

Ranja Ranta

LIIKUNTA JA LEIKKI

Ohjattu lasten psykomotorinen liikunnallinen leikkituokio

Mouhijärven neuvolan asiakkaille

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

2015

LIIKUNTA JA LEIKKI: Ohjattu lasten psykomotorinen liikunnallinen leikkituokio Mouhijärven neuvolan asiakkaille

Ranta, Ranja Tuulia  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Toukokuu 2015  
Ohjaaja: Liimatainen-Yläne Elina, Mikkonen-Ojala, Tiina  
Sivumäärä: 32  
Liitteitä:2

Asiasanat: Psykomotoriikka, lapsi, leikki, liikunta

---

Tämän projektimaisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Mouhijärven neuvolan palveluita käyttävien lasten vanhemmille diaesitys lasten leikeistä ja liikunnasta käyttäen psykomotorista näkökulmaa. Lisäksi tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa lapsille psykomotorinen liikunnallinen leikkituokio.

Opinnäytetyössä tarkasteltiin psykomotorista näkökulmaa lasten liikunnassa ja leikeissä. Teoriaosuuden pohjalta laadittiin diaesitys lasten vanhemmille sekä lapsille liikunnallinen leikkituokio. Tapahtuma pidettiin syksyllä 2014 Mouhijärvellä perhekerhossa.

Lasten vanhemmat kokivat diaesityksen mielenkiintoisena ja asiasisällöltään hyvänä. Lapset nauttivat leikeistä ja vanhempien antaman palautteen pohjalta leikkien valinnassa oli onnistuttu.

Jatkossa voisi käyttää samaa ideaa psykomotoriikasta liikunnan apuna ja tukena alakouluilla. Psykomotorista näkökulmaa lisäämällä saataisiin lasten innostus liikuntaa kohtaan lisääntymään. Psykomotorista näkökulmaa liikunnan tukena voidaan hyödyntää myös kerhoissa ja harrastuksissa. Psykomotorista ideaa voidaan myös työstää järjestämällä teoriapohjaisia koulutuksia ja harjoitteita koulujen opettajille sekä kerhojen ja harrastusten vetäjille.

SPORTS AND PLAY: Supervised children's psychomotor sportive play sessions  
Mouhijärvi`s clinic clients

Ranta, Ranja Tuulia

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Public Health Nursing

May 2015

Supervisor: Liimatainen-Yläne Elina, Mikkonen-Ojala, Tiina

Number of pages: 32

Appendices: 2

Keywords: Psycho-motor skills, child, play, exercise

---

---

The purpose of this project thesis was to design and implement children using Mouhijärvi`s clinic services for parents Slideshow children play and physical activity by using psychomotor perspective. In addition, the aim was to design and implement children psychomotor sportive play sessions.

The thesis examined the psychomotor aspect of children's sports and play activities. On the basis of the theoretical part was drafted slideshow parents and children sportive play sessions. The event was held in the fall of 2014 Mouhijärvi`s family club.

The children's parents experienced a slide show interesting and substance to be good. Kids enjoy running and on the basis of feedback from the parents' choice of playing had been successful.

In the future could use the same idea psychomotor exercise help and support in primary schools. Psychomotor from the perspective adding to children's enthusiasm for the sport to grow. Psychomotor from the perspective of exercise can also be used to support clubs and hobbies. Psychomotor kind of idea can also work on organizing theory-based training and drills school teachers, as well as clubs and hobbies promoters.

## Sisällysluettelo

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET SEKÄ YHTEISTYÖTAHO .....	6
3	PSYKOMOTORIIKKA .....	7
	3.1 Lapsen kehitys .....	9
	3.2 Psykomotorinen tukeminen lapsen liikunnan perusteena .....	10
	3.3 Oppimiseen vaikuttavia tekijöitä psykomotoriikan kannalta .....	11
4	LEIKKI JA LIIKUNTA ERI IKÄVAIHEISSA .....	13
	4.1 Lasten liikuntasuositus .....	14
	4.2 Lapsen liikunta psykomotorisesta näkökulmasta .....	17
5	PROJEKTIMAISEN OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	18
	5.1 Leikki-liikuntatuokion suunnittelu .....	20
6	LEIKKIHETKI MOUHIJÄRVELLÄ.....	24
7	OPINNÄYTETYÖN PÄÄTTYMINEN JA ARVIOINTI .....	26
	7.1 Vanhempien antama palaute .....	27
	7.2 Jatkotutkimusehdotukset .....	29
	LÄHTEET.....	30
	LIITTEET .....	33

## 1 JOHDANTO

Päivittäinen liikunta on terveellistä lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Liikkuminen on myös tärkeää lapsen motoristen taitojen ja hermoston kehittymisen kannalta, sillä lapselle tulee mahdollistaa liikkuminen eri ympäristöissä. Liikkumalla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja suhdettaan ympäröivään maailmaan. Liikuntataidot tukevat myös lapsen minäkuvan ja itseluottamuksen kehitystä. (MLL 2014a)

Liikunta vaikuttaa myös muuhun oppimiseen. Lapselle liikkuminen ja toiminta antavat uusia mahdollisuuksia oppia eri asioita. Lapsen liikkumistaitojen oppiminen heijastuu pätevyiden kokemiseen ja oman itsetunnon kehittymiseen. Liikunta voidaan nähdä välineenä, jolla tuetaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lapsen oma luovuus ja mielikuvitus ovat myös tärkeä osa liikuntaa. (Ahlstrand & Jaakkola 2011)

Psykomotoriikkaa on mahdollista hyödyntää liikunnassa sekä oppimisen tukena. Tavoitteena on vahvistaa ihmisen luottamusta omiin kykyihinsä, edistää omatoimisuutta, antaa valmiuksia toimia muiden kanssa, tukea ihmisen kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti. On myös tärkeää muistaa onnistumisen kokemukset ja liikunnan ilo, elämys- ja kokemuspainotteinen liikunta. (Ahlstrand & Jaakkola 2011)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan psykomotorista näkökulmaa lasten liikunnassa ja leikeissä. Teoriaosuuden pohjalta laadittiin diaesitys lasten vanhemmille sekä lapsille liikunnallinen leikkituokio psykomotoriikan näkökulmasta. Opinnäytetyön teoreettisessa osassa tarkastellaan lapsen liikuntaa, leikkiä ja kehitystä psykomotoriikan kannalta.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET SEKÄ YHTEISTYÖTAHO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Mouhijärven neuvolan palveluita käyttävien lasten vanhemmille diaesitys lasten leikistä ja liikunnasta käyttäen psykomotorista näkökulmaa. Lisäksi tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa lapsille psykomotorinen liikunnallinen leikkituokio.

Opinnäytetyön tavoitteena oli, että vanhemmat motivoituvat kannustamaan lastaan liikkumaan ja leikkimään. Tavoitteena oli myös, että lasten mielenkiinto heräisi liikuntaan leikkien avulla.

Kohderyhmänä olivat Mouhijärven leikki-ikäiset lapset ja heidän vanhempansa Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekerhosta. Mannerheimin lastensuojeluliiton toimintaa järjestetään Sastamalassa Mouhijärvellä. Sen toimipiste sijaitsee Mouhijärven keskustassa, mihin lapsiperheiden on helppo tulla. MLL:n Mouhijärven paikallisyhdistyksessä toimii aktiivisia mouhijärveläisiä. He tekevät Mouhijärvellä arvokasta ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä. Perhekahvila toimii ympäri vuoden ja siellä on mahdollista nauttia edullisesti aamupala. Perhekahvila kokoontuu torstaisin kello 9.30 – 12.00. Perhekahvilassa lapset saavat leikkiä ja aikuiset tavata toisia vanhempia juttelun ja rentoutumisen merkeissä. Lapset ovat iältään alle kouluikäisiä. Turvallisuudesta huolehtivat käyttäjät itse ja heidän velvollisuutenaan on huomauttaa puutteista ja mahdollisesti myös itse korjata ne. Lasten turvallisuudesta huolehtivat kaikki vanhemmat, mutta päävastuu on kuitenkin lapsen tuoneella vanhemmalla. (MLL 2014b)

### 3 PSYKOMOTORIIKKA

Psykomotoriikasta on olemassa monia eri suuntauksia. Psykomotoriikan alkutaival ulottuu vuoteen 1955 Saksaan, missä Kiphard ja Guteslohn huomasivat lasten ja nuorten psykiatrisessa sairaalassa liikunnan myönteiset terapeuttiset mahdollisuudet vaikuttaa potilaiden psyykkisiin toimintoihin. Kiphard määritteli psykomotoriikan humanistiseksi, kokonaisvaltaiseksi lapsen kehitystason ja lapsikeskeisyyden huomioonottavaksi liikuntakasvatukseksi. (Zimmer 2011, 16–17)

Suomeen psykomotoriikka tuli varsinaisesti vasta 1990 -luvulla. Vuonna 1994 sille perustettiin oma yhdistys ja sen nimeksi tuli Suomen Psykomotoriikkayhdistys ry. (Koljonen 2010)

Psykomotoriikka on monitieteinen ala. Teoria ja käytäntö integroituvat ja siihen vaikuttavat eri oppialojen tieteelliset teoriat, kuten psykologia, sosiologia, lääketiede, kasvatustiede, erityispedagogiikka ja liikuntatiede. (Koljonen 2005, 74.)

Psykomotorisista harjoitteista on hyötyä kaikille ihmisille, mutta erityisesti siitä avun saavat tukea tarvitsevat lapset ja vanhukset. Liikuntaa ei tarkastella urheilullisista ja suorituskorosteisista eikä tulostavoitteisista lähtökohdista. Se tulisi nähdä tietoisena ja tavoitteellisena kokonaisvaltaisen kehityksen ja toimintakyvyn sekä terveyden edistämisen ja tukemisen välineenä. Harjoitteita tehtäessä on tärkeää muistaa, että jokaisella on mahdollisuus onnistua. Harjoitteita voidaan toteuttaa erilaisissa ympäristöissä, esimerkiksi sisätiloissa, luonnossa ja vedessä. Harjoitteita ovat esimerkiksi liikuntaleikit ja – pelit, tanssi- ja musiikkiharjoitukset, pantomiimi- ja sirkustaitoharjoitteet sekä erilaisilla välineillä tehtävät harjoitteet, kuten trampoliini ja keinut. (Suomen psykomotoriikkayhdistys ry 2010 www-sivut) Psykomotoriikassa kaikki leikit pyritään muuntamaan lasten erilaiset kehitysvaiheet ja taidot huomioiviksi. Kilpailua ei korosteta, mutta ei kielletäkään. (Salmela 2009)

Psykomotoriikassa on kysymys kehon ja mielen yhteydestä. Pyrkimyksenä on, että oikealla ohjauksella ja liikunnalla lapsella on mahdollisuus osallistua ja onnistua. Näin syntyy hyvä kokemus, mikä auttaa lasta innostumaan ja synnyttää halun kokeilla. Psykomotorinen harjaannuttaminen on ohjaustyyli. Sillä voidaan houkutella aggressiivisesti käyttäytyviä tai motorisilta taidoiltaan harjaantumattomia lapsia kokeilemaan omaa osaamistaan ja näin löytämään itsetunnon vahvistusta. Psykomotoriikkaa voidaan soveltaa kasvatuksellisesti ja kuntoutuksellisesti. Vähän liikuntaa harrastaviin lapsiin tavanomaisia liikuntatehtäviä paremmin toimivat psykomotorisin keinoin toteutetut liikuntahetket. (Antila-Bamichas 2013)

Keho- ja minäkokemukset ovat osa psykomotoriikkaa. Aistimukset, oman kehon hyväksyminen, kehotietoisuus, kehosta saadut havainnot, kehon ilmaisumahdollisuuksista saadut kokemukset sekä oman persoonan hyväksyminen ovat olennainen osa psykomotoriikkaa. (Zimmer 2011, 20–21)

Materiaalikokemukset liittyvät mm. tilaan ja välineisiin kohdistuviin kokemuksiin. Lapsen pitää ymmärtää fyysikaalisten lainalaisuuksien kokonaisuus. Näitä asioita ovat esimerkiksi tasapaino, painovoima, vastustus ja välineisiin sopeutuminen sekä tutkiva ja kokeellinen oppiminen liikunnan avulla. (Zimmer 2011, 20–21)

Sosiaaliset kokemukset ovat lasten välistä kommunikointia liikunnan avulla. Leikkiin kuuluvat säännöt, joita pitää noudattaa joustavasti. Leikkiin kuuluu lapsen läheisyys toiseen lapseen samoin kuin etäisyyden kokeminen. Yhteistoiminta ja kilpailutilanteet ovat osa sosiaalisia kokemuksia lapselle. (Zimmer 2011, 20–21)

Musiikki, rytmikka, perusliikkeet ja ilmaisu sekä aisti- ja liikeharjoitteet ovat lapsen edun mukaisia ja niillä pyritään kehittämään kehon hallintaa. Liikkuessaan ja leikkiessään ryhmän tulisi olla tasavertainen. Toiminnan pitää olla omaehtoista ja mielekästä lapselle. Pakottaminen ei kuulu psykomotoriikan sisältöön. Aikuinen, joka ohjaa leikkiä, antaa lapselle mahdollisuuden oppia ja siksi ohjaajan onkin mietittävä toimiessaan omaa asennettaan ja asemaansa. (Autio 2010, 53–54)



### 3.1 Lapsen kehitys

Lapsen kehitys on jatkuvaa, mutta se ei ole tasaista ja asteittaista. Lapsen kehityksessä on valmius- ja herkkyykskausia, jolloin jonkun tietyn asian oppiminen on helpompaa, kuin muulloin. Jos taito jää oppimatta herkkyykskaudella, niin sen oppiminen myöhemmin tuottaa enemmän vaikeuksia. Esimerkkinä on puhe. Lapsi kuulee sanoja ja ääniteitä. Hän oppii puhumaan ja matkimaan sanoja jo pienenä. Ääniteistä muodostuu sanoja ja sanoista lauseita. Lauseesta tulee puhetta, millä ihminen ilmaisee itseään sosiaalisessa tilanteessa. Puhumisen oppiminen on vaikeaa myöhemmin esimerkiksi aikuisena. (Autio 2010, 53–54)

Pienen lapsen liikunta on aluksi hyvin eriytymätöntä ja kömpelöä. Kehossa näkyvät suurten kehonosien liikkeet. Liikkeet ovat karkeamotorisia. Vähitellen liikkeistä tulee siroja ja tarkempia ja lapsi kehittyy hienokoordinaatioon. Liikeala pienenee, myötäliikkeet katoavat ja liike jäsentyy. Lapsi oppii käyttämään tiettyyn liikkeeseen tiettyjä lihaksia ja jäseniä. Suuria lihaksia vaativia liikkeitä tulisi harjoittaa tasaisesti kehon molemmin puolin. Lapsi on kuitenkin kokonaisuus ja kehon molemmat puolet ovat mukana motorisessa toiminnassa. Sirot liikeradat, kuten vasenkätisyys, on hyväksyttävä sellaisenaan. Vasenkätinen lapsi on vasenkätinen ja sitä on turha yrittää muuttaa, sillä se vaikuttaa myöhemmin kirjoittamiseen ja lukemaan oppimiseen. (Autio 2010 53–54)

Lapsen fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä eheyttä, kasvua ja kehitystä voivat uhata eri tekijät kuten, liikunnan puute, ryhtivirheet tai jokin fyysinen vakava sairaus. Moni asia vaikuttaa lapsen vähäiseen liikuntaan ja leikkiin. Monen mielestä tekniikka nyky-yhteiskunnassa on vienyt liikunnan ilon lapsilta. Lapsilla on henkisiä paineita ja monet joutuvat elämään taloudellisesti rasittuneessa perheessä. Mutta mikä sitten suoja joidenkin lasten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveyttä? Mahdollisesti perimällä on osuutta asiaan ja sitten on olemassa myös lasta suojaavia tekijöitä. Yhdeksi lasta suojaavaksi tekijäksi on nimetty psykomotoriikka. (Zimmer 2011 31–32)

Liikkuminen on merkittävä asia lapsen kehollisen ja henkisen kehityksen kannalta. Liikunta antaa lapselle resursseja kehittyä ja hän pysyy ikäkehityksessä

mukana. Psykomotorinen kasvatus pyrkii henkisten resurssien voimaantumiseen ja sitä kautta voidaan myös vaikuttaa lapsen keholliseen kehittymiseen. (Zimmer 2011 31–32)

### 3.2 Psykomotorinen tukeminen lapsen liikunnan perusteena

Psykomotorisen tukemisen tärkein asia on kehittää liikunta ja tekeminen leikinomaiseksi ja omaehtoiseksi liikunnaksi. Rento motivoiva ilmapiiri saa lapset mukaan toimimaan yhdessä ja erikseen. Ohjaaja luo tilanteeseen luottamusta herättävän ilmapiirin ja tekee liikuntahetkestä hauskan. Lapsi innostuu ja motivoituu, kun hän kokee itsensä hyväksytyksi vahvuuksineen ja puutteineen. Harjoitusten aikana nautinnon tunne on tavoiteltavaa. Lapsen mahdollisuus vaikuttaa omaan ja ryhmän toimintaan on innostavaa ja edesauttaa liikunnan ja leikin jatkuvuutta. Ohjaajan aito ilo liikkua tulisi välittyä myös lapsille. Ohjaajan ilo saa lapsen innostumaan tekemisestä. Mikäli aikuinen teoillaan, ilmeillään, eleillään tai sanoillaan viestii negaatioita lapselle, voi lapsen olla vaikea ymmärtää, miksi pitäisi liikkua. (Zimmer 2011, 125)

Lapsen liikuntainnostukseen vaikuttaa, miten esimerkiksi joukkueet valitaan, vaikkapa huutamalla pelaajia vuorotellen kumpaankin joukkueisiin. Tässä tavassa aina joku on viimeinen. Psykomotoriikan tarkoituksena on saada lapsi kokemaan onnistumisen tunteita, siksi tätä tapaa ei suositella enää käytettäväksi kouluissa ja päiväkodeissa. (Antila-Bamichas 2013)

Liikunnan ja leikin valitseminen on yleensä vanhemman tehtävä. Mutta miten sitten lapsi voi innostua tekemisestä, mistä äiti pitää, mutta lapsi itse ei. Lapsen pitäisi antaa itse osallistua päätöksentekoon ja hänen mielipiteensä tulee huomioida. Poika balettitunnilla tai tyttö jalkapallossa on toisille vanhemmille vieras asia, mutta erilaisuuden huomioiminen lapsen kehittyessä on lapsen etu aikuisena. Lapsi viedään leikki- tai liikuntahetkeen ja vanhempi ja ohjaaja antavat lapsen tutustua ryhmään, tekemiseen ja muihin osallistujiin. Hänelle annetaan aikaa miettiä, haluaako jäädä ryhmään harrastajaksi, vai olisiko joku toinen

harrastus parempi vaihtoehto. Päätöstä ei tehdä lapsen puolesta, vaan sosiaalinen avoin keskustelu avaa lapselle myös henkisen psykomotorisen puolen ja antaa lapselle valmiuksia tehdä päätöksiä. Jatkossa, kun lapsi on valinnut liikunnan tekemisen itse, hän myös sitoutuu siihen eri tavalla, kuin muiden päätöksen alaisiin leikkeihin. Lapsella täytyy olla aikaa tutustua ja vaikka aluksi seurata vain sivusta muiden lasten leikkiä. Toiset lapset ovat tyypiltään hitaasti lämpeneviä. He eivät tartu tekemiseen, vaan harkitsevat ensin. Aikuinen voi houkutella lasta leikkiin mukaan heittämällä pallon hänelle, tai vierittämällä vatsalaudan lasta kohti. Silloin lapsi saa itse päättää tarttuuko palloon, vai antaako sen pomppia ohitse. Psykomotoriikkatunneilla on usein joku teema, väline tai leikki. Jokainen lapsi saa päättää itse, miten on mukana leikissä, vai seuraako sivusta. Kasvattaja voi esimerkiksi asettaa esille leikkivälineet ja tämän jälkeen antaa lasten luovuuden ja omaehtoisuuden vallita tilassa. Kasvattajan tavoitteena on saada lapsi kehittymään ääri rajoilleen ja laajentaa hänen toimintakykyään. (Zimmer 2011, 125–128)

Leikki ja liikunta, mikä tapahtuu sosiaalisessa ympäristössä, vaativat säännöt ja rajat. Rajat asettaa kasvattaja ja ne ovat samat kaikille osallistujille. Kasvattaja valvoo myös sääntöjen ja rajojen noudattamista ja näin mahdollistaa turvallisen leikkiympäristön. Rajojen ei tulisi olla liian jyrkkiä, tai epäselviä. Liikuntatunnin tarkoitus on kuitenkin tukea lapsen liikkumista, kehittymistä, omatoimisuutta ja itsenäisyyttä. Leikit voivat kehittyä ja vaikeutua kertojen edetessä ja silloin myös sääntöihin voidaan tuoda moniulotteisuutta ja haasteita. Säännöt ja rajat eivät kuitenkaan saa alistaa tai nöyryyttää lasta, vaan niillä luodaan turvallisuutta ja varmennetaan tekemisen kohdistaminen oikeaan asiaan. (Zimmer 2011, 129–130)

### 3.3 Oppimiseen vaikuttavia tekijöitä psykomotoriikan kannalta

Olosuhteet luovat lapselle turvallisuuden tunnetta. Lapsi rakentaa luottamussuhteen kasvattajaan. Pelot tulisi minimoida tai mielellään kokonaan poistaa, sillä lapsen on mahdotonta harjoitella ja toimia, jos hän pelkää. Pakottaminen on kiellettyä, mutta suostuttelu on suotavaa. Lasta kiitetään ja

rohkaistaan sekä kehuaan pienestäkin onnistumisesta. Lapsi tottuu nopeasti kasvattajaan, ryhmään ja muihin liikkujiin. (Autio 2010, 56–57)

Olennaista on harjoitusjärjestys oppimisen kannalta. Aloitetaan karkeamotorisilla liikkeellä edeten hienomotoriikkaa kohtaan. Karkeamotoriikan tulee olla pitkälle kehittynyttä, jotta lapsi voi täysipainoisesti vastaanottaa haastavampia hienomotorisia liikkeitä. Hienomotoriikan liian varhainen tuominen harjoitteluun saa lapsen turhautumaan. Näitä kahta voidaan myös yhdistellä. Vähitellen lapsen taitojen kehittyessä annetaan mahdollisuus yksilölliseen erityistaitojen kehittämiseen ja näin lapsella herää ehkä kiinnostus jotain tiettyä liikuntalajia kohtaan. Monessa tietyn liikuntalajin harjoituksissakin lapset leikkivät suurimman osan ajasta jotain leikkejä pallolla yms. ja kehittävät taitojaan (Autio 2010, 56–57)

Silmät, korvat, iho jne. ottavat vastaan ärsykeitä. Kaikkia aisteja voidaan harjoittaa ja täten lapsen on helpompi hallita kehitystasoaan ja valmistautua seuraavaan kehitystasoon. Mikäli lapsella on jossain aistissa puutteita tai poikkeavaisuutta, voi se johtaa lapsen motorisen kehityksen jälkeenjäämiseen. Kyseistä aistia voidaan harjoittaa, mikäli se on mahdollista. Toinen vaihtoehto on kehittää muita aisteja ja vahvistaa niitä niin, että lapsi pärjää ilman poikkeuksellista aistiaankin. Esimerkiksi, jos lapsen näkökyky on heikko tai hän on sokea, ei se estä lasta leikkimästä tai liikkumasta. Häntä voidaan tietoisesti ohjata vahvistamaan tuntoaistiaan, jolloin lapsi voi tuntea kädellä kokeilemalla, mitä on ympärillä. Kuulon avulla hän kykenee aistimaan, kuinka lähellä puhuja on häntä yms. (Autio 2010, 56–57)

Ensimmäisen vuoden aikana lapsen paino kolminkertaistuu ja pituutta tulee lisää kolmannes. Kasvu on nopeampaa kuin missään muussa vaiheessa ihmisen elämää. Lapsi jatkaa pituuskasvuun noin teinikään asti ja pojat jopa vielä armeijajaiässä. Painoa ihminen voi kerryttää koko elämänsä ajan. Liiallinen ja nopea painon nousu hidastaa liikkeen oppimista ja niiden tekemistä. Ylipaino vaikuttaa lapsen halukkuuteen liikkua ja leikkiä ja joissain tapauksista se jopa rajoittaa lapsen liikuntaa. (Autio 2010, 56–57)

#### 4 LEIKKI JA LIIKUNTA ERI IKÄVAIHEISSA

Lapsen ensimmäinen kieli on ruumiinkieli. Alle kolmevuotias lapsi toistaa, matkii ja jäljittelee liikkeitä ahkerasti. Hän pyrkii saamaan liikkeet vahvoiksi ja samanlaisiksi kuin kanssaihmisillä. Lapsi oppii yleensä puhumaan myöhemmin kuin kävelemään. Ennen kuin lapsi oppii lukemaan ja kirjoittamaan hän osaa juosta, tehdä kuperkeikan ja hypätä narua. Fyysiset toiminnot kulkevat lapsen toiminnassa ensin edellä, myöhemmin vasta rinnakkain. Lapselle toiminta on leikkiä. Hän ei aseta itselleen tavoitteita tai haasteita eikä myöskään pyri itse niitä täyttämään, vaan sen tekee aikuinen, joka ohjaa lasta kohti päämäärää. (Jormakka 2008, 8)

Ensimmäisen vuoden aikana lapsi ei vielä juurikaan leiki, mutta hän nauttii loruista, lauluista ja instrumenttien äänten kuuntelusta. Aikuisella on tässä vaiheessa suuri vastuu vastata lapsen tarpeisiin liikunnasta ja leikistä. Piiloleikit ja kurkistusleikit kiinnostavat jo konttausiässä olevaa lasta ja niitä hän voi leikkiä vaikka isomman sisaruksen kanssa. Tässä ikävaiheessa on mahdollista alkaa harrastamaan vauvajumppaa tai vauvauintia, mitkä saattavat lapsen jo varhaisessa vaiheessa liikunnan maailmaan. (Autio 2010, 139–141)

Toisena ja kolmantena vuotena lapsen leikki saa jo lisää haasteita. Lapsi osaa jo ketterästi kävellä ja juosta. Juoksuleikeissä kaikkien lasten on hyvä juosta samaan suuntaan, koska pysähtyminen on vielä vaikeaa ja törmäämisiä sattuu herkästi. Leikeissä aikuisen rooli on edelleen iso, koska lapsi jäljittelee aikuista toiminnassaan. (Autio 2010, 139–141)

Kolme- ja neljävuotiaana on roolileikkien vuoro. Lapsen mielikuvitus vaikuttaa liikuntaleikkeihin. Lapsi rakentaa puupalikoista esteitä koirille ja virittelee erilaisia nauhoja, mistä eläinten kuuluu liikkua esteradalla. Aikuinen ohjaa leikkiä, mutta lapsi voi itse jo kuvitella asioita näkemättä niitä oikeasti. Yksinkertaiset säännöt toimivat tässä vaiheessa parhaiten, koska lapsen on kuitenkin vielä vaikeaa ymmärtää ja muistaa monivaiheisia sääntöjä. Ketteryys,

nopeus ja reaktiokyky kehittyvät tässä ikäryhmässä ja lapsi vahvistaa niitä liikunnan ja leikin avulla. (Autio 2010, 139–141)

Neljä- kuusivuotiaat lapset hallitsevat jo sääntöleikkejä. Aikuinen voi kertoa leikin säännöt ja lapsi pystyy käsittelemään niitä suhteellisen nopeasti ja helposti. Nopeus, kestävyys ja koordinaatiokyky ovat kehittyneet. Säännöt voivat olla aikaisempaa monimutkaisempia. Erilaisissa välineleikeissä kehittyvät silmä, - käsi- ja jalkakoordinaatio. Tämän ikäinen lapsi kykenee jo joukkuepeleihin, missä harjoittelu tapahtuu leikin kautta. Viisi- kuusivuotias lapsi voi liittyä joukkueeseen harrastamaan esimerkiksi jalkapalloa. (Autio 2010, 139–141)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastojen mukaan Suomessa sattuu vastasyntyneistä kuusivuotiaaseen asti tapaturmia, yleisimmin putoamisia, kaatumisia, kuumuuden tai kuumien aineiden aiheuttamia vammoja. Yleisimmin tapaturmia sattuu alle kolmevuotiaalle leikkiessä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että vanhemman tai leikin ohjaajan tulisi rajoittaa leikkejä. Ensimmäisten elinvuosien aikana sattuneet tapaturmat ovat kotona tapahtuneita. Elinpiirin laajentuessa tapaturmia sattuu omassa pihassa, puistossa, vapaa-ajan ympäristössä ja liikenteessä. Hyvä ympäristö kannustaa lasta liikkumaan ja mahdollistaa aktiivisen toiminnan. (THL 2013)

#### 4.1 Lasten liikuntasuositus

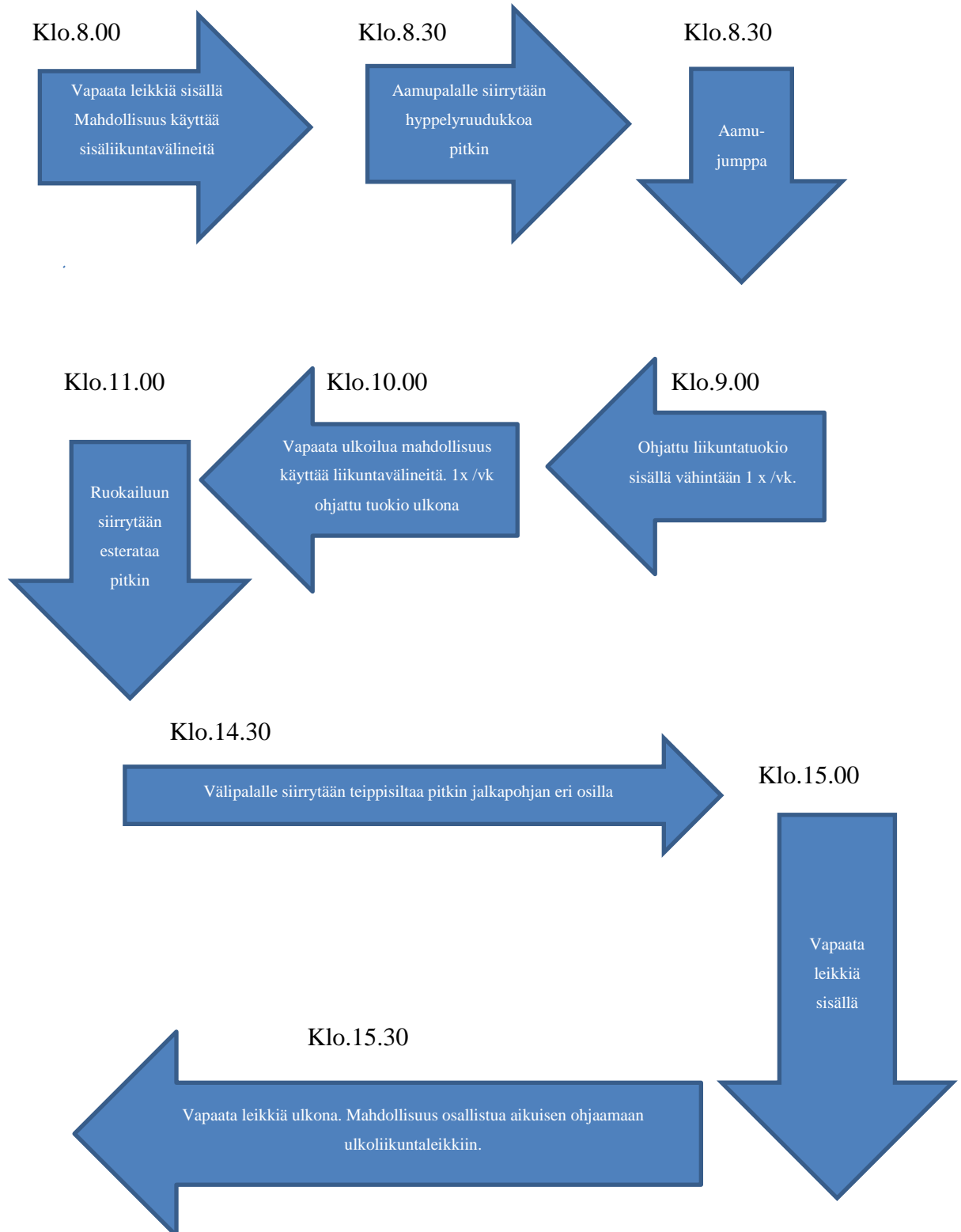
Lapsen kehityksen ja terveyden edistämiseksi suositellaan liikuntaa yksi tunti päivässä. Alle kouluikäisellä lapsella määrän pitäisi kuitenkin tuplaantua eli lapsen pitäisi liikkua kaksi tuntia päivässä. Liikunnan pitäisi olla reipasta ja rasittavaa. Luustoa, lihaksistoa ja liikkuvuutta lisäävää liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (Arvonen 2007, 12) Päivähoidossa oleville lapsille tulisi antaa mahdollisuus harrastaa liikuntaa useita kertoja viikossa sisällä ja ulkona. Liikuntakertojen aika mitoitetaan lasten iän mukaan kymmenestä minuutista kuuteenkymmeneen minuuttiin kerrallaan. Aikuisen pitää seurata, tarkkailla ja kannustaa lapsia liikunnan aikana. Lapsille tulee hankkia

myrkyttömistä materiaaleista valmistettuja, kestäviä liikuntavälineitä. Välineiden tulisi olla lasten käytettävissä myös ohjattujen tuokioiden ulkopuolella, jotta lapset voivat harrastaa omaehtoista liikuntaa (Sosiaali- ja terveysministeriö Nuori Suomi ry, 2005.) Varhaiskasvatuksessa olevien lasten liikunnan laatuun on määritelty tavoitteeksi, että motorisia perusharjoitteita tulee harjoitella päivittäin monipuolisesti eri ympäristöissä. Varhaiskasvattaja suunnittelee ja järjestää lapsille päivittäin monipuolista liikuntakasvatusta. Hän myös huolehtii, että lasten liikuntaympäristössä ei ole esteitä liikkumiselle ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö Nuori Suomi ry. 2005)

Liikunta voi myös olla arkiliikuntaa, mitä kutsutaan myös hyöty-, perus- tai päiväliikunnaksi. Hyötyliikunta on kaikkea sitä, mitä ei ole suunniteltu. Arkiliikunta voi olla esimerkiksi kävelyretki kauppaan. Liikuntaa kyseisessä muodossa harrastetaan pitkin päivää ja sitä kertyy monissa erissä lapselle. Energian kulutukselle arkiliikunnalla on suurempi merkitys kuin suunnitellulla liikunnalla. (Mustajoki 2007, 66–71.) Sosiaali- ja terveysministeriön varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksessa suositellaan kolme - kuusivuotiaalle lapsille mm. vapaata leikkiä, jumppaa, ulkoilua sekä ohjattuja tuokioita. Näin voidaan taata monipuolista liikuntaa omaehtoisesti sekä ohjatusti. (Kuvio 1). (STM 2005)

Kuvio 1. . Sosiaali- ja terveysministeriö Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset:

(kolme – kuusivuotiaille lapsille päiväkotipäivän aikana)



(STM,2005)



## 4.2 Lapsen liikunta psykomotorisesta näkökulmasta

Psykomotorisesta näkökulmasta katsottuna lapsen liikuntaa ei toteuteta urheilutarkoituksessa. Siinä ei tähdätä lajikohtaisiin, tulostavoitteellisiin tai kilpailullisiin asioihin, koska liikunnalla on tärkeä osa koko lapsen persoonallisuuden kehittämisessä. Näin saadaan täytetyksi yksi psykomotoriikan tärkein tavoite: tuetaan lapsen oma-aloitteisuutta ja luottamusta omiin kykyihin. Nämä tekijät vahvistavat lapsen itsetuntoa ja minäkuva. ( Koljonen 2010)

Lapsi itse ei liiku nyky-yhteiskunnassa, vaikka elää liikkuvassa maailmassa ja ympärillä on liikettä. Tämä on huolestuttavaa, koska liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen fyysismotoriselle kehitykselle ja terveydelle sekä sosioemotionaaliseen ja kognitiiviselle kehitykselle. 2000-luvun lapsi elää teknistyneessä tieto-, media- ja kulutusyhteiskunnassa. Tämä aiheuttaa sen, että oman kehon toiminnan kautta saadut havaintomotoriset kokemukset jäävät vähäisiksi. Lasten tuki- ja liikuntaelämistön vaivat, levottomuus, tarkkaavaisuusongelmat ja muut psyykkiset häiriöt ilmaantuvat yhä nuoremmille lapsille. Ylipaino ja siihen liittyvä 2 -tyypin diabetes ovat yleistyneet myös lapsilla. Nämä tekijät voidaan suoraan tai välillisesti liittää vähäiseen liikuntaan. Motorisesti heikko lapsi joutuu helposti syrjäytetyksi, tämä taas johtaa liikunnan välttämiseen. ( Koljonen 2010)

Havainto, liike ja liikunta ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön ja ihmisen välillä. Nämä kaikki vaikuttavat toisiinsa ja tämän vuoksi ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Vaikutettaessa yhteen osa-alueeseen on vaikutus näkyvissä useammalla osa-alueella. Leikkiä ja psykomotorista liikuntaa on vaikeaa käsitellä ilman toisiaan. Ne ovat yhtä lapsen toiminnassa ja hänellä on aina tunne mukana leikissä ja liikunnassa. (Koljonen 2005,7)

## 5 PROJEKTIMAISEN OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Opinnäytetyö tehtiin projektimaisena, koska projektimainen opinnäytetyö tehdään käytännön tarpeeseen tai taustalla on joku ongelma, jota lähdetään ratkaisemaan. Aiheita voivat olla esimerkiksi tapahtumat, näyttelyt tai messut, uuden työtavan kehittelyt tai vaikkapa oppimateriaalit ja oppaat. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9-15.)

Projekti on kokonaisuus ja se koostuu toisiinsa kytkeytyvistä toiminnallisista osista. Toiminnallisia osia ovat suunnittelu, toteuttaminen, päättäminen, sulauttaminen ja arviointi. (Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. 121.) Projektia kuvaa parhaiten elinkaari, minkä osana toiminnalliset osat ovat. Projektin onnistumiseksi elinkaareissa tärkeiksi tekijöiksi osoittautuvat suunnittelu-, aloittamis- ja toteuttamisvaihe. (Paasivaara ym. 2008, 103–104.)

Projektiin sisältyy aina aikataulutukset ja resurssisuunnitelmat (Ruuska 2012, 188). Projektisuunnitelmassa tulee käydä ilmi projektin aikana käytettävät resurssit. Niitä ovat osallistuvat ihmiset, koneet, laitteet, ohjelmistot ja tilat. Resurssien käyttö suunnitellaan tehtävittäin, näin jokaiselle työtehtävälle löytyy oma tekijänsä. (Kettunen 2009, 106) Yksi projektin haaste on resurssien hallinta projektin aikana. Melkein jokaisessa projektissa kohdataan ongelmia resurssien saatavuuden tai käytön osalta. (Kettunen 2009, 162.)

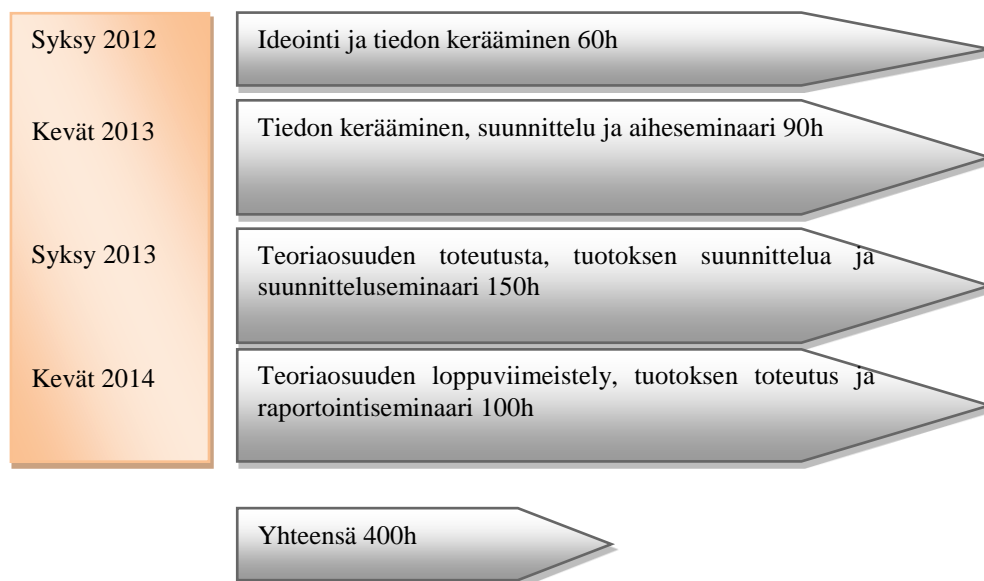
Projektiin sisältyy riskejä jotka tulee huomioida jo suunnitteluvaiheessa. Projektin riskit voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin. Sisäiset riskit johtuvat projektista itsestään ja ulkoiset riskit projektin toimintaympäristöstä. Riskit mahdollistavat ongelmat projektin toteutuksessa ja voivat näin vaarantaa sen onnistumista. (Silfverberg 2007, 31.)

Projektiryhmän tulee olla tarvittaessa joustava. Projektin onnistumisen mahdollisuutta lisää huomattavasti, jos mahdollisiin yllättäviin tilanteisiin on varauduttu etukäteen. (Kettunen 2009, 24.)

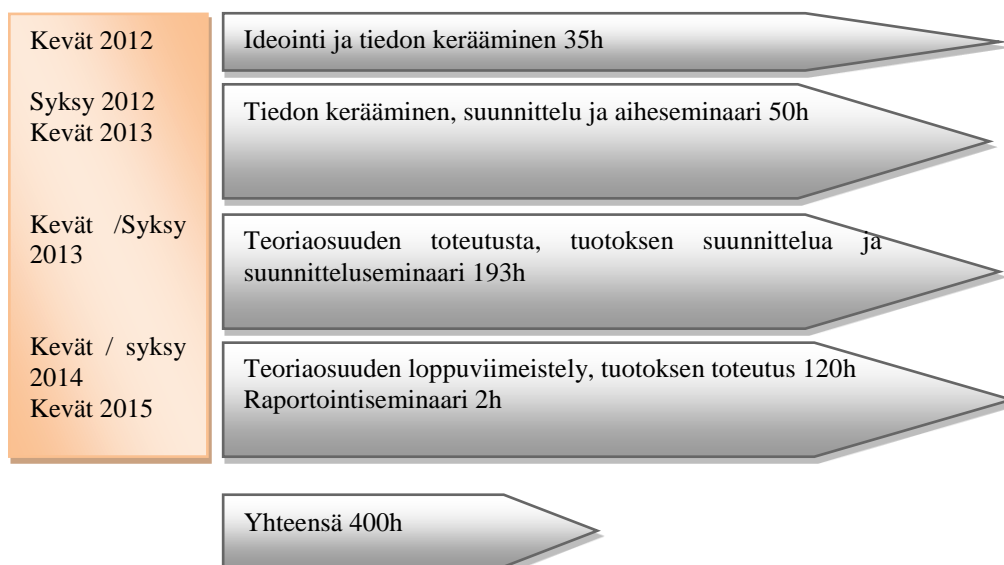
Syksyllä 2012 päätin, että alkaisin ideoida sekä kerätä tietoa aiheestani. Tietoa hain kirjoista, lehdistä sekä internetistä. Seuraavana vuonna päätin jatkaa tietojen etsimistä ja pitää sitten keväällä aihe-seminaarin. Syksyn suunnitelmiini kuului myös aloittaa kirjoittaminen teorian tiedosta opinnäytemuotoon sekä myös sen toteutus. Samaan aikaan pidin myös suunnitteluseminaarin. Vuonna 2014 viimeistelin työni ja pidin tuokion. Keväällä 2015 raportoin opinnäytetyöni.

Projektin toteutus tapahtui pienellä paikkakunnalla Sastamalassa Mouhijärvellä, missä on asukkaita noin kolmetuhatta. Opinnäytetyösopimus tehtiin paikallisen neuvolan kanssa ja toteutuspaikkana oli heidän suosittelmansa Mannerheimin lastensuojeluliitto Mouhijärvellä. Paikkakuntalaiset myös olivat tietojeni perusteella innokkaita osallistumaan yhteisönsä tapahtumiin. Suurin riski työlleni oli, että leikkihetkeen osallistujia ei olisi ketään paikalla tai heitä olisi liian vähän. Tilanteeseen varauduin siten, että suunnittelin ottaa mukaan myös niitä leikkejä, mihinkä riittäisi vain muutama osallistuja. Oli myös mahdollista, että paikalle tulisi ainoastaan niitä vanhempia, keiden lapset olisivat iältään liian nuoria leikkimään sääntöleikkejä. Mikäli tämä tilanne olisi tullut, niin olisin joutunut siirtämään opinnäytetyöni esittelyn ja toteutuksen seuraavaan perhekerhopäivään. Projektini ei ollut sidoksissa yhteen esittelypäivään, vaan päivä olisi voitu vaihtaa tarvittaessa. Vaihtoehtoisesti olisin pitänyt diaesityksen, antanut monisteet leikkien ohjeisiin ja opastanut vanhempia leikkimään kotona sitten, kun lapset hieman kasvavat tai isompien lasten kanssa, jotka eivät ole nyt kerhossa mukana. Suunniteltu ja toteutunut ajankäyttö näkyy kaaviossa tiivistettynä. (kaavio 1)

### Kaavio 1. Suunniteltu ajankäyttö



### Kaavio 2. Toteutunut ajankäyttö



#### 5.1 Leikki-liikuntatuokion suunnittelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Mouhijärven neuvolan palveluita käyttävien lasten vanhemmille diaesitys lasten leikeistä ja liikunnasta

käyttäen psykomotorista näkökulmaa. Lapsille suunniteltiin ja toteutettiin psykomotorinen liikunnallinen leikkituokio, mitä vanhemmat seurasivat.

Suunnittelin niin, että diaesityksessä käsittelin psykomotoriikkaa ja pyrin kertomaan sen idean lasten vanhemmille teoriassa. Dioista vanhemmat saivat tietoa lapsen leikeistä ja niiden avulla tapahtuneesta liikunnasta. Kerroin myös teoriassa vanhemmille, millaisia leikkejä leikkimme lasten kanssa. Näin vanhemmat pystyvät tarkkailemaan lasten leikkiessä jo kerrottuja asioita, sekä huomasivat psykomotorisen näkökulman. Liitteenä (liite 1) olevat diat olivat lyhyitä, mihin olin kerännyt vain tärkeimmät asiat kuulijan mielenkiinnon säilyttämiseksi.

Hyvässä diaesityksessä tulee ottaa huomioon monia eri tekijöitä, kuten yhdessä diassa enintään 6 - 8 riviä tekstiä, tekstin fonttikoko on kyllin suuri, esimerkiksi 20pt, dian teksti koostuu avainsanoista tai lyhyistä virkkeistä ja yhden dian sisältö muodostaa asiakokonaisuuden. Diaesitystä esitettäessä kuulijaa voidaan auttaa havainnollistamaan käsiteltävää diaa osoittamalla sitä esimerkiksi laserosoittimella. Lisäksi kuulijoille voidaan jakaa handoutit, mihin voi tehdä muistiinpanoja. (Helsingin yliopisto, 2014) Diaesityksen lähetin opinnäytetyön tilaajalle yhteisen linjan varmistamiseksi ja tarkistamiseksi ennen esitystä.

Laadin vanhemmille palautekaavakkeen (liite 2), missä he voisivat pohtia diaesitystä ja leikkituokiota vielä uudestaan. He voisivat kerrata mielessään näiden yhtäläisyyksiä ja palauttaa mieleensä teorian tiedon tuen leikkeihin. Annoin myös mahdollisuuden kirjoittaa vapaasti ideoita palautekaavakkeeseen. Vanhemman saadessa jonkin idean hän voisi itse toteuttaa sitä lapsensa kanssa leikkiessään ja näin hyöty siirtyisi suoraan käytäntöön.

Leikkituokion suunnitteluun käytin lähteitä, missä kerrotaan psykomotorisesta liikunnasta ja leikistä. Leikit pyrin valitsemaan siten, että ne olisivat yksinkertaisia, säännöiltään helppoja sekä vanhemmille mielenkiintoista seurata. Jokaiselle lapselle tulisi olla mahdollista osallistua leikkiin ja innostua siitä. Psykomotoriset leikit löytyivät internetistä. Keräämällä tietoa leikeistä eri internetlähteistä sain koottua kolme erilaista monipuolista leikkiä tuokioon.

Leikkituokiossa pyrin huomioimaan hyvän organisoinnin, mikä lisäisi liikuntatuokion onnistumista. Organisoinnissa tulisi huomioida, että lasten ei tarvitsisi odotella pitkiä aikoja seuraavaa leikkiä. Lasten tulisi saada leikkiä ja liikkua samanaikaisesti. Jokaiselle lapselle tulisi riittää omat välineet, mutta välineiden ei kuitenkaan kaikille tarvitsisi olla samanlaiset. Tilan käyttöön tulisi myös kiinnittää huomiota, jotta jokaisella lapsella olisi tilaa liikkua ja turhilta törmäämisiltä voidaan välttyä. (Nuori Suomi ry 2014)

Ohjattu liikuntatuokio alkaa sovittuna aikana sovituksessa paikassa. Ryhmä kootaan yhteen ja toiminta voidaan aloittaa. Ohjaajan tulee luoda oppimista edesauttavat olosuhteet heti harjoitusten alussa ja lasten uteliaisuus ja mielenkiinto tulee herättää. (Nuori Suomi ry 2014)

Jokaisella yksittäisellä harjoitteella ja harjoitusosiossa tulee olla selkeä perustelu ja tavoite, miksi harjoitus tehdään ja mihin harjoitteella pyritään. Yhdessä harjoitteessa voisi olla yksi tai kaksi selkeää tavoitetta. Tavoite voisi olla tiedollinen, sosiaalinen, motorinen tai fyysinen. (Nuori Suomi ry 2014)

Lapset jaksavat keskittyä yhden asian harjoitteluun noin viisi – viisitoista minuuttia kerrallaan. Lasten ikä vaikuttaa keston siten, että kolme- viisivuotiaat lapset jaksavat keskittyä ohjattuun toimintaan noin 20- 40 minuuttia. (Nuori Suomi ry 2014)

Peleissä ja leikeissä ohjaajan tehtävänä on olla toiminnan johtajana ja huolehtia sääntöjen noudattamisesta. Harjoitteen aikana voidaan vaihdella komentotyyliä ja harjoitustyyliä. (Nuori Suomi ry 2014)

Liikuntatuokion loppumisen tulee olla selkeä. Kaikille annetaan yhteisesti palautetta ja arvioidaan harjoitteen onnistuminen. Liikuntatuokion lopuksi paikat järjestellään lasten kanssa yhdessä. Jokaisen lapsen tulisi oppia huolehtimaan suorituspaikoista ja – välineistä yhteisvastuullisesti. (Nuori Suomi ry 2014)

Leikeiksi valikoituivat ”ilmapallot ilmassa”, ”värihippa” ja ”seuraa johtajaa”. Ilmapallot ilmassa – leikki on ryhmätyö- ja käsi- /silmäkoordinaatioharjoite, jossa

tavoitteena ovat luovuus ja ongelman ratkaisut. Tärkeimpänä leikissä korostuu yhteistyötaitojen kehittäminen. Esimerkiksi ryhmän viidellä osallistujalla on jokaisella puhallettu ilmapallo. Pallot heitetään ilmaan ja yritetään ryhmänä pitää ne ylhäällä. Harjoitusta voi vaikeuttaa palloja lisäämällä tai varioida lätkimällä palloja karpäslätkillä. (Salmela, P, 2009) Ilmapallot voivat olla myös erivärisiä, koska aistimme värejä syntymästämme saakka. Ikä vaikuttaa värien kokemiseen. Lapset pitävät yleensä kirkkaista väreistä. Teini-iässä monet siirtyvät mustaan ja aikuisiällä värit tulevat takaisin pukeutumiseen. (Harald 2007). Valitsin tämän vuoksi erivärisiä kirkkaita ilmapalloja, koska kohderyhmän lapset olivat leikki-ikäisiä.

Värihippa – leikin tavoitteena on näköaistilla luokittelu. Erivärisiä nappeja sekä erivärisiä papereita tarvitaan. Napit laitetaan kasaksi keskelle ja paperit viedään eri puolille lattiaa. Sen jälkeen lapset ottavat kukin yhden napin kerrallaan ja vievät sen samanvärisen paperin päälle. (Kannelsuo 2007) Leikin toteuttaja vie lattialla huoneen reunoille riittävän kauas toisistaan erivärisiä papereita. Kerrataan yhdessä kaikkien papereiden väri, niin että jokainen tietää mitä kyseiset värit ovat. Keskelle lattiaa kaadetaan iso määrä nappeja, jotka ovat samoissa väreissä, kuin reunoilla sijaitsevat paperit. Yhteisaloituksesta lapset saavat alkaa ottamaan yhden napin kerrallaan ja viemään napin paikalleen oikean paperin päälle.

Seuraa johtajaa -leikin ideana on, että yksi kulkee edellä ja muut matkivat reittiä ja liikkeitä. Johtajaa vaihdetaan sopivin väliajoin. Kulikutapoja voi vaihdella roolien avulla: kuljetaan kuten prinsessat, astronautit, pellet. (Valtakunnallinen perheliikuntaverkosto, Suomen mielenterveysseura 2010) Leikkituokiossa tuokion toteuttaja valitsee ensin kuljutavan ja roolin, esimerkiksi lintu. Lintu hyppii kahdella jalalla eteenpäin samalla heilutellen käsiään, niin kuin ne olisivat siivet. Muutaman minuutin leikkimisen jälkeen leikin ohjaaja antaa vuoron jonossa seuraavana olevalle leikkijälle, ja hän keksii kuljutavan ja roolin. Leikin ohjaaja siirtyy jonossa viimeiseksi. Näin edetään, kunnes jokainen leikkijä on saanut vähintään kerran keksiä kuljutavan ja roolin ja niillä ohjata muita leikkijöitä. (liite 1)

## 6 LEIKKIHETKI MOUHIJÄRVELLÄ

Leikkihetki järjestettiin Mouhijärvellä kerhotiloissa 11.12.2014. Menin aamulla paikalle kello 9.30, että ehtisin tutustua tiloihin sekä paikalla sinä päivänä olevaan ohjaajaan. Paikalla oli kuusi vanhempaa, naisia sekä miehiä ja lapsia vauvasta neljävuotiaisiin. Leikkeihin osallistujat olivat noin kolme- neljävuotiaita.

Aluksi pidin suunnitellun diaesityksen. Jaoin materiaalit vanhemmille ja kävimme yhdessä läpi niissä esitetyn materiaalin. Kysymyksiä esityksen aikana ja sen jälkeen ei tullut, vaikka moni vanhempi kertoikin kuulleensa psykomotoriikasta nyt ensimmäisen kerran. Diaesityksen aikana vanhempien piti vahtia lapsiaan. Välillä lasten äänten koventuessa pidin pieniä taukoja odotellen, että vanhemmat voisivat jälleen keskittyä esitykseeni. Tilanne oli lämminhenkinen, eikä liian opetusmainen. Esitys kesti noin 20 minuuttia.

Leikkihetki pidettiin kerhuhuoneen leikkutilassa. Pyysin vanhempia tulemaan seuraamaan leikkihetkeä, että he voisivat antaa palautetta kaavakkeeseen. Osallistujien määrä vaihtui leikeissä myös pienempien lasten innostuessa leikkimään. Jätin kaikkien leikkien ohjeet, materiaalit sekä diaesitystulosteet kerhotiloille. Sitten seuraavilla kerroilla, kun paikalla on isompia lapsia, voidaan harjoitteita tehdä uudelleen. Värihippaan ja ilmapallot ilmassa - leikkeihin osallistui kaikki kuusi lasta. Seuraa johtajaa - leikkiin osallistui kolme. Ensimmäiseksi leikimme värihippaa. Isommat lapset olivat leikistä innoissaan ja nauttivat selkeästi erivärisistä pahveista. Leikki saikin vanhemmilta hyvää palautetta. Pienemmät lapset osallistui leikkiin vanhemman avustuksella. Seuraa johtajaa - leikki oli vielä liian haastava osallistujille. Sääntöjä oli vaikea ymmärtää ja kiinnostus ei meinannut riittää leikkiin. Pienemmät osallistujat seurailivat vierestä tapahtumia. Muutaman vuoden vanhemmat leikkijät olisivat voineet keskittyä leikkiin. Tämän vuoksi leikin ohjeiden jättäminen kerhotilalle olikin tärkeää, jotta ideaa voisi myöhemmin toteuttaa uudestaan.

Ilmapallot ilmassa - leikki oli ehdottomasti suosituin. Lapset saivat valita itselleen sopivan värisen ilmapallon, mikä täytettiin. He heittelivät palloja ilmaan ja



syöttelivät niitä toisilleen. Leikkiin pystyivät osallistumaan kaikki ja se selkeästi antoi lapsille eniten värien ja liikunnan riemua.

Leikkituokio kesti noin 30 minuuttia, mikä aikaisemmin kerrottujen tutkimustietojen mukaan oli sopiva aika. Lapset ja vanhemmat vaikuttivat tyytyväisiltä, ja itse sain paljon hyvää kokemusta eri-ikäisistä ja taidoiltaan erilaisista lapsista. Leikkituokiossa huokui hyvä mieli niin osallistujilta, kuin vanhemmiltakin. Itse koin kaiken positiivisena oppimiselämyksenä. Leikkituokio päättyi, kun vanhemmat olivat täyttäneet palautekaavakkeen. Vanhemmat antoivat myös suullista palautetta, mikä oli positiivista ja kannustavaa. Osa lapsista oli vielä innostuneita leikkimään ilmapalloilla, joten he jatkoivat ilmapallojen heittelyä tuokion päättymisenkin jälkeen.

## 7 OPINNÄYTETYÖN PÄÄTTYMINEN JA ARVIOINTI

Kun projekti on saatettu läpi ja tulokset ovat valmiit, tulee aika päättää projekti. Projektisuunnitelmaan tulee kirjata projektin päättämisestä ajankohta, jolloin projekti voidaan sopia päättyneeksi. Käytäntöjä projektin lopettamiseksi on monia. (Kettunen 2009, 125–126.)

Arviointisuunnitelma tulisi tehdä projektin alussa ja sitä voidaan muokata projektin edetessä. Arviointisuunnitelma sisältää kohdat miten arviointi tehdään ja mitä arvioinnilta odotetaan sekä millaista tietoa arvioinnilta halutaan saada. Arviointisuunnitelma tulee tehdä huolellisesti, näin saadaan valituksi sellaiset kysymykset ja – kriteerit arviointiin, joilla on mahdollista saavuttaa arvioinnin tavoitteet. (Hytinen 2006, 28–30.)

Projektin toimintaa arvioidaan kokonaisuutena. Onnistuneessa projektissa saavutetaan asetetut tavoitteet aikataulun mukaisesti. Onnistumista tulee arvioida myös lopputuloksen tuottaman hyödyn näkökulmasta. (Ruuska 2006, 248–252.)

Aluksi suunnittelin tehdä opinnäytetyöni huomattavasti nopeammin, mutta teoriaosan kirjoittaminen sekä aineistojen selaaminen saivat projektin aikataulutuksen muuttumaan. Suurin muutos aikatauluissa verrattuna suunnitteluun tuli raportoinnissa, mikä siirtyi kevääseen 2015.

Toteutin suunnitelmien mukaan projektin aikataulutusta. Tuotoksen toteutus siirtyi syksyyn 2014 ja raportointi kevääseen 2015. Toteutuneessa leikkituokiassa kaikki kolme leikkiä olivat tyyliltään erilaisia ja vanhemmat saivat uusia ideoita liikkua ja leikkiä lastensa kanssa. Diaesitys antoi teoriassa tiedon vanhemmille, minkä he pystyivät sen jälkeen yhdistämään leikkituokioon.

Kokonaisuudessaan olen itse tyytyväinen projektiin. Sain kertoa monelle niin vieraasta asiasta, kuin psykomotoriikka. Keräsin tietoa eri lähteistä ja kokosin teoriaosuuden, mihin linkitin toiminnallisen osuuden. Aikataulutusta venyi, mutta mielestäni se ei näy lopputuloksessa, koska lähteet, mitä käytin, ovat tuoreita.

Leikkituokiossa osallistujien iän olisin halunnut olevan hiukan korkeampi, mutta jätin materiaalit tapahtuman vetäjälle, joten tulevaisuudessa opinnäytetyöstäni on vielä enemmän hyötyä.

Oma oppimiseni on ollut laajaa. Olen kerännyt paljon tietoa ja osa tiedoista on ollut myös itselleni uusia. Olen nauttinut kirjoittamisesta ja työstänyt opinnäytetyötäni rauhassa. Suunnitelmani opinnäytetyössä pitivät alusta asti paikkansa, enkä niitä joutunut muuttamaan. Ajankäytön hallinnassa minulla oli ongelmia, suunniteltu aikataulus venyi useaan kertaan. Olen oppinut ajankäytöstä, että sen hallinta on vaikeaa. Aikatauluissa pysyminen vaatii kovempaa itseuria. Mikäli nyt aloittaisin opinnäytetyöprojektin alusta panostaisin ajanhallintaan enemmän. Nyt tietäisin, mitä mikäkin vaihe projektissa vaatii ja kuinka paljon se minun omilla resursseillani tarvitsee aikaa. Projektin tekemisestä ja sen osien rakentamisesta olen oivaltanut useat perusasiat työni kautta. Opinnäytetyön kirjoitusvaiheessa opettajani vaihtui, minkä koin tuovan uusia positiivisia vaikutuksia työhöni. Sain työssäni käyttää apuna kahden opettajan osaamista ja ammattitaitoa, jonka uskon olevan pelkästään positiivinen asia. Kokonaisoppimiseeni voin olla tyytyväinen.

### 7.1 Vanhempien antama palaute

Esitykseni diat olivat mielestäni selkeitä, tosin niihin oli vaikea saada tiivistettyä kaikkia tärkeitä asioita. Psykomotoriikka uutena aiheena ei varmasti täysin auennut dioistani kaikille vanhemmille. Moni ei ollut kuullut aiheesta koskaan ja lasten leikkien seuraaminen samalla, kun kuunteli esitystäni, oli varmasti haastavaa. Mielestäni kuitenkin hyvä lähdeluettelo, minkä näytin heille, antoi mahdollisuuden tutustua aiheeseen rauhassa vielä paremmin.

Osallistujien pyydettiin täyttämään lopuksi palautekaavake. Kaavakkeessa oli neljä kysymystä ja niiden alla vielä tarkentavia kysymyksiä. Lomakkeessa oli myös kohta, mihin sai kirjoittaa vapaasti ajatuksiaan diaesityksestä ja leikeistä. Opinnäytetyössäni palautekaavakkeen vastaukset kuvataan kysymyksittäin.

Alun suullinen esitys ja diat olivat vastaajien mielestä...

- Selkeä (4 vastaajaa täysin samaa mieltä ja 2 vastaajaa lähes samaa mieltä).
- Mielenkiintoinen (3 vastaajaa täysin samaa mieltä ja 3 vastaajaa lähes samaa mieltä).
- Sopivan pituinen (kaikki lähes samaa mieltä vastaajista).
- Asiasisältö oli hyvä (2 vastaajista täysin samaa mieltä, 3 vastaajista lähes samaa mieltä ja 1 vastaajista vähän eri mieltä).

Leikkihetki oli mielestäni

- Selkeä (3 vastaajista täysin samaa mieltä ja 3 vastaajista vähän eri mieltä vastaajista).
- Sopivan pituinen (4 vastaajista täysin samaa mieltä ja 2 vastaajista lähes samaa mieltä).

Mielestäni alla esitetty leikki oli kiva / mukava

- Ilmapallot ilmassa (3 vastaajista täysin samaa mieltä ja 3 vastaajista lähes samaa mieltä).
- Värihippa (2 vastaajista täysin samaa mieltä, 3 vastaajista lähes samaa mieltä ja 1 vastaajista vähän eri mieltä).
- Seuraa johtajaa (1 vastaajista täysin samaa mieltä, 4 vastaajista lähes samaa mieltä ja 1 vastaajista vähän eri mieltä).

Mielestäni esityksen pitäjä / leikkien ohjaaja

onnistui tuokion järjestämisessä hyvin (4 vastaajista täysin samaa mieltä ja 2 vastaajista lähes samaa mieltä).

Vapaasti kirjoitettavaan osioon tuli hyviä huomioita. ”Pojat tykkäsivät kaikista leikeistä ja olivat innoissaan.” ”Mukava, sanavalmis, innostunut ja asiantunteva opiskelija.” Kaiken kaikkiaan mukava hetki, harmi että lapsia oli sen verran vähän.”

## 7.2 Jatkotutkimusehdotukset

Lähtisin viemään tätä samaa ideaa psykomotoriikasta liikunnan apuna ja tukena alakouluille. Koululiikunnassa uskon, että ajatusmallille voisi olla käyttöä. Psykomotoriikan peruseriaatteet, kuten kannustaminen, ei pakoteta ketään tekemään ja persoonallisuuden huomioiminen ovat joissakin perusliikuntalajeissa koulussa unohtuneet. Psykomotorista näkökulmaa lisäämällä saataisiin lasten innostus liikuntaa kohtaan lisääntymään. Psykomotorista näkökulmaa liikunnan tukena voidaan hyödyntää myös kerhoissa ja harrastuksissa. Psykomotorista ideaa voidaan myös työstää järjestämällä teoriapohjaisia koulutuksia sekä aikuisille suunnattuja harjoitteita koulujen opettajille, kerhojen ja harrastusten vetäjille.

## LÄHTEET

Ahlstrand, A., Jaakkola, M. 2011. Oppimisen ja kasvun tukeminen psykomotoriikan keinoin. Viitattu 15.3.2014. <http://www.aivoliitto.fi>

Antila-Bamichas, U. 2013. Lystiä liikuntaa, jolla on tärkeä tavoite, Kurikka-lehti. Viitattu 14.4.2014. <http://www.psykomotoriikka.org/wp-content/uploads/2013/04/Lystiä-liikuntaa-Kurikka-lehti.pdf>

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. Jyväskylä: WSOY

Autio, T. 2010. Liiku ja leiki motorisia perusharjoitteita lapselle. Vaajakoski: VK-Kustannus oy.

Harald A. 2007 Värit havaintojen maailmassa Taideteollinen korkeakoulu

Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. Koulutuksen tuki- ja kehittämissyksikkö TUKE. PowerPoint perusteet. 2014. Viitattu 12.1.2015 <http://www.med.helsinki.fi>

Hyttinen, N. 2006. Arviointi avuksi projektityöhön. Helsinki. Sininauhaliitto

Jormakka, P. 2008. Retkiryhmä valloittaa kokemuksia psykomotorisesta ryhmästä lasten, vanhempien ja ammattilaisten näkökulmasta. Metropolia. Viitattu 9.10.2013. <http://www.psykomotoriikka.org>

Kannelsuo, M. 2007. Nuori Suomi ry. Viitattu 23.10.2014 <http://www.nuorisuomi.fi>

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki. WSOYpro

Koljonen, M. 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Koljonen, M. 2010 Psykomotoriikasta tukea ja apua. Helsinki. Suomen Psykomotoriikka ry. Viitattu 4.4.2014 <http://www.psykomotoriikka.org/?p=291>

MLL 2014a. Lapsen liikunta. www-sivut. Viitattu 12.12.2014. <http://www.mll.fi>

MLL 2014b. Mouhijärven perhekahvila. Viitattu 5.9.2013. <http://www.mouhijarvi.mll.fi>

Mustajoki, P.2007. Ylipaino tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Nuori Suomi ry. 2014. Viitattu 15.1.2015.[http:// www.suunnittelenliikuntaa.fi](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi)

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa – Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki. Talentum.

Salmela, P. 2009. Tunnetko Psykomotoriikan? Nuori Suomi ry. Viitattu 30.11.2013. <http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli-paivahoito?id=16298060-tunnetko-psykomotoriikan>

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi, Projektityön käsikirja. Helsinki. Edita.

Sosiaali- ja terveysministeriö Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy. Viitattu 5.5.2014 <http://www.nuorisuomi.fi>

STM 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Viitattu 5.5.2014.[http:// www.stm.fi](http://www.stm.fi)

Suomen psykomotoriikkayhdistys ry 2010. Viitattu 30.8.2014.  
<http://www.psykomotoriikka.org>

THL. 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tapaturmat eri ikävaiheissa. Viitattu 14.3.2014. <http://www.thl.fi>


Valtakunnallinen perheliikunta verkosto, Suomen mielenterveysseura 2010. Viitattu 12.9.2013.<http://www.aivoliitto.fi>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

Zimmer, R 2011. Psykomotoriikan käsikirja- Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otava.




## LIITE 1



**LIIKUNTA JA LEIKKI**  
**OHJATTU LASTEN PSYKOMOTORINEN**  
**LIIKUNNALLINEN LEIKKITUOKIO**  
**MOUHIJÄRVEN NEUVOLAN**  
**ASIAKKAILLE MLL:N**  
**PERHEKERHOSSA MOUHIJÄRVELLÄ**

Ranja Ranta  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystieteiden tutkimuskeskus  
2014

## PSYKOMOTORIIKAN JUURET

- Psykomotoriikasta on olemassa monia eri suuntauksia.
  - Psykomotoriikan alkutaival ulottuu vuoteen 1955 Saksaan, missä Kiphart ja Guteslohn huomasivat lasten ja nuorten psykiatrisessa sairaalassa liikunnan myönteiset terapeuttiset mahdollisuudet vaikuttaa potilaiden psyykkisiin toimintoihin. (Zimmer 2011) 16-17
  - Suomeen psykomotoriikka tuli varsinaisesti vasta 1990 luvulla. Vuonna 1994 perustettiin sille oma yhdistys Suomeen, sen nimeksi tuli Suomen Psykomotoriikkayhdistys ry. (Koljonen 2010)
- 

## PSYKOMOTORIIKKA

- Psykomotoriikassa on kysymys kehon ja mielen yhteydestä. Pyrkimyksenä on, että oikealla ohjauksella ja liikunnalla lapsella on mahdollisuus osallistua ja onnistua.
- Aistimukset, oman kehon hyväksyminen, kehotietoisuus, kehosta saadut havainnot, kehon ilmaisumahdollisuuksista saadut kokemukset sekä oman persoonan hyväksyminen ovat olennainen osa psykomotoriikkaa.

## Päivän liikunta-annos lapselle:

Yhteensä vähintään  
2 tuntia

monipuolista  
reipasta

Neuvokas perhe -pilottimateriaali, Suomen Sydänliitto ry., 2016  
Lähde: Valtioneuvoston kansainvälinen neuvottelu, sosiaali- ja terveysministeriön oppaia 2005:17



(Neuvokas perhe -pilottimateriaali, Suomen Sydänliitto ry., 2006, lähde: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, sosiaali- ja terveysministeriön oppaia 2005:17)

## ERI IKÄISTEN LASTEN LEIKIT

- Ensimmäisen vuoden aikana lapsi ei vielä juurikaan leiki, mutta hän nauttii loruista, lauluista ja instrumenttien äänen kuuntelusta.
- Toisena ja kolmantena vuotena lapsen leikki saa jo lisää haasteita. Lapsi osaa jo ketterästi kävellä ja juosta.
- Kolme- ja neljävuotiaana on roolileikkien vuoro. Lapsen mielikuviutus vaikuttaa liikuntaleikkeihin.
- Neljä- kuusi vuotiaat lapset hallitsevat jo sääntöleikkejä. Aikuinen voi kertoa leikin säännöt ja lapsi pystyy käsittelemään niitä suhteellisen nopeasti ja helposti. Nopeus, kestävyys ja koordinaatiokyky ovat kehittyneet.

Lapset jaksavat keskittyä yhden asian harjoitteluun noin viisi -viisitoista minuuttia kerrallaan. Lasten ikä vaikuttaa keston siten, että kolme- viisi vuotiaat lapset jaksavat keskittyä ohjattuun toimintaan noin 20- 40 minuuttia.

## LEIKIN MERKITYS

“Oletteko te vain leikkineet tänään?”



Leikissä lapsen ulkoinen ja sisäinen maailma kohtaavat!

## PSYKOMOTORISIA LEIKKEJÄ

- o Harjoitteen tulisi sisältää kehokokemus, materiaalikokemus ja sosiaalinen kokemus. Kehollaan voi ilmaista tunteita, ja tarpeita. Materiaalikokemuksessa huomioidaan tila, välineet ja ympäristö. Sosiaalinen kokemus syntyy kommunikaation kautta ja kun on vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa oppia yhteiset pelisäännöt. Psykomotorisia harjoitteita voidaan harjoitella erilaisissa ympäristöissä, kuten sisätiloissa, maastossa ja vedessä. Harjoitus voi sisältää erilaisia osioita, kuten liikuntapelit, musiikkiharjoitukset, aistiharjoitukset, pantomiimi tai vaikkapa teatteri. Välineet valitaan harjoitteen mukaan, ja vain mielikuvitus on rajana.

## PSYKOMOTORINEN TUKEMINEN LAPSEN LIIKUNNAN PERUSTEENA

- Liikunnan ja leikin valitseminen on yleensä vanhemman tehtävä.
- Lapsen pitäisi antaa itse osallistua päätöksentekoon ja hänen mielipiteensä tulee huomioida. Lapsi viedään leikki- tai liikuntahetkeen ja vanhempi ja ohjaaja antavat lapsen tutustua ryhmään, tekemiseen ja muihin osallistujiin. Hänelle annetaan aikaa miettiä, haluaako jäädä ryhmään harrastajaksi, vai olisiko joku toinen harrastus parempi vaihtoehto. Päätöstä ei tehdä lapsen puolesta, vaan sosiaalinen avoin keskustelu avaa lapselle myös henkisen psykomotorisen puolen ja antaa lapselle valmiuksia tehdä päätöksiä.

○

Kun lapsi on valinnut liikunnan tekemisen itse, hän myös sitoutuu siihen eri tavalla, kuin muiden päätöksen alaisiin leikkeihin. Lapsella täytyy olla aikaa tutustua ja vaikka aluksi seurata vain sivusta muiden lasten leikkiä. Toiset lapset ovat tyypiltään hitaasti lämpeneviä. Aikuinen voi houkuttaa lasta leikkiin mukaan heittämällä pallon hänelle, tai vierittämällä vatsalaudan lasta kohti. Silloin lapsi saa itse päättää tarttuuko palloon, vai antaako sen pomppia ohitse.

Psykomotoriikkatunneilla on usein joku teema, väline tai leikki. Jokainen lapsi saa päättää itse, miten on mukana leikissä, vai seuraako sivusta. Kasvattaja voi esimerkiksi asettaa esille leikkivälineet ja tämän jälkeen antaa lasten luovuuden ja omaehtoisuuden vallita tilassa. Kasvattajan tavoitteena on saada lapsi kehittymään ääri rajoilleen ja laajentaa hänen toimintakykyään.

## LEIKITTÄVÄT LEIKIT

### Ilmapallot ilmassa

- Ryhmätyö- ja käsi-/silmäkoordinaatioharjoite
- Tavoitteena on luovuus-, ongelmanratkaisu- ja yhteistyötaitoharjoite.

### Värihippa

- Tavoitteena on näköaistilla luokittelua.

### Seuraa johtajaa -leikki

- Leiki vahvistavat ryhmän yhteishenkeä ja auttaa keräämään rohkeutta.



## LIITE 2

## Palautekaavake

Ympyröi mielestäsi sopivin numero jokaisessa kohdassa

5 täysin samaa mieltä, 4 lähes samaa mieltä, 3 vähän eri mieltä, 2 täysin eri mieltä, 1 en osaa sanoa

Alun suullinen esitys ja diat oli mielestäni...

- Selkeä 5 4 3 2 1
- Mielenkiintoinen 5 4 3 2 1
- Sopivan pituinen 5 4 3 2 1
- Asiasisältö oli hyvä 5 4 3 2 1

Leikkihetki oli mielestäni

- Selkeä 5 4 3 2 1
- Sopivan pituinen 5 4 3 2 1

Mielestäni alla esitetty leikki oli kiva / mukava

- Ilmapallot ilmassa 5 4 3 2 1
- Värihippa 5 4 3 2 1
- Seuraa johtajaa 5 4 3 2 1

Mielestäni esityksen pitäjä / leikkien ohjaaja

onnistui tuokion järjestämisessä hyvin 5 4 3 2 1

Nyt voit vapaasti kirjoittaa ajatuksiasi diaesityksestä, leikeistä, yms.

-----  
 -----  
 -----  
 -----

Kiitos!

