

# MINÄHÄN OSAAN!

Harjoituksia karkea- ja  
havaintomotoristen taitojen  
oppimisen tueksi leikki-ikäiselle

# Esipuhe

Tämä opas on tuotettu Mikkelin ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyönä keväällä 2012. Opinnäytetyö kirjallisuuskatsauksineen ja raportointiosineen on saatavilla PDF-muodossa osoitteessa: <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201204275371>

Oppaan sisältö on suunniteltu leikki-ikäiselle lapselle kotiharjoitteiksi fysioterapian ohella tehtäväksi. Oppaasta löytyy vinkkejä perheen yhteiseen liikkumiseen ja ajanviettoon, jotta lapsi saisi mahdollisimman turvallisesti ja motivoituneesti onnistumisen kokemuksia liikkumisesta.

Oppaan terapiallisina tavoitteina on nelivuotiaan lapsen motorisen kehityksen tukeminen ja liikkumiseen kannustaminen vanhemman avulla. Oppaan harjoitteet on valittu sen perusteella, mitä kirjallisuuden mukaan nelivuotiaan lapsen tulisi taidollisesti hallita. Harjoitteiden tarkoitus on kehittää lapsen **karkea- ja havaintomotoriikkaa**. Harjoitteiden ohessa kerrotaan, miten kyseisen harjoituksen tekemisessä voidaan edetä tasolta toiselle. Ensin luonnollisesti kannattaa aloittaa helpoimmasta vaihtoehdosta, jolloin lapsi ymmärtää paremmin taidon perusidean ja saa näin onnistumisen kokemuksia ja motivaatio tekemiseen kasvaa.

Kaikkia harjoitteita ei tarvitse tehdä samalla kerralla, ja onkin hyvä edetä lapsen kiinnostuksen mukaan.

Mukavia liikuntahetkiä!

Toivottaa

Marika Borgman

# Sisältö

Mitä on motorinen kömpelyys?	4
Miksi liikkuminen ja motoriikan hallinta on tärkeää?	5
Kuinka harjoitella?	6
Tasapainotaidot	7
Liikkumistaidot	10
Käsittelytaidot	12
Havaintomotoriset taidot	14
Temppuradat	18

# Mitä on motorinen kömpelyys?

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan lapsen kehon ja fyysisten ominaisuuksien kehittymistä. Lapsi saa valmiuksia uusien liikesuoritusten harjoitteluun. Usein motorinen kehitys on luonnollista ja tapahtuu kuin itsestään. Joskus taas motoristen taitojen saavuttaminen voi olla ikätovereita hitaampaa. Syynä voi olla lapsen vaikeus hahmottaa kehoaan ja sen käyttöä.

Motoriikan viivästynyttä kehitystä kutsutaan usein arkikielessä motoriseksi kömpelyydeksi. Diagnostinen nimi tälle on kehityksellinen koordinaatiohäiriö. Mitä monimutkaisempi liikesuoritus on kyseessä, sitä enemmän koordinaatiota tarvitaan.

## Motoriselle kömpelyydelle ominaisia piirteitä

- Tasapainon heikkous
- Kehonhahmotusongelmat
- Tilanhahmotusongelmat
- Silmä-käsi-yhteistyön ongelmat
- Käsittelytaitojen heikkous
- Voimansäätelyn ongelmat
- Rytmiikkaan liittyvät ongelmat
- Hienomotoriset vaikeudet
- Tarkkaavaisuuden häiriöt
- Yksipuoliset leikit

# Miksi liikkuminen ja motoriikan hallinta on tärkeää?

Motoristen taitojen kehittyminen on tärkeää lapsen itsetunnon ja minäkuvan kannalta. Lapsi, joka kokee taitonsa puutteellisiksi jää helposti ulos leikeistä ja liikuntatilanteista. Liikunta on lapsen kokonaiskehitykselle tärkeää ja motorisesti kömpelön lapsen on erityisen tärkeää saada onnistumisen kokemuksia liikunnasta.

Fysioterapian tavoitteet asetetaan jokaisen lapsen kohdalla yksilöllisesti. Pää tavoitteena on lapsen kehityksen tukeminen ja kokemusten saaminen liikunnasta monipuolisten virikkeiden kautta. Tavoite on antaa vanhemmille keinoja lapsensa motoriikan vahvistamiseen perheen arjessa.

*”Oppimiseen ei ole muuta alkua kuin ihmettely.”*

- Platon

# Kuinka harjoitella?

Lapsi voi olla jo valmiiksi turhautunut aiemmista liikuntakokemuksistaan, joten erityisen tärkeää on vanhempien kannustaminen ja motivointi. Ihanteellista olisi, että liikunta ja motoriikan harjoittaminen tapahtuisi luonnollisena osana arkea eikä suorituksenomaisena toimintona. Motoristen taitojen opettamisella pyritään ennen kaikkea saamaan lapsi vuorovaikutukseen oman kehonsa ja ympäristönsä kanssa.



## Tärkeää taitojen opettamisessa

- Taitojen ja tehtävien pilkkominen
- Rauhallinen eteneminen
- Leikin kautta tekeminen
- Motivointi ja onnistumisen kokemukset
- Vanhemman kanssa yhdessä tekeminen
- Aistivirikkeet
- Kehuminen ja kannustaminen
- Lapsen omien kiinnostuksen kohteiden huomioiminen

# Tasapainotaidot

Hyvä tasapaino on edellytys taitavaan liikkumiseen. Voidaan siis ajatella, että tasapainotaito ja kehonhallinta ovat kaiken liikkumisen perusta. Tasapainotaidot jaetaan **staattisiin** eli paikalla pysyviin ja **dynaamisiin** eli **liikkeessä tapahtuviin** taitoihin.

## Staattisen tasapainon harjoituksia

**1. Konttausasennossa** nostetaan vastakkainen käsi ja jalka ilmaan hitaasti ja ojennetaan raajat suoraksi. Pidetään ilmassa noin 5 sekuntia ja lasketaan alas. Toistetaan vastakkaiselle puolella.

**Helpompi:** Vanhempi voi kannatella lapsen keskivartaloa liikkeen aikana.

**Kehittää** tasapainoa ja kehonhallintaa ja -hahmotusta.

**Leikki:** Konttausleikki. Musiikin soidessa lapsi konttaa ja musiikin pysähtyessä jäädytään patsas-asentoon eli edellä mainittuun asentoon vastakkainen käsi ja jalka ilmassa. Vanhempi voi kannustaa välillä vaihtamaan nostettavan käden ja jalan puolta.



**2. Seisten** haetaan tasapainoa nousten varpaille ja kantapäille. Vanhempi pitää lasta käsistä kiinni ja keinuu itse samaan tahtiin.

**Haastavampi:** Lapsi keinuu varpailta kannoille ilman tukea.

**Kehittää** tasapainoa, keuhonhallintaa ja -hahmotusta.

**3. Seistään yhdellä jalalla** kevyesti yhdellä kädellä seinästä kiinni pitäen.

**Helpompi:** Vanhempi on lapsen tukena pitämällä käsistä kiinni tai tukemalla kevyesti sormenpäillä lapsen lantiolta, hartioista tai ohimoilta.

**Haastavampi:** Lapsi seisoo ilman tukea yhdellä jalalla.

**Kehittää** tasapainoa ja asennonhallintaa.

**Leikki:** Vanhempi ja lapsi voivat kilpailla siitä, kumpi pysyy kauemmin pystyssä yhdellä jalalla. Muista, että on tärkeää antaa lapselle onnistumisen kokemuksia!





## Dynaamisen tasapainon harjoituksia

**1. Viivakävely** jalat vierekkäin, kylki edellä edeten noin 5 cm leveällä viivalla.

**Haastavampi:** Jalat peräkkäin, kasvot edellä edeten.

**Kehittää** tasapainoa, tilan hahmottamista ja liikkumistaitoa.

**2. Puomikävely** kylki edellä edeten leveällä puomilla, esim. penkillä.

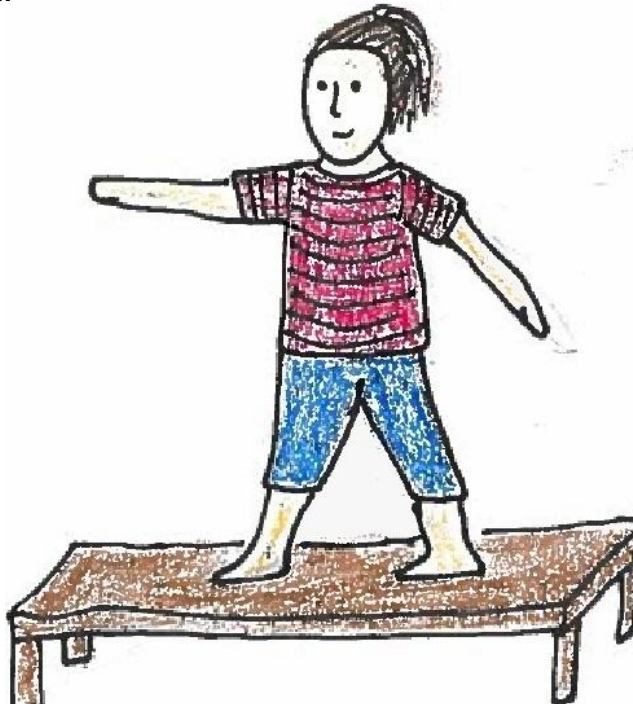
**Helpompi:** Vanhempi taluttaa kädestä pitäen.

**Haastavampi:** Kapeammalla puomilla tai leveällä puomilla jalat peräkkäin.

**Haastavin:** Asetetaan puomille matalia esteitä, esim. leluja.

**Kehittää** tasapainoa, tilanhahmottamista ja liikkumistaitoa.

**Leikki:** Esterata, jossa puomi tai viiva on leikisti lankku veden päällä eikä veteen saa tipahtaa.



# Liikkumistaidot

Nelivuotias lapsi on liikkumistaidoissaan usein perusvaiheessa. Kehittynyt liikkuminen esiintyy usein vasta kouluiässä. **Kävely, juoksu ja hyppelyt** kuuluvat liikkumistaitoihin. Kävelyn tulisi olla symmetristä ja rytmistä, ja tärkeää on löytää käsien myötäliikkeet eli vastakkaisen käden ja vastakkaisen jalan samanaikainen liike kävelyn aikana. Juokseminen kehittää lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, joten on tärkeää antaa lapsen juosta vapaasti mahdollisuuksien mukaan niin sisällä kuin ulkonakin. Myös kiipeily kehittää liikkumistaitoja. Muista kuitenkin turvallisuus!

## 1.Kävelyharjoitus.

Asetetaan pitkät kepit (esim. harjanvarret tai suksisauvat) molempiin käsiin. Vanhempi asettuu lapsen kanssa niiden väliin. Vanhempi kävelee lapsen takana ja ohjaa keppien avulla käsien myötäliikkeitä eli vastakkainen käsi ja vastakkainen jalka liikkuvat eteen samaan aikaan. Vaihdeltaan askelia sipsutuksista piiiitkiin askeliin ja hiipivistä askelista rymistäviin.

**Haastavampi:** Lapsi asettuu vanhemman taakse ja ohjaa itse tahdin.

**Kehittää** käsien myötäliikkeitä ja askelpituuksien hahmottamista.

**Leikki:** Junaleikki. Äännellään ja liikutaan kuin juna. Välillä mennään hiljempaa, kun pysähdytään asemalle, ja kiihdytetään, kun jatketaan matkaa.

**2. Juoksuharjoitus** ulkona, jos sopivan suurta tilaa ei sisältä löydy. Juostaan musiikin tai lorun aikana. Kun musiikki/loru loppuu pysähdytään ja jäädään ihan paikoilleen. Juoksu jatkuu musiikin käynnistyessä uudelleen.

**Kehittää** juoksunopeutta, tilan hahmotusta ja rytmin hahmottamista.

**Leikki:** Eläimet. Vanhempi pyytää lasta liikkumaan kuten eri eläimet. Lapsi saa samalla muistella eri eläimiä ja tulkita niiden kävelyä (esim. karhu, hiiri, jänis, elefantti, itikka).

Ulkona hippaleikit ovat hyvää harjoitusta ja yhteisellä kävelylenkillä lyhyet kilpajuoksupyrähdykset vanhemman kanssa parin lyhtypylvään välin verran kehittävät tehokkaasti fyysistä kuntoa.

### 3. Hyppyharjoitus

Harjoitellaan aluksi hypyssä vaadittavaa nilkan joustoliikettä. Noustaan varpaille ja laskeudutaan alas koukistaen polvia. Vanhempi pitää lasta käsistä kiinni tehden samaa liikettä.

Keinuttelusta siirrytään harjoittelemaan matalaa tasajalkahyppyä. Polvien jousto ja niiden nopea ojentaminen toimii hypyn ponnistusvaiheena. Hypystä laskeudutaan varpaille. Vanhempi voi käsistä pitäen tai vyötäröstä avustaen nostaa lasta kevyesti hyppyyn. Tärkeää on kuitenkin, että lapsi itse hahmottaa liikesuorituksen.

Tasajalkahypyn vaiheet:

1. Polvet koukistuvat
2. Ponnistusvaihe, jolloin polvet suoristuvat ja jalat irtoavat maasta
3. Ilmasta laskeutuminen päkiöille
4. Palaaminen koko jalkapohjalle

**Haastavampi:** Hypitään viivan yli tai esimerkiksi ruutuihin.

**Kehittää** tasapainoa, liikkumistaitoa sekä tilan hahmotusta.

# Käsittelytaidot

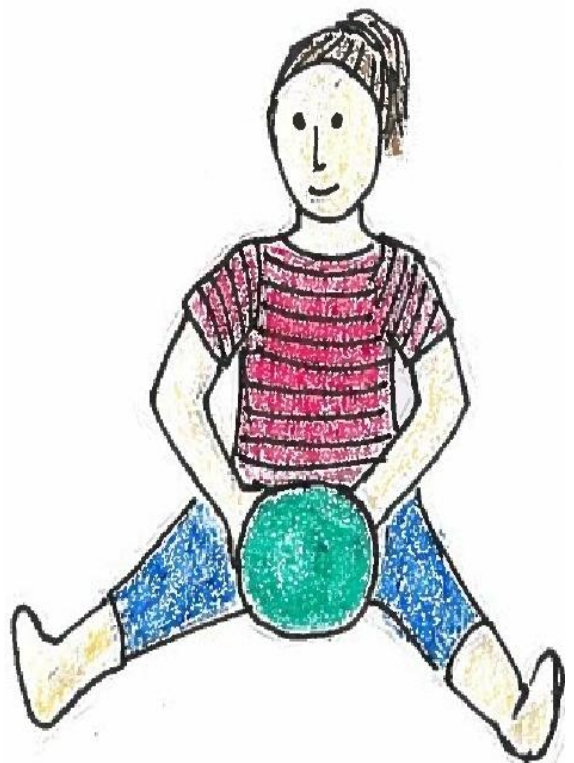
Pallonkäsittelyyn kuuluvat **heitto**, **kiinniotto** ja **potku**. Alkuvaiheessa voi käyttää pallon sijasta esimerkiksi hernepussia, sitten isoa palloa, jonka jälkeen pienempää palloa. Ensin voidaan käyttää apuna molempia käsiä ja sitten vaihdella oikean ja vasemman välillä. Pallon käsittelyssä kehittyvät näkö-, kuulo-, tunto- ja tasapainoaisti sekä havaintokyky ja kehontuntemus.

## 1. Vieritysharjoitus.

Ennen heittoharjoituksia pallonkäsittelyharjoitukset kannattaa aloittaa vierittämisestä. Lapsi ja vanhempi istuvat pienen etäisyyden päässä toisistaan jalat haara-asennossa. Lapsi aloittaa vierittämisen vanhemmalle ja vanhempi ottaa kiinni ja vierittää pallon takaisin lapselle.

**Kehittää** pallon käsittelyä, voimantuoton säätelyä, suuntatietoisuutta ja tilan hahmotusta.

**Leikki:** Pallon vierittäminen. Palloa (esim. tennispallo) vieritetään kohti maalia tai keiloja (esim. isot limsapullot). Vanhempi ja lapsi voivat kilpailla keskenään, kumpi saa kaadettua enemmän keiloja.



**2. Heitto- ja kiinniottoharjoitus.** Lapsi ja vanhempi seisovat pienen etäisyyden päästä toisistaan. Aloitetaan pehmeällä suurehkolla pallolla. Vanhempi ohjaa lapselle, miten asettaa kädet kiinniotta varten ja heittää pallon hiljaisella vauhdilla lapselle. Lapsi heittää takaisin pallon vanhemmalle.

**Helpompi:** Heitetään pallon sijasta hernepussia tai pehmoeläintä.

**Haastavampi:** Kasvatetaan heittoetäisyyttä. Pompautetaan palloa maan kautta.

**Kehittää** esineen käsittelyä, voimantuoton säätelyä, suuntatietoisuutta, tilanhahmottamista ja kehonhahmottamista.

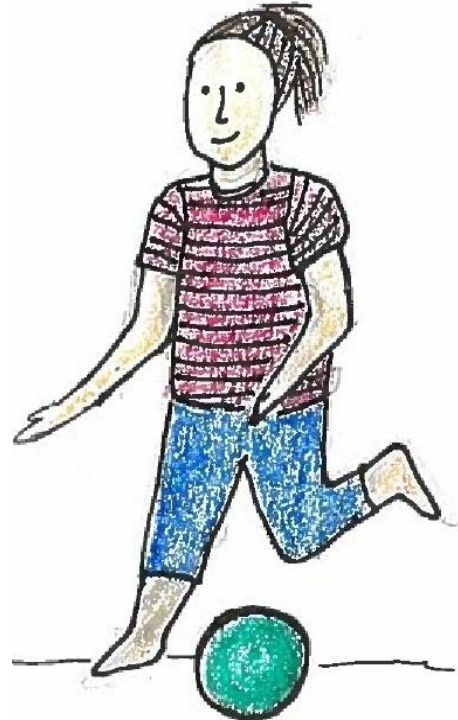
**Leikki:** Heitetään pientä palloa muoviämpäriin tai koriin.

**3. Potkuharjoitus.** Potkitaan jalkapallon kokoista palloa.

**Helpompaa** potku on pallon ollessa paikoillaan ja **haastavampaa**, kun se on liikkeessä.

**Kehittää** kohteen havainnointia, suuntatietoisuutta, kehonhahmottamista, tilan hahmotusta, voimankäytön säätelyä ja liikkuvan esineen havainnointia.

**Leikki:** Asetetaan muutaman metrin päähän esimerkiksi tyhjiä pulloja keiloiksi, joita yritetään palloa potkaisemalla kaataa.



# Havaintomotoriset taidot

Sensoriset kokemukset eli aistikokemukset ovat tärkeitä havaintokyvyn ja motoristen taitojen kehittämisessä. Aistikokemukset ovat herkimmillään, kun lapsi saa itse olla aktiivinen. Havaintomotoriikan osa-alueita ovat **kehontuntemus**, **avaruudellinen hahmottaminen**, **suunnan hahmottaminen** sekä **ajan hahmottaminen** eli **rytmiikka**. Omasta kehostaan lapsi saa runsaasti tietoa monipuolisen liikunnan avulla. Avaruudellinen hahmottaminen tarkoittaa kykyä ymmärtää kehon sijainnin suhde ympäristöön sekä esineisiin ja asioihin.

## Kehontuntemusharjoituksia

**1. Kieriminen lattialla.** Lapsi käyttää omaa kehoaan liikkeen aikaansaamiseksi. Kieritään jäykkänä, löysänä, avustettuna, kädet ylhäällä, kädet alhaalla. Vanhempi voi tarvittaessa avustaa liikettä.

**Kehittää** korvan tasapainoelintä, kehon hahmotusta, tilan hahmotusta ja voimansäätelyä.

**Leikki:** Kierimishippa. Otetaan muita lapsia tai vanhempi kiinni kierimällä. Vaatii isomman tilan.

**2. Asennon matkiminen.** Vanhempi näyttää helpon asennon, jonka lapsi tekee perässä.

Esimerkkiasentoja:

1. Toispolviseisonnassa (toinen polvi maassa, toinen jalka edessä polvi suorassa kulmassa) ja kädet ylhäällä.
2. Sivuiistunta (istutaan jalat koukussa kantapäät pakaroiden alla, paino toisella pakaralla) ja kädet edessä suorana.
3. Karhunkäyntiasento (jalkapohjat ja kämmenet lattiassa raajat ojennettuina).
4. Seisten toisella kädellä kiinni nenästä ja toisella vastakkaisesta korvasta.

**Helpompi:** Lapsi näyttää keksimänsä asennon vanhemmalle.

**Haastavampi:** Vanhempi matkii lapsen näyttämän asennon ja tekee jonkin osan väärin. Lapsi yrittää korjata vanhemman asennon.

**Kehittää:** Kehonhahmotusta, asennonhahmotusta sekä suunnanhahmotusta.

**3. Kehonosien nimeäminen.** Vanhempi osoittaa lapsen kehonosaa, jonka lapsi nimeää. (Mikä tämä on?)

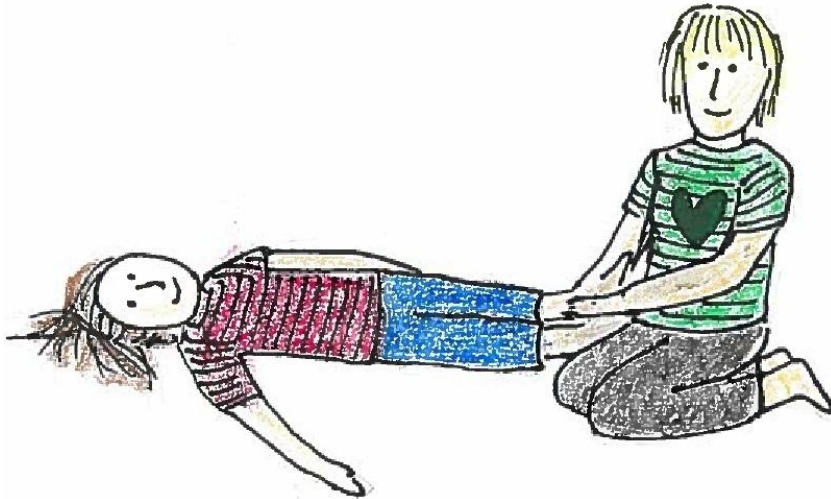
**Helpompi:** Vanhempi nimeää isompia kehon osia, jotka lapsi näyttää (esim. Missä on polvet? Missä on vatsa?)

**Haastavampi:** Vanhempi ja lapsi nimeävät vuorotellen omasta kehostaan osia. Voidaan mainita myös, kummalla puolella kehoa osa on (esim. oikea polvi).

**Kehittää** kehonhahmotusta, suuntatietoisuutta sekä nimeämistä.

**4. Kosketusharjoitus.** Lapsi menee makuulle itselleen mukavaan asentoon. Lapsi laittaa silmät kiinni ja vanhempi aloittaa ensin toisesta jalasta painelemalla kevyesti ja rauhalliseen tahtiin eri kehonosia. Vanhempi sanoo ääneen kehonosan, jota koskettaa (esim. jalkapohja, polvi, lantio, vatsa/selkä, rinta, otsa, poski, olkapää, kyynärpää, ranne, peukalo).

**Kehittää** kehontuntemusta, tuntoaistia, kehon osien hahmottamista ja rentoutumiskykyä.



### Avaruudellisen hahmottamisen harjoituksia

**1. Kapteeni käskee.** Vanhempi kertoo lapselle, mihin asentoon tai liikkeeseen tämän pitää mennä (esim. alas kyykkyyyn, kurkota ylös, pöydän alle, tuolin päälle).

**Haastavampi:** Käytetään kapteeni käskee -leikin ideaa, jossa saa toimia vain, kun käskijä sanoo ”kapteeni käskee...” (ei esim. ”perämies käskee” tai pelkkä ”istu alas”).

**Kehittää** käsitteitä sijainnista (esim. alhaalla, ylhäällä, oikealla, vasemmalla, päällä, alla), asennonhahmotusta, suunnan hahmotusta sekä kuullun ymmärtämistä.



**2. Kotileikki** (ulkona tai isossa tilassa). Merkitään lapselle oma ”paikka”, joka toimii lapsen kotina (esim. puu, kivi yms). Lorun tai musiikin soidessa lapsi liikkuu tilassa. Kun vanhempi huutaa ”kotiin!”, lapsi palaa takaisin paikalleen.

**Haastavampi:** Useita paikkoja. Merkitään erilaisin välinein rasteja eri etäisyyksille. Esimerkiksi neljä rastia, joille annetaan nimet lapsen kiinnostuksen kohteiden mukaan (esim. laiva, linja-auto, rekka ja formula). Ympäristössä liikutaan vapaasti, ja kun vanhempi huutaa esimerkiksi ”linja-auto”, on lapsen mentävä kyseiseen paikkaan.

**Kehittää** tilan hahmottamista, kuullun ymmärtämistä.

## Rytmiikkaharjoituksia

**1. Taputusleikki.** Vanhempi taputtaa malliksi helpon rytmin, jonka lapsi toistaa. Sitten lapsi taputtaa itse keksimänsä rytmin, jonka vanhempi toistaa.

**Haastavampi:** Taputetaan eri korkeuksilla ja voimakkuuksilla. Esimerkiksi kaksi kovaa taputusta pään yläpuolella ja kolme hiljaista taputusta vatsaan.

**Kehittää** rytmiikkaa, suunnan hahmottamista ja kehonhahmottamista.

**2. Haarahyppy.** Hypitään x-hyppyjä.

**Kehittää** kehon hahmottamista, rytmiikkaa.

**Leikki:** Lapsi seisoo jalat yhdessä kädet vartalon sivulla. Vanhempi vierittää pallon lasta kohti. Kun pallo tulee kohdalle, täytyy lapsen päästää pallo kulkemaan jalkojen välistä hyppämällä x-asentoon. Lapsi voi myös vierittää palloa vanhemmalle.



# Temppuratoja

Temppuradat ovat lapsesta mielenkiintoisia, koska niissä on usein jokin tarina taustalla. Ohessa on kaksi temppurataesimerkkiä, jotka yhdistelevät oppaassa esitettyjä harjoituksia. Ratojen keksimisessä **vain mielikuvitus on rajana**, ja lapsi voi myös itse keksiä radan osia yhdessä vanhempien kanssa.

## Temppurata 1

**Kehittää** tasapainoa, liikkumistaitoa, käsittelytaitoa, tilan hahmottamista ja kehontuntemusta.

**Rasti 1:** Viiva-/puomikävely. Kävellään parin metrin matka lapsen taidoista riippuen joko viivalla tai puomilla. Ympäri voi asettaa pehmoleluja tai kiviä kuvastamaan veden yli kävelemistä.

**Rasti 2:** Hyppely-/liikkumusharjoitus. Puomin jälkeen lapselle annetaan tehtävä pelastaa pulassa olevat pehmolelut, autot tms., jotka hänen pitää hakea parin metrin päästä hyppimällä tasajalkaa ja tuoda takaisin vanhemman määräämällä tavalla. Pelastettavia kohteita voi olla 3–5 kappaletta ja liikkumistyylit voivat olla esimerkiksi hiipien, rapukävelyllä (takaperin käsien ja jalkojen varassa), kierien tai kuperkeikalla.

**Rasti 3:** Pallonheitto koriin. Tässä voidaan käyttää taidosta riippuen suurempaa tai pienempää palloa ja pienempää tai suurempaa etäisyyttä. Voidaan käyttää myös esimerkiksi hernepusseja. Kilpailu vanhemman kanssa koriin saamisesta on aina hauskaa!

**Rasti 4:** Kierimisharjoitus. Kieritään pieni välimatka.

**Rasti 5:** Vanhempi näyttää asennon, jonka lapsi toistaa.

## Temppurata 2

**Kehittää** rytmikkaa, käsittelytaitoja, tasapainotaitoja, liikkumistaitoja, tilan hahmottamista ja kehon hahmottamista.

**Rasti 1:** Taputusharjoitus. Vanhempi antaa esimerkki taputuksen, jonka lapsi toistaa, esimerkiksi viisi taputusmallia. Lapsikin voi taputtaa mallin vanhemmalle. Voidaan käyttää voimakkaiden ja hiljaisten taputuksien yhdistelmiä sekä eri taputuskorkeuksia.

**Rasti 2:** Kuperkeikka. Tehdään kuperkeikka patjalla avustettuna tai ilman. Jos lapsi ei uskalla tehdä kuperkeikkaa, voidaan käyttää myös esim. kierimistä.

**Rasti 3:** Juna. Käytetään kävelyssä apuna kahta keppiä, joiden väliin lapsi ja vanhempi asettuvat seisomaan pitäen keppejä käsissään. Vanhempi on takana ja laittaa junan liikkeelle liikuttaen samalla keppejä normaaliin kävelyvauhtiin. Juna voi kiihdyttää vauhtiaan, hidastaa tai jopa pysähtyä hetkeksi kokonaan poimimaan matkustajia kyytiin. Juna voi mennä alamäkeen, jolloin kävellään kyykistyneenä, tai ylämäkeen, jolloin kävellään varpaillaan.

**Rasti 4:** Keilojen kaataminen. Keiloiksi soveltuvat esimerkiksi tyhjät limsapullot. Potkaistaan palloa keiloja kohti, ja kaadetuista keiloista saa pisteitä. Tässä voidaan ottaa kilpailua vanhemman ja lapsen välillä. Voidaan kokeilla myös pallon vierittämistä.

**Rasti 5:** Rauhoittuminen. Lapsi käy makaamaan patjalle haluamaansa asentoon. Vanhempi hieroo tai painelee lapsen kehoa. Voidaan käyttää esimerkiksi nystyräpalloa. Jos lapsi on tuntoherkkä, voidaan käyttää esimerkiksi hansikkaita tai koskea aluksi vaikka nallen tassulla.

Fysioterapeutti \_\_\_\_\_

Puh. \_\_\_\_\_

Oppaan tekijä: Marika Borgman

Kuvitus: Johanna Vilola

Kuvalähde (kuva s. 6): <http://www.morethanatoy.com/sites/default/files/boywithpaintedhands.jpg>

Itä-Savon sairaanhoitopiirin Ky  
Savonlinna

Keskussairaalantie 6 F2 / 3.krs, 57120  
[www.isshp.fi](http://www.isshp.fi)

Kuntoutus esh / lasten fysioterapia

Puhelin 044 417 3204 / 044 417 3810