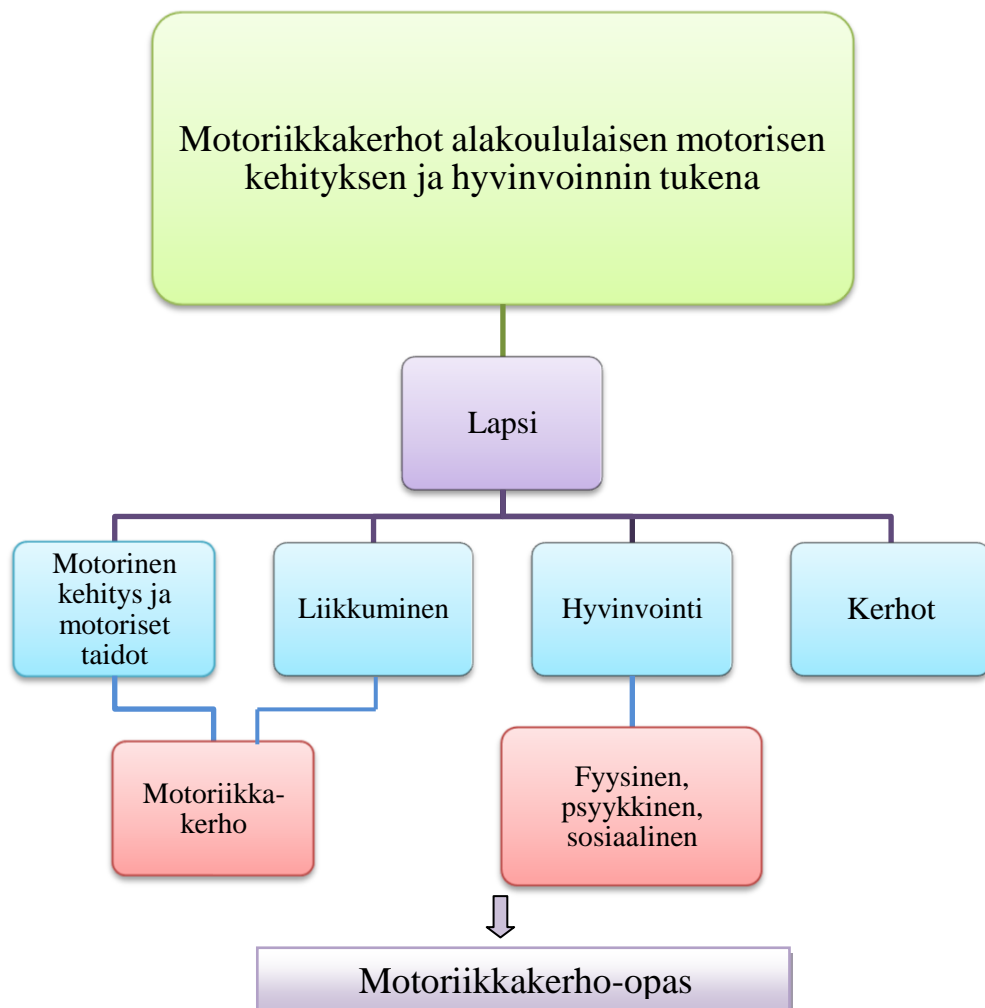
1. Miten liikunta sekä motoriikkakerhot vaikuttavat lapsen motoriseen kehitykseen ja sen tukemiseen?
2. Miten liikunta vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen?
3. Miten järjestetään toimiva kerho?

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lasten parissa työskentelevien valmiuksia perustaa motoriikkakerho ja sen avulla parantaa sekä edistää lasten hyvinvointia ja terveyttä.



### 3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tämän opinnäytetyön aiheena on selvittää motoriikkakerhojen ja liikkumisen vaikutuksia alakouluikäisen lapsen motoriseen kehitykseen ja hyvinvointiin. Keskeisiksi lähtökohdiksi valitsimme lapsen motorisen kehityksen, motoriset taidot, liikkumisen, hyvinvoinnin ja kerhot joista yhteenvetona muodostuu motoriikkakerho-opas (kuvio1). Käsittelemme fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, koska nämä liittyvät keskeisesti toisiinsa ja liikunnan avulla voidaan vaikuttaa näihin kaikkiin osa-alueisiin.



KUVIO 1. Teoreettinen viitekehys

### 3.1 Lapsen motorinen kehitys

Lapsen motorisella kehityksellä tarkoitetaan elämänkaaren eri vaiheissa tapahtuvia var- talon ja sen osien toiminnallisia muutoksia liikkumisessa. Siihen vaikuttavat kes- kushermoston, luuston ja lihaksiston kasvuvauhti. Lapsen hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kehityksellä on merkittävä vaikutus motoriseen kehitykseen. Mo- toriseen kehitykseen vaikuttavat myös perimä ja ympäristön vuorovaikutus. Motoriset taidot kehittyvät yksilöllisesti ja ne heijastuvat myös sosiaalisten taitojen kehitykseen. Tutkimalla oppiminen on tärkeä tekijä lapsen motorisessa kehityksessä. Otollisin aika motoristen taitojen oppimiseen on hermoston kehitysaika eli ensimmäiset kymmenen ikävuotta. (Numminen 1997, 22; Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 10; Sääkslahti & Cantell 2002, 11; Vuori 2010, 147.)

Jaakkolan mukaan motoriset taidot voidaan luokitella karkea- ja hienomotorisiin taitoi- hin. Karkeamotoriikassa tarvitaan suuria lihasryhmiä ja hienomotoriikassa pienten lihas- ten toimintaa. (Jaakkola 2010, 53.) Olemme käsitelleet työssä motoristen perustaitojen osalta tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja. Alla olevaan taulukkoon olemme tiivis- täneet yleisimpiä motorisia taitoja (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Motoristen taitojen luokittelu

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
Koukistaminen	Kiipeäminen	Heittäminen
Ojentaminen	Kävely	Kiinniottaminen
Kiertäminen	Juoksu	Pompottaminen
Kääntäminen	Hyppely	Lyöminen
Heiluminen	Laukkaaminen	Pukkaaminen
Laskeutuminen		Kuljettaminen
Nouseminen		Haltuunotto
Paikalta lähteminen		Pyörittäminen
Pysähtyminen		Vierittäminen
Törmäminen		Piirtäminen
Harhauttaminen		Kirjoittaminen

Keskilapsuudessa (n. 6-12 -vuotiaaksi ulottuva ikävaihe) tyttöjen ja poikien välisissä motorisissa taidoissa voidaan nähdä jonkin verran eroja. Viisivuotiaina tytöt ovat poikia ketterämpiä, mutta pojat juoksevat nopeammin ja heittävät palloa pidemmälle. Poikien

lihassmassa on jonkin verran tyttöjen lihassmassaa suurempi ja sen vuoksi he menestyvät paremmin lihasvoimaa vaativissa suorituksissa. Hienomotorisissa taidoissa tytöt menestyvät poikia paremmin. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2007, 70, 76.)

Motoristen taitojen oppiminen tapahtuu kolmivaiheisesti. Ensimmäisessä vaiheessa taitojen oppiminen on kognitiivista. Uudesta opittavasta taidosta lapsi hakee tietoa havainnoimalla eri aisteillaan. Tärkeää ensimmäisessä vaiheessa on antaa selkeää kielellistä ohjausta. Toisessa vaiheessa lapsi vertaa ja yhdistää aistihavainnoinnin avulla saatua tietoa jo muistissa olevaan tietoon. Kolmanteen vaiheeseen voidaan siirtyä vasta, kun lapsi ei enää tarvitse ulkoista ja kognitiivista ohjausta ja toiminta on niin sanotusti automatisoitunut. (Huisman & Nissinen 2005, 27.)

Lapsen tulisi oppia suorittamaan motorisia perustaitojaan mahdollisimman oikeaoppisesti, jotta hän pystyy käyttämään niitä hyödykseen jokapäiväisissä toiminnoissaan ja lajitaitojen oppimisessa. Tasapaino, käsittely- ja liikkumistaidot luovat perustan motorisille perustaidoille. Motorisilla perustaidoilla luodaan perustaa lajitaitojen oppimiselle. (Numminen 1997, 24.)

Lapsista noin kuudella prosentilla on ongelmia motoristen taitojen oppimisessa. Motorisen oppimisen ongelmat voivat ilmetä jo varsin varhaisessa vaiheessa lapsen kehityksessä. Motorisen oppimisen ongelmat voivat esiintyä hieno- tai karkeamotorisissa taidoissa tai molemmissa. Usein rinnalla voi esiintyä myös muita kehityksellisiä häiriöitä. Tarkkaa syytä motorisen oppimisen ongelmille ei tiedetä. Motoristen ongelmien ei katsota olevan seurausta älyllisten toimintojen heikkoudesta, neurologisista sairauksista eikä myöskään aistitoiminnoista. (Viholainen 2004, 257.)

Ahonen, 1990; Cantell, 1998; Cantell, Smyth & Ahonen 1994, 2003 ovat tehneet laajan suomalaisen pitkittäistutkimuksen kehityksellisistä koordinaatiohäiriöistä 5-17-vuotiailla suomalaislapsilla. Tutkimuksessa seurattiin motorisista oppimisvaikeuksista kärsiviä lapsia. Tutkimustuloksissa näkyy, että motoriset oppimisvaikeudet ovat usein hyvin pysyviä. Sen vuoksi ongelmat tulisi todeta varhain ja saada lapset aktivoitua motorisiin toimintoihin. (Nurmi ym. 2007, 78.)

Viisi- ja kuusivuotiaat ovat valmiita oppimaan erityistaitoja vaativia liikkeitä, kuten luistelua, pyöräilyä ilman apupyöriä ja naruhyppelyä. Lapsi kykenee hallitsemaan suunnanmuutoksia ja tekemään useita eri toimintoja samanaikaisesti. Hyviä motorisia harjoitteita tämän ikäisille lapsille ovat jalkapallo, naruhyppely ja ruutuhyppely. Ohjaajan merkitys korostuu tässä ikäluokassa. Ohjaajan tulee tukea lapsen aloitteellisuutta ja suunnitella toiminnasta sisällöllisesti mielenkiintoista. Viisi- ja kuusivuotiailla esiintyviä motorisia ongelmia oppimis- sekä leikki-tilanteissa ovat esimerkiksi: lapsi törmäilee usein huonekaluihin ja ihmisiin, tasapainon hallinnassa on ongelmia, jonka vuoksi lapsi kaatuilee helpommin, pukemisessa sekä kynän käytössä on vaikeuksia (piirtäminen, kirjoittaminen). (Autio & Kaski 2005, 27–28; Viholainen 2004, 259.)

7-10-vuotiaat lapset pelaavat ja liikkuvat enemmän omatoimisesti ja ohjaaja on sivussa ohjaamassa tilannetta. Tämän ikäinen lapsi voi oppia vaativia erityistaitoja, jos lapsi on oppinut käyttämään kehoaan erilaisissa asennoissa ja kehon hallinta sekä liikkuvuus ovat kehittyneet. Tämän ikäinen lapsi voi aloittaa minkä tahansa lajin harrastamisen. Heidän tulisikin saada mahdollisuuksia kokeilla monia eri lajeja. Liikkuessa lapsi oppii käyttämään kehoaan monipuolisemmin, mitä enemmän liikettä tapahtuu, sitä parempi se on lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Tässä ikävaiheessa on tärkeintä, että lapsi oppii elinikäisen liikuntamallin. (Autio & Kaski 2005, 28, 30.)

Mikäli lapsi vetäytyy syrjään esimerkiksi liikunnallisista pihaleikeistä, se voi olla merkki puutteellisista motorisista perustaidoista. Se voi johtua myös siitä, että lapsi ei koe itseään liikunnalliseksi, hänellä voi olla esimerkiksi ylipainoa, vamma, pitkäaikaissairaus tai hän kokee itsensä muuten heikoksi tai on hyvin arka. Tällöin aikuisten tulee huomioida, että lapsi saa liikkumiseensa tarvittavaa tukea ja apua, koska omaehtoinen liikkuminen voi olla muutoin vähäistä. (Keskeisiä käsitteitä, Nuori Suomi ry.)

### **3.1.1 Tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot**

Tasapainotaidolla lapsi pitää kehonsa haluamassaan asennossa, joko paikallaan pysyessään ja liikkuessaan ilman, että hän kaatuu. Tasapainotaidot jaetaan staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Lapselle kehittyy ensimmäisenä staattinen tasapaino, jolla tarkoitetaan kykyä pysyä paikoillaan. Tämän jälkeen kehittyy dynaaminen tasapaino, jolla mahdollistetaan tasapainon ylläpitäminen liikkuessa. Tasapainoa ylläpitäviä taitoja ovat

esimerkiksi koukistaminen, ojentaminen, kääntyminen ja pysähtyminen. (Sääkslahti & Cantell 2002, 16; Tuomi 2009, 9.)

Liikkumistaidot ovat taitoja joiden avulla lapsi pystyy liikkumaan paikasta toiseen. Näitä ovat esimerkiksi kävely, juoksu, hyppely ja kiipeäminen. Riittävä tasapainon kehittyminen sekä lihas- ja tasapainoaistimus yhdistettynä tuntoaistimuksiin ovat tärkeitä liikkumistaitojen kannalta. Näiden taitojen olisi hyvä kehittyä ennen seitsemää ikävuotta. (Sääkslahti & Cantell 2002, 16.)

Käsittelytaitojen avulla lapsi pystyy käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä. Karkeamotorisia käsittelytaitoja ovat esimerkiksi heittäminen ja kiinniottaminen. Hienomotorisia käsittelytaitoja ovat muun muassa piirtäminen ja kirjoittaminen. (Sääkslahti & Cantell 2002, 17.)

### **3.1.2 Havaintomotoriikka**

Havaintomotoriikalla tarkoitetaan tapahtumasarjaa, missä ihminen käsittelee eri aistien avulla tietoa itsestään ja ympäristöstään tuottaakseen tilanteeseen motorisen toiminnan. Havaintomotoriikka jaetaan eri osa-alueisiin, joita ovat kehontuntemus, suunnan ja ajan hahmottaminen sekä avaruudellinen hahmottaminen. Liikkuessa tarvitaan aina havaintomotorista kokonaisuutta. Havaintomotoriikassa tarvitaan erilaisia yhteisaistimuksia, kuten kehontuntemusta ja oikean tai vasemman tasapuolisuutta, joiden avulla esimerkiksi tasapainon ja pystyasennon säilyttäminen onnistuu. (Jaakkola 2010, 56–57, 71.)

Havaintomotoriikan harjoittelemisessa olennaisinta on yhdistää havaitseminen ja toiminta. Havaintomotoriikkaa voidaan harjoittaa erilaisten värien, merkkien ja apuvälineiden avulla. Tästä esimerkkinä: palloon on piirretty merkki, lapsen kopitellessa palloa hänen tulee havaita merkki ja sanoa se ääneen ennen kuin ottaa pallon kiinni. Harjoitteen keskeinen idea on, että siinä yhdistetään sekä havaitseminen ja toiminta. (Jaakkola 2010, 174.)

### 3.2 Liikkumisen vaikutukset

Liikkuminen lisää energiankulutusta ja se on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa. Liikkuminen voi olla omaehtoista, jolloin lapsi liikkuu omasta halustaan ja mielenkiinnostaan. Lapsen liikkumiseen sisältyy spontaanius, tällöin lapsi leikkii hetken mielihoiteesta, liikkuminen voi siis tapahtua myös muun leikin lomassa. (Keskeisiä käsitteitä, Nuori Suomi ry.) Liikkuminen voi olla myös ohjattua, jolloin lapsen liikunta tapahtuu jossakin ohjatussa ryhmässä, kuten esimerkiksi koulun liikuntatunnilla ja motoriikkakerhoissa.

Lapsen liikuntakasvatuksen ensisijaisena tavoitteena on edistää lapsen motorista ja fyysistä kehitystä sekä tukea muuta oppimista ja kehitystä. Liikkumisen avulla pystytään vaikuttamaan lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen, sosiaalisuuden kehittämiseen sekä lisäksi ajattelutoimintojen tukemiseen. Tarkoituksena on pyrkiä kehittämään lapsen kokonaispersoonallisuutta. (Karvonen 2002, 13.)

Lasten oppimistavoitteita liikunnassa ovat motoriset-, tiedolliset-, tunne-elämän- ja vuorovaikutukselliset tavoitteet. Esimerkkejä motorisista oppimistavoitteista ovat perusliikkeiden ja motoristen perusvalmiuksien oppiminen. Tiedollisista tavoitteista voidaan mainita oppimisvalmiuksien vahvistaminen sekä sääntöjen ja normien oppiminen. Tunne-elämän tavoitteita ovat esimerkiksi myönteisen minäkäsityksen vahvistuminen ja tunnetaitojen oppiminen. Vuorovaikutustaitojen vahvistuminen on yhtenä esimerkkinä vuorovaikutuksellisista tavoitteista. (Autio & Kaski 2005, 55–56.)

Lapsuudenaikaisella liikkumisella on merkitystä sekä tämänhetkisen, että myöhemmän elämän kannalta. Liikkuminen on tärkeää lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun kannalta. Liikkumisen avulla lapsi saa kokemuksia omasta kehostaan, sen toiminnasta ja suorituskyvystä. Nämä kokemukset ovat tärkeitä itsetunnon ja minäkuvan kehittymiselle. Liikkumalla kasvuikäinen lapsi oppii sosiaalisia taitoja, kuten muiden huomioon ottamista ja tärkeiden ystävyysuhteiden solmimista. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.)

Liikkumisen jälkeen olisi aina hyvä rentoutua. Rentoutumistaidolla on sekä fyysisiä, että psyykkisiä ulottuvuuksia. Liikunnan yhteydessä rentoutuminen muun muassa nopeuttaa fyysistä palautumista, auttaa laukaisemaan lihasjännityksiä, vaikuttaa myönteisesti

sesti oppimiskykyyn sekä antaa mahdollisuuden levätä ja kerätä voimia. (Autio & Kaski 2005, 138.)

### **3.2.1 Hermosto, aivot ja luusto**

Päivittäisten toimintojen ja kaikenlaisen liikkumisen toteutuminen riippuu hermoston ja elinjärjestelmien välisestä yhteistyöstä. Hermosto ohjaa havaitsemista ja toimimista. Lisäksi psyykkiset tapahtumat, kuten vapaan tahdon muodostaminen kuuluvat hermoston tehtäviin. Liikkumisessa ja toimimisessa tärkeitä tekijöitä ovat motivaatio ja tunteet, kuten liikunnan palkitsevuus. Liikunnallisten taitojen oppiminen ei riipu pelkästään hermostosta. Siihen vaikuttavat monet tekijät, kuten perimä, ikä, sukupuoli, toimintaympäristö sekä sosiaaliset suhteet. Ilman hermokudosta mitkään edellä mainituista asioista eivät ole mahdollisia. (Sandström & Ahonen 2011, 3.)

Liikkuminen on lapsille spontaania ja se on erittäin tärkeää aivojen hermoverkkojen yleiselle kehitymiselle. Liikkumisen tuloksena lapsi oppii hallitsemaan liikkeitä ja liikkumista lihasten, hermoston ja aistien yhteistoimintana. Aivojen tilavuus ja aktiivisuus lisääntyvät liikunnan avulla erityisesti niillä aivoalueilla, joissa muisti ja toiminnanohjaus toimivat. Liikunnan vaikutukset aivojen rakenteissa ja toiminnassa luovat lisämahdollisuuksia oppimiseen. Tutkimusten mukaan näyttää myös siltä, että motoriset ja tiedolliset taidot kehittyvät rinnakkain. (Liikunta ja oppiminen tiivistelmä 2012, 8; Vuori 2010, 145.)

Aivoissa on useita erialueita, jotka ovat tärkeitä motoriikan kehittymisen kannalta sekä motoristen suoritusten yhteydessä. Pikkuaivoilla on tärkeä merkitys tasapainotaitojen kehitymisessä, nopeiden liikkeiden ajoituksessa ja ennakoivien liikesuoritusten oppimisessa. Motorisia suorituksia tehtäessä aivot toimivat laajana kokonaisuutena. (Korhonen 2004, 44–45.)

Kasvuikässä liikunta tukee lapsen normaalia kasvua ja kehitystä monella tavalla. Kasvuikässä on parasta lujittaa luustoa liikunnan avulla. Jos lapsena ei liiku riittävästi, se voi vaikuttaa luuston ihanteelliseen kehitykseen. Tämä voi lisätä osteoporoosin vaaraa myöhemmällä iällä. (Rajala, Haapala, Kantola & Tammelin 2010, 5.)

### 3.2.2 Liikkuminen ja oppiminen

Liikunnan tiedetään olevan yhteydessä hyvään kognitiiviseen suoriutumiseen ja koulumenestykseen lapsilla. Lisäksi liikunta on yhteydessä esimerkiksi havainnointitaitoihin, muistiin ja oppimisvalmiuksiin. Nämä vaikuttavat myönteisesti keskittymiskykyyn ja käyttäytymiseen. Matemaattiset suoritukset ja lukeminen aktivoivat aivojen samoja alueita, joihin myös fyysinen kunto on yhdistetty. Vähäiseen liikkumiseen liittyvät motoriset ongelmat ovat usein yhteydessä lapsen laajempiin oppimisvaikeuksiin esimerkiksi tarkkaavaisuushäiriöihin, kielellisiin oppimisvaikeuksiin ja lukivaikeuksiin. (Rajala ym. 2010, 5.)

Donnellyn ym. (2009) kolmivuotisessa tutkimuksessa toisen ja kolmannen luokan oppilaiden kouluviikkoon lisättiin 90 minuuttia liikuntaa, joka jaettiin 10 minuutin liikunnallisiin osioihin, jotka sisällytettiin oppitunteihin. Tutkimuksen tulosten mukaan lukeminen, oikeinkirjoitus ja matematiikka paranivat huomattavasti tutkimuksen aikana, kun liikuntaa oli lisätty oppitunteihin. (Donnelly ym. 2009, 337, 339.)

Arvostetussa kansainvälisessä julkaisussa Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America on julkaistu laaja suomalaistutkimus Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement (Motoriset ongelmat, liikkumattomuus ja lihavuus ennustavat heikkoa koulumenestystä) 2013. Tutkimuksessa oli mukana 8061 lasta, joilta selvitettiin motorisia ongelmia ja oppimisvaikeuksia. Tutkimustuloksissa selvisi, että lapsuuden aikaiset motoriset ongelmat ennustavat nuoruusiän liikkumattomuutta, mikä lisää lihavuutta ja nämä ovat yhteydessä koulumenestykseen. Marko Kantomaan mukaan säännöllinen liikunta ja painonhallinta ovat keskeisessä asemassa oppimisen ja koulumenestyksen kannalta (Liite 1). (Kantomaa, Stamatakis, Kankaanpää, Kaakinen, Rodriguez, Taanila, Ahonen, Järvelin & Tammelin 2013; Motoriset ongelmat...2013.)

### 3.2.3 Lasten ja nuorten liikuntasuositus

Kaikkien 7-18-vuotiaiden koululaisten tulisi liikkua suositusten mukaisesti vähintään 1-2 tuntia päivässä (kuvio 2). Liikunnan tulisi olla mahdollisimman monipuolista ja iälle sopivaa. Liikkumisen pitää tapahtua erilaisissa ympäristöissä, jotta motoriset taidot ke-



hittyisivät parhaalla tavalla. Istumisjaksoja jotka kestävät yli kaksi tuntia tulisi välttää ja ruutu-aika tietokoneiden sekä tv:n ääressä saisi suositusten mukaan olla enintään kaksi tuntia päivässä. (Liikuntasuositukset, Teko; Liikunta, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011.)



KUVIO 2. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. (Liikuntasuositukset, Teko.)

### 3.3 Hyvinvointi

Hyvinvoinnin käsitettä on vaikea määritellä. Tässä työssä käsittelemme hyvinvointia fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinninkäsitteiden avulla. WHO:kin on määrittellyt 1946 hyvinvointia näin: ”Terveys on täydellinen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila, eikä ainoastaan sairauten puuttumista” (Kettunen 2008, 8). Hyvinvointi ja terveys kuuluvat kaikkien ikäryhmien arvoihin ja niiden perusta syntyy jo lapsuuden ja nuoruuden aikana. Hyvinvointiin ja terveyteen liittyvä asenteet, elintavat, käyttäytymismallit ja näihin vaikuttavat tekijät sisäistetään jo lapsuuden ja nuoruuden aikana. (Kettunen 2008, 8.)

### 3.3.1 Fyysinen hyvinvointi

Käsitlemme tässä työssä fyysistä hyvinvointia ravitsemuksen, liikunnan ja unen käsitteiden avulla (kuvio 3). Olemme valinneet nämä osa-alueet, koska koemme niillä olevan oleellinen merkitys lapsen fyysisen hyvinvoinnin kannalta.



KUVIO 3. Fyysisen hyvinvoinnin osa-alueet

Fyysinen terveys määritellään tavallisesti sairauden puuttumiseksi. Geneettiset tekijät, ravitsemus ja lapsen terveydentila vaikuttavat fyysiseen kasvuun. Keskeisenä fyysisen kehityksen turvaajana pidetään terveellistä ruokavaliota ja hyvää terveydenhoitoa. (Nurmi ym. 2007, 72.)

#### *Ravitsemus ja ylipaino*

Kouluruokailulla edistetään lasten hyvinvointia ja sillä voidaan ylläpitää vireystasoa koulupäivän aikana. Lapset tarvitsevat monipuolista ruokaa jaksamiseen, kasvuun sekä kehitykseen. Perustana lasten terveelliselle ravitsemukselle ovat lautasmalli, terveelliset välipalat sekä säännöllinen ateriarytmi. ”Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos (2007) suosittelevat, että kouluissa ja oppilaitoksissa ei ole myytävänä makeisia, virvoitusjuomia eikä sokeroituja mehuja.” (Kouluikäisten ravitsemus 2012.)

Ylipainoisuus aiheutuu energian saannin ja sen kulutuksen epätasapainosta. Viime vuosikymmenien kuluessa lasten ylipainoisuus on lisääntynyt. Lasten ylipainoisuuden ennaltaehkäisy on tärkeää, koska varhainen puuttuminen on helpompaa, kuin ylipainoisuuden hoitaminen. Ylipainoisuuden ennaltaehkäisy perustuu elintapamuutosten tukemiseen. Elintapamuutosten ohjauksissa on hyvä olla mukana koko perhe, onnistumisen edellytyksenä on, että perhe ja lapsi ovat halukkaita muutoksiin. Ylipainoisuuteen liittyviä sairauksia ja riskitekijöitä voidaan todeta jo lapsuudessa ja niihin voidaan vaikuttaa elintapaohjauksen avulla. Lapsuusiän ylipaino jatkuu helposti aikuisiässä. Ylipainoisuus voi olla yksi lapsen elämänlaatua heikentävä ominaisuus. (Lihavuus (lapset): Käypä hoito – suositus 2012.)

### *Liikunta*

Huono fyysinen kunto, heikko terveydentila tai ylipaino voivat estää liikunnan harrastamista tai ainakin heikentää liikkumisen motivaatiota. Kouluikäisillä tulee huomioida kaikille tasavertainen mahdollisuus liikkumiseen rajoittavista tekijöistä huolimatta. (Rajala ym. 2010, 5.) Liikuntalajien tulisi olla suunniteltuna niin, että kaikilla oppilailla on mahdollisuus osallistua niihin taloudellisista tilanteista tai fyysisistä rajoitteista huolimatta.

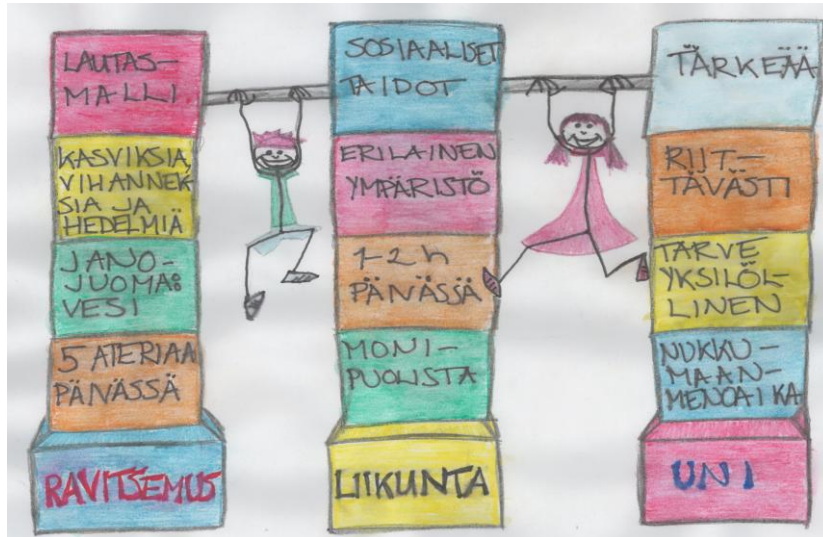
Liikunnalla voidaan edistää lasten henkistä hyvinvointia monella eri tavalla. Liikunnan vaikutukset voivat olla kuitenkin hyvin yksilöllisiä. Liikunnalla voidaan tarjota parhaimmassa tapauksessa myönteisiä fyysisiä kokemuksia, mahdollisuuksia tunteiden ilmaisuun ja sosiaalisten taitojen oppimiseen. Liikunnan avulla voidaan kohottaa lasten itsetuntoa sekä edistää positiivisen minäkäsityksen kehittymistä. Liikuntaa ei tule kuitenkaan harrastaa liikaa ja yksipuolisesti, koska tällöin se voi johtaa uupumiseen, masennukseen ja vääristyneeseen minäkuvaan. Liikunnan ollessa liian kilpailuhenkistä se saattaa lisätä stressiä ja ahdistuneisuutta. Tutkimuksissa on todettu, että aktiivinen liikunta ja fyysinen kunto ovat yhteydessä hyvään koulusuoriutumiseen. (Kantomaa & Lintunen 2008, 79–80.)

### *Uni*

Riittävä uni ja lepo ovat lapselle tärkeitä, koska ne tukevat lapsen fyysistä kasvua ja terveyttä. Keho ja aivot tarvitsevat unta. Uni ja lepo tukevat muun muassa uusien asioiden oppimista, muistia sekä tunne-elämän tasapainoa. Mitä pidemmät yöunet lapsi nukkuu, sitä paremmin se tukee oppimista. Väsyneenä ei kyetä luovaan toimintaan vaan tehdään rutiininomaisia ratkaisuja. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 67; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2009.)

Unen tarve on jokaisen lapsen kohdalla yksilöllinen ja se lisääntyy mentäessä kohti murrosikää. Kouluikäisen lapsen tulisi kuitenkin nukkua noin 9-10 tuntia vuorokaudessa. On siis tärkeää huomioida lasten nukkumaanmeno-aika, jotta lapsi ehtii saamaan tarpeeksi uniaikaa. Lapsen huonot terveystottumukset voivat vaikuttaa heikentävästi lapsen vireystilaan. Lapsen väsymyksen taustalla voi olla riittämätön yöuni, mikä heikentää elimistön puolustuskykyä ja altistaa samalla erilaisille sairauksille. Väsymyksen taustalla voi olla myös oireita liiallisesta fyysisestä/psykkisestä kuormituksesta. Vähäinen unimäärä voi vaikuttaa autonomisen hermoston säätelyyn perustoimintoihin,

mikä voi muuttaa hormonitasapainoa ja altistaa verenpaineen ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöille. Riittämätön unen saanti voi myös hidastaa lapsen kasvua. (Mäki 2012, 96–97; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 67.) Kuvioon 4 on koottu yhteen fyysisen hyvinvoinnin osatekijöitä.



KUVIO 4. Fyysisen hyvinvoinnin osatekijät (Eerola & Risku 2008, 5, muokattu.)

### 3.3.2 Psykkinen hyvinvointi

Psykkinen ja fyysinen terveys vaikuttavat toisiinsa. Nämä toiminnot muuttuvat kokoajan, etenkin lapsuudessa, jolloin kehitys on nopeaa. Psykken toiminta edellyttää aivojen ja hermoston kehittymistä tietyllä tasolla. Yksin tämä ei kuitenkaan riitä mielekkäseen inhimilliseen toimintaan, vaan tähän tarvitaan lisäksi ympäristöä ja sosiaalisia suhteita. (Vilkkö-Riihelä 1999, 27–28, 546.)

Perheet, joissa vanhemmat ovat luottavaisia, itsenäisiä, aloite- sekä työkykyisiä ja jotka omaavat aikuisen identiteetin ovat paras lähtökohta lapsen psykkinen hyvinvoinnin kannalta. Lapsen psykkinen kehityksen ja terveyden kannalta tärkeintä on vanhempien ja muiden läheisten ihmisten hoiva ja huolenpito. (Almqvist 1996, 22; Almqvist 2004, 18.)

Lapsen ja aikuisen vuorovaikutuksen tukeminen ehkäisee mielenterveysongelmien syntymä sekä lisää lapsen pärjäämistä. Vanhempien parisuhteen sekä muiden aikuisten kas-

vatusvalmiuksien vahvistaminen edesauttaa lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. (Terveyden edistämisen ohjelma 2009.)

Liikkumalla voidaan vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin positiivisesti. Liikkumalla säännöllisesti lasten stressitaso voi olla alhaisempi ja lisäksi voidaan ehkäistä masennusoireiden ilmaantumista sekä myös lieventää ahdistuksen oireita. Näiden lisäksi liikunnan avulla on mahdollista tukea lapsen persoonallisuuden sekä terveen itsetunnon kehittymistä. (Kantomaa & Lintunen 2008, 79.)

Strong ym. (2005) tekemässä tutkimuksessa kohderyhmänä olivat 6-18-vuotiaat lapset ja nuoret. Tutkimuksessa on tarkasteltu kohderyhmän mielenterveyttä ahdistuksen, masennuksen ja itsetuntemuksen kautta sekä kuinka fyysinen aktiivisuus vaikuttaa näihin. Tutkimus osoitti vahvaa positiivista vaikutusta fyysisen aktiivisuuden ja ahdistuksen sekä masennuksen välillä. Liikunta on parantanut ahdistuksen ja masennuksen oireita. (Strong ym. 2005, 732, 734.)

### **3.3.3 Sosiaalinen hyvinvointi**

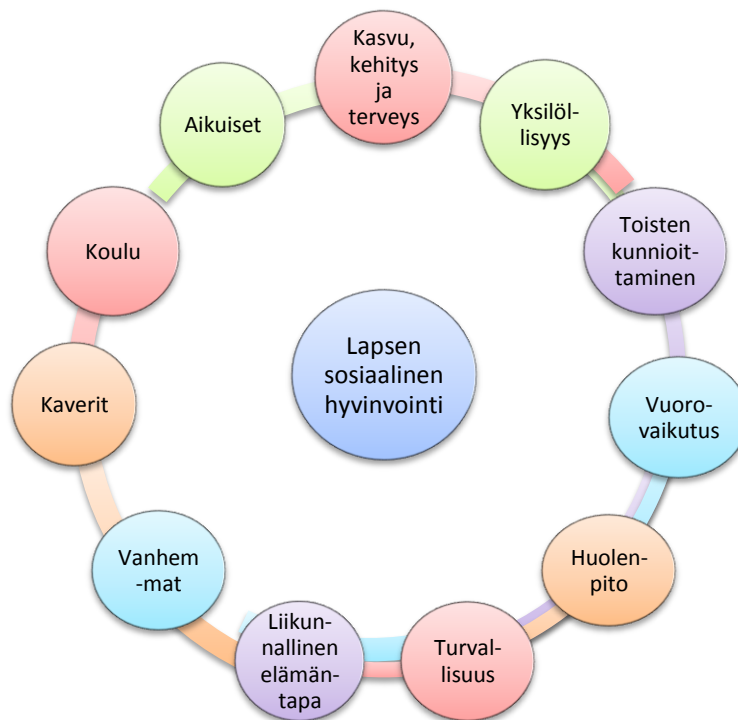
Ihminen luo henkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan läpi koko elämänsä. Toimeen tuleminen oman itsen, muiden ihmisten ja ympäristön kanssa ovat sosiaalisen hyvinvoinnin runko. Hyvinvointia lisää henkinen ja sosiaalinen ympäristö. Sosiaalisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä ovat muun muassa hyvä huolenpito, turvallisuus, toisten kunnioittaminen, yksilöllisyyden hyväksyminen ja avoin vuorovaikutus. (Renfors 2010.)

Sosiaalisuus perustuu ihmisten välisiin suhteisiin, jotka voivat olla joko positiivisia tai negatiivisia. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä ja halua olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa fyysisesti ja sosiaalisesti. (Terveyden edistämisen ohjelma 2009; Telama & Polvi 2010, 629.)

Ihmissuhteiden tarjoama sosiaalinen tuki on merkittävä terveyttä edistävä tekijä. Liikunnallinen elämäntapa vahvistaa lapsen sosiaalisia taitoja, lisää sosiaalista kanssakäymistä ja opettaa sosiaalisille tavoille. Lapsen päästessä osallistumaan erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, kohtaamiset rakentavat lapsen sosiaalisia taitoja esimerkiksi reilun pelin periaatteita, yhdessä tekemisen haasteita ja vahvojen tunteiden tuntemista. Näissä tilan-

teissa lapsi oppii myös häviämään, voittamaan, kokemaan ilon ja surun tunteita, odottamaan vuoroaan ja olemaan sitkeä. Nämä kaikki sosiaaliset tilanteet ja niissä opitut taidot suojaavat lasta päihteiden käytöltä ja tuovat lapsen elämään suurta iloa. (Lapsen itsetunnon vahvistuminen, Nuori Suomi ry.)

Vanhempien kasvatusvalmiuksia vahvistamalla voidaan edesauttaa lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta tulee tukea jokaisessa ikävaiheessa. Sillä voidaan ehkäistä mielenterveysongelmien syntyä ja lisätä lapsen pärjäämistä. Päiväkotien, koulujen ja erilaisten harrastusryhmien tulisi tarjota lapselle ihmissuhteita ja erilaisia elämäkokemuksia. Näillä voidaan edistää lapsen mielenterveyttä ja elämässä pärjäämistä. Ihmissuhteet tarjoavat sosiaalista tukea, mikä on merkittävä terveyttä edistävä tekijä lapselle. (Terveyden edistämisen ohjelma 2009.) Olemme tiivistäneet yllä käsitellyjä lapsen sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavia asioita alla olevaan kuvioon 5.



KUVIO 5. Lapsen sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä

### 3.4 Kerhotoiminta

#### *Liikuntakerho*

Liikuntakerho antaa positiivisia elämyksiä ja kokemuksia liikunnasta. Kerhoissa pyritään opettamaan lapselle liikunnallista elämäntapaa, rohkaisemaan omaehtoiseen liikumiseen sekä lisäämään lapsen päivittäistä liikuntaa. Säännöllisellä kerhotoiminnalla saadaan lapsen arkeen pysyvyyttä, säännöllisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Kerhotoiminta vähentää yksinäistä aikaa sekä ehkäisee syrjäytymistä. Liikuntakerhon toiminta ei saisi olla liian kilpailuhenkistä, koska tärkeintä ei ole suoritus ja sen tulokset, vaan itse lapsi. Lasten tulisi kokea, että ohjaajakin iloitsee yhteisistä leikkitilanteista. (Katajamäki 2002, 13; Löflund-Kuusela 2008, 2; Zimmer 2011, 125.)

Kerhotoiminta ennalta ehkäisee lasten syrjäytymistä ja aktivoi lapsia. Turvallinen sekä virikkeitä antava kerhotoiminta toimii merkittävänä kasvatuksellisena tukena kodeille. Laadukas kerhotoiminta edellyttää hyvää organisointia, resursointia, tavoitteellisuutta ja sitoutumista. (Rajala 2011, 11.)

Liikkuva koulu – ohjelmassa oli mukana pilottikouluna Porin Ruosniemen koulu, jossa on pidetty motoriikkakerhoa. Maritta Manner kertoo koulun kokemuksista motoriikkakerhosta. Heillä kerhon myötä oppilaiden motoriset taidot ovat kehittyneet, itsetunto kohonnut ja liikuntamotivaatio kasvanut. (Motoriset ongelmat...2013.)

#### *Koulujen kerhotoiminta*

Koulun kerhotoiminnalla tarkoitetaan koulun järjestämää harrastustoimintaa. Kerhotoiminnan avulla luodaan perustaa säännölliselle harrastamiselle ja hyvälle sosiaalisille suhteille. Kerhotoiminnalle on luonteenomaista joustavuus, lapsilähtöisyys, tavoitteellisuus, innostavuus, elämyksellisyys, kokemuksellisuus ja tekeminen. Koulujen kerhotoiminnan tavoitteina on tukea kodin ja koulun kasvatustyötä, lisätä lasten ja nuorten osallisuutta sekä kehittää sosiaalisia taitoja. Lapsille annetaan mahdollisuus onnistumiseen ja osaamisen kokemuksia, tuotetaan harrastamista ja myönteisiä harrastus kokemuksia. Lisäksi tuetaan lapsen kasvua ja kehitystä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa on määritelty kerhotoiminta. Opetussuunnitelmassa tavoitteeksi on asetettu lasten ja nuorten kokonaisvaltainen hyvinvoinnin edistäminen. (Kenttälä 2008, 10–11; Kerhokeskus – koulutyöntuki ry 2010, 8.)

Tutkimusten mukaan harrastuksilla ja koulun kerhotoiminnalla on yhteys lasten ja nuorten hyvinvointiin. Harrastustoiminnan tulee sisältää esimerkiksi yhteistyöhön kannustamista, onnistumisen ja asioiden valmiiksi saamisen kokemuksia, mielihyvää tuottavaa tekemistä. Ohjelman tulee olla järjestäytynyttä, säännöllistä ja tarjota aikuissuhteita, jotta sillä on myönteisiä vaikutuksia. (Kenttälä 2008, 11; Kerhokeskus – koulutyöntuki ry 2010, 8.)

Koulun kerhotoiminta on tasa-arvoinen tapa tuottaa harrastustoimintaa kaikkien lasten ulottuville. Kehittämisen tavoitteeksi opetusministeriö on asettanut koulun kerhotoiminnan, jonka avulla luodaan mahdollisuus jokaiselle lapselle ainakin yhteen kerhoharrastukseen läpi perusopetuksen. Koulun kerhotoiminta ohjaa oppilaita osallisuuteen ja tukee lapsen sosiaalista sekä yhteisöllisyyteen kasvua. Kerhojen avulla vahvistetaan lasten itsetuntoa, tuetaan identiteetin muodostumista ja oppilaiden erilaisia taitoja. Turvallisessa ilmapiirissä onnistumisten ja epäonnistumisten kautta lapsen minäkuva kehittyy. Kerhoissa päästään luomaan uusia ystävyys-suhteita ja tämä vaikuttaa positiivisesti koulupäivään. Koulussa viihtyminen ja motivaatio koulutöihin lisääntyvät. (Kenttälä 2008, 6; Kerhokeskus – koulutyöntuki ry 2010,10.)

Järjestöjen ja seurojen osajat voivat opettajien lisäksi käydä ohjaamassa koulunkerhoja, näin koulu laajenee paikallisten toimijoiden kohtaamispaikaksi. Eri tahot voivat yhdessä oppilaiden ja kotien kanssa suunnitella, toteuttaa ja kehittää kerhotoimintaa. Tämän avulla lisätään alueen lähiyhteisön hyvinvointia. (Kenttälä 2008, 6.)

Ryhmässä toimiessa lapsi oppii tuntemaan itsensä paremmin, sekä ottamaan toisten tunteet huomioon ja käyttäytymään oikein, lisäksi kaveritaidot kehittyvät. Näihin taitoihin kuuluu esimerkiksi mielipiteiden ja tunteiden ilmaiseminen, oma-aloitteisuus toisiin tutustuessa sekä se, että ei kiusata muita ja osataan hakea apua kiusaamista kohdatessa. (Kenttälä 2008, 15.)

### **3.4.1 Kerhotoiminnan ohjaaminen**

Kerhotoiminnan ohjauksessa on omat haasteensa. Pidettäessä lapsiryhmälle kerhoa, on tärkeää suunnitella toiminnan ohjaamista etukäteen, tai muuten se voi päätyä kaaokseen. Ohjaajan on hyvä tutustua ohjattavaan ryhmään ennen ryhmän alkua. On myös tärkeää ottaa huomioon varasuunnitelmat. Kerhon toiminnassa ei saa olla liian paljon tyhjiä



hetkiä, eikä jonottamista tai odottamista, koska lasten keskittyminen herpaantuu helposti. Lisäksi on tärkeää luoda positiivinen ympäristö harjoitustilanteissa ja samalla omalla käyttäytymisellään näyttää esimerkkiä. Kerhotoimintaa tulee ohjata lasten ehdoilla sekä leikinomaisesti, mutta samalla myös säilyttäen säännöt ja rajat, jotka auttavat lasta tuntemaan olonsa turvalliseksi. (Autio & Kaski 2005, 63; Katajamäki 2002, 13.)

Lasten oppiminen riippuu ohjauksesta ja opetuksen sisällöstä. Ohjauksen monipuolisuus, ilmapiiri, ohjaajan ja lasten välinen vuorovaikutus, ohjausmenetelmät ja tilannekohtaiset ratkaisut vaikuttavat myös osaltaan oppimiseen. Kun ohjaaja osaa huomioida lasten iän, sukupuolen ja jokaisen yksilönä sekä osaa keskittyä perusliikkeisiin ja useampiin toistoihin, lapsen oppiminen helpottuu. Ohjaajan tulee rakentaa tuntisuunnitelman siten, että lapset saisivat tehdä ja kokeilla mahdollisimman paljon sekä välttää harjoitteita, joissa tulee jatkuvia häviämisen ja epäonnistumisen tunteita. Harjoittelun hauskuuden merkityksen ja liian pitkien selitysosien välttäminen tulee myös muistaa suunnitteluvaiheessa. (Autio & Kaski 2005, 121.)

Ohjaajan tärkeä ominaisuus on olla aito oma itsensä, koska lapset aistivat epäaitouden vaikka sen yrittäisi piilottaa. Lisäksi tärkeää on ohjaajan hyvä itsetuntemus, kannustava asenne, luotettavuus ja turvallisuus, jotta lapset ja vanhemmat kokevat tilanteen luotettavaksi ja turvalliseksi. Välittäminen ja luovuus ovat vielä tärkeitä ominaispiirteitä ohjaajalle. (Autio & Kaski 2005, 64–66.)

Turvallisuus liikuntakerhoissa on tärkeää ja ohjaajan pitääkin ennakoida ajoissa siihen liittyvät asiat. Turvallisuuteen liittyy sekä fyysisen, että sosioemotionaalisen turvallisuuden alueet. Ennen tuokion aloitusta ohjaajan on hyvä varmistaa ja tarkistaa liikuntatilan turvallisuus, valot ja välineiden kunto. Liikuntakerhon turvallisuutta lisäävät myös yhteiset säännöt, jotka laaditaan yhdessä ja joista tulee pitää kiinni. (Autio & Kaski 2005, 121–122.)

### **3.4.2 Leikki oppimisen välineenä**

Leikkiä kutsutaan lapsuuden kehitysvaiheiden ydintoiminnaksi. Sitä pidetäänkin välttämättömänä lapsen kehitykselle ja sen avulla uskotaan lapsen parantavan luottamusta itseensä ja omiin kykyihinsä. Leikkiessään lapsi pääsee kokeilemaan omia sosiaalisia ja

fyysisiä rajojaan. Leikki onkin tehokas oppimisen väline. Leikin avulla mahdollistuu tutkiminen, kokeminen sekä asioiden käsitteleminen. Leikin avulla voidaan vaikuttaa myönteisesti tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Sen avulla lapsen on turvallista opetella erilaisia liikkumistapoja, sosiaalisia taitoja sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja yksin ja yhdessä muiden lasten kanssa. (Autio & Kaski 2005, 44–45; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 76.)

Lapselle leikki on ominainen toiminnan muoto ja leikin avulla oppiminen pysyy mielekkäänä. Leikin avulla oppiminen saa aikaan onnistumisen elämyksiä, jotka vaikuttavat lapsen itsetunnon kehitykseen. Lapsi olisi hyvä ottaa mukaan liikunnan ja leikkien suunnitteluun. (Katajamäki 2002, 13; Zimmer 2011, 125.)

### 3.5 Yhteenveto

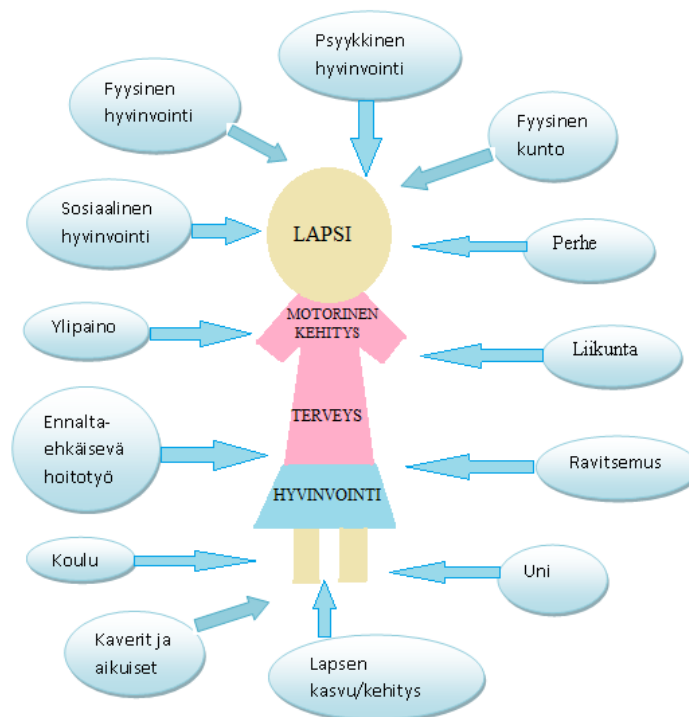
Opinnäytetyössä käsittelemme lapsen motorista kehitystä. Mitä motorisella kehityksellä tarkoitetaan ja miten liikkumisella voidaan tähän vaikuttaa. Olemme rajanneet teoriaosuudesta lapsen varhaisen motorisen kehityksen pois. Teimme tämän ratkaisun sen vuoksi, koska työn sisältöön oli jollakin tavalla tehtävä rajaus. Motorisista perustaidoista käymme läpi tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaidot. Motorinen kehitys kappaleena tässä työssä on merkittävä, koska toiminta osuudessa ohjasimme motoriikkakerhoa, jolloin meidän oli tärkeää tietää asiasta teoriassakin.

Lapsen motorisen kehityksen jälkeen tarkastelimme liikkumisen vaikutuksia lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Kuinka paljon lasten ja nuorten tulee liikkua viikoittain, jotta vaikutukset terveyteen ovat positiivisia. Miten liikkuminen vaikuttaa hermostoon, aivoihin ja luustoon sekä lapsen oppimiseen ja koulunkäyntiin.

Jo lapsuudessa ja nuoruudessa omaksutaan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia elämäntapoja sekä asenteita. Terveelliset elintavat, liikunnan ja levon tasapainoinen suhde, päihteettömyys, monipuolinen ravitsemus, painonhallinta, tasapainoinen mielen-terveys ja tunne-elämä, harrastukset sekä sosiaaliset suhteet kuuluvat lasten hyvinvoinnin ja terveyden toiminta-malleihin. Nämä toimintamallit muotoutuvat vuorovaikutuksessa yhdessä lapsen, perheen ja lähiympäristön kanssa. (Suomen akatemian tutkimusohjelma SKIDI-KIDS 2010–2013; Terveyden edistämisen ohjelma 2009.)

Liikkumisella voidaan vaikuttaa lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, jonka vuoksi hyvinvointi on yhtenä merkittävänä kappaleena työssämme. Fyysistä hyvinvointia tarkastellaan ravitsemuksen, liikunnan ja unen avulla. Etenkin sosiaaliseen hyvinvointiin liikkumisella voidaan vaikuttaa monin tavoin, koska esimerkiksi liikunta-kerhosta lapsi voi saada hyviä kavereita ja kehittää samalla vuorovaikutustaitojaan.

Kirjallisuuden ja tutkimusten avulla käsittelemme lasten liikuntakerhoja, koulujen kerhotoimintaa ja mihin näillä voidaan vaikuttaa. Tutkimuksissa koulunkerhotoiminnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia esimerkiksi lapsen hyvinvointiin. Työn tuoksellisessa osassa käsittelemme motoriikkakerhon perustamista kutsukerho periaatteella, jonka vuoksi nämä kerho kappaleet ovat olleet hyödyllisiä käsitellä teoriassakin. Kaikki teoreettisessa viitekehyksessä käsittelemämme asiat olemme koonneet alla olevaan kuvioon 6.



KUVIO 6. Yhteenveto teoreettisesta viitekehyksestä

## 4 TUOTOKSEEN/TOIMINTAAN PAINOTTUVA OPINNÄYTETYÖ

### 4.1 Tuotokseen ja toimintaan painottuva opinnäytetyö menetelmänä

Toiminnallinen opinnäytetyö toimii yhtenä vaihtoehtona ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Tuotokseen ja toimintaan painottuvassa opinnäytetyössä tavoitellaan ammatilliseen käytäntöön suunnattua ohjeistusta tai toiminnan järjestämistä. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan esimerkiksi vihko, opas, lehtinen tai jokin tapahtuma taikka toiminnan järjestäminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa, että työlle on saatu työelämästä aihe. Tällöin pääsee kokeilemaan ja kehittämään omia taitojaan toiminnallisen tehtävän parissa. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 16–17.)

Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina konkreettinen tuotos. Tämä voi olla esimerkiksi ohjeistus, tietopaketti, portfolio tai tapahtuma. Tämän vuoksi raportoinnissa on aina käsiteltävä keinoja joita on käytetty konkreettisen tuotoksen saavuttamiseksi. Työelämästä saatu aihe tukee opiskelijoiden ammatillista kasvua ja tämä avulla päästään peilaamaan tietoja sekä taitoja työelämään ja sen tarpeisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 17, 51.) Tässä työssä tuotoksena tehtiin opas työelämän toiveesta. Tuotoksen lisäksi pääsimme toteuttamaan myös toiminnallista opinnäytetyö menetelmää kerhon ohjaamisen muodossa, jonka avulla meidän oli helpompi toteuttaa tuotoksellista osuutta. Päädyimme tuotokselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön, koska tämä metodi oli meille mieluisin vaihtoehto.

### 4.2 Opinnäytetyön toiminta

Opinnäytetyöprosessi (kuvio 7) oli työmäärältään suurin opintoihimme kuuluva kokonaisuus, jonka eteen olemme tehneet paljon työtä. Opinnäytetyön aiheiden valinta oli tammi-kuussa 2012, jolloin selvisi työmme työelämäyhteys. Huhtikuussa osallistuimme ideaseminaariin, mutta työmme aihe konkretisoitui vasta kunnolla toukokuussa työelämäpalaverissa. Työelämäpalaverissa päädyimme tekemään opaslehtisen motoriikkakerhoon osallistuvien lasten vanhemmille lasten liikkumisen hyödyistä. Sovimme myös, että osallistumme neljä kertaa syksyn 2012 aikana alkavan motoriikkakerhon ohjaamiseen

yhdessä liikuntakoordinaattorin kanssa. Päätimme samalla, että kuvaisimme kerhossa liikkuvia lapsia erilaisissa motorisissa toiminnoissa. Halusimme ottaa kuvia, joita voisimme laittaa oppaaseen sekä opinnäytetyöhön tuomaan havainnollisuutta lisää.

Toukokuussa työelämäpalaverin jälkeen aloitimme tiedon hankinnan ja opinnäytetyön suunnitelman kirjoittamisen. Suunnitelmaseminaari oli toukokuun lopussa, jonka jälkeen aloitimme kirjoittamaan työn teoriaosuutta kirjallisuuden avulla. Kesän aikana teimme kuvauslupalomakkeen (Liite 2) kerhoon osallistuvien lasten vanhemmille.

Elokuussa teimme kyselykaavakkeen (Liite 3) HLU: n liikuntakoordinaattorille, jolla on aiempaa kokemusta motoriikkakerhojen ohjauksesta ja järjestämisestä. Kyselykaavakkeen teimme sen vuoksi, että saisimme häneltä lisätietoa motoriikkakerhon pitämisestä ja järjestämisestä. Tarkoituksena oli verrata hänen antamiaan tietoja omiin kokemuksiimme ja käyttää näitä apuna oppaan teossa.

Elokuussa pidimme toisen työelämäpalaverin koululla HLU: n KOLIKO- hankkeen yhteistyöhenkilöiden kanssa. Työelämäpalaverin aiheena oli opinnäytetyön ja motoriikkakerhon suunnittelua ja läpikäymistä yhdessä HLU: n KOLIKO- hankkeen yhteistyöhenkilöiden kanssa. Työelämäpalaverissa HLU: n toiveet työn suhteen muuttuivat hieman. Päätimme yhdessä, että teemme oppaan avuksi motoriikkakerhon perustamiseen, joka on suunnattu opetushenkilökunnalle. Tämä muutos tehtiin sen vuoksi, koska vanhemmille suunnattuja lehtisiä ja esitteitä lasten liikkumisesta on jo olemassa monenlaisia. Koimme, että tarve motoriikkakerho-oppaalle on tässä vaiheessa suurempi. Kävimme läpi myös kuvauslupalomaketta, johon teimme myöhemmin tarvittavat korjaukset.

Opinnäytetyömme suunnitelma hyväksyttiin syyskuussa jonka jälkeen allekirjoitimme opinnäytetyön lupakaavakkeen sekä teimme HLU: n kanssa yhteistyösopimuksen. Motoriikkakerho alkoi heti sopimuksen allekirjoituksen jälkeen lokakuun alussa.

Marraskuussa kävimme HLU: n toimistolla sopimassa oppaan sisällöstä ja sen toteuttamisesta yhdessä yhteistyöhenkilön kanssa sekä HLU: n yhteysihteerin kanssa, joka auttoi meitä oppaan ulkoasun ja taiton suhteen. Ennen yhteistyöpalaveria olimme pohtineet itse mitä asioita meidän mielestämme oppaan olisi hyvä sisältää. Tässä yhteistyö-

palaverissa sovimme, että motoriikkakerho oppaan tavoitteellinen valmistumisaikataulu on tammikuun 2013 lopussa. Tämän jälkeen aloimme työstää opasta.

Joulukuun 2012 alussa jatkoimme teoriaosuuden kirjoittamista sekä lähetimme HLU:n liikuntakoordinaattoreille kyselykaavakkeen (Liite 4) yhteistyöhenkilömme kautta. Lähetimme lupakaavakkeen (Liite 5) haastateltaville henkilöille, jotta voisimme käyttää heidän antamia vastauksia nimellä työssämme lähdetietoina. Kyselykaavakkeen tarkoituksena oli kerätä tietoa muista koordinaattorien toimipisteistä ja mahdollisesti saada niistä hyvää lähdetietoa.

Käsitteilyseminaarin jälkeen joulu-helmikuussa työstimme koko opinnäytetyötä eteenpäin, sekä muokkasimme saamamme palautteen mukaan työtä ja opasta. Helmikuussa esitimme työn tiivistetysti lasten- ja nuorten koulutusohjelman opiskelijoille ja pidimme yhteistyöpalaverin HLU:n kanssa tarkastellen oppaan sisältöä sekä ulkoasua. Valmis opasmateriaali palautettiin oppaantaittoa varten HLU:n yhteistyöhenkilölle. Maaliskuussa kirjoitimme työn loppuun ja teimme viimeisiä muokkauksia niin työhön kuin oppaaseenkin. Maaliskuussa saimme oppaan taitettuna ja palautimme opinnäytetyön kansitettuna.



KUVIO 7. Opinnäytetyöprosessi

### 4.3 Motoriikkakerho-opas

Olemme tehneet motoriikkakerho-oppaan Hämeen liikunta ja urheilu ry:n käyttöön julkaistavaksi heidän internet -sivuillaan. Alla olemme käsitelleet teorian avulla, minkälainen hyvä opas on ulkoasultaan ja sisällöltään. Sisällölliset ratkaisut -kappale sisältää asiat, jotka oppaaseen on valittu perusteluineen.

#### 4.3.1 Tuotoksen ulkoasu

Aina ennen oppaan kirjoittamisen aloittamista tulee pohtia seuraavia asioita; kuka on oppaan laatija ja millaisen kuvan hän haluaa itsestään välittää? Kenelle opas on suunnattu ja millaisista ihmisistä kohderyhmä koostuu? Mikä on oppaan viesti ja tarkoitus? Mikä on toimivin väline viestin välittämiseen? Kuka päättää oppaan ulkoasusta ja kuka julkaisun painattaa? Onko oppaassa mahdollisesti kuvamateriaalia ja miten se hankitaan? Kuva asioissa on otettava huomioon aina tekijänoikeudet. Työskentelyaikataulua on hyvä pohtia etukäteen. (Pesonen & Tarvainen 2003, 3-4.)

Oppaan ulkoasua on hyvä suunnitella, koska suunnittelemattomuus näkyy. Se voi viestittää monenlaisia asioita, esimerkiksi julkaisijan taitamattomuudesta ja tietämättömyydestä sekä pahimmillaan välinpitämättömyydestä, jolloin se voi kääntää julkaistun viestin kirjoittajaa vastaan. Jokainen julkaistava opas kilpailee muiden julkaisujen kanssa, tämän vuoksi onkin tärkeää kiinnittää huomiota lukijan motivointiin, huomion herättämiseen sekä viestin perille menoon. (Pesonen & Tarvainen 2003, 4-5.)

Värien käyttö on tärkeää, niiden tehtävänä ei ole kuitenkaan tehdä opasta kauniiksi, vaan auttaa viestin perillemenossa. Värien avulla voidaan korostaa ja osoittaa erilaisia asioita. Värien avulla voidaan korostaa taulukoiden sanomaa. Silloin, kun värejä osataan käyttää taitavasti, niillä saadaan oppaalle paljon enemmän lisäarvoa, kuin mitä se tulee nostamaan kustannuksia. (Lyytikäinen & Riikonen 1995, 56.)

Kuva on tehokas väline, se vaikuttaa katsojaansa monin eri tavoin. Kuva luo mielikuvia, tunnelmia ja väittämiä. Oppaassa kuvien käytöllä on monia tehtäviä. Niillä voidaan kiinnittää huomiota, houkutella ja orientoida lukijaa sekä helpottaa viestin perillemenoaa. Kuvien avulla voidaan täydentää tekstin tietoa, mutta myös joskus kokonaan mitätöidä

sen sisältö. Kuvaa käytettäessä täytyy aina miettiä, että niillä on jokin tehtävä oppaassa. (Pesonen & Tarvainen 2003, 46–47.)

Oppaan varsinaista tekstiosuutta kutsutaan leipätekstiksi. Leipätekstiosuutta on eniten oppaassa. Tämän vuoksi siihen on kiinnitettävä erityistä huomiota, jotta se on toimivaa ja luettavaa. Kuvatekstillä on tärkeä rooli se yhdistää kuvat julkaisun tekstin sisältöön. Oppaasta luetaan useimmiten otsikot sekä kuvatekstit. Kuvatekstillä voidaan täsmentää asioita sekä tehdä yhteenvetoja. (Pesonen & Tarvainen 2003, 44.)

Hyvän oppaan kirjoittaminen alkaa pohdinnalla. Hyvä opas puhuttelee lukijaansa ja lukija huomaa tekstin olevan tarkoitettu hänelle. Oppaan sisältö ja esitystapa riippuvat siitä mihin sillä pyritään ja kenelle se on suunnattu. Kielen tulee olla selkeä ja tekstin hyvin jäsennelty. Otsikko kertoo jo keskeisen viestin. Asiat tulee esittää tärkeysjärjestyksessä ja niiden tulee välittää informaatiota lukijalleen. Tekstin tulee olla sävyltään neutraali ja tosiasioissa pitäytyvä. Oppaan lopussa on hyvä olla yhteystietoja ja muita käyttökelpoisia lähteitä, josta voi kysyä ja etsiä tietoa. (Niemi, Nietosvuori & Virikko 2006, 188; Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 36, 44.)

#### **4.3.2 Sisällölliset ratkaisut**

Tuotoksena on motoriikkakerho-opas (liite 8) Hämeen liikunta ja urheilu ry:n käyttöön. Opas on suunnattu alakoulujen opetushenkilökunnan käyttöön. Prosessin edetessä halusimme, että myös kaikki lasten parissa työskentelevät voivat hyötyä oppaasta. Oppaassa käsitellään lapsen motorista kehitystä lyhyesti; lapsen motoriset perustaidot, mitä taitoja tulee kehittää ja minkä vuoksi. Mitä hyötyä lapselle on liikkumisesta fyysisesti ja sosiaalisesti.

Kerromme motoriikkakerhon järjestämisestä kutsukerhoperiaatteella. Mikä on kerhon tarkoitus ja periaate sekä kuka kerhon voi järjestää ja ohjata. Tarkastelemme millä perusteilla lapset tulisi valita kerhoon ja mitä tulisi ottaa huomioon ennen kerhon aloittamista. Olemme pohtineet myös kerhon vastuukysymyksiä ja kerhon hyötyjä lapselle. Oppaassa on valmis kutsupohjamalli, jota koulu voi halutessaan käyttää lasten kutsumisessa kerhoon. Oppaassa on kerhon perusrunko malli sekä kaksi valmista kerho tunti-



suunnitelmaa. Näiden jälkeen on kotiharjoitus esimerkkejä. Oppaan sisältö on suunniteltu yhdessä HLU:n kanssa, heidän toiveita huomioon ottaen.

Olemme työstäneet oppaan materiaalia ja saadessamme valmista materiaalia, olemme lähettäneet sen HLU:n yhteyshenkilölle. Häneltä olemme saaneet palautetta ja ideoita miten sisältöä voisi vielä muokata. Oppaan tekoprosessin aikana toiveet sisällöstä ovat hieman muuttuneet. Olemme pyrkineet ottamaan huomioon HLU:n toiveet, mutta samalla tuomaan myös omaa näkemystä esille. Lähetimme valmiin materiaalin arvioitavaksi 31.1.2013. Tämän jälkeen olemme vielä tehneet lisäyksiä ja muokkauksia oppaaseen. Valmiiksi opas saatiin maaliskuussa.

Oppaan kansikuvana on lapsen tekemä piirustus. Lasta on pyydetty tekemään piirustus siltä pohjalta, että siinä olisi tilanne koulun liikuntatunnilta tai jokin mukava liikunta/pihaleikki hetki. Lapsi on valittu sillä perusteella, että hän on alakouluikäinen. Halusimme, että oppaan kansi on värikäs, iloinen ja huomiota herättävä sekä poikkeaisi muiden oppaiden ulkoasusta. Oppaassa käytetyt värit ovat sininen ja punainen. Väreihin päädyimme HLU:n toiveesta, sillä ne ovat heidän logonsa värit. Oppaassa seikkailee HLU:n Finx-maskotti, tehden erilaisia liikuntaharjoitteita. Lisäksi olemme ottaneet Wordin ClipArtista liikunta-aiheisia kuvia. Oppaan sivut ovat taitettu A5 kokoon.

Oppaan alkuun olemme tehneet pienen johdannon oppaan sisältöön. Vaikka oppaan sisältö on suunnattu koulumaailmaan, johdannossa toimme esiin, että myös muut lastenparissa työskentelevät voivat käyttää opasta hyödykseen. Johdannossa kerromme myös kannen piirtäneen lapsen nimen. Lapsen nimen julkaisemiseen olemme kysyneet luvan henkilökohtaisesti. Oppaassa olemme käyttäneet eräältä koululta saamiamme palautelausahduksia motoriikkakerhosta, olemme halunneet tuoda tämän johdannossa esiin. Oppaan teossa olemme hyödyntäneet Kati Sarvan asiantuntijuutta.

Lapsen motorinen kehitys ja liikkuminen on otettu oppaan sisältöön. Nämä ovat tärkeitä perustietoja, joita lukijan on hyvä saada tietoonsa. Päädyimme laittamaan oppaaseen nämä asiat lyhyesti valitsemalla mielestämme tärkeimmät asiat aiheista. Lyhyen teoria informaation jälkeen siirryimme oppaan tärkeimpään osioon, eli kuinka perustetaan motoriikkakerho kutsukerhoperiaatteella. Tässä kappaleessa käsitellään asioita, joita on hyvä ottaa huomioon kerhoa perustettaessa. Näihin asioihin olemme saaneet lähdetietoa opinnäytetyömme teoria osuudesta sekä tekemällä kyselykaavakkeen HLU:n liikunta-

koordinaattorille. Tämän osion kirjoittaminen helpottui myös ohjaamamme motoriikka-kerhon myötä.

Laitoimme oppaaseen kutsupohjamallin helpottaaksemme kerhon perustajan tehtävää. Toivomme tämän vähentävän kynnystä perustaa kerho. Kutsupohjan tekeminen oli haastavaa, koska emme halunneet, että siitä tulisi kenellekään lapselle leimaavaa tai loukkaavaa tunnetta. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme tehneet kaksi kutsupohjamallia, joista viimeisin päättyi oppaaseen. Tämä asia on perusteltu tarkemmin kappaleessa 4.4. Oppaaseen päätynyt kutsupohjamalli on tehty kuvaavammaksi siten, että se aukaisee kerhon periaatteen paremmin vanhemmille ja lapsille. Olemme käyttäneet kutsupohjassa värejä ja kuvaa hyödyksi.

Teimme oppaaseen kerhonperusrunkomallin ja kaksi kerhotuntisuunnitelmaa. Perusrunkomalli tehtiin, jotta sen pohjalle on helpompaa rakentaa harjoitteita ja leikkejä. Tuntisuunnitelmia tehdessä käytimme apuna aiemmin tekemiämme tuntisuunnitelmia kerhoon sekä kirjallisuutta. Saimme myös ohjeistusta ja ideoita HLU: lta sekä yhdeltä heidän liikuntakoordinaattoreistaan.

Tuntisuunnitelmat vaativat paljon hiomista ja pohdintaa. Oppaaseen oli sovittu tietty määrä sivuja jonka vuoksi tuntisuunnitelmien pituutta tuli rajoittaa. Tämän vuoksi oppaan loppuun on laitettu lisämateriaali vinkkejä tuntisuunnitelmien tekoa helpottamaan. Näiden jälkeen on kotitehtävävihkon kansimalli ja kotiharjoitus esimerkkejä. Kotitehtävät lisäsimme vielä lopussa HLU: n toiveesta ja niiden avulla lapsia voidaan saada innostumaan liikkumaan myös vapaa-ajalla. Tarkoituksena olisi, että ohjaaja jakaisi kotitehtävävihkon lapsille ensimmäisellä kerralla ja muistuttaisi joka kerhokerran jälkeen ensi viikon tehtävistä. Vanhemman tehtävänä on merkata vihkoon tehtävät suoritetuksi. Toiveena olisi saada vanhemmat osallisiksi lasten liikuntaharrastuksiin.

Oppaan loppuun päädyimme laittamaan hyväksi havainnoimaamme kirjallisuutta ja Internet lähteitä, koska tämänkokoisessa oppaassa voidaan käsitellä vain rajallinen määrä asioita. Näin oppaan lukijan on helpompi hakea lisätietoa aiheesta.

#### 4.4 Motoriikkakerho

Olimme mukana 6-8-vuotiaille lapsille järjestettävässä motoriikkakerhossa eräällä koululla, joka toimii kutsukerho periaatteella. Kerhon järjestää HLU: n KOLIKO- hanke syys- ja kevätlukukaudella 2012–2013 yhteensä 21 kertaa. Kerho järjestetään kerran viikossa ja on kestoltaan tunnin mittainen. Kerhoa vetää HLU: n liikuntakoordinaattori ja hänen apunaan on koulunkäynnin ohjaaja.

Kutsukerhon ideana on, että opettajat yhdessä koulun rehtorin kanssa katsovat kenellä lapsista olisi tarvetta harjoitella motorisia taitoja ja tarkoituksena on, että koulun rehtori lähettää heille kutsun. Koululla jossa kävimme ohjaamassa kerhoa, rehtorin oli tarkoitus tehdä kutsu, mutta hän toivoi meidän tekevän sen yhdessä liikuntakoordinaattorin kanssa. Rehtori lähetti tekemämme kerhokutsun (Liite 6) valituille lapsille ja heidän huoltajilleen, jonka jälkeen he saivat yhdessä päättää osallistuuko lapsi kerhoon. Myöhemmin osoittautui, että tekemämme kerhokutsu olisi voinut olla tarkempi ja kerhon tarkoitusta olisi pitänyt avata enemmän. Kokemusten myötä mielestämme vanhemmat eivät saaneet riittävää informaatiota järjestettävästä kerhosta ja esimerkiksi siitä mitä kerhossa tehdään. Kutsua tehtäessä pohdimme sitä millä tavalla saisimme kutsusta sellaisen, että kukaan ei kokisi tulleen leimatuksi. Tämän myötä kutsusta jäi kerhon idea liian suppeaksi.

Elokuun alussa 2012 pidimme yhteistyöpalaverin HLU: n kanssa sopien tarkemmin, kuinka osallistumme kerhoon ja teemme opasta. Päädyimme yhteistuumiin siihen, että osallistumme kerhon ohjaamiseen neljä kertaa syyslukukaudella. Kahden viikon päästä yhteistyöpalaverista kävimme tapaamassa koulun rehtoria ja katsomassa liikuntatilat sekä liikuntavälineitä. Samalla suunnittelimme kirjallisuuden ja omien kokemusten avulla ensimmäisen kerhokerran tuntisuunnitelman valmiiksi. Tuntisuunnitelma tehtiin siten, että motorisista taidoista katsotaan liikkumistaitoja, tasapainotaitoja ja käsittelytaitoja.

Sovimme, että seuraavat kerrat suunnittelemme aina kerhokertojen välissä sen myötä, kun olimme nähneet lasten taitoja. Kolme tuntisuunnitelmaa (Liite 7) teimme keskenämme käyttäen kirjallisuutta apunamme katsoen sieltä esimerkkiharjoitteita ja leikkejä. Tekemämme tuntisuunnitelmat lähetimme aina liikuntakoordinaattorille hyväksyttäväksi. Pyrimme tekemään suunnitelmat niin, ettei joka kerta tullut pelkästään uusia

harjoitteita vaan toistettiin myös samoja harjoitteita, koska toistot ovat oppimisen kannalta tärkeitä. Huomioimme myös suunnitelmia tehdessämme, että harjoitteet ja leikit olisivat sopivia juuri tähän kerhoon osallistuville lapsille tarkkailuidemme perusteella. Tekemiämme ja pitämiämme tuntisuunnitelmia emme tällaisenaan laittaneet oppaaseen.

Motoriikkakerho aloitettiin lokakuun ensimmäisellä viikolla. Motoriikkakerhoon kutsuista lapsista kuusi aloitti kerhon. Lapset olivat esikoululaisia sekä alakoulun ensimmäisen ja toisen luokan oppilaita. Tarkoituksenamme oli olla mukana heti ensimmäisestä kerhokerrasta lähtien ohjaamassa kerhoa yhdessä liikuntakoordinaattorin kanssa. Osallistuimme kuitenkin vasta kerhon loppupuolella toimintaan esittelemällä itsemme ja tarkkailemalla toimintaa. Tarkkailemaan päädyimme sen vuoksi, etteivät lapset menisi sekaisin kesken toiminnan ohjaajien vaihtumisesta.

Kerhossa oli mukana ensimmäisellä kerralla kolme poikaa ja kolme tyttöä. Kerhoa oli vetämässä HLU: n liikuntakoordinaattori sekä koulunkäynnin ohjaaja. Suunnittelemamme tunnin ohjelma ei toteutunut täysin, koska liikuntakoordinaattori oli soveltanut ohjelmaa. Toiminta näytti kuitenkin sujuvan hyvin ja koordinaattori kertoikin tunnin sujuneen kokonaisuudessaan hienosti ensimmäiseksi kerraksi vastoinikäymisistämme huolimatta. Lapset viihtyivät ja tekivät asioita innolla yhdessä, vaikka useimmat olivatkin vieraita toisilleen. Ensimmäisellä kerralla toimitimme liikuntakoordinaattorille kuvauslupakaavakkeet, jotka hän toimitti eteenpäin. Vastaukset saimme viideltä lapselta, joiden perusteella päädyimme siihen, että emme kuvaa lapsia.

Toinen kerhokerta pidettiin lokakuun viimeisellä viikolla, jonne saapui kaikki kuusi lasta paikalle. Olimme ohjaamassa kerhoa yhdessä HLU: n liikuntakoordinaattorin kanssa, mukana oli myös koulunkäynnin ohjaaja. Tekemämme tuntisuunnitelman mukaan ohjelmassa oli tällä kertaa temppurata, jossa teimme paljon erilaisia motorisia perusharjoitteita. Tarkoituksena oli nähdä monipuolisesti lasten motorisia taitoja ja jokaisen lapsen oma taso. Tarkkailimme eri rasteilla muun muassa tasapainotaitoja ja käsitteilytaitoja. Taitojen kartoitus ensimmäisillä kerroilla oli tärkeää, koska tämän jälkeen oli helpompi tehdä tuntisuunnitelmia seuraavia kerhokertoja varten. Tuntisuunnitelmat tehtiin sen mukaan mitä taitoja kenenkin olisi hyvä harjoittaa.

Lapset kokivat temppuradan mielenkiintoiseksi ja siirtyivät innolla aina rastilta toiselle. Aikuisia oli yhteensä ohjaamassa neljä henkilöä ja koimme sen hyväksi määräksi. Rata

ei olisi toiminut yhden aikuisen ohjaamana, koska osa harjoitteista oli vaativia ja lapset tarvitsivat runsaasti henkilökohtaista ohjausta. Aikuisten määrä auttoi myös siinä, että saimme paremmin jokaiselta rastilta kartoitettua lasten taitoja eri osa-alueilta.

Vaikka rata oli lasten mielestä mielenkiintoinen ja he jaksoivat sitä kiertää reippaasti usean kerran ympäri, se osoittautui myös haasteelliseksi meidän ohjaajien kannalta. Haasteena koimme sen, että osassa radan harjoituspisteissä toiset lapset olivat nopeampia kuin toiset. Odottaminen ei ollut helppoa kaikille lapsille, mistä seurasi ohittelua ja vuorossa pysymisen ongelmia.

Kolmas kerta pidettiin heti marraskuun alussa, jolloin paikalla oli neljä lasta, kaksi poikaa ja kaksi tyttöä. Yksi lapsista lopetti kokonaan kerhossa käynnin. Toinen meistä oli ohjaamassa kerhoa yhdessä HLU:n liikuntakoordinaattorin kanssa. Koulunkäynnin ohjaaja ei ollut paikanpäällä. Tällä kertaa kaksi ohjaajaa oli toimiva yhdistelmä. Harjoitteissa toinen ohjeisti lapsia ja samalla toinen näytti lapsille mallia tehtävistä harjoitteista. Aikuisen tehdessä lasten kanssa yhdessä ja samalla esimerkkiä näyttäen, toimi hyvin, koska tämä toi lisämotivaatiota lapsille.

Tunnin haasteeksi muodostui lasten halu leikkiä kerhon aikana runsaasti. Harjoitteiden olisi pitänyt olla vielä yksinkertaisempia sekä leikinomaisempia. Totesimme, että harjoitteiden tarvitsee olla helposti ymmärrettäviä sekä yksinkertaisia, jotta lasten mielenkiinto saadaan säilymään. Leikinomaiset harjoitteet, joissa on yhdistetty leikki ja harjoite, ovat parhaimpia. Tästä hyvänä esimerkkinä on polttopallo; samalla tulee harjoiteltua liikkuvuutta sekä oman kehon hallintaa johon on yhdistetty leikki.

Kolmannesta kerrasta opimme, että lapset tykkäsivät leikeistä ja tällä kertaa osasimme laittaa niitä sopivasti harjoitteiden väliin. Lapset olivat innokkaasti mukana ja toivat esimerkiksi juoksuleikkiin reippaasti omia ideoitaan. Lapsia oli vähän, joten meillä ohjaajilla riitti hyvin aikaa ohjata jokaista henkilökohtaisesti, mikä on hyvin tärkeää. Haasteeksi muodostui osa harjoitteista, koska lapset eivät jaksaneet keskittyä niihin ja he luovuttivat heti kun eivät jotakin osanneet. Ohjaajat yrittivät motivoida lapsia edes kokeilemaan, mutta lasten keskittyminen ei riittänyt.

Neljäs kerhokerta oli viimeinen, johon meidän oli tarkoitus osallistua. Kerhokerta pidettiin marraskuun toisella viikolla. Mukana kerhoa oli vetämässä HLU:n liikuntakoor-

dinaattori ja toinen meistä. Koulun puolesta ohjaajaa ei ollut paikanpäällä. Osallistujia oli neljä lasta, kaksi poikaa ja kaksi tyttöä. Yksi lapsi lopetti kerhossa käynnin, jonka jälkeen kerhoon osallistujia jäi enää neljä. Lapsi joka lopetti, oli ohjautunut kerhoon, vaikkei hänellä ollut mitään motorisia ongelmia. Jokaisen kerhokerran päätteeksi keräsimme lasten kanssa yhdessä käyttämämme välineet varastoon ja pidimme rauhoittavan rentoutumishetken. Rentoutumiseen oli aina hyvä lopettaa tunti. Tuokiot olivat toimivia ja lapset rentoutuivat hyvin.

Motoriikkakerhojen ohjaaminen koitui haasteelliseksi erityisesti pitkän välimatkan vuoksi. Kerho oli tarkoitus aloittaa elo-syyskuun vaihteessa, mutta koulu jossa kerho pidettiin, päätti osallistuvat lapset vasta reilusti myöhemmin. Tämän vuoksi kerho päästiin aloittamaan vasta lokakuun ensimmäisellä viikolla. Kerhon aloituksen viivästyminen tuotti meille ongelmia aikataulujärjestelyjen suhteen, jonka vuoksi kahtena kertana vain toinen meistä oli paikalla.

Ennen kerhon aloitusta olimme perehtyneet teorian avulla lapsen motoriseen kehitykseen, liikkumiseen ja liikuntakerhojen ohjaamiseen. Teoria tietoon perehtyminen oli tärkeää ennen kerhon aloitusta. Tästä oli hyötyä tuntisuunnitelmien teossa ja se toi itsevarmuutta mennä ohjaamaan lapsia. Oppaan tekemisen kannalta oli erittäin tärkeää päästä osallistumaan ja suunnittelemaan motoriikkakerhoa. Kerhoon osallistumisen myötä saimme kokemusta lasten ohjaamisesta. Huomasimme mitä tulee ottaa huomioon lasten motoriikkakerhon suunnittelussa, aloittamisessa ja ohjaamisessa.

Kerhon ohjaaminen aukaisi meille lisää monia asioita teoria osuudesta, esimerkiksi ohjaajan toiminnasta, leikin merkityksestä liikkumisesta ja lapsen motorisesta kehityksestä. Kerhon ohjaamisen myötä kiinnitimme mielenkiinnon niihin asioihin, jotka tulee ottaa huomioon suunniteltaessa motoriikkakerho-opasta. Oppaan suunnittelu ja toteutus olisi ollut vaikeampaa ilman saamaamme konkreettista kokemusta kerhosta.

## 5 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö tavoittelee lapsen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä sekä motorisen kehityksen tukemista. Olemme huomioineet työn teoriaosuudessa sekä oppaan teossa eettisyyttä ja luotettavuutta. Seuraavissa kappaleissa olemme tarkastelleet työn johtopäätöksiä, luotettavuus- ja eettisiä kysymyksiä, kehittämisehdotuksia sekä pohdintaa opinnäytetyöstä, mitä sen tekeminen on antanut meille.

### 5.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä motoriikkakerho-opas alakoulujen opetushenkilökunnalle sekä osallistua 6-8-vuotiaille järjestettävän motoriikkakerhon suunnitteluun ja ohjaukseen. Kävimme suunnitellusti ohjaamassa motoriikkakerhoa sekä suunnitelimme tuntiohjelmat kerhoon. Olemme tehneet oppaan Hämeen liikunta ja urheilu ry:lle.

Työssämme tehtävinä oli selvittää miten liikunta ja motoriikkakerhot vaikuttavat lapsen motoriseen kehitykseen ja sen tukemiseen sekä miten liikunta vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Olemme hyvin löytäneet tutkimuksia ja kirjallisuutta aiheesta ja vastanneet näihin kysymyksiin teoreettisessa viitekehyksessä.

Motoriikkakerho toiminnalla on merkitystä lasten motoristen taitojen kehittymisessä. Lapsen motorisella kehityksellä sekä yleisesti liikkumisella on tutkimusten mukaan paljon vaikutuksia lapsen kehitykseen ja oppimiseen. Näin ollen johtopäätöksenä voimme todeta tutkimusten ja kirjallisuuden perusteella, että lasten liikkumisella ja motorisia taitoja harjoittamalla voidaan vaikuttaa positiivisesti lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen sekä hyvinvointiin. Tämä näkyy myös työmme teoreettisessa viitekehyksessä työmme punaisena lankana.

Tekemämme opas on käyttökelpoinen ja sillä on merkitystä, jotta opetushenkilökunta sekä muut lasten parissa työskentelevät voivat ymmärtää minkälainen hyöty kerholla voi olla. Opas on Internetissä helposti luettavissa ja siinä on selkeät ohjeet vaihevaiheelta, kuinka kerhon voi perustaa.

## 5.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen tekijän on otettava huomioon monia eettisiä kysymyksiä. Tutkimus täytyy tehdä hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla, jotta se voi olla eettisesti hyväksyttävä ja luotettava. Hyvän tieteellisen käytännön keskeisimpiä lähtökohtia ovat, että tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä sekä yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkimuksen tuloksia julkaistaessa toteutetaan avoimuutta ja vastuullisuutta sekä kunnioitetaan muiden tutkijoiden tekemää työtä ja viitataan heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla. Opinnäytetyöprosessin aikana tulee hankkia tutkimusluvut, sopia kaikkien oikeuksista, pohdittava tekijyyttä koskevia periaatteita, vastuita ja velvollisuuksia sekä aineistojen säilyttämistä ja käyttöoikeuksia koskevia kysymyksiä. Aina on hyvä muistaa ottaa huomioon tietosuojaa koskevat kysymykset. Tutkija vastaa ensisijaisesti itse hyvän tieteellisen käytäntöjen noudattamisesta. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 23; Varantola, Launis, Helin, Spoof & Jäppinen 2013, 6-7.)

Toiminnallisessa ja tuotoksellisessa opinnäytetyössä voi myös hyvin soveltaa näitä tutkimusetiikkaa koskevia toimintatapoja. Pyrimme opinnäytetyötä tehdessämme noudattamaan rehellisyyttä, huolellisuutta, tarkkuutta ja yksityisyyttä suojaten auki kirjoittaessa prosessia. Opinnäytetyötä tehdessämme teimme työn ammattikorkeakoulumme laatuvaatimusten mukaisesti.

Tutkimusluvan olemme hakeneet Tampereen ammattikorkeakoululta ja se on hyväksytty. Lisäksi olemme kirjoittaneet yhteistyösopimuksen Hämeen liikunta ja urheilu ry:n kanssa, jossa olemme sopineet tarkemmin oppaan tekijänoikeuksista, aikataulusta, kustannuksista ja eri osuuksien ohjauksesta. Prosessin aikana olemme tehneet kuvauslupakaavakkeet koskien motoriikkakerhoon osallistuvien lasten kuvaamista. Käytimme oppaan teossa lähteenä kyselykaavakkeen avulla saatuja tietoja, minkä vuoksi teimme lupakaavakkeen heidän nimensä käytöstä lähteenä. Opinnäytetyömme lähdemateriaali on eettisen käytännön mukaista. Noudatamme hyvän tieteellisen tutkimuksen käytäntöjä.

Ensimmäinen eettinen ratkaisu tehdään jo tutkimusaihetta valittaessa. Aiheen valinta hetkellä ongelmiksi muodostuu erilaisia kysymyksiä kuten valitako aihe, joka on helposti toteutettavissa, mutta joka ei ole merkitykseltään erityisen tärkeä sekä miten yli-



päänsä tulisi ottaa huomioon aiheen yhteiskunnallinen merkittävyys. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 24–25.)

Opinnäytetyön aihetta valitessa emme tarkemmin miettineet näitä kysymyksiä. Työmme aihe ei ollut helpoimmin toteutettavissa, koska teimme motoriikkakerho-oppaan sekä osallistuimme kerhon suunnitteluun ja ohjaukseen. Aihe oli hieman haastava liikunnan osalta, mikä ei tavallaan kuulunut koulutukseemme. Aihe oli kuitenkin merkittävä ja tärkeä, koska motoriikkakerho toiminta sekä yleisesti liikunta vaikuttavat erittäin monipuolisesti lasten kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin.

Toisten tekstiä ei tule plagioida eli lainata luvattomasti käyttäen toisen tekstiä omanaan. Tuloksia ei saisi seipitellä, kaunistella eikä yleistää. Kaikki käytetyt menetelmät on selostettava huolellisesti siten, että teksti ei ole harhaanjohtavaa eikä puutteellista. Tutkimusryhmän kaikkia jäseniä tulee kunnioittaa, kaikki jäsenet on mainittava, eikä kenenkään osuutta saisi vähätellä. Kaikki edellä mainitut ovat tutkimuksen keskeisiä periaatteita, joita tulisi noudattaa. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 25–27.) Työssä käyttämistämme lähteistä saamamme tiedon olemme kirjoittaneet omin sanoin, alkuperäistä tietoa vääristelemättä. Kaiken tämän tiedon olemme merkinneet asianmukaisin lähdeviittein. Olemme käyttäneet lähdetietona asiantuntijan täyttämää kyselykaavakettamme. Olemme pyytäneet häneltä luvan käyttää hänen antamia tietoja lähteenä lupakaavakkeen avulla.

Kaikki tieto ei aina ole käyttökelpoista lähdemateriaaliksi, minkä vuoksi on tärkeää miettiä mistä tietoa lähtee etsimään. Ennen lähteeseen perehtymistä voi arvioida lähteen tunnettavuutta, ikää ja laatua. Varmin valinta hyväksi lähteeksi on tuore ja ajantasainen lähde. Tieteelliset artikkelit ovat lähteitä, joita on hyvä lähteä etsimään ensisijaisesti, koska ne ovat tieteellisen tekstin peruslähdemateriaalia. Artikkeleiden lisäksi väitöskirjat ovat yleensä luotettavaa tietoa. (Metsämuuronen 2006, 27–28; Vilka & Airaksinen 2003, 72.) Olemme pyrkineet käyttämään pääosin 2000-luvun lähdetietoa, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Arvioimme kuitenkin vanhemman kirjallisuuden olevan vielä luotettavaa ja tiedon olevan ajantasaista. Meidän olisi ollut hyvä pyrkiä etsimään enemmän erityisesti ulkomaisia tutkimuksia.

### 5.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimukset

Kehittämisehdotuksena on perustaa lasten psykiatrisessa hoitotyössä liikunnallinen kerho ja tutkia sen vaikuttavuutta lasten kuntoutumiseen. Lisäksi olisi hyvä tutkia millä tavoin lapset ovat kokeneet motoriikkakerho toiminnan ja miten vanhemmat kokevat lapsensa hyötynneen kerhosta. Tutkimuksia lasten liikkumisen hyödyistä on hyvin vähän, joten niitä olisi myös hyvä tutkia lisää monipuolisesti.

Lisäksi nostaisimme jatkotutkimusaiheeksi tutkia, kuinka tekemämme opas on otettu käyttöön ja onko sen avulla perustettu motoriikka-/liikuntakerhoa. Tutkimustulosten perusteella opasta voi muokata tai päivittää, jotta siitä hyötyisi mahdollisimman moni.

### 5.4 Pohdinta

Opinnäytetyön prosessin alettua idea opinnäytetyön aiheesta alkoi hahmottua. Varsinaisesti työn aihe kuitenkin varmistui keväällä tavattuamme työelämäyhteyshenkilöt. Prosessin aikana työn tuotoksellinen osuus vielä muokkautui. Rajasimme työn teoriaosuiden koskemaan 6-8-vuotiaita lapsia, koska työn toiminnallisessa osuudessa motoriikkakerhoon osallistuneet lapset kuuluivat tähän ikäryhmään. Opinnäytetyön tarkoitus, tehtävät ja tavoite muuttuivat kirjoitusprosessin edetessä ja vaativat paljon pohdintaa.

Opinnäytetyö prosessina oli mielenkiintoinen ja opettavainen, mutta samalla pitkä ja aikaa vievä. Opinnäytetyön haasteena olivat opiskelumme eri koulutusohjelmissa, samanaikainen koulunkäynti sekä työssäoppimisjaksot opinnäytetyön tekemisen ohessa. Työn tekemisen aloitimme hyvissä ajoin, koska halusimme välttyä kiireeltä sitä tehdessä.

Eryteisesti hoitotyön näkökulman saaminen työhön tuotti vaikeuksia läpi työn. Yhteistyötaho HLU toivoi opasta opetushenkilökunnalle. Tämän myötä meille iskostui mieleen koulujen opetushenkilökunta. Tämä oli merkittävimpana rajoittavana tekijänä hoitotyön näkökulman luomisessa. Prosessin loppupuolella työn valmistuessa näkökulman tuominen sisältöön helpottui, koska ymmärsimme, että myös opetushenkilökunnan lisäksi muut lasten parissa työskentelevät voivat hyötyä työstämme ja oppaasta. Opinnäy-

tetyön laatuvaatimusten noudattaminen vaati tarkkuutta. Tiedonhaun taitomme kehittyivät työn edetessä ja tämän myötä työn tekeminen helpottui.

Haasteita toi kerhon tuntisuunnitelmien tekeminen. Vaikeinta siitä teki varmasti se, että meillä ei ole liikunta-alan koulutusta. Omakohtaisia kokemuksia on lasten valmentamisesta, mutta tämä ei kuitenkaan tarpeeksi auttanut meitä rakentamaan tuntisuunnitelmia, jossa olisi motoristen taitojen harjoitteita. Kokonaisuudessaan oppaan tekeminen olisi ollut hyvin haastavaa, ellemmme olisi käyneet ohjaamassa motoriikkakerhoa. Saimme kerhon ohjauksen ohella paljon tärkeää tietoa ja kokemusta siitä, mitä tulee ottaa huomioon kerhoa perustettaessa ja sen ohjauksessa. Tekemisen kautta meille valkeni miten tärkeää kutsun muotoilu vanhemmille on, jotta myös vanhemmat ymmärtävät kerhon tarkoituksen.

Työn tekemisen aikana tärkeäksi osoittautui myös lasten valintaprosessi kerhoon. Tässä tapauksessa lasten valintaprosessi ei ollut täysin onnistunut, koska kaikki lapset eivät tarvinneet lisäharjoitusta motorisiin taitoihinsa. Emme saaneet selville, miten tällä koululla valintaprosessi oli tapahtunut ja kuinka opetushenkilökuntaa oli tähän ohjeistettu liikuntakoordinaattorille teettämästämme kyselystä huolimatta. Tämän vuoksi painotimme oppaassa lastenvalintaprosessin tärkeyttä, jotta lapset ohjautuisivat oikeista syistä kerhoon.

Terveystenhoitaja seuraa lasten kasvua ja kehitystä lastenneuvoloissa. Terveystenhoitaja kartoittaa lapsen motorista kehitystä tarkastuksissa ja ohjaa heidät eteenpäin jos tarve vaatii. Terveystenhoitajalla on asiantuntijuutta motoristen taitojen kartoittamisessa, jonka vuoksi painotimme oppaassa terveystenhoitajan roolia lasten valintaprosessissa.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet monipuolisesti liikunnan vaikutuksista lasten elämään ja terveyteen. Liikunnan tärkeyden merkitys on korostunut työn aikana sekä se, millä tavoin liikunnan avulla voidaan vaikuttaa lasten ja perheiden hyvinvointiin. Lasten liikkumisen ja kerhotoiminnan avulla voidaan vaikuttaa myös ennaltaehkäisevästi syrjäytymiseen. Tulevina sairaanhoitajina tulemme kohtaamaan monia erikäisiä lapsia, jotka ovat erilaisissa elämäntilanteissa. Lapset sekä heidän perheensä olisi hyvä saada ohjattua liikunnallisen elämän pariin. Tässä lasten kohdalla on hyvänä esimerkkinä erilaiset kerhot ja toiminnat, joita voi myös sairaalassa toteuttaa. Tavoitteena olisi, että lapset jatkaisivat kotiin päästyäänkin liikunnallista elämäntapaa.

Oppaan ulkoasu on mielestämme onnistunut hyvin. Teimme oppaaseen havainnollistavia kaavioita ja lisäsimme sivuille liikunta-aiheisia kuvia (kuva 1) piristämään ulkoasua. Ennen oppaan tekemistä perehdyimme hyvän oppaan kriteereihin, joita hyödynsimme oppaan teossa. Oppaan sisällön rakentaminen tuotti haasteita ja sisältöä muokattiin useaan kertaan. Saatuamme oppaan materiaalin valmiiksi, lähetimme sen työelämäyhteyshenkilölle hyväksyttäväksi. Työelämäyhteys teki oppaan taiton ja asettelut. Heidän apunsa taittamisessa ja asetteluissa helpotti erittäin paljon meidän työtämme. Kaikkiaan oppaan tekeminen opetti meille paljon.



KUVA1. HLU: n Finx-maskotti

Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen oli pitkä, välillä melko kivinenkin tie, mutta samalla hyvin opettavainen prosessi. Saimme tehtyä opinnäytetyön hyvässä yhteistyössä parityönä. Yhteistyömme toimi hyvin koko prosessin ajan, vaikka emme tunteet toisiamme ennen työn aloittamista. Kirjoitimme työtä lähes aina yhdessä kirjastoissa tai toistemme luona. Kirjastossa työskentely oli paras tapa työskennellä, koska tällöin lähdemateriaalia oli helposti saatavilla. Halusimme kirjoittaa työtä yhdessä myös sen vuoksi, että tällöin tekstistä sai yhtenäisen. Molemmat panostivat sekä opinnäytetyöhön, että oppaan tekemiseen yhtä paljon. Ongelmien vastaan tullessa keksimme niihin aina yhdessä ratkaisut, jotka miellyttivät molempia. Työn lopputulokseen olemme molemmat tyytyväisiä ja työn tekemisen lopetimme kaikkemme antaneena.

## LÄHTEET

- Almqvist, F. 1996. Ihmisen elämänkaari. Teoksessa Räsänen, E., Moilanen, I., Tamminen, T. & Almqvist, F. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 22.
- Almqvist, F. 2004. Bio-psykososiaalinen viitekehys. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 18.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima oy.
- Donnelly, J., Greene, J., Gibson, C., Smith, B., Washburn, R., Sullivan, D., DuBose, K., Mayo, M., Schmelzle, K., Ryan, J., Jacobsen, D. & Williams, S. 2009. Physical activity across the curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine* 49 (4), 337, 339. Tulostettu 3.2.2013.
- Eerola, R. & Risku, M. 2008. Lisää harrastamisen mahdollisuuksia – liikunta- ja kerhotoiminnan malleja. Nuori Suomi ry. Tulostettu 6.1.2013.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Huisman, T-M. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otava, 27.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000.
- Kantomaa, M. & Lintunen, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Tulostettu 11.12.2012.
- Kantomaa, M. T., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kaakinen, M., Rodriguez, A., Taanila, A., Ahonen, T., Järvelin, M.-R. & Tammelin, T. 2013. Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS)*. <http://www.pnas.org/>
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. 2.painos. Tampere: Tammi.
- Katajamäki, H. 2002. Lasten liikuntapalvelujen laatu. Tapaustutkimus Jyväskylän Naisvoimistelijat ry:ssä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun ja –hallinnon pro gradu-tutkielma. Luettu 30.7.2012. <https://jyx.jyu.fi/>
- Kenttälä, M. 2008. Koulun kerhokäsikirja. Kerhokeskus- koulutyön tuki ry. 2.painos. Opetushallitus. Helsinki: Libris Oy. Luettu 20.8.2012. [www.kerhokeskus.fi](http://www.kerhokeskus.fi)

Kerhokeskus – koulutyöntuki ry. 2010. Koulun kerhotoiminta, hyvinvointia lapsen ja nuoren elämään –NÄKÖKULMIA LAATUUN, VAKIINNUTTAMISEEN JA TOIMENPITEISIIN. Luettu 24.9.2012. <http://www.kerhokeskus.fi/>

Keskeisiä käsitteitä. Nuori Suomi ry. Luettu 19.6.2012. <http://www.nuorisuomi.fi/>

Kettunen, H. 2008. Lasten kokema hyvinvointi porilaisissa peruskouluissa. Jyväskylän yliopisto. Erityispedagogiikan laitos. Pro gradu-tutkielma. Luettu 4.12.2012. <https://jyx.jyu.fi/>

Korhonen, T. 2004. Lapsen neuropsykologinen kehitys. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: WSOY, 44–45.

Kouluikäisten ravitsemus. 2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 4.12.2012. [www.thl.fi](http://www.thl.fi)

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 42.

Laasonen, K. 2005. Lasten motoristen taitojen arviointi. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. PS-Kustannus. Opetus 2000, 197.

Lapsen itsetunnon vahvistuminen. Nuori Suomi ry. Luettu 11.5.2012. <http://www.nuorisuomi.fi/>

Lihavuus (lapset). 2012. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettu 6.12.2012. <http://www.kaypahoito.fi/>

Liikunta. 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 21.6.2011. Luettu 11.5.2012. <http://www.ktl.fi/>

Liikunta ja oppiminen tiivistelmä. 2012. Opetushallitus. Tilannekatsaus. Luettu 3.2.2013. <http://www.oph.fi/>

Liikuntasuosituksat. Teko. Terve koululainen. Liikkeellä ilman kolhuja. Luettu 19.6.2012. <http://www.tervekoululainen.fi/>

Lyytikäinen, K. & Riikonen, H. 1995. Painotuotteen suunnittelu. Opetushallitus.

Löflund-Kuusela, H. 2008. Nuori Suomi. Ajatuksesta toimivaksi kerhoksi. Luettu 7.5.2012. <http://www.nuorisuomi.fi/>

Metsämuuronen, J. 2006. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp Ky, 27–28.

Motoriset ongelmat, liikkumattomuus ja lihavuus ennustavat heikkoa koulumenestystä. 2013. Likes. Luettu 24.1.2013. <http://www.likes.fi/>

- Mäki, P. 2012. Oireet. Teoksessa *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Raportti 16/2012.* Tampere: Juvenes Print - Tampereen yliopistopaino Oy, 96–97. Tulostettu 11.12.2012.
- Niemi, T., Nietosvuori, L. & Virikko, H. 2006. *Hyvinvointialan viestintä. 1.painos.* Helsinki: Edita Prima.
- Numminen, P. 1997. *Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3.painos.* Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nuori Suomi ry. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi – hanke. LIKES-tutkimuskeskus. Luettu 4.7.2012. <http://www.nuorisuomi.fi/>
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2007. *Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-2.painos.* Porvoo: WSOY.
- Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003. *Julkaisun tekeminen.* Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- Rajala, K., Haapala, H., Kantola, M. & Tammelin, T. 2010. *Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset.* Nuori Suomi ry. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi-hanke. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus. [www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi)
- Rajala, R. (toim.) 2011. *Kerhot hyrräämään –näkökulmia ja malleja koulun kerhotoiminnan vakiinnuttamiseen. Oppaat ja käsikirjat 2011:11.* Opetushallitus. Juvenes Print - Tampereen yliopistopaino Oy, 11.
- Renfors, T. 2010. *Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Kouluikäisen terveyden polku. Tessu-hanke.* Opetushallitus. [www.edu.fi](http://www.edu.fi)
- Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. *Liikkuva ihminen –aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka.* Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2012. *Lapsen ja nuoren hoitotyö.* Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Strong, W., Malina, R., Blimke, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, J., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 146, 732, 734. Tulostettu 3.2.2013.
- Suomen akatemian tutkimusohjelma SKIDI-KIDS 2010–2013. *Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys.* Suomen akatemia. Luettu 20.6.2012. <http://www.aka.fi/>
- Sääkslahti, A. & Cantell, M. 2002. *MOTO-KERHO Motoristen perustaitojen harjaanuttaminen koulun kerhossa. 3.painos.* Liikuntakasvatuksen julkaisuja 4. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä: Kopiojyvä Oy.
- Telama, R. & Polvi, S. 2010. *Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3-4. painos.* Helsinki: Duodecim, 629.

Terveyden edistämisen ohjelma. 2009. Mannerheimin lastensuojeluliitto. MLL:n terveyden edistämisen ohjelma 2009-2015. Terveyden edistämisen ohjelma on hyväksytty MLL:n liittohallituksessa 13.5.2009. Luettu 15.5.2012.

<http://www.mll.fi/>

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Tammi.

Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4-12-vuotiaiden motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Luettu 27.6.2012. <http://www.mielenterveysseura.fi/>

Varantola, K., Launis, V., Helin, V., Spoofo, S. & Jäppinen, S. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta ohje 2012. Helsinki.

Viholainen, H. 2004. Motorisen oppimisen ongelmat. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: WSOY, 257, 259.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilko-Riihelä, A. 1999. Psykye. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

Vuori, I. 2010. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3-4. painos. Helsinki: Duodecim, 145, 147.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja: teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otavan kirjapaino.



## LIITTEET

### Liite 1. Tutkimukset joita on käytetty opinnäytetyössä

1(5)

Tutkimus	Tarkoitus	Menetelmä	Keskeiset tulokset
Katajamäki (2002) Lasten liikuntapalvelujen laatu. Tapaustutkimus Jyväskylän Naisvoimistelijat ry:ssä.  Pro gradu-tutkielma	Tarkoituksena on selvittää, mistä asioista lasten laadukas liikunta koostuu, ja toisaalta, miten asiakkaiden ja palvelun järjestäjien laatukäsitykset vastaavat toisiaan.	Tutkimus toteutettiin tapaustutkimuksena.  Tutkimus suoritettiin lomakekyselynä.  Tutkimukseen vastanneita oli yhteensä 98.	Yhtenä merkittävänä tutkimustuloksena voidaan todeta, että lasten liikunta ei ole määriteltävissä kaupallisten palveluyritysten laatukriteereiden mukaisesti, vaan lasten liikunnan laadussa merkittävämmäksi nousevat liikunnan pedagogiset tekijät.  Liikuntaryhmän kokoa pidettiin kaikkien ryhmien keskuudessa tärkeänä asiana. Liikuntatilan turvallisuus nousi kaikilla tutkimusryhmillä yhdeksi tärkeimmistä asioista laadukkaassa liikuntapalvelussa.

(jatkuu)

2(5)

Tutkimus	Tarkoitus	Menetelmä	Keskeiset tulokset
<p>Kettunen (2008) Lasten kokema hyvinvointi porilaisissa peruskouluissa</p> <p>Pro gradu-tutkielma</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten porilaiset kuudesluokkalaiset kokevat hyvinvointinsa koulussa. Asiaa tutkittiin psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja materiaalisen hyvinvoinnin näkökulmista. Toiseksi pyrittiin selvittämään vaikuttaako suku-puoli, koulumenestys ja erityisopetus, joko erityisopetussiirtona tai osa-aikaisena erityisopetuksena, oppilaiden hyvinvointiin. Kolmanneksi selvitettiin onko koulujen välillä eroja oppilaiden hyvinvoinnissa.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus.</p> <p>Tutkimuksen mittarina oli nelisivuinen kysely, johon vastasi 196 oppilasta, 98 tyttöä ja 98 poikaa, yhdeksästä eri koulusta.</p> <p>Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin.</p>	<p>Yleisellä tasolla porilaiset kuudesluokkalaiset voivat jokseenkin hyvin. Hyvinvoinnin ulottuvuuksiksi nousseita kohtia materiaalisen, sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin osalta oli useita. Sukupuoli, koulumenestys ja erityisopetus vaikuttivat oppilaiden hyvinvointiin verraten vähän. Merkitseviä olivat sen sijaan koulujen välillä ilmenevät erot oppilaiden hyvinvoinnissa.</p>

Tutkimus	Tarkoitus	Menetelmä	Keskeiset tulokset
<p data-bbox="300 232 553 483">Donnelly, Greene, Gibson, Smith, Washburn, Sullivan, DuBose, Mayo, Schmelzle, Ryan, Jacobsen &amp; Williams (2009)</p> <p data-bbox="300 524 553 920">Physical activity across the curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children.</p> <p data-bbox="300 965 553 1032">Preventive Medicine 49 (4)</p>	<p data-bbox="576 232 836 517">Tutkimuksen tarkoituksena oli edistää ala-asteikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta ja vaikuttaa kasvavaan lihavuuteen ja ylipainoon.</p>	<p data-bbox="858 232 1131 555">Tutkimukseen valittiin 24 ala-astetta. Kaikkia lapsia luokilta 2-3 seurattiin luokille 4-5. Kouluviikkoon lisättiin 90 minuuttia liikuntaa oppilaiden oppituntien sekaan.</p>	<p data-bbox="1153 232 1444 591">Testitulokset lukemisessa, matematiikassa ja oikeinkirjoituksessa kehittyivät 3 vuoden tarkastelujakson aikana. Tutkimuksen vaikutukset painoindeksiin olivat 3. vuoden aikana huomattavat.</p>

Tutkimus	Tarkoitus	Menetelmä	Keskeiset tulokset
<p data-bbox="300 230 545 483">Kantomaa, Stamtakis, Kankaanpää, Kaakinen, Rodriguez, Taanila, Ahonen, Järvelin &amp; Tammelin (2013)</p> <p data-bbox="300 524 545 813">Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement.</p> <p data-bbox="300 853 545 1070">Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS).</p>	<p data-bbox="571 230 817 593">Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia ennustaako lapsuuden motoriset toiminnot myöhempiä akateemisia saavutuksia, liikunnan, kunnon ja lihavuuden kautta.</p>	<p data-bbox="842 230 1171 703">Tutkimukseen otettiin 8061 lasta (synt. 1986) Pohjois-Suomesta. Tutkimukseen kerättiin vanhempien raportti motorisesta kehityksestä 8 vuotiaana, itse ilmoitettu fyysinen aktiivisuus, ennustettu polkupyöräergometritesti sekä lihavuus ja akateemiset saavutukset 16 vuotiaana (arvosanat).</p>	<p data-bbox="1197 230 1445 667">Fyysinen aktiivisuus näkyi korkeampina arvosanoina ja lihavuus matalampina arvosanoina. Huono motoriikka lapsena vaikutti arvosanoihin heikentävästi huono fyysisen aktiivisuuden kautta.</p>

Tutkimus	Tarkoitus	Menetelmä	Keskeiset tulokset
<p data-bbox="300 232 557 517">Strong, Malina, Blimke, Daniels, Dishman, Gutin, Hergenroeder, Must, Nixon, Pivarnik, Rowland, Trost &amp; Trudeau (2005)</p> <p data-bbox="300 562 517 703">Evidence based physical activity for school-age youth.</p> <p data-bbox="300 748 496 813">The Journal of Pediatrics</p>	<p data-bbox="579 232 847 629">Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia terveyteen ja käyttäytymiseen ja kehittää nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset todisteiden perusteella.</p>	<p data-bbox="869 232 1152 741">On tehty systemaattinen kirjallisuuskatsaus, johon on valittu 850 artikkelia. Aiheeseen sopivat artikkelit valittiin ja tutkittiin tarkemmin. Tutkimuksesta saadut todisteet muutettiin standartoituun muotoon. Nämä todisteet esiteltiin ja niistä keskusteltiin paneelissa.</p>	<p data-bbox="1174 232 1449 703">Suurin osa interventio tutkimuksista käytti valvottuja ohjelmia, joissa fyysinen aktiivisuus vaihteli kohtuullisesta reippaaseen. Panelistien mielestä suurempi määrä fyysistä aktiivisuutta vaikuttaisi edistävästi terveyteen ja käyttäytymiseen.</p>

## Liite 2. Kuvauslupa

1(1)



## Kuvauslupa

Olemme Tampereen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita. Tulemme pitämään osana opinnäytetyötämme motoriikkakerhoa yhteistyössä Hämeen liikunta ja urheilun liikuntakoordinaattorin kanssa syksyn 2012 aikana. Lisäksi teemme osana opinnäytetyötä HLU:n internet sivuilla ja mahdollisesti kirjallisena versiona jaettavan motoriikkakerho-oppaan. Motoriikkakerho-opas on suunnattu koulujen opetushenkilökunnalle.

Saammeko kuvata lastanne motoriikkakerhossa. Kuvat otetaan erilaisissa liikkumistilanteissa, sivuprofiilista tai takaapäin kuvaten. Suoraa edestäpäin otettuja kuvia ei julkaista missään.

Kyllä

Ei

Huoltajan allekirjoitus:

---

Kuvia käytetään opinnäytetyössämme sekä mahdollisesti HLU:n internet sivuilla ja kirjallisena versiona jaettavassa motoriikkakerho-oppaassa. Opinnäytetyömme julkaistaan kirjamuodossa, joka tulee koulumme kirjastoon ja theseuksessa internetissä. ([www.theseus.fi](http://www.theseus.fi))

Loput kuvat mitkä eivät tule mihinkään käyttöön hävitetään kokonaan.

Yhteistyö terveisin Tampereen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat

Erika Kivero-Lehtinen

[erika.kivero-lehtinen@health.tamk.fi](mailto:erika.kivero-lehtinen@health.tamk.fi)

Sanna Myrén

[sanna.myren@health.tamk.fi](mailto:sanna.myren@health.tamk.fi)

Syksy 2012

## Motoriikkakerho kyselykaavake

1. Kuinka moni vastasi myöntävästi kerhon kutsuun kutsutuista?

---

---

2. Miten motoriikkakerhon aloittaminen sujui, oliko jonkinlaisia ongelmia?

---

---

---

---

---

---

3. Mitä tulee ottaa huomioon ennen kerhon aloittamista suunnitteluvaiheessa?

---

---

---

---

---

4. Miksi motoriikkakerhoa järjestetään, kenelle se on suunnattu, miten kerhon toiminta toteutuu konkreettisesti?

---

---

---

---

---

---

(jatkuu)

5. Mitä hyötyjä olet huomannut lapsissa, jotka ovat olleet motoriikkakerhotoiminnassa mukana?

---

---

---

---

6. Miten vanhemmat suhtautuivat kutsukerhoon?

---

---

---

---

7. Antoivatko vanhemmat palautetta kerhotoiminnasta? Minkälaista?

---

---

---

---

---

Kiitos vastauksista!



## Liite 4. Kyselykaavake liikuntakoordinaattoreille

1(2)



## Kyselykaavake motoriikkakerhon toiminnasta liikuntakoordinaattoreille

1. Miten motoriikkakerho on mielestäsi alkanut pyörimään koululla?

---

---

---

---

2. Huomaatko onko lasten motorisissa taidoissa tapahtunut kehitystä syksyn kerhokertojen aikana ja minkälaista kehitystä on tapahtunut?

---

---

---

---

3. Miten koulua ja vanhempia informoitiin kerhon aloittamisesta? Miten ja mitä esimerkiksi koulun opetushenkilökunnalle oli kerrottu motoriikkakerhosta?

---

---

---

---

---

4. Oletko tyytyväinen kerhon aloittamisen alkuvalmisteluihin? Jos niin miksi ja olisiko jotakin voinut/pitänyt tehdä toisin?

---

---

---

---

---

(jatkuu)

2(2)

5. Minkälainen merkitys lasten valintaprosessilla on? Kuinka se olisi parasta toteuttaa ja millä perustein lapset valitaan kerhoon?

---

6. Kenen olisi parasta valita lapset kerhoon?

---

---

Kiitos vastauksistasi!

## Lupakaavake kyselylomakkeiden käytöstä

Vastasit tekemiimme kyselykaavakkeisiin koskien motoriikkakerhoa. Saammeko käyttää näistä kyselykaavakkeista saamaamme tietoa opinnäytetyössämme lähdetietona? Nimesi tulisi esille lähdeviitteisiin ja lähdeluetteloon.

Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi) ja opinnäytetyöhön liittyvä opas julkaistaan Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n internet sivuilla.

Annan luvan käyttää saamianne tietoja kyselykaavakkeista joihin olen vastannut lähdetietona opinnäytetyössänne.

Kyllä

En

Allekirjoitus ja nimenselvennys

---

## Motoriikkakerhokutsu

X koulu järjestää yhteistyössä Hämeen liikunta ja urheilu ry:n Koliko-hankkeen kanssa kutsukerhona motoriikkakerhon.

Motoriikkakerho järjestetään X koululla liikuntasalissa perjantaisin klo 12.15–13.15. Kerho järjestetään 20 kertaa. Ensimmäinen kerta pidetään 5.10.2012. Kerhon tarkoituksena on harjoittaa lapsen motorisia perustaitoja. Kerhon vetäjänä toimii koulun liikuntakoordinaattori x. Koululta on mukana avustaja.

Lapseni osallistuu kerhoon

Kyllä

Ei

Huoltajan allekirjoitus

---

Yhteistyöterveisin,

X koulun rehtori

---

Koulun liikuntakoordinaattori

---

## Liite 7. Kerhotuntisuunnitelmat

1(4)

*Motoriikkakerho toimintasuunnitelma 1. kerta*

Ensimmäisen kerran tavoitteena on kartoittaa lasten motorisia perustaitoja. Jonka perusteella voidaan suunnitella harjoitteita tuleville kerhokerroille.

## 1. Alkulämmittely

Nimileikki: piirissä pallonheittoa kaverille, sano oma nimi aina pallo heittäessä

Hännänryöstö

3 ryhmään jako

## 2. Tasapainorasti

Kävely hernepussi pään päällä

Kävely puomi/naru päällä

Kengurupallolla hyppiminen

## 3. Pallorasti

Erikokoisten pallojen/frisbeen heitto maaleihin (siirrettävät korit)

Parin kanssa pallon heitto ja kiinniotto, erikokoisilla palloilla.

Pallon potku maaliin

## 4. Hyppelyt

Vanteissa hyppely

Narun yli puolelta toiselle hyppiminen

Lattiapuolapuut, puolien yli kävely

## 5. Loppuleikki

Rentoutuminen musiikin kanssa maaten patjoilla silmät kiinni

(jatkuu)

Jatketaan motoristen perustaitojen kartoittamista harjoittelemalla tasapainotaitoja, liikumistaitoja, havaintomotoriikkaa sekä käsittelytaitoja.

Alkuun tutustumisleikki

Lapset ja ohjaajat ovat ympyrässä. Heitetään palloa kaverille ja sanotaan oma nimi. Tarkoituksena on, että kaikki nimet tulee käytyä läpi pariin kertaan ja samalla ohjaajat näkevät hieman lasten pallonkäsittelytaitoja, pallon heittoa sekä kiinniotta.

Leikkinä polttopallo

Temppurata

1. piste. kuperkeikan harjoittelu ohjaajan kanssa.
2. piste. tasapainon harjoittelu kävelemällä paksua pujottelevaa narua pitkin
3. piste. frisbeen heitto maaliin. Lasten tehtävänä oli heittää pehmeitä frisbeetä maaliin.
4. piste. hernepussin heitto kippoon
5. piste. tasapainoilu penkillä
6. piste. kävely ”käsien sekä jalkojen” päällä. Lasten tehtävänä oli astua jalalla lattialla olevan jalkamallin päälle ja kädellä lattialla olevan käsimallin päälle.

Lapset kiertävät rataa ohjaajien auttaessa pisteillä.

Tunnin lopussa siivotaan välineitä yhdessä lasten kanssa. Tämän jälkeen venytellään mattojen päällä ja rentoudutaan.

Tällä kerralla on tarkoitus keskittyä enemmän havaintomotoriikkaan ja liikkumistaitoihin.

Ohjelma:

Alkuun lämmittelynä on hännänryöstöleikki.

Lapsilla on vyötärölle kiinnitetty vyö, jossa roikkuu kaksi häntää. Leikin tarkoituksena on varastaa muiden lasten häntiä vyöstä ja samalla suojata omia häntiä pysymällä liikkeessä ja väistellä muita hännän ryöstäjiä.

Leikkivarjoleikki aallokko

Tarkoituksena on saada lapset liikuttamaan varjoa niin, että siihen muodostuu aaltoliike. Ohjaajien tarkoituksena on saada aallokon liikettä muokattua omalla äänenpainolla ja ohjauksella. Mukaan otetaan myös pallo jolloin lasten tehtävänä on saada pallo pysymään liikkeellä. Lasten tehtävänä on miettiä millä tavoin pitää omia käsiä liikuttaa, että pallo pysyy liikkeessä eikä pääse tipahtamaan lattialle.

Harjoitellaan eri tavoin liikkumistaitoja:

Rapukävelyä etu sekä takaperin

Karhukävelyä, karhukävelyä myös hitaasti ja rauhallisesti

Kävelyä hernepussi päätäällä

Kävelyä hernepussi päätäällä samalla nostellen polvia ylös

Kävelyä hernepussi päätäällä jalat peppuun vuorotellen

Mittarimato

Patsasleikki

Lapset liikkuvat juuri harjoittelemillaan tavoillaan esim. Karhukävely, rapukävely eteenpäin. Ohjaajaan sanoessa seis leikkijät jähmettyvät patsaiksi ja leikki jatkuu kunnes ohjaaja niin sanoo.

Loppuun leijonarentoutus

Lapset makaavat hämärässä salissa patjoilla. Samalla ohjaaja kertoo leijonarentoutustarinaa.

Tällä kerralla on tarkoitus keskittyä enemmän käsittelytaitoihin ja liikkumistaitoihin.

Alkuleikkinä: Maa-meri-laiva

Harjoitteet:

4 tötsää, joiden ympäri pujotellaan sählypalloa kuljettaen, jalkapalloa potkien sekä kori-palloa pomputtaen.

Tötsien perässä maali jonne sählypallon voi laukaista ja jalkapallon potkaista. Mennään kahdessa jonossa, jotta ei tule liikaa seisomista.

Leikkinä polttopallo

Harjoitteet:

Harjoitellaan syöttelyä ja pallon vastaanottoa pareittain.

Juoksuleikki:

Lattialla on monia erilaisia geometrisia kuvioita ja jalan sekä käden kuvioita. Kun ohjaaja sanoo liikkeelle, lapset juoksevat ympäri salia. Ohjaajan sanoessa seis pysähdytään lähimmälle kuviolle hyppäämällä sen päälle seisomaan. Tämän jälkeen voi laittaa maahan, pään, kyynärpäät ym. kuvioden päälle. Kysytään lapsilta ideoita minkä voi laittaa kuvion päälle.

Oma puoli tyhjäksi leikki

Erilaisia palloja heitellään ympäri salia, jakaudutaan kahteen joukkueeseen, 3min aikaa tyhjentää oma puoli kentästä kaikista palloista heittämällä niitä toisen puolelle.

Loppurentoutus:

Maataan lattialla, kaveri piirtää toisen ääriviivat ja toisin päin. Laitetaan valot hämärälle ja ollaan hiljaa.





(jatkuu)

Tämä opas on suunnattu lasten parissa työskentelevien tueksi motoriikkakerhon perustamista varten. Oppaassa on käsitelty lyhyesti alkuun lapsen motorista kehitystä ja liikkumisen hyötyjä. Tämän jälkeen kerrotaan motoriikkakerhon järjestämisestä kutsukerhona, missä on käytetty esimerkkinä koulumaailmassa järjestettävää kerhoa. Vaikka opas on suunnattu enemmän koulumaailmaan, niin sitä voi hyödyntää myös muut lasten parissa työskentelevät. Lopussa on tuntisuunnitelma esimerkkejä sekä kutsupohjamalli. Oppaassa esiintyy jo aikaisemmin pidetystä motoriikkakerhosta saatuja palautelausehdotuksia eräältä koululta.

Oppaassa on pyritty käsittelemään kaikkia perusasioita, jotta motoriikkakerhon perustaminen olisi mahdollisimman helppoa.

Opas on tehty yhteistyössä Hämeen liikunta ja urheilu ry:n kanssa. Oppaan pohjana on käytetty opinnäytetyötä, joka on kokonaisuudessaan luettavissa [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi). Lisäksi apuna on käytetty HLU:n koulun liikunta-koordinaattorin Kati Sarvan asiantuntijuutta. Oppaan kannen on piirtänyt reipas lapsukainen Sanni Myrén.

Keväällä 2013

Erika Kivero-Lehtinen ja Sanna Myrén

Tampereen ammattikorkeakoulu



## Sisällysluettelo

1 Lapsen motorinen kehitys .....	4
2 Lapsen liikkumisen hyödyt .....	5
3 Motoriikkakerhon järjestäminen kutsukerhona .....	6
4 Mistä kerhorunko koostuu? .....	8
5 Kerhosuunnitelmia .....	9
6 Eri motorisia taitoja kehittäviä harjoitteita/leikkejä .....	13
7 MOTO-kerholaisten kotitehtävävihko .....	15
9 Lisämateriaalia aiheesta .....	18
10 Käytetyt lähteet .....	19



# I Lapsen motorinen kehitys

Lapsen motorisella kehityksellä tarkoitetaan elämänkaaren eri vaiheissa tapahtuvia vartalon ja sen osien toiminnallisia muutoksia liikkumisessa. Lapsen hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kehityksellä on merkittävä vaikutus motoriseen kehitykseen. Motoriseen kehitykseen vaikuttaa myös perimä ja ympäristön vuorovaikutus. Motoriset taidot kehittyvät yksilöllisesti ja ne heijastuvat myös sosiaalisten taitojen kehitykseen. Tutkimalla oppiminen on tärkeä tekijä lapsen motorisessa kehityksessä. Otollisin aika motoristen taitojen oppimiseen on hermoston kehitysaika eli ensimmäiset kymmenen ikävuotta

## Motoriset perustaidot

Lapsen tulisi oppia suorittamaan motorisia perustaitojaan mahdollisimman oikeaoppisesti, jotta hän pystyy käyttämään niitä hyödykseen jokapäiväisissä toiminnoissaan ja lajitaitojen oppimisessa. Tasapaino, käsittely- ja liikkumistaidot luovat perustan motorisille perustaidoille. Motorisilla perustaidoilla luodaan perustaa lajitaitojen oppimiselle.

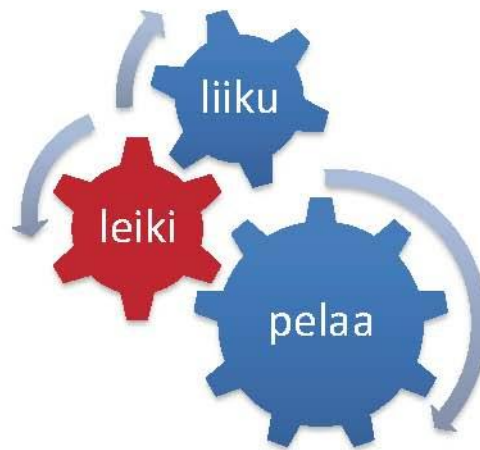
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
Koukistaminen	Kiipeäminen	Heittäminen
Ojentaminen	Kävely	Kiinniottaminen
Kiertäminen	Juoksu	Pompottaminen
Kääntyminen	Hyppeily	Lyöminen
Heiluminen	Laukkaaminen	Pukkaaminen
Laskeutuminen		Kuljettaminen
Nouseminen		Haltuunotto
Lähteminen paikalta		Pyörittäminen
Pysähtyminen		Vierittäminen
Törmääminen		Piirtäminen
Harhauttaminen		Kirjoittaminen

Taulukko 1. Lapsen motorisia perustaitoja

## 2 Lapsen liikkumisen hyödyt

Lapsen liikuntakasvatuksen ensisijaisena tavoitteena on edistää lapsen motorista ja fyysistä kehitystä sekä tukea muuta oppimista ja kehitystä. Liikkumisen avulla pystytään vaikuttamaan lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen, sosiaalisuuden kehittymiseen sekä lisäksi ajattelutoimintojen tukemiseen. Tarkoituksena on pyrkiä kehittämään lapsen kokonaispersoonallisuutta.

Lapsuuden aikaisella liikkumisella on merkitystä sekä tämänhetkisen, että myöhemmän elämän kannalta. Liikkuminen on tärkeää lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun kannalta. Liikkumisen avulla lapsi saa kokemuksia omasta kehostaan, sen toiminnasta ja suorituskyvystä. Liikkumalla kasvuikäinen lapsi oppii tärkeitä sosiaalisia taitoja kuten toisen huomioon ottamista ja tärkeiden ystävyyssuhteiden solmimista.



"Lisääntynyt itseluottamus liikkujana näkyy myös yleisopetuksen liikuntatunneilla"  
-Opettaja

"Syntyy myönteinen asenne liikkumiseen"  
-Opettaja

"Halu omaehtoiseen liikkumiseen vapaa-ajalla on herännyt"  
-Huoltaja

## 3 Motoriikkakerhon järjestäminen kutsukerhona

### Kerhon tarkoitus

Kerhon tarkoituksena on antaa lapsille erityistukea motoristen taitojen kehittämiseen, jotta he voisivat kiihkiä kiinni ikätasoonsa vastaavia taitoja ja valmiuksia koulun liikuntatuntien lisäksi. Kerhon avulla voidaan esimerkiksi vahvistaa lasten fyysistä kuntoa, sosiaalisia taitoja, itseluottamusta ja oppimisvalmiuksia.



### Kerhon periaate

Motoriikkakerho toimii kutsukerhoperiaatteella ja se perustuu vapaaehtoisuuteen. Kutsukerhon periaate on valita ne lapset kenellä on tarvetta harjoitella motorisia taitoja. Valituille lapsille lähetetään henkilökohtainen kutsu kerhoon esimerkiksi koulun rehtorin toimesta. Rehtori ja opettaja voivat yhdessä laatia kutsun oikean muotoilun varmistamiseksi. Kutsusta on tärkeä ilmetä kerhon tarkoitus lapselle ja huoltajille.

### Kuka kerhon voi järjestää ja kuka sitä voi ohjata

Kerhon voi järjestää ja ohjata koulun opetushenkilökunta kenellä on kokemusta lasten liikunnan ohjaamisesta. Ohjaaja voi olla myös ulkopuolinen henkilö, jolla on koulusta ja kokemusta lasten liikunnan ohjaamisesta. Jos ohjaaja on koulun ulkopuolinen henkilö, on tärkeää sopia vastuukysymyksistä. Tällöin olisi hyvä olla aina silti paikalla joku koulun henkilökunnasta esim. opettaja/koulunkäynnin ohjaaja. Kerhon vetäjä tulee olla tarpeeksi lapsimäärään nähden.

### Lasten valitseminen

Lasten valitseminen voidaan tehdä yhteistyössä rehtorin, opettajien, erityisesti liikunnanopettajan ja kouluterveydenhoitajan kanssa. Lasten valintaprosessiin tulisi kiinnittää erityistä huomiota, jotta lapset ohjautuvat oikeasta syystä kerhoon. Yksi ohjaaja voi ohjata noin neljää lasta kerrallaan.

”Miksei tätä voisi olla joka päivä?” -Oppilas

”Kivaa, kun aikuiset leikkii ja pelaa meidän kanssa”  
-Oppilas

### Mitä otan huomioon ennen kerhon aloittamista?

- Onko kerhon merkitys kaikille selvä, jokainen tietää mitä sillä tavoitellaan
- Mihin ajankohtaan kerhoa järjestetään, jotta kaikki pääsevät paikalle
- Kuka vastaa kutsuista
- Kuka tekee kerhosuunnitelmat ja kausisuunnitelman
- Ohjaajien keskinäinen työnjako
- Millainen tila on, salin koko, turvallisuus, valaistus
- Tarjolla olevat välineet ja niiden turvallisuus. Mitä tarvitaan ja mistä tarvittavat välineet hankitaan
- Lasten fyysis-motoriset, psyykkis-kognitiiviset ja sosiaaliset erityispiirteet.
- Oppimissisällön suunnittelu: mitä liikunnan perustaitoja painotetaan missäkin vaiheessa, millä tavalla harjoittelusta saadaan palkitsevaa ja hauskaa. Lasten toiveiden ja motivaation huomiointi. Tehdäänkö lapsille jonkinlaisia testejä, jos niin mielenkiintoisia ja miten?



### Vastuukysymykset

Ennen kerhon aloittamista tulee olla selvillä vastuukysymykset organisoinnin, turvallisuuden ja kerhon kokonaisvastuun osalta.

### Mitä hyötyä motoriikkakerhosta on lapsille

Kerhosta on lapsille monipuolisesti hyötyä. Lasten sosiaalinen kanssakäyminen parantuu ja he voivat saada kerhosta kavereita. Keskittymiskyky kehittyy ja sen myötä kuuntelun taito paranee ja oppimiskyky lisääntyy. Kerho voi toimia kasvatuksellisenä tukena kodeille. Lasten motoriset perustaidot kuten juoksu, ponnistaminen ja välineiden heitto kehittyvät. Kerho aktivoi lasta ja he voivat saada sieltä positiivisia elämyksiä ja kokemuksia.

”Ohjeiden kuuntelu ja toisten kanssa toimiminen sujuvoituu”  
-Opettaja

”Koordinaation paraneminen edistää kirjoittamista ja kädentaitojen kehittymistä”  
-Opettaja

”Onnistumisen kokemukset heijastuvat itsetuntoon”  
-Opettaja

## 4 Mistä kerhorunko koostuu?

Kerhoja suunniteltaessa ne on hyvä rakentaa yhden perusrungon pohjalta. Perusrunkoa noudattaen tulee huomioida tärkeitä asioita ja tuntirakenne on selkeä ja tavoitteita kohtaava.

### Perusrunko esimerkki

**Alkuleikki** (lämmittelyä, lihakset vetreiksi, saadaan kaikki mukaan toimintaan) kestoaltaan n. 5-10 min.

#### Tunnin teema

Tunnilla olisi hyvä olla aina jokin perusmotorinen harjoite teemana (liikkumistaito, käsittelytaito, tasapainotaito) mihin keskitytään yhdellä tunnilla. Esimerkiksi heittäminen, alkuun testaan millä tasolla lapsella taito on ja tämän jälkeen erilaisin harjoittein harjoitellaan taitoa.

**Leikki**, jossa näkyy myös päivän teema.

#### Harjoitteita

**Leikki**

**Loppuleikki**

**Loppurentoutus**

**Kotiharjoitus**, jos käytössä kotitehtävävihko, ohjaan voi muistuttaa seuraavan viikon tehtävän lapselle.





## 5 Kerhosuunnitelmia

### 1. KERTA - ESIMERKKI

Kerhon ohjaajat esittelevät itsensä ja kertovat tulevasta kerhosta lapsille, mitä kerhossa tullaan tekemään ja kuinka monta kertaa kerho järjestetään. Sovitaan yhteiset kerhosäännöt yhdessä lapsien kanssa.

#### Tavoite

Ensimmäisellä kerralla tunnin yleistavoitteena on tutustua lapsiin ja tehdä ilmapiiristä mukava, jotta lapset viihtyvät. Tarkoituksena on kartoittaa lasten motorisia perustaitoja erilaisten harjoitteiden ja leikkien avulla. Esimerkiksi liikkumistaidoista juoksu, jota on helppo tarkkailla/arvioida juoksuleikin avulla. Ohjaajien nähdessä lasten alkutason on helpompaa suunnitella mihin motorisiin perustaitoihin on hyvä keskittyä tarkemmin seuraavilla kerroilla.

#### Lisätietoa

Hyvää lisätietoa saat motoristen taitojen arviointimenetelmistä sekä harjoitteista oppaan lopussa olevalta lisämateriaalia aiheesta sivulta.

### Esimerkki ensimmäisen kerran tuntisuunnitelmasta

*(Liikkumistaidot ja tasapainotaidot)*

#### Alkuun tutustumisleikki

Lapset sekä ohjaajat ovat ympyrässä. Heitetään palloa ympyrässä oleville ja samalla sanotaan oma nimi. Leikkiä voidaan jatkaa kunnes kaikki ovat sanoneet nimensä pariin otteeseen. Leikkiin saa lisää haastetta ottamalla mukaan 2 palloa.

#### Juoksuleikki

Lattialla on lattiamuotoja. Ohjaajan sanoessa liikkeelle, lapset juoksevat ympäri salia. Ohjaajan sanoessa seis pysähtytään lähimmälle kuviolle hyppäämällä sen päälle seisomaan. Tämän jälkeen voi laittaa mahan, pään, kyynärpäät ym. kuvioiden päälle. Kysytään lapsilta ideoita minkä voi laittaa kuvion päälle. Tehtävässä voidaan käyttää myös musiikkia. Musiikin soidessa liikutaan, kun musiikki sammuu, mennään kuvion päälle.

**Harjoitellaan eri tavoin liikkumistaitoja**

Rapukävelyä etu sekä takaperin  
 Karhukävelyä, karhukävelyä myös hitaasti ja rauhallisesti  
 Kävelyä hernepussi päällä  
 Kävelyä hernepussi päällä samalla nostellen polvia ylös  
 Kävelyä hernepussi päällä jalat peppuun vuorotellen  
 Mittarimato

**Patsasleikki**

Lapset liikkuvat juuri harjoittelemillaan tavoillaan esim. Karhukävely, rapukävely eteenpäin. Ohjaajaan sanoessa seis leikkijät jähmettyvät patsaiksi ja leikki jatkuu kunnes ohjaaja niin sanoo. Sama voidaan toteuttaa musiikin avulla. Musiikin soidessa lapset liikkuvat ja musiikin sammuessa lapset jähmettyvät patsaiksi.

Siivotaan yhdessä lasten kanssa käytetyt välineet pois paikoilleen.

**Loppurentoutus**

Laitetaan valot hämärälle, maataan lattialla, kaveri piirtää toisen ääri viivat ja toisin päin. Halutessa voi käyttää musiikkia apuna rentoutumisessa.

**Kotiharjoitteen antaminen****Tunnilla tarvittavat välineet**

- 2 pehmeää palloa
- Lattiamuotoja
- Musiikkia
- Hernepussi

Tuntisuunnitelmien suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon lasten lukumäärä, ikä, heidän motoriset/liikkumisen perustaidot ja millä tavoin ryhmä toimii. Kaikki lapset ja ryhmät ovat aina erilaisia, mikä toimii toisella, ei välttämättä toimi toisella ryhmällä.

Alkuun kannattaa olla mietittynä muutama lisäharjoite ja leikki jos näyttää siltä, että aikaa jää yli.

## 2. KERTA - ESIMERKKI

### Tavoite

Toisen kerran tavoitteena on harjoittaa monipuolisesti tasapainotaitoja, liikkumistaitoja ja käsittelytaitoja eri harjoitteiden avulla. Toisella kerralla on hyvä vielä jatkaa lasten motoristen taitojen tarkkailua ja arviointia, tämä onnistuu helposti monipuolisten harjoitteiden avulla.



### Esimerkki toisen kerran tuntisuunnitelmasta

*(Liikkumistaidot, tasapainotaidot, käsittelytaidot)*

#### Alkuleikkinä Maa-meri-laiva

Leikin kulku: Sovitaan kolme eri aluetta, joista yksi on maa, yksi meri ja yksi laiva. Leikin ohjaaja huutaa kerralla yhden alueista esimerkiksi "laiva" jolloin kaikki siirtyvät kyseiselle alueelle. Pelistä tippuu pois, jos siirtyy alueelle viimeisenä tai on siirtynyt väärään paikkaan. Siirtymiset voidaan tehdä edellisellä kerralla tehtyjen liikkumisharjoitteiden avulla esimerkiksi karhukävelyllä, rapukävelyllä jne. Ohjaaja voi kerrata lasten kanssa viime kerralla harjoiteltuja liikkumistaitoja ennen leikin alkua. Alkuun on hyvä ottaa muutama harjoituskierrös, niin ettei heti tipu pois leikistä.

Leikistä tippuneet lapset voivat leikkiä esimerkiksi hippaa muita odotellessa tai tulla ohjaajan mukaan huutamaan paikkoja.

#### Äänettömästi ja ÄÄNEKKÄÄSTI liikkuminen leikki

Liikutaan tilassa äänettömästi ja ÄÄNEKKÄÄSTI. Ohjaaja tekee erilaisia rytmejä tapuksin ja tömistyksin joita lapset matkivat. Jokainen lapsi voi myös keksiä yhden rytmin, jonka toiset toistavat. Tässä voidaan myös käyttää edellisellä kerralla harjoiteltuja liikkumistaitoja: kävellään ÄÄNEKKÄÄSTI kuin karhu ja liikutaan hiljaa kuin mittarimato.

#### Tempupolttopallo

Ohjaajat toimivat polttajina. Aina osumasta lapset tekevät esimerkiksi 3 x kyykkyyntylös/3 x yhden jalan hyppyt/3 x vatsalihasliike. Näin ei tule niin paljon paikallaan olemista.

#### Oma puoli tyhjäksi leikki

Eriasia pehmeitä palloja heitellään ympäri salia. Osallistujat jakautuvat kahteen eri joukkueeseen. Leikin alettua on kolme minuuttia aikaa tyhjentää oma puoli kentästä kaikista palloista heittämällä niitä toisen joukkueen puolelle. Ohjaajat voivat osallistua mukaan leikkiin. Ajan loppuessa lasketaan kummalla joukkueella on vähemmän palloja omalla puolellaan.

Siivotaan yhdessä lasten kanssa käytetyt välineet pois paikoilleen.

### **Tunnin loppuun**

Kevyttä venyttelyä ja rauhoittumista patjoilla musiikin tahtiin.

### **Kotiharjoitteen antaminen**

### **Tunnilla tarvittavat välineet**

- Pehmeitä erilaisia palloja reilusti
- Patjoja
- Musiikkia



## 6 Eri motorisia taitoja kehittäviä harjoitteita / leikkejä

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lattiaan ei saa koskea hippa (Salin lattialle levitetään erilaisia mattoja, voimistelutelineitä ja –välineitä. Yksi oppilaista on hippa, kukaan ei saa koskea lattiaan. Jos joku koskee lattiaan, niin hän muuttuu hipaksi)             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patsashippa</li> </ul> </li> <li>• Penkillä tasapainoilu, esterata</li> <li>• Hyppely trampoliinilla             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tasapainolaudalla tasapainoilu</li> <li>• Kengurupallolla pomppiminen rataa pitkin</li> </ul> </li> <li>• Minirata (jalkapohjien stimulointi-kävely, hyppely ja kiipeäminen. Jalkapohjan eriosilla kävely)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sisäjalkapallo</li> <li>• Hännänryöstö</li> <li>• Säämies (seuraa säämiestä ja jäljittele säätilaa esim. ukonilma             <ul style="list-style-type: none"> <li>- voimakas jalkojen tömistys, kesäsade</li> <li>- kevyt varpailla hipsuttelu, rajumyrsky</li> <li>- käsivarret pyörii)</li> </ul> </li> <li>• Polttopallo</li> <li>• Maa-meri-laiva</li> <li>• Kävely, laukka, juoksu ym. tavoilla liikkuminen musiikin tahtiin</li> <li>• Temppurata</li> <li>• Seuraa johtajaa eri tavoin liikkuen (ryömien, kontaten, juosten yms)</li> <li>• Rata vatsalaudalla pujotellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pompotellaan pallolla             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallon käsittelyharjoituksia jaloilla (pallon haltuunotto ja potku)</li> </ul> </li> <li>• Käsittelyrata (pallon käsittelyharjoituksia käsillä)</li> <li>• Leijuvat lumihiutaaleet (Yritetään lyödä ilmapallo verkon yli ennen kuin se ehtii osua maahan)</li> <li>• Hernepussien heitto pikku koreihin tai lattialla olevaan vanteeseen</li> <li>• Heitellään hernepussia kaverille eritavoin             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunnelipallo</li> </ul> </li> </ul>



## 7 MOTO-kerholaisten kotitehtävävihko



Y-ri-tä teh-dä teh-tä-vät jo-ka viik-ko  
ja pyy-dä ko-to-na ai-kui-sel-ta  
al-le-kir-joi-tus suo-ri-tet-tui-hin teh-tä-viin.

Kerholaisille voi tehdä kotitehtävävihkon, jonka voisi antaa ensimmäisellä kerhokerralla lapsille mukaan kotiin. Edellä jo esimerkki valmiista kansipohjasta. Kotitehtävät on tarkoitettu aina yhdelle viikolle tehtäväksi. Tässä on esimerkkejä kotitehtävistä. Tehtävien tekstit voisi myös tavututtaa, jolloin lasten on helpompi lukea itse tehtävät.

Viikko 1. Käy hiihtämässä tai luistelemassa vähintään kaksi kertaa.

Viikko 2. Tee lumitöitä aikuisen kanssa sekä käy hiihtämässä vähintään kaksi kertaa.

Viikko 3. Käy luistelemassa ja uimassa.

Viikko 4. Käy kävelyllä ja ulkoilemassa vähintään kolme kertaa.

Viikko 5. Käy ulkoilemassa tai uimassa vähintään kolme kertaa.

Viikko 6. Käy ulkona pelailemassa pallopelejä ja leikkimässä neljä kertaa.

Viikko 7. Käy kävelyllä tai pyöräilemässä vähintään neljä kertaa.

Viikko 8. Käy uimassa, kävelyllä tai pyöräilemässä 4-5 kertaa.





## Motoriikkakerhokutsu



Hei kotiväki, teille on iloisia uutisia!

X koulu järjestää kutsukerho periaatteella motoriikkakerhon. Kerhoon kutsutuilla lapsilla on mahdollisuus saada lisäharjoitusta motorisiin perustaitoihinsa motoriikkakerhossa koulun liikuntatuntien lisäksi. Motoriikkakerhossa on tarkoituksena harjoitella motorisia perustaitoja erilaisten harjoitteiden, leikin ja liikunnan avulla yhdessä muiden lasten ja ohjaajan kanssa.

Kerhoon voidaan kutsua mukaan vain rajallinen määrä lapsia, joten varmistattehan lapsenne paikan palauttamalla oheisen ilmoittautumislapun.

Jos teille tulee kysyttävää, ottakaa yhteyttä alla oleviin henkilöihin, niin voimme keskustella asiasta tarkemmin.

Kerhoaika ja – paikka: \_\_\_\_\_

Ensimmäinen kerhokerta: \_\_\_\_\_

Varusteiksi tarvitaan: \_\_\_\_\_

Kerhon ohjaajina toimivat: \_\_\_\_\_

Leikkaa ja palauta opettajalle \_\_\_\_\_ mennessä



Lapseni \_\_\_\_\_ osallistuu motoriikkakerhoon

Kyllä

Ei

Paikka ja aika

\_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

\_\_\_\_\_

Yhteistyöterveisin,

Kerhosta vastaava henkilö

Kerhon ohjaaja

Yhteystiedot

Yhteystiedot

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 9 Lisämateriaalia aiheesta

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima oy.

Karvonen, P. 2002. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. 2.painos. Tampere: Tammi.

Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus. 2012. Tilannekatsaus. Tiivistelmä. [http://www.oph.fi/download/144264\\_Liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_tiivistelma\\_2.pdf](http://www.oph.fi/download/144264_Liikunta_ja_oppiminen_tiivistelma_2.pdf)

Lisää harrastamisen mahdollisuuksia. Liikunta- ja kerhotoiminnan malleja. Nuori suomi. 2008. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/liikuntakerhot\\_PDF/lisaa\\_harrastamisen\\_mahdollisuuksia\\_opas.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/liikuntakerhot_PDF/lisaa_harrastamisen_mahdollisuuksia_opas.pdf)

Suunnittelen liikuntaa. Nuori suomi. <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>

Sääkslahti, A. & Cantell, M. 2002. MOTO-KERHO Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa. 3.painos. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 4. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä: Kopiojyvä Oy.

Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan sekä koulun kerhotoiminnan laatukriteerit. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012. [http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2012/liitteet/Kerhotoiminnan\\_laatukriteerit.pdf?lang=fi](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2012/liitteet/Kerhotoiminnan_laatukriteerit.pdf?lang=fi)

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa- Motorisia perusharjoitteita lapsille ja nuorille.

Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) 2005. Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus.

## 10 Käytetyt lähteet

- Hämeen Liikunta ja Urheilu. 2013. Konnarin koulu. MOTO-kerholaisten tehtävihko.
- Hämeen Liikunta ja Urheilu. 2012. Palautetta MOTO-kerhosta. Konnarin koulu.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. 2.painos. Tampere: Tammi.
- Kivero-Lehtinen, E. & Myrén, S. 2013. Motoriikkakerhot alakoululaisen motorisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukena. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Microsoft Word. 2007. ClipArt-kuvat.
- Numminen, P. 1997. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3.painos. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Sarva, K. 2012. Kyselylomake. Kyselyn tekijät Kivero-Lehtinen, E. & Myrén, S.
- Sääkslahti, A. & Cantell, M. 2002. MOTO-KERHO Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa. 3.painos. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 4. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä: Kopiojyvä Oy.
- Vuori, I. 2010. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3-4. painos. Helsinki: Duodecim.

