

LEIKKIMÄÄN!

Opas lasten motoristen perustaitojen
harjoittamiseen



Sisältö

1. Johdanto	3
2. Motoristen perustaitojen harjoittamisen tärkeys.....	4
3. Harjoittaminen leikin kautta	5
4. Kannustava palaute harjoittelussa	6
5. Liikkumistaidot.....	7
6. Tasapainotaidot	10
7. Välineenkäsittelytaidot	13
8. LEIKKIMÄÄN!	16
9. Pidä päiväkirjaa!.....	17

1. Johdanto

Tämä opas on tuotettu osana Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulun fysioterapeuttikoulutuksen opinnäytetyötä keväällä 2020.

Opas on suunnattu 4–6-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Opas sisältää harjoitteita ja leikkejä, joiden avulla tuetaan lasten motorista kehitystä. Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikunnallista kehitystä ja sitä tukemalla aikuiset voivat vaikuttaa positiivisesti myös lapsen kasvuun ja muuhun kehitykseen, kuten oppimiseen ja muistiin. Oppaassa keskitymme karkeamotoristen taitojen harjoittamiseen.

Oppaan tavoitteena on tarjota perheille tietoa lapsen motorisesta kehityksestä sekä kannustaa lapsia ja vanhempia liikkumaan yhdessä. Harjoitteita voi tehdä yksin, koko perheen kesken tai vaikka kaverin kanssa. Harjoittelun tulisi olla lapselle motivoivaa, mielekästä ja sen tulisi tuottaa onnistumisen kokemuksia.

Harjoitteita on hyvä vaihdella lapsen kiinnostuksen mukaan niin, että mielekkäys harjoitteluun pysyy yllä. Harjoitteita voi tehdä yksittäin tai useamman samalla kertaa. Yhden harjoituskerran kesto voi vaihdella yksilöllisesti, mutta suosituksena on harjoitella motorisia perustaitoja säännöllisesti, vähintään kaksi kertaa viikossa 20 minuuttia kerrallaan. Päivittäinen liikkuminen suositeltavaa, ja erittäin tärkeää lapsen kasvun ja kehityksen kannalta.

Mikäli haluatte tutustua aiheeseen lisää, löydätte kirjallisen opinnäytetyömme Theseus-verkkopalvelusta nimellä ” 4–6-vuotiaan lapsen motoristen perustaitojen harjoittaminen”.

Liikunnan iloa toivottaen,

Viivi Asikainen, Tiia Räsänen & Riina Nikkinen

2. Motoristen perustaitojen harjoittamisen tärkeys

Motoristen taitojen kehittyminen liittyy olennaisesti lapsen kasvuun ja kokonaiskehitykseen. Motoristen perustaitojen oppiminen edistää liikunnallista elämäntapaa, ja lapsena opitut motoriset perustaidot luovat perustan aktiiviselle liikunnan harrastamiselle. On tärkeää tarjota lapselle monipuolisia harjoittelumahdollisuuksia päivittäin ja samalla voidaan havainnoida, kehittyvätkö taidot eteenpäin.

Motorisen oppimisen haasteista voi muodostua merkittävä stressitekijä lapsen elämään. Liikunnan avulla voidaan vahvistaa lapsen minäkuvaa, itsetuntoa sekä vaikuttaa sosiaalisuuden ja ajattelutoimintojen vahvistumiseen. Vanhemmat voivat tukea lapsen motorista kehitystä arjen toiminnoissa. On tärkeää, että vanhemmat antavat lapselle positiivista palautetta sekä kannustavat tätä aktiivisuuteen ja omatoimisuuteen, mutta ovat kuitenkin tarvittaessa lapsen tukena ja apuna.

3. Harjoittaminen leikin kautta

Leikki tuottaa lapselle iloa ja huvia sekä motivoi lasta oppimaan uusia taitoja. Lapsen kokonaisvaltaisessa kehittämisessä leikillä on merkittävä osuus, sillä lapset elävät leikin maailmassa.

Leikkiessä yhdistyvät kaikki kehityksen tärkeimmät piirteet: liikkuminen, tunteet, ajattelu ja sosiaaliset suhteet. Monipuolisten leikkien avulla erilaiset motoriset taidot kehittyvät ja lapset oppivat toimimaan ryhmässä yhteistoiminnan kautta.

Lapsen luovuus ja mielikuvat tekevät lasten liikunnallisista kokemuksista monipuolisia. Lapsi saa virikkeen perusliikkeestä, jonka jälkeen perusliike hahmottuu ja saa sen jälkeen uusia muotoja. Tämän kautta liikkeiden toistomäärät kasvavat ja lapsen liikkuminen lisääntyy. Liikkumisen lisääntyessä taas tapahtuu motorista oppimista ja näin ollen lapsen liikkumistaidot kehittyvät.

Lapselle tulee antaa tietoa liikunnallisten ominaisuuksien kehittämisestä ja taitojen oppimisesta. Tällöin lapsi oppii keskittymään harjoitteluun, kun hänelle perustellaan, miksi on tärkeää tehdä näin ja mihin se vaikuttaa.

4. Kannustava palaute harjoittelussa

Harjoittelussa on tärkeää, että lapsi saa oikeanlaista, kannustavaa palautetta. Oikeanlaisen palautteen tavoitteena on säilyttää motivaatio liikkumiseen. Palautetta voi antaa monin tavoin, kuten erilaisin sanoin, liikkein, elein ja liikehtien. Kannustaa voi myös näyttämällä itse mallia ja leikkien mukana. Tärkeintä on jättää lapselle päällimmäiseksi positiivinen kokemus ja tunne onnistumisesta.

Luonteeltaan kannustava ja innostava palaute on tärkeää lapsen uusien taitojen oppimiselle ja lisäksi kannustaminen luo iloisen ilmapiirin. Palaute tulisi antaa lapselle heti harjoituksen jälkeen. Palautteen tulisi kiinnittää ensin huomio siihen, mikä harjoitteessa onnistui ja tämän jälkeen korjaavaan palautteeseen eli siihen, miten suoritusta voisi kehittää.

Esimerkiksi:

”Hienoa – Olipas tarkka heitto!” tai ”Hyvä heitto! – Kokeile heittää pallo korkeammalle seuraava kerran”.

5. Liikkumistaidot

Liikkumistaidot ovat asentojen, liikkeiden ja siirtymisten kokonaisuus, ja ne saavutetaan lapsuudessa normaalin kasvun, kehityksen – ja harjoittelun myötä. Motorisiin perustaitoihin kuuluu itsenäiselle pärjäämiselle välttämättömiä taitoja ja niiden yhdistelmiä, kuten kävely, juoksu ja erilaiset tavat ponnistaa.

Lapset liikkuvat luonnostaan paljon juoksemalla, ja se toteutuu erilaisten leikkien ja aktiviteettien kautta. Näin ollen juokseminen kehittyy kuin itsestään. Juoksuleikkien toteutus ulkona, erilaisilla pinnoilla ja alustoilla tuovat vaihtelua harjoitteluun.

Harjoitteet: Juokseminen & hyppääminen

⇒ **Juoksuleikki, jossa lapselle annetaan mielikuvia**

- Juoksu kantapäillä tai päkiöillä (kääpiö/jättiläinen)
- Raskas tai kevyt juoksu (painava reppu/kevyt keiju)
- Pitkät tai lyhyet askeleet (tiikeri/pingviini)
- Kylmällä tai kuumalla alustalla juokseminen
- Erilaisten eläinten tyyllillä liikkuminen
 - esim. karhu, pupu, hevonen, mittarimato, sammakko



Liiku karhun lailla...



...tai hyppää yhtä korkealle kuin pupu!

⇒ Juokseminen luonnossa

- Suoraa tietä pitkin
- Mutkissa
- Esteiden yli
- Hyödynnä myös luonnossa juostessa mielikuvia
- Haastavamman harjoitteen saat juoksemalla takaperin

⇒ Esterata

- Kootaan rata erikokoisista ylitettävistä esteistä
- Materiaaleiksi esim. mailoja, hyppynaruja, narua, hulavanteita
- Harjoitetta voi vaikeuttaa hyppelemällä tasa- ja vuorojaloin sekä eri kokoisten esteiden avulla
- Esteradan voi muuttaa leikiksi, esim. Hevosten estekilpailu tai koira-agilityrata



Hyppää esteen yli!

⇒ **Ketteryysrata luonnossa**

- Pyydetään lasta valitsemaan jokin luonnosta löytyvä asia, ja se saadaan ohittaa vain ylittämällä
- Käytetään luonnosta löytyviä esteitä, esim. metsässä vastaantulevien kantojen, juurien tai kivien ylitys

Minkälaisia esteitä luonnosta voisi löytyä?



6. Tasapainotaidot

Ketteryyssuorituksissa oleellista on tasapaino. Mitä edistyneemmät tasapainotaidot ovat, sitä ketterämpiä suorituksia lapsi pystyy tekemään. Tasapainotaidot jaetaan staattisiin ja dynaamisiin taitoihin.

Paikallaan eri asennossa seisoessa tai istuessa on kyse staattisesta tasapainosta. Tällöin keho pyrkii säilyttämään tasapainon ja asennon ollessa paikallaan. Kun tasapaino pyritään ylläpitämään liikkeessä, on kyse dynaamisesta tasapainosta, jota tarvitaan usein eri liikuntataidoissa. Dynaamista tasapainoa tarvitaan esimerkiksi hyppäämisessä ja juoksemisessa.

Harjoitteet: Staattinen ja dynaaminen tasapaino

⇒ Tasapainopatsaat

- Lapselle annetaan ohjeita tasapainoa vaativista asennoista
- Esim. Oikea käsi & vasen jalka maassa, yhdellä jalalla seisoen
- Lapsi voi myös itse keksiä vaihtoehtoja patsaista (tikku-ukko, flamingo, rapu...)
- Harjoitetta voi vaikeuttaa sulkemalla silmät tasapainoilun ajaksi



Kuinka kauan jaksat tasapainoilla?

⇒ **Jumppapallon päällä tasapainoilu aikuisen kanssa**

- Vatsallaan, selällään, kyljellään, istualtaan, punnerrusasennossa



⇒ **Jäätynet tavarat pään päällä**

- Lapsi liikkuu jokin esine päänsä päällä
- Erilaiset liikkumistavat: kävely tai juoksu, eteenpäin, taaksepäin tai sivuttain, rapukävely, konttaaminen eri vauhdeilla



Laita jokin esine pääsi päälle, ja katso haaste seuraavalta sivulta...



Haaste: Lähde juoksuun, äläkä pudota esinettä!

⇒ Rapuhippa

- Osallistujat pelaavat hippaa rapukävelyllä
- Lapsi voi myös keksiä itse jonkun toisen eläimen, esim. karhu, mittarimato, kääpiökävely



Nosta peppu irti maasta ja lähde kipittämään kuin rapu!

7. Välineenkäsittelytaidot

Välineenkäsittelytaitoja on kahdenlaisia: Karkeamotoriikkaa ja hienomotoriikkaa vaativat taidot. Karkeamotoriset taidot tarkoittavat suurien lihasryhmien säätelemiä taitoja, kun taas hienomotoriset taidot pienempien lihasryhmien säätelemiä taitoja.

Karkeamotorisien taitojen avulla pystytään pysäyttämään välineiden liikkuminen ja myös kohdistaa voimaa niihin, kuten esim. pallottelu. Hienomotorisien taitojen avulla pystytään suorittamaan tarkkuutta ja kontrollia vaativia liikkeitä.

Harjoitteet: Heittäminen, kiinniottaminen & potkaiseminen

⇒ **Pallon heitto aidan yli**

- Ala- ja yläkautta kaksin käsin
- Heitto maan kautta pompaten
- Heitto takaperin seisoen



Voit heittää palloa alakautta...



...tai yläkautta.

⇒ **Pallon heittäminen & kiinniottaminen**

- Yhdellä tai kahdella kädellä
- Yläkautta tai alakautta
- Kyljen vierestä kahdella kädellä
- Kahdella kädellä jalkojen välistä taakse päin
- Kahdella kädellä pään yli taakse päin
- Vatsallaan kahdella kädellä



⇒ **Ilmapallon pomputtelu
parin kanssa**

- Ilmapalloa pomputellaan jaloilla niin, että vältetään pallon osumista lattiaan
- Leikkiin voi ottaa mukaan myös maaliviivat tai maalin



Älä päästä palloa maahan!

⇒ **Potkaiseminen maaliin**

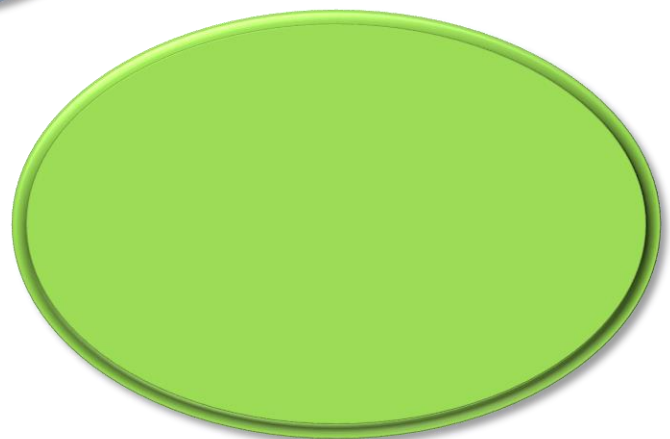
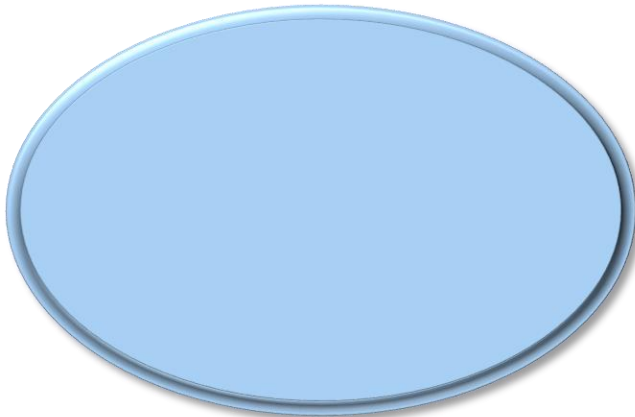
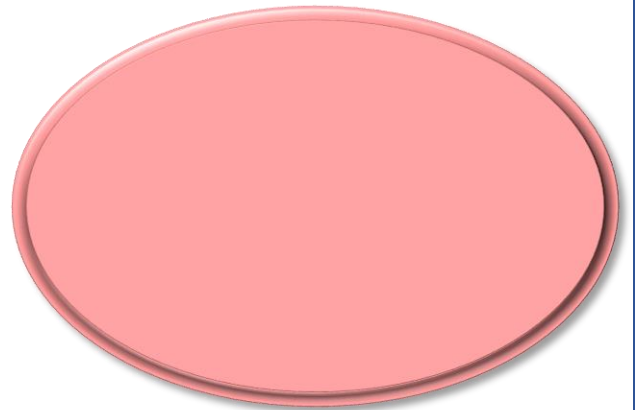
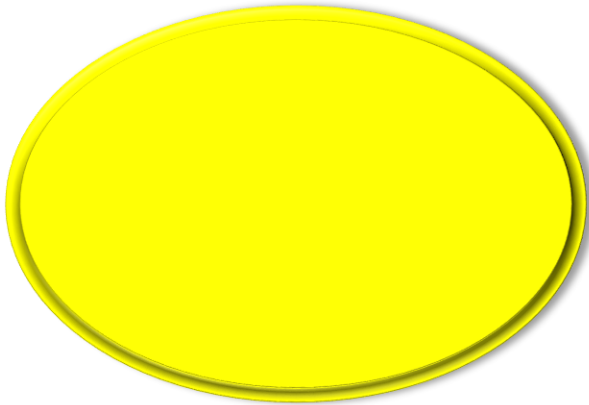
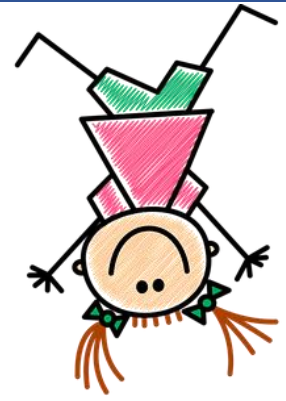
- Potkaistaan pallo maaliin
- Maalin voi rakentaa mistä vain esineistä
- Vaihtoehtoisesti keilojen tai muiden esineiden kaataminen potkaisemalla
- Harjoitetta voi vaikeuttaa potkaisemalla vauhdista



Saatko pallon maaliin?

8. LEIKKIMÄÄN!

Suunnittele kupliin oma harjoituksesi:



Lähteet

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki – Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-kustannus Oy.

Jaakkola, T. 2018. Ketteryys – Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen perustaitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-Kustannus.

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

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Koululiikuntaliiton liikuntakerhomateriaali. Pdf-dokumentti. Saatavissa: https://www.kll.fi/filebank/62-liikunnalliset_perustaidot_netti.pdf [viitattu 13.04.2020].

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuvat (mukaillen)

Nikkinen, R., Asikainen, V. & Räsänen, T. 2020.

Pixabay. 2020. Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/> [viitattu 22.04.2020].