



4–6-vuotiaiden karkeamotoriikan kehityksen tukeminen: opas vanhemmille

Kaisa Kykkänen

Opinnäytetyö, AMK
Toukokuu 2021
Terveys- ja hyvinvointiala
Toimintaterapeutti

Kykkänen, Kaisa

4–6-vuotiaiden karkeamotoriikan kehityksen tukeminen: opas vanhemmille

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toukokuu 2021, 57 sivua.

Terveys- ja hyvinvointiala. Toimintaterapeutti. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi leikkii ja liikkuu. Leikki on lapselle luontainen oppimismuoto ja sen kautta lapsi tutustuu ympäristöönsä ja oppii uusia taitoja. Karkeamotoriset taidot ovat taitoja, joita tarvitaan läpi elämän selviytyäkseen itsenäisesti arkielämän tehtävistä ja haasteista. Karkeamotoriset taidot tulisi hallita ennen seitsemää ikävuotta. Lapsi harjoittelee ja oppii näitä taitoja liikkueessaan ja leikkiessään. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemassa Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa todetaan, että alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään kolmen tunnin ajan. Päivittäisen liikkumisen ja ulkoilun on todettu lisäävät laaja-alaisesti lapsen hyvinvointia, joten vanhemmat ovat tärkeässä roolissa siinä, että he tarjoavat lapselle päivittäin riittävästi aikaa leikkiä ja liikkua.

Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän lasten ja nuorten parissa työskenteleville toimintaterapeuteille jaettavaksi opas vanhemmille, jonka avulla lisätään vanhempien tietoa lapsen kehitystä tukevasta ympäristöstä. Opas on suunnattu ensisijaisesti 4–6-vuotiaille lapsille ja se sisältää monipuolisesti liikunnallisia leikkejä, jotka tukevat ja edistävät karkeamotoristen taitojen kehittymistä.

Opinnäytetyössä keskitytään sensorisen integraation teoriaan, koska opas pohjautuu kyseiseen teoriaan. Opinnäytetyössä tarkastellaan myös lapsuusajan toimintaa, leikkiä ja lapsen normaalia kehitystä. Lisäksi selvitetään Inhimillisen toiminnan mallin avulla, kuinka ympäristö vaikuttaa lapsen kehitykseen.

Avainsanat (asiasanat)

Karkeamotoriikka, leikki, sensorinen integraatio, opas

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

Liite 1. Koko keho käyttöön! -opas, sivumäärä 19.

Kykkänen, Kaisa

Title and possible subtitle

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, May 2021, 57 pages.

Health and welfare. Degree programme in Occupational therapy. Bachelor's thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

For the growth and development of a child, it's necessary that a child plays and moves. Play is a natural way for a child to learn and through that, a child gets to know about his/hers environment and learns new skills. Gross-motor skills are skills that is needed through life to survive independently everyday life's tasks and challenges. Gross-motor skills should master before seven year. Child is practicing and learning these skills when he or she is moving and playing. In the publication of early childhoods physical activity recommendation from The Ministry of Education and Culture, it's said that children who are under school age should move daily at least three hours. Daily outdoor activities increase widely a child's well-being. Parents have important role of providing daily enough time for play and to be active.

The purpose for this developmental research work was to produce a guide for the occupational therapists that work with children and youngsters in Päijät-Häme welfare municipality. The guide is for the parents, to share information about how child's environment can support their growth. The guide is targeted for children ages 4–6 and it includes active plays in various ways that supports and promotes development of gross-motor skills.

The focus in this thesis is theory of sensory integration because the guide is based on this theory. In this thesis we study childhood activities, play and child's normal development. Also, through The Model of Human Occupation, environments affect's to child's development is explained.

Keywords/tags (subjects)

Gross-motor skills, play, sensory integration, guide

Miscellaneous (Confidential information)

Liite 1. Koko keho käyttöön! -guide, 19 pages.

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	4
3	Motoriset perustaidot ja karkeamotoriikka	4
4	Lapsuusajan toiminta ja ympäristö	7
4.1	Lapsuusajan toiminta	8
4.2	Ympäristö	10
5	Sensorisen integraation teoria	13
6	Aistijärjestelmät	14
6.1	Taktilinen aistijärjestelmä.....	15
6.2	Vestibulaarinen aistijärjestelmä	16
6.3	Proprioseptiivinen aistijärjestelmä.....	17
7	Leikki karkeamotoriikan kehityksen tukena	18
7.1	Leikki käsitteenä	18
7.2	Liikunnalliset leikit edistävät karkeamotoriikkaa	19
8	Opinnäytetyön toteutus	21
8.1	Kehittämistyön prosessi	22
8.2	Oppaan tekoprosessi	26
9	Pohdinta	30
9.1	Opinnäytetyöprosessi.....	31
9.2	Oppaan arviointi	32
9.3	Jatkotutkimus ehdotukset	36
Lähteet	37	
Liitteet	39	
Liite 1. Koko keho käyttöön-opas	39	

Kuviot

Kuvio 1. Karkeamotoriikka sensorisen integraation mukaan.....	7
Kuvio 2. Ympäristön kolme tasoa Inhimillisen toiminnan mallin mukaan.....	11
Kuvio 3. Tutkimuksellisen kehittämistyöprosessin kaavio.....	22
Kuvio 4. Spiraalimalli.....	26

Taulukot

Taulukko 1. Karkeamotoriikka aineisto.....	25
Taulukko 2. Aineisto karkeamotorisiin taitoihin vaikuttavista tekijöistä.....	25
Taulukko 3. Oppaaseen tehdyt muokkaukset.....	29
Taulukko 4. SI-teorian ja karkeamotoristen taitojen toteutuminen leikissä.....	35

1 Johdanto

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisivat vuonna 2016 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä). Julkaisussa suositellaan alle kouluikäisille lapsille liikkumista päivittäin vähintään kolme tuntia. Suosituksissa nostetaan esille liikkumisen merkitys lapsen kasvuun ja kehitykselle. Leikki on lapselle luontainen oppimismuoto, liikunnallisen leikin yhteydessä lapsen perusmotoriset taidot sekä karkeamotoriikka pääsevät kehittymään. Lisäksi julkaisussa korostetaan yhdessä tekemisen tärkeyttä ja sitä, että vanhemmilla on velvollisuus mahdollistaa ja olla tukemassa lapsen liikkumista. Päivittäinen liikkuminen ja ulkoilu lisäävät lapsen hyvinvointia sekä tukee lapsen kasvua ja kehitystä. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 6; Pönkkö & Sääkslahti 2017).

Varhaislapsuudessa merkityksellisiä ympäristöjä ovat koti- ja päivähoitoympäristöt sekä muu lähiympäristö ja niissä vallitsevat vuorovaikutussuhteet, arvot ja asenteet. (Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2015.) Ympäristöllä voidaan vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen. Vanhemmat ovatkin tärkeässä roolissa siinä, että lapsen ympäristö tukee tämän kasvua ja kehitystä. Tässä työssä tarkastellaan ympäristön vaikutuksia lapsen toimintaan Inhimillisen toiminnan mallin avulla. Inhimillisen toiminnan malli on yksi käytetyimmistä toimintaterapian viitekehyksistä. Mallissa korostetaan, että ihmisen toiminta muodostuu henkilön sisäisten tekijöiden ja ulkoisten ympäristötekijöiden vuorovaikutuksesta. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2016, 234; Taylor 2017, 11.)

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö, joka koostuu kirjallisesta osuudesta sekä siihen pohjautuvasta oppaasta. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Päijät-Soten lasten ja nuorten kuntoutuksen toimintaterapeuttien kanssa. Opinnäytetyön idea on peräisin työelämästä nousseesta tarpeesta. Toimintaterapeutit kaipasivat lisämateriaalia asiakkaiden ohjaukseen ja neuvontaan. Toiveena oli vanhemmille suunnattu opas, jonka avulla vanhemmat saisivat lisää tietoa ja otettua käyttöön keinoja, joilla he voivat tukea ja edistää lapsen karkeamotoriikan kehitystä. Oppaan tarjoamien liikunnallisten leikkien avulla voidaan tukea lapsen kehitystä toimintaterapiajakson aikana sekä estää, ettei lapsen aiemmin todetut haasteet pääsisi kehittymään entistä suuremmiksi ennen toimintaterapiajakson alkamista.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tavoite on työelämän kehittäminen. Opinnäytetyö koostuu kirjallisesta osuudesta sekä sen pohjalta syntyvästä oppaasta. Pää tavoitteena on tuottaa opas, jonka avulla lisätään vanhempien tietoa lapsen kehitystä tukevasta ympäristöstä sekä sitä kautta edistää lapsen terveyttä ja hyvinvointia. Oppaan tarkoituksena on tuottaa toimeksiantajalle lisämateriaalia lapsi asiakkaan vanhempien neuvontaan ja ohjaukseen. Toimeksiantajan asiakaskunta koostuu pääasiassa alle kouluikäisistä lapsista, joilla on aistitiedon käsittelyyn pohjautuvia motorisia pulmia. Toimeksiantajan toiveesta opas pohjautuu sensorisen integraation teoriaan. Opas on rajattu kohdistumaan 4–6-vuotiaisiin, sillä suurin osa toimeksiantajan asiakkaista lukeutuu tähän ikäryhmään. Ikähaarukan rajaaminen myös mahdollistaa oppaan sisällön soveltuvan paremmin kohderyhmälle, kun motorisessa kehityksessä ei ole niin suurta eroa. Esimerkiksi kaksivuotiaan ja kuusivuotiaan motorisessa kehityksessä on suuri ero, toisin kuin 4–6-vuotiailla. Oppaan on tarkoitus olla selkeä, helposti ymmärrettävä sekä jokaiselle perheelle soveltuva. Oppaasta vanhemmat saavat lisätietoa kuinka liikunnalliset leikit tukevat lapsen kehitystä sekä saavat konkreettisia ideoita liikunnallisista leikeistä. Oppaaseen valikoitujen leikkien tarkoituksena on, että niitä voi jokainen perhe toteuttaa, eli kalliita välineitä tai leluja ei ole tarpeellista hankkia. Leikkien suunnittelussa otettiin huomioon sensorisen integraation teoria, joten tarkoituksena on, että lapsi saa monipuolisesti eri aistimuksia oppaan sisältämistä liikunnallisista leikeistä. Opinnäytetyöprosessin aikana on tarkoitus perehtyä varhaislapsuuteen sekä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Leikki on oleellinen osa lapsen arkea, joten tarkoituksena on syventää tietoa leikin vaikuttavuudesta perusmotorisiin taitoihin, erityisesti karkeamotoriikan kehitykseen. Koska opinnäytetyöstä syntyvä opas on suunnattu vanhemmille, selvitetään myös, kuinka ympäristö voi edistää lapsen kehitystä ja tukea motoristen taitojen hankkimisessa.

3 Motoriset perustaidot ja karkeamotoriikka

Lapsuuden aikana motoristen taitojen kehittyminen on yksilöllistä ja siinä voi esiintyä paljon vaihtelua, mutta pääasiallisesti taitojen kehittyminen etenee tietyssä järjestyksessä (Haataja 2018). Lapsen normaalia kasvua ja kehitystä edellyttää, että lapsi liikkuu. Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2016 julkaistussa Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksessa suositellaan, että

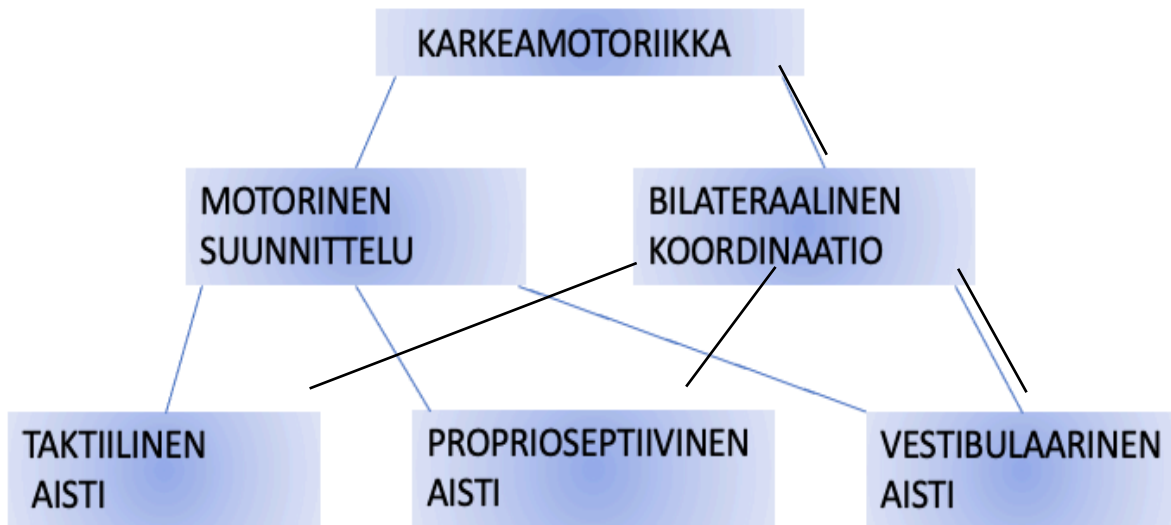
alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.) Liikkuminen vaatii hermostollista toimintaa ja mitä kehittyneempi hermosto on, sitä paremmat edellytykset lapsella on motoriselle oppimiselle sekä sen myötä kaikenlaiselle toiminnalle (Hujala & Turja 2020). Motoriseen kehitykseen vaikuttaa Goodwayn, Ozmunin ja Gallahuen mukaan lapsen biologinen kehitys, ympäristö sekä tehtävän vaatimukset. He määrittelevät motorisen kehityksen olevan läpi elämän kestävä muutosprosessi, joka voidaan jakaa viiteen vaiheeseen. Refleksitoimintojen vaihe ajoittuu syntymästä ensimmäiseen ikävuoteen, alkeellisten taitojen omaksumisvaihe tapahtuu yhdestä kahteen ikävuoteen, *motoristen perustaitojen* oppimisvaihe kahdesta seitsemään ikävuoteen, erikoistuneiden liikkeidenvaihe 7–14 ikävuoteen ja opittujen taitojenvaihe 14 vuodesta eteenpäin. (Goodway, Ozmun & Gallahue 2019. 3, 48–54.)

Motoriset perustaidot ovat taitoja, joita tarvitaan läpi elämän selviytyäkseen itsenäisesti arkielämän tehtävistä ja haasteista. Kahdesta viiteen ikävuoteen lapsi aktiivisesti tutkii ja kokeilee mitä kaikkea keholla pystyy tekemään ja samalla motoriset perustaidot alkavat harjaantua. Motoriset perustaidot tulisi hallita ennen seitsemää ikävuotta. (Sääkslahti 2018. 54–55; Goodway ym. 2019, 51.) Motoriset perustaidot voidaan eritellä kolmeen luokkaa, jotka ovat tasapaino-, välineenkäsittely- ja liikkumistaidot. Välineenkäsittelytaidot jaetaan karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. *Karkeamotoriset taidot* tarkoittavat niitä taitoja, jotka vaativat suurten lihasryhmien hallittuja liikkeitä ja voiman säätelyä. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi pallon heittäminen ja kiinni ottaminen, potkaiseminen sekä työntäminen, vetäminen, vierittäminen ja kuljettaminen. (Jaakkola 2014, 13–14.) Karkeamotoriset taidot voidaan myös luokitella liikkeiksi, joissa vaaditaan suurten lihasten hallittua yhteistyötä. Tällöin karkeamotorisia taitoja ovat myös juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen ja tasapainoilu. (Asunta 2018, 24.) Tässä työssä karkeamotoriset taidot tarkoittavat juuri näitä suurilla lihasryhmillä tehtyjä liikkeitä.

Jos lapsella on haasteita karkeamotoriikassa, se voi näyttäytyä liikkeiden hitautena, kömpelyytenä ja voimankäyttö voi olla joko liiallista tai liian vähäistä. Heikot karkeamotoriset taidot vaikeuttavat osallistumista liikunnallisiin leikkeihin ja voivat vaikuttaa negatiivisesti lapsen itsetuntoon ja kaveriesuhteiden luomiseen. (Laasonen 2015, 41.) Motorisilla taidoilla tai niiden ollessa heikot, on laajalti vaikutusta lapsen kehitykseen ja toimintaan. Asunta (2018) toteaa väitöskirjassaan heikkojen motoristen taitojen vaikuttavan heikentävästi toiminnanohjaukseen, tarkkaavuuteen sekä oppimiseen. Suurin osa motorisista taidoista opitaan tiedostamatta ja kun samankaltaisia toistoja tehdään riittävästi. Leikki on lapselle luontainen oppimismuoto ja sen kautta voidaan tukea myös

lapsen karkeamotoriikan kehitystä. Toisin sanoen, motoriset perustaidot kehittyvät tehokkaammin, kun huomio on kiinnitetty johonkin toiseen kohteeseen, eli lasten kohdalla taitoja harjoitellaan leikin kautta. (Asunta 2018, 18–26.) Luvussa 7 käsitellään tarkemmin, kuinka leikin avulla voidaan edistää ja tukea karkeamotoristen taitojen kehittymistä.

Sensorisen integraation näkökulmasta karkeamotoristen taitojen hyvä hallinta edellyttää motorista suunnittelukykyä sekä bilateraalista koordinaatiota. Kuviossa 1. on havainnollistettu aistitoiminnot, jotka vaikuttavat karkeamotorisiin taitoihin ja miten ne ovat yhteydessä toisiinsa. Motorisella suunnittelulla tarkoitetaan kykyä suunnitella, jäsentää ja toteuttaa uusia monimutkaisia liikemalleja. Voidakseen suoriutua määrätystä toiminnosta, lapsella tulee olla ymmärrys kyseisestä tehtävästä, tietää mitä se vaatii sekä kuinka päästä tavoitteeseen. Hyvin toimiva motorinen suunnittelu vaatii kaikkien aistijärjestelmien jäsentynyttä aistitiedon käsittelyä. Heikko motorisen suunnittelun kyky voi vaikeuttaa uusien taitojen oppimista ja lapsi saattaa jopa vieroksua uuden taidon opettelua, kuten pyörällä ajaminen ilman apupyöriä. Lisäksi lapsen toiminta näyttäytyy kömpelönä ja työläältä sekä vaikeutena aloittaa tai saattaa loppuun toimintoa. Lapsella voi olla haasteita arjen toiminnoissa, kuten suoriutua pukeutumisesta itsenäisesti. (Ayres 2008, 154–155; Jenkinson 2008, 35–36.) Bilateraalista koordinaatiosta voidaan käyttää myös termiä keskilinjan ylittäminen. Se tarkoittaa kykyä osata käyttää kehon oikeaa ja vasenta puolta yhteistyössä sekä se on edellytys käntisyyden vakiintumiselle. Lapsella, jolla on heikosti toimiva bilateraalinen koordinaatio kyky, voi olla haasteita käsitellä esineitä, kuten sakset, kynä ja ruokailuvälineet. Portaissa kävely vuorotahtisesti voi olla haastavaa sekä pallon heittäminen, kiinni ottaminen ja potkiminen on vaikeaa. (Jenkinson 2008, 47; Kranowitz 2003, 116.) Motoriseen suunnitteluun vaikuttaa yhteisesti taktiilinen-, proprioseptiivinen- ja vestibulaarinen aistijärjestelmä. Bilateraalisen koordinaation kehittyminen on myös riippuvainen kaikista edellä mainituista aistijärjestelmistä, mutta vestibulaarinen aistijärjestelmä on niistä kaikista keskeisin. (Yack ym. 2001, 163.) Sensorisen integraation teoriaa ja aistijärjestelmiä avataan tarkemmin tässä työssä myöhemmin.



Kuvio 1. Karkeamotoriikka sensorisen integraation mukaan. (Mukaiillen Ayres 2008)

4 Lapsuusajan toiminta ja ympäristö

Karkeamotoriset taidot ovat yhteydessä arjen toimintoihin, joten tässä kappaleessa esitellään lapsuusajan toimintaa neljästä kuuteen ikävuoteen. Tarkastellaan, millaisia toimintoja 4–6-vuotiaan lapsen arkeen kuuluu sekä minkälaisia taitoja normaalisti kehittyvällä lapsella tässä ikävaiheessa on. Tarkastellaan mitkä tekijät vaikuttavat lapsen toimintaan ja kehitykseen Inhimillisen toiminnan mallin (The Model of Human Occupation) avulla. Inhimillisen toiminnan mallista käytän tässä työssä lyhennettä MOHO. MOHO on Gary Kielhofnerin kehittämä toimintakeskeinen ja asiakaslähtöinen toimintaterapia malli, jota käytetään laajasti ympäri maailmaa. Inhimillisen toiminnan mallissa ihmiskäsitys on holistinen, mallin mukaan ihminen on jakamaton yksikkö, joka koostuu henkilön sisäisten tekijöiden ja ulkoisten *ympäristötekijöiden* muodostamasta dynaamisesta kokonaisuudesta. (Hautala ym. 2016, 234; Taylor 2017, 4–5.)

4.1 Lapsuusajan toiminta

Toiminta on toimintaterapeuttien osaamisen ydintä, mutta mitä toiminta tarkoittaa? Hautala ja kumppanit (2016, 9.) kuvaavat termiä *toiminta* melko laajana käsitteenä; se on kaikkea sitä minkä tekemiseen yksilö käyttää aikaansa ja energiaansa omassa toimintaympäristössään. Mutta mitä *toiminta* tarkoittaa alle kouluikäisen kohdalla. Lapsuusajan toimintoja voidaan tarkastella AOTA:n (American Occupational Therapy Association) mukaan, jossa toimintakokonaisuudet on eritelty seuraavasti: päivittäiset arjen toiminnot (ADL), jotka käsittävät peseytymisen, pukeutumisen, nielemisen, ruokailemisen, wc-toiminnot ja liikkumisen. Toimintakokonaisuuksia voi olla välilliset päivittäiset toiminnot (IADL), jotka voisi lapsen kohdalla tarkoittaa pienemmän sisaruksen huolehtimisesta tai perheen lemmikistä huolehtimisesta. Toimintakokonaisuuksiin sisältyy myös lepo, uni, leikki, vapaa-aika ja sosiaalinen osallistuminen. (Wagenfeld, Kaldenberg, Honaker 2017, 204–205.)

Lapsuusajan toimintoihin vaikuttavat sosiokulttuurinen tausta ja ympäristö sekä niiden lisäksi lapsen toimintaa määrittelevät vahvasti ikä ja kehityksen taso. (Wagenfeld ym. 2017.) Inhimillisen toiminnan mallissa ihmisen katsotaan rakentuvan kolmesta toisiinsa liittyvästä vuorovaikutteisesta osatekijästä, jotka vaikuttavat yksilön toimintaan. Nämä osatekijät ovat tahto, tottumus sekä suorituskyyky. Tahto kuvastaa yksilön motivaatiota toimintaa kohtaan. Tottumuksella tarkoitetaan henkilön toiminnallisia tapoja, kaavoja ja rutiineja, eli sitä miten ihminen suorittaa toimintoja. Suorituskyykyyn sisältyy fyysiset ja psyykkiset kyvyt, joita ihminen käyttää suoriutuakseen toiminnoista. (Taylor 2017, 18.) Näiden kolmen osatekijän lisäksi neljäntenä tekijänä mallissa on *ympäristö*, jota selitetään tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

Tarkastellaan lapsuusajan toimintaa neljästä kuuteen ikävuotiaiden kohdalla. Tämän ikäisillä esiintyy päivittäin monenlaisia arjentoimintoja ja rutiineja, kuten aamu- ja iltatoimet, leikki- ja ulkoilu-aika, säännöllinen ruokailu ja nukkuminen. Sekä kotona että päivähoitossa lapselta odotetaan tietynlaista käyttäytymistä, kuten yhteisten sääntöjen noudattamista ja osallistumista eri toimintoihin. Tämän ikäisiltä lapsilta voidaan esimerkiksi odottaa kykyä noudattaa yksinkertaisia ohjeita ja toimia näiden ohjeiden mukaan joko omatoimisesti tai pienellä avustuksella, esimerkiksi

käsien pesusta ennen ruokailua tai vaatteiden riisuminen ulkoilun jälkeen. Edellä mainitut toiminnot vaativat paljon erilaisia valmiuksia ja taitoja, jotta lapsi pystyy näistä suoriutua. (MLL n.d. a,b,c.)

Sinkkonen ja Korhonen (2020) kuvaavat leikki-ikäisten lasten olevan useimmiten vilkkaita, uteliaita ja aloitteellisia. Leikki-ikäisen lapsen toiminta alkaa kehittymään vähitellen enemmän tarkoituksenmukaiseksi ja omatoimiseksi. Neljävuotiailta lapsilta löytyy vauhtia ja uteliaisuutta. Nelivuotias mieltää itsensä jo isoksi ja onkin monessa asiassa melko itsenäinen. Ikätasoisesti kehittyvällä 4-vuotiaalla pukeutuminen sujuu melko itsenäisesti, mutta napit ja vetoketjut saattavat olla vielä hieman haasteellisia. Myös vessassa käynti sujuu lähes itsenäisesti ja kotitöihin osallistuminen on usein mieluisaa. Nelivuotiaan motoriset taidot kehittyvät kovaa vauhtia ja liikkeiden hallinta on jo melko sujuvaa. Pikkuhiljaa opitaan ottamaan itse vauhtia keinussa, hyppiminen yhdellä jalalla onnistuu sekä kiipeäminen puuhun. Motoristen taitojen kehittyessä voidaan vähitellen opetella hiihtämään, luistelemaan, uimaan ja pyöräilemään. (MLL n.d. a)

Viisivuotias lapsi on jo monessa asiassa itsenäinen. Napit ja vetoketjut eivät enää yleensä tässä ikävaiheessa tuota ongelmia. Aloitekyky, yritteliäisyys ja ahkeruus kehittyvät huimasti tässä iässä. Viisivuotias osallistuu mielellään arjentoimintoihin ja kotiaskareisiin, mutta tarvitsee näistä suoriutumiseen aikaa ja vanhemman tukea. Lapsi nauttii erityisesti liikunnallisista leikeistä ja hallitsee liikkeensä jo melko sujuvasti. Lapsi alkaa tässä iässä kiinnostumaan erilaisista sääntöleikeistä ja leikkii erilaisia leikkejä testatakseen taitojaan. Ystävyyssuhteet alkavat muodostua tärkeiksi ja kestäviksi. Sosiaalistaitojen kehittymisen myötä yhteisleikit muuttuvat sujuvammiksi, kun lapsi oppii sovittelemaan ja neuvottelemaan sekä malttaa odottaa omaa vuoroaan. Peleissä häviäminen voi olla vielä viisivuotiaalle vaikea paikka. (MLL n.d. b; Humphrey 2003. 103–104.)

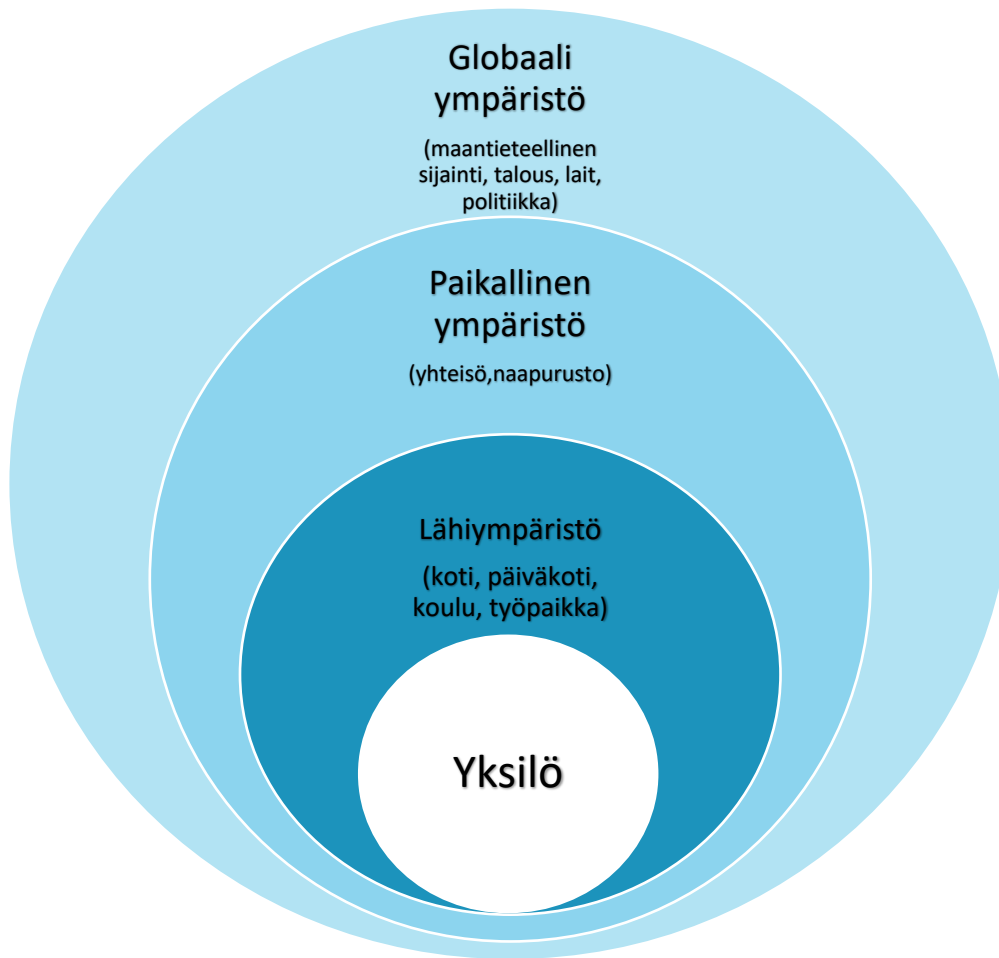
6-vuotias on jo melko taitava päivittäisissä toiminnoissa ja tässä iässä lapsen ympäristö laajenee. Tämän ikäisillä riittää vauhtia ja liikuntaleikit kiinnostavat. Lapsi osaa tässä iässä pyöräillä, kiipeillä ja luistella. Lapsi nauttii myös sääntöleikeistä ja lautapeleistä. Koulun aloitus lähenee ja kuusivuotiaana kouluun vaadittavat taidot alkavat harjaantua. Kuusivuotiaan tulee osata riisua ja pukea itsenäisesti kengät ja päällysvaatteet sekä laittaa takin naulakkoon. Lapsen kuuluu kyetä maistamaan erilaisia uusia ruokia sekä suoriutua omatoimisesti vessatoiminnoista ja muistaa huolehtia käsien pesusta. (MLL nd. c) Mikäli lapsi on saanut riittävästi harjoitusmahdollisuuksia, pitäisi haastavam-

mat motoriset taidot sujua tässä iässä. Monimutkaisempaa motorista koordinaatiota vaativia taitoja ovat esimerkiksi polkupyörällä ajo ilman apupyöriä, luistelu ja hiihtäminen. (MLL n.d c; Haataja 2018.)

4.2 Ympäristö

Ympäristö on suuressa roolissa jokaisen yksilön toiminnassa, sillä toiminta tapahtuu aina jossakin ympäristössä. Siksi se tulee ottaa huomioon, kun tarkastellaan ihmistä ja hänen toimintaansa. Tarkastellaan, millaisia vaikutuksia ympäristöllä on lapsen toimintaan Inhimillisen toiminnan mallin avulla. Määriteltäessä ympäristöä, voidaan todeta sen olevan hyvin moniulotteinen, johon vaikuttavat erilaiset tekijät. MOHO:ssa ympäristö jaetaan kolmeen tasoon, jotka ovat lähiympäristö, paikallinen ympäristö sekä globaalinen ympäristö (kts. Kuvio 2.). Lähiympäristöön sisältyy koti, koulu, työpaikka sekä päiväkotit. Paikallisella ympäristöllä tarkoitetaan yhteisöä ja naapurustoa. Globaalinen ympäristö käsittää maantieteellisen sijainnin ja ilmaston ja siinä vaikuttavat myös taloudelliset ja poliittiset tekijät sekä lait ja asetukset. Näiden kaikkien kolmen ympäristön tasojen sisällä vaikuttavat fyysiset, sosiaaliset ja toiminnalliset komponentit, jotka ovat vaikuttavat suorasti tai epäsuorasti henkilön toimintaan. (Taylor 2017, 93–99.)

Opinnäytetyöstä syntyvä opas on suunnattu vanhemmille, joten keskityn kappaleessa tarkastelemaan ensisijaisesti lapsen lähiympäristöä ja sen vaikutuksista lapsen toimintaan. MOHO:n mukaan lähiympäristössä vaikuttavat fyysiset komponentit käsittävät kaikki tilat, kuten rakennukset, kadut ja ulkotilat sekä objektit, joita ovat esimerkiksi välineet, lelut, vaatteet, huonekalut ja kulkuvälineet. Sosiaaliset komponentit tarkoittavat ihmissuhteita, kuten perhe, sukulaiset, ystävät, opettajat ja ohjaajat, sekä vuorovaikutusta, johon sisältyy verbaalinen ja sanaton viestintä. Toiminnallisia komponentteja ovat kaikki yksilön arjen toiminnot ja aktiviteetit sekä ympäristössä saatavilla olevat palvelut, kuten terveyspalvelut ja julkinen liikenne. Lisäksi toiminnallisessa ympäristössä vaikuttaa ympäristölliset piirteet, joita ovat kulttuuriset arvot sekä poliittiset ja taloudelliset vaikuttajat. Taylor 2017, 11–20. 94–95).



Kuvio 2. Ympäristön kolme tasoa Inhimillisen toiminnan mallin mukaan. (Mukaiillen Taylor 2017)

Varhaislapsuudessa merkityksellisiä ympäristöjä ovat koti- ja päivähoitoympäristöt sekä muu lähipiiri ja niissä vallitsevat vuorovaikutussuhteet, arvot ja asenteet. Ympäristöllä voi olla joko edistäviä tai estäviä vaikutuksia lapsen toimintaan ja kehitykseen. Alle kouluikäinen lapsi ei pysty juurikaan vaikuttamaan omaan ympäristöönsä, joten lapsi on hyvin riippuvainen vanhemmistaan ja on vahvasti sidoksissa vanhempiensa moniulotteiseen ympäristöön. Lapsen tutustuminen erilaisiin ympäristöihin ja tilanteisiin riippuu siitä, kuinka aktiivisesti vanhemmat tarjoavat näitä mahdollisuuksia lapselle. Lapsen kanssa vuorovaikutuksissa olevilla aikuisilla on mahdollisuus ja velvollisuus muovata lapsen sosiaalista ja fyysistä ympäristöä niin, että se on turvallinen ja että se tukee lapsen kehitystä. Varhaislapsuudessa lähipiiri suuntaa lapsen kiinnostuksen kohteita ja käyttäytymistä, mutta myös vastavuoroisesti lapsen persoona vaikuttaa lähipiirin käyttäytymiseen. (Ahonen ym. 2015.) Vanhempien tuki ja kannustus ovat ensiarvoisen tärkeitä lapsen itsetunnolle. Jos lapsi ei saa

tarpeeksi tukea ja rohkaisua lähiympäristöstään, lapsi voi kokea epävarmuutta itsestään ja omista taidoistaan sekä tuntea olonsa turvattomaksi uusissa tilanteissa. Puutteellinen tuki vaikuttaa negatiivisesti lapsen kehitykseen.

Opinnäytetyöstä syntyvän oppaan tarkoituksena on edistää lapsen karkeamotorisia taitoja, joita tarvitaan arkielämässä. MOHO:n mallin näkökulmasta tavoite on edistää lapsen toiminnallista suoriutumista (*occupational performance*) vaikuttamalla tämän lähiympäristöön. Kielhofner (2017) kuvaa toiminnallisen suoriutumisen muodostuvan erillisistä teoista tai tekemisen osista sekä yksilön tahdosta, tottumuksesta, suorituskyvystä ja ympäristöstä, joista muodostuu itse toiminnan suorittaminen. (Taylor 2017, 107.) Esimerkiksi laskeminen pulkkamäessä vaatii lapselta tahtoa laskea pulkalla ja tottumusta, eli lapselle on muodostunut tapa ja käsitys siitä, miten laskea pulkalla ja asettua pulkan kyytiin. Lisäksi lapsen suorituskyky on riittävä toimintoa kohtaan, eli vaadittuja taitoja pulkalla laskemiseen ja ympäristön puitteiden tulee olla sellainen, että siinä voi laskea pulkkamäkeä.

Toiminta käsittää myös kaikki arjen toiminnot, kuten pukeutuminen ennen päiväkotiin menoa. Tässä esimerkissä lapsen toiminnalliseen suoriutumiseen vaikuttaa edelleen lapsen tahto, tottumus, suorituskyky ja ympäristö. Edellisessä kappaleessa kerrottiin lapsuusajan toiminnoista ja siitä, kuinka esimerkiksi viisivuotias lapsi on tyypillisesti melko itsenäinen päivittäisissä toiminnoissa sekä aloitekykyinen ja yritteliäs. Siitä huolimatta lapsi tarvitsee aikaa ja vanhemman tukea suoriutuakseen päivittäisistä toiminnoista. Käytetään edelleen esimerkkinä pukeutuminen ennen päiväkotiin menoa. Aamut ovat monissa kodeissa kiireisiä ja viisivuotiaan omatoiminen pukeutuminen voi olla melko hidas tempoista. Edistääkseen lapsen toiminnallista suoriutumista pukeutumisessa, vanhempien tulisi edistää lapsen toiminnallisuutta niin, että antaa lapsen pukeutua kiireestä huolimatta kuin että he pukisivat lapsen puolesta. Vastaavien tilanteiden ehkäisemiseksi vanhemmat voivat ennakoida tilanteen ja ohjeistaa lasta pukeutumaan aiemmin.

Lapsen tiedot ja taidot karttuvat aina jossakin kehityksellisessä ympäristössä, mitä monipuolisempiin ympäristöihin lapsi pääsee tutustumaan, sitä laajemmin lapsi sisäistää tietoa ja oppii taitoja. Erilaiset ympäristöt tarjoavat erilaisia välineitä, leikkimahdollisuuksia ja haasteita. Eri toimintaympäristöjä käsitellään tarkemmin liikunnalliset leikit edistävät karkeamotoriikkaa-kappaleessa. Ahonen ja kumppanit (2015) toteavat, että lapsen saadessa liikkua ja tutkia itsenäisesti ja vapaasti ympäristöään, motoriset taidot sekä havainnointi- ja tiedonkäsittelyvalmiudet pääsevät kehittymään,

jotka puolestaan rakentavat pohjaa kognitiiviselle ja kielelliselle kehitykselle. (Ahonen ym. 2015.) Se kuinka vapaasti ja itsenäisesti lapsi saa tutkia ympäristöään on täysin vanhemmista riippuvaista. Vanhemmat ovatkin tärkeässä roolissa siinä, kuinka paljon he rajoittavat tai mahdollistavat lapsen toimintaa. Liiallinen turvallisuushakuisuus, rajoittaminen ja kieltojen asettaminen voivat passivoida sekä supistaa lapsen kokemusmaailmaa ja rajoittaa mahdollisuuksia uusien asioiden oppimiselle. (Ahonen ym. 2015; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.) Elinympäristön tarjoamien ärsykkeiden ja niiden oikean ajoittumisen on todettu olevan yhteydessä lapsen hermoston ja havaintojen kehitykselle. Tästä syystä olisikin tärkeää, että vanhemmilla olisi käsitystä lapsuuden kehitysvaiheista, jotta he osaavat tarjota lapsen kehitystasolle sopivia haasteita. (Ahonen ym. 2015.)

5 Sensorisen integraation teoria

Amerikkalainen tohtori A. Jean Ayres on kehittänyt sensorisen integraation teorian. Sensorinen integraatio on neurologinen prosessi, jonka kautta pystymme jäsentämään kehosta ja ympäristötämme saatua aistitietoa. Sensorisesta integraatiosta puhuttaessa voidaan käyttää myös termiä aistitiedon jäsentäminen. Aistitiedon käsittely tapahtuu keskushermostossa, jonne aistit kulkevat hermosoluja eli neuroneja pitkin. Ayresin mukaan yli 80 prosenttia keskushermoston toiminnasta on keskittynyt käsittelemään aistitietoa. Neuroneja, jotka vievät viestejä kehosta aivoihin tai aivojen sisällä, kutsutaan *sensorisiksi neuroneiksi*. Aivoista lihaksiin ja sisäelimiin viestejä kuljettavia neuroneja nimitetään *motorisiksi neuroneiksi*. Neuronien päätehtävänä onkin välittää tietoa aivoille kehomme ja ympäristön tilasta. Lisäksi ne mahdollistavat toimintojamme ja ohjaavat ajatusiamme. Joka puolella kehoa sijaitsee reseptoreita, jotka havaitseva energiaa. Reseptorit muuttavat havaitsemansa energian sähköimpulsseiksi, joiden tehtävänä on kuljettavaa viestiä aivoille. Tätä neurologista prosessia kutsutaan *aistitiedoksi*. Jotta aistitiedon käsittely on sujuvaa, aivot tarvitsevat jatkuvasti ja monipuolisesti aistitietoa kehittyäkseen ja toimiakseen hyvin. (Ayres 2008, 60–61. 74; Kranowitz 2003, 56.)

Aivot jäsentävät kaikkia sinne tulevia aistiärsykeitä, jonka avulla opimme tuottamaan kehomme liikkeitä, se on perusta älylliselle oppimiselle ja sosiaaliselle käyttäytymiselle sekä kykenemme reagoimaan mielekkäästi eri tilanteissa mielekkäästi. Aistitiedon käsittelyn ollessa sujuvaa,

aivot pystyvät säätelemään saamiaan aistitietoja, jonka myötä pystymme reagoimaan eri tilanteissa tarkoituksenmukaisesti ja automaattisesti. Aivot saavat lukemattomia viestejä päivittäin, joten aistitiedon säätely on tärkeää pysyäksimme tarkoituksenmukaisessa vireessä. On myös tärkeää, että aivot oppivat jättämään huomiotta aistiviestejä, joihin ei ole tarpeellista reagoida, kuten ilman tunne iholla. Huomiotta jättämisen avulla säästymme turhalta aistitiedon tulvalta, joka olisi aivoille melko kuormittavaa. (Kranowitz 2003, 56–57; Ayres 2008, 29–31.)

Entä jos aivot eivät kykene kunnolla jäsentämään saatua aistitietoa? Ayres nimesi tämän ongelman Sensorisen integraation häiriöksi, josta käytetään myös termiä SI-häiriö. Se tarkoittaa keskushermoston toimintahäiriötä, jossa aivot eivät kykene jäsentämään aistien kautta tulevia viestejä. Lapsella, jolla on SI-häiriö, voi olla haasteita suunnitella ja jäsentää omaa toimintaansa, minkä vuoksi oppiminen voi olla vaikeaa, kehitys ei etene ikätasoisesti ja/tai hänellä saattaa ilmetä käytöshäiriöitä. Lapsen voi olla myös vaikea hahmottaa ympäristöään tai tunnistaa sopivaa voimankäyttöä. Aistitiedon sujumattomaan käsittelyyn voi liittyä aistiyliherkkyttä tai aliherkkyttä sekä aistihakuisuutta. (Sinkkonen & Korhonen 2020; Kranowitz 2003, 27–29.)

Aistitiedon käsittelyn vaikeudet voidaan jakaa kolmeen ryhmään: aistitiedon säätelyn vaikeuksiin, aistitiedon käsittelyyn pohjautuviin motorisiin vaikeuksiin ja aistitiedon erottelun- eli hahmotusvaikeuksiin. Sensorisen integraation teoriaan pohjautuvaa terapiaa käytetään laajasti lastenpsykiatriassa ja -neurologisessa kuntoutuksessa, mikäli lapsen vuorovaikutuksen, toiminnan ja osallistumisen pulmien taustalla on aistitiedon käsittelyn vaikeuksia. Aistitiedon käsittelyn vaikeuksien on todettu liittyvän moniin kehityksellisiin ongelmiin kuten autismikirjon häiriöihin, ADHD:n, koordinaatiohäiriöihin ja mielialaoireisiin. (Danner & Kippola-Pääkkönen 2016).

6 Aistijärjestelmät

Jotta voisi oppia sensorisen integraation teorian, täytyy ymmärtää mitkä tehtävät eri aisteilla on. Tässä luvussa perehdytään tarkemmin kolmeen lähiaistiin, jotka vaikuttavat karkeamotoriikan kehitykseen. Opinnäytetyöstä syntyvä opas pohjautuu sensorisen integraation teoriaan ja oppaan sisältö on suunniteltu niin, että lapsi saa monipuolisesti aistikokemuksia kaikista kolmesta aistijärjestelmästä.

Aistit voidaan jakaa kahteen luokkaan: kaukoaistit ja lähiaistit. Kaukoaistit käsittävät tunto-, haju-, maku-, kuulo- ja näköaistit. Kaukoaistit ovat tiedostettavissa ja ne ovat jonkin verran hallittavissa. Lähiaisteja ovat vestibulaarinen-, proprioseptiivinen- ja taktilinen aisti. Lähiaistit eivät ole tiedostettavissa eikä niitä pysty hallita. Sensorisen integraation teoria koskee kaikkia aisteja, mutta se keskittyy ensisijaisesti lähiaisteihin. Lähiaistit ovat elintärkeitä ja ne perustavat pohjan lapsen terveille kehitykselle. (Kranowitz 2003, 53–56.)

6.1 Taktiilinen aistijärjestelmä

Taktiilinen aistijärjestelmä eli tuntoaisti, on ihmisen aistijärjestelmästä kaikista laaja-alaisin. Tuntoaistimuksia havaitsevia reseptoreita sijaitsee kaikkialla kehossa, päästä varpasiin. Tuntoaistimuksia ovat paine, värinä, liike, lämpötila ja kipu. Tuntoaisti on ensimmäinen aisti, joka toimii jo ollessamme kohdussa. Tuntoaisti toimii jo ennen, kun näkö- ja kuuloaisti alkavat kehittymään, tästä syystä vauvan koskettaminen on tärkeää. Pienelle vauvalle tuntoaistimukset ovat alkulähde lohdulle ja turvallisuudentunteelle, lisäksi se edistää koko hermoston toiminnan jäsentymistä. Hermoston toiminta voi joutua epätasapainoiseen tilaan, jos se ei saa riittävästi tuntoaistimuksia. Tuntoaistilla on merkittävä vaikutus meidän fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen sekä selviytymiseen. (Ayres 2008, 77.) Taktiilisesta aistimuksesta tuleva palaute kehittää osaltaan keho-tietoisuutta sekä motorisen suunnittelun kykyä. Jokapäiväinen toiminta, kuten pukeutuminen, hampaiden harjaus ja syöminen, tarvitsevat toimivaa tuntoaistimusta. (Yack., Sutton. & Aquilla 2001, 50.)

Taktiilinen aistijärjestelmä muodostuu suojaavasta- ja erottelevasta järjestelmästä. Suojaavaa järjestelmää tarvitaan selviytymiseen sekä kehittymiseen. Sen tehtävänä on varoittaa mahdollisesti vaarallisista aistimuksista, kuten kipu, liiallinen kylmä tai kuuma. Iän myötä tietoisuus suojaavalta järjestelmästä tulevilta viestit vähenevät, koska opimme jättämään huomiotta kevyemmät tuntoaistimukset sekä opimme välttelemään aistimuksia, jotka aiheuttavat kipua tai epämukavuuden tunnetta. Samalla kun alamme reagoimaan vähemmän suojaavalta järjestelmästä tuleviin viesteihin, erotteleva järjestelmä sen sijaan kehittyy jatkuvasti. Erottelevan järjestelmän tehtävänä on kertoa, kun kosketamme jotakin tai kun jokin koskettaa meitä. Sen avulla pystymme siis paikallistamaan missä kosketus tapahtuu, millainen kosketus on sekä pystymme hahmottamaan pelkällä

koskettamisella esineen muodon, koon, lämpötilan, kovuuden ja koostumuksen. (Kranowitz 2003, 77–78.)

Puutteellisesti toimiva taktilinen järjestelmä voi ilmetä niin, että lapsi reagoi tuntoaistimuksiin joko yliherkästi tai riittämättömästi. Tuntoaistin ollessa yliherkkä, lapsi ei siedä kosketusta ja on jatkuvasti tietoisinen tuntoaistimuksista. Huomio kiinnittyy herkästi siihen miltä vaatteet tuntuvat päällä ja hiusten peseminen sekä hampaiden harjaaminen voivat tuntua epämiellyttävältä. Tällöin lapsi on yleensä yliaktiivinen ja keskittyminen on haastavaa. Lapsen sosiaaliset suhteet voivat kärsiä herkästi, koska lapsen on vaikea leikkiä toisten kanssa, sillä leikit voivat tuntua epämukavilta. (Ayres 2008, 177–179.) Liian heikosti tuntoaistimuksiin reagoivan lapsen vireystila voi olla alhainen eikä välttämättä reagoi kaikkiin tuntoaistimuksiin. Heikkoon aistimukseen voi liittyä syömisen- ja puhehäiriötä, sillä kielen on vaikea käsitellä ruokaa tai muodostaa äänneitä. Tuntoaistin heikko palaute vaikeuttaa kehotietoisuuden ja motorisen suunnittelun kehittymistä. (Yack ym. 2001, 52.)

6.2 Vestibulaarinen aistijärjestelmä

Vestibulaarinen järjestelmä, eli liike- ja tasapainoaisti, kehittyy myös ennen syntymää ja se kehittyy koko elinikämme. Sen tehtävänä on antaa tietoa liikkeestä ja pään asennon muutoksista sekä sen avulla aistimme painovoiman. Se viestii aivoihin tietoa siitä, että olemmeko paikoillamme vai liikkeessä. Lisäksi se antaa tietoa liikesuunnista ja liikenopeudesta. Ayresin mukaan vestibulaarinen järjestelmä on tärkeässä roolissa muiden aistijärjestelmien kehitykseen ja niiden kautta tulevien aistimusten säätelyyn. Sen reseptorit ovat kaikista aistinelimistä herkimpiä ja ne sijaitsevat sisäkorvassa, jonka sisällä oleva neste liikuttaa korvarakenteissa sijaitsevia karvasoluja. Niiden avulla voimme aistia painovoiman muutoksia ja liikkeitä. (Yack ym. 2001, 54.) Sen tärkeä rooli on auttaa säädellä vireystilaa ja tarkkaavaisuutta. Jäsentyneesti toimiva järjestelmä pitää hermoston vireystilan tasapainossa. (Ayres 2008, 113.)

Kranowitzin (2003, 106.) kirjassa on ote Ayresin sanoista siitä, kuinka tämä kuvailee vestibulaarista aistijärjestelmää:

”Se on yhteensulautuva aistijärjestelmä, joka muodostaa ihmisen perussuhteen painovoimaan ja ympärillä olevaan maailmaan. Muut aistimukset toimivat vestibulaarisen tiedon pohjalta.

Vestibulaarijärjestelmän toiminta muodostaa viitekehyyksen muille kokemuksen osille. Koko hermoston toiminnan tehokkuus perustuu vestibulaarisenjärjestelmän toimintaan. Jos järjestelmä ei toimi jäsenyneeesti ja tehokkaasti, on muidenkin aistimusten tulkinta epäjohdonmukaista ja epätarkkaa.”

Vestibulaarinen järjestelmä toimii jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisten aistien kanssa ja se vaikuttaa monien taitojen kehittymiseen. Vestibulaarinen aisti antaa tietoa painovoimasta, jonka avulla pystymme reagoimaan tarkoituksenmukaisesti liikeaistimuksiin. Se pitää yllä lihasjänteyttä, jonka avulla opimme hallitsemaan liikkeitä ja kehittämään tasapainoa, jotka puolestaan vaikuttavat bilateraalisesta koordinaation ja motoristen taitojen kehitykseen. Vestibulaarinen aisti on muiden aistikanavien jäsentäjä, joten sillä on vaikutus myös kielelliseen kehitykseen sekä näköhavainto kykyyn. (Kranowitz 2003, 113.)

6.3 Proprioseptiivinen aistijärjestelmä

Proprioseptiivinen aistijärjestelmän, eli asento- ja liikeaistin, reseptorit sijaitsevat lihaksissa, jänteissä, sidekudoksissa ja nivelissä. Sen tehtävänä on kertoa kehon asennoista ja niiden suhteesta toisiinsa sekä muihin ihmisiin ja ympäristöön. Sen avulla osaamme käyttää tarkoituksenmukaista voimaa ja liikuttaa kehonosia hallitusti. (Yack ym. 2001, 59.) Asento- ja liikeaistin tehtävänä on tuottaa aistitietoa, jota tarvitaan kehonhahmotukseen, motoriseen hallintaan ja ohjailuun, liikkeiden säätelyyn, asennon hallintaan ja turvallisuudentunteeseen. (Kranowitz 2003, 135.) Proprioseptiivinen aistijärjestelmä toimii tiiviisti yhdessä taktilisen- ja vestibulaarisen järjestelmän kanssa. Voidaan puhua myös taktilis-proprioseptiivisestä tai vestibulaaris-proprioseptiivisestä aistitiedon käsittelystä. Taktilis-proprioseptiivisestä käytetään myös termiä somatosensorinen hahmottaminen, joka tarkoittaa samanaikaisen kosketuksen ja asennon hahmottamista. Useat eri arjen toiminnot vaativat somatosensorista hahmottamiskykyä, esimerkiksi vesikannun painon arvioimisessa tai kynän pitäminen kädessä ja sen painaminen sopivalla voimakkuudella. Vestibulaaris-proprioseptiivinen aistin käsittely tarkoittaa samanaikaista kehon ja pään asennon aistimista. Sitä tarvitaan, kun heitämme palloa tai otamme pallon kiinni. Tarvitsemme sitä myös kävellessämme portaita. Jos lapsen proprioseptinen aistijärjestelmä on puutteellinen, se voi näyttäytyä heikkona kehonhahmottamisena tai motorinen suunnittelu voi heikkoa, minkä takia lapsi voi olla

haluton liikkumaan. Heikkoon proprioseptisen aistin jäsentämiseen liittyy usein ongelmia myös taktiillisessa tai vestibulaarisessa aistimuksessa. (Kranowitz 2003, 133–137.)

7 Leikki karkeamotoriikan kehityksen tukena

Tässä luvussa pureudutaan tarkemmin mitä käsite leikki tarkoittaa sekä syvennetään tietoa leikin merkityksestä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Luvussa tarkastellaan myös liikunnallisten leikkien vaikutuksista karkeamotoriikan kehitykselle.

7.1 Leikki käsitteenä

Stagnitti (2009) kuvaa käsitettä leikki, *toimintana*, jonka lapsi valitsee ja kokee leikiksi sekä toiminta, mihin lapsi osallistuu leikkisästi. Lapselle tärkeintä on leikkimisen tuottama ilo, lopputulos on toissijainen asia. Lapsen leikki ei ole aina ulkopuolisin silmin näkyvää, mutta lapsi tietää itse, milloin hän leikkii. Leikkitaitoja on monenlaisia, jotka tulevat esiin eri konteksteissa. Leikin tyyliin ja sen kestoon vaikuttavat lukuisat eri tekijät, mutta sen suurimmat vaikuttavat tekijät ovat leikkimiseen annettu aika, sosioekonomiset tekijät, ympäristö ja käytettävissä olevat välineet. Leikkiä esiintyy koko elinikämme ja se kattaa laajalti erilaisia leikkityylejä, esimerkiksi symbolinen-, mielikuvitus-, rooli-, luova-, rakennus-, tutkimus- ja fyysinen leikki. (Stagnitti 2009, 20–23.)

Leikki on lapselle luontainen oppimismuoto ja on välttämätöntä lapsen kehityksen kannalta. Leikin kautta lapsi tutkii ja tutustuu ympäristöönsä, opettelee ja omaksuu uusia asioita ja taitoja sekä on vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Leikkiminen sekä kehittää että heijastaa lapsen motorisia-, sosiaalisia- ja kognitiivisia taitoja. Leikeissä myös lapsi käsittelee asioita, jotka ovat läsnä sen hetkessä psyykkisessä kehityksessä. 4–5-vuotiaalle on vielä haastavaa kertoa sanallisesti omista tunteistaan tai käsityksistään, esimerkiksi lohdutetaan, miten suhtautua sääntöihin tai miten ihmissuhteissa toimitaan. (Mäntymaa, Puura, Aronen & Carlson 2016.) Wagenfeld ja kumppanit (2017) esittävät leikin edistävän ongelmanratkaisukykyä sekä lisäävän luovuutta ja itseilmaisutaitoja. Leikki auttaa kehittämään aistitiedon käsittelyä sekä sitä kautta luo lapselle varmuuden tunnetta omasta kehostaan ja ympäristöstään. (Wagenfeld ym. 2017, 204.) Havainnoimalla leikkiä

saadaan käsitys lapsen sen hetkisestä kehityksestä sekä tarkkaavaisuudesta, kielenkäytöstä ja kyvystä luoda mielikuvia. Kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana leikit ovat pääasiassa toiminta- ja esineleikkejä. Taitojen kehittymisen myötä leikkien sisällöt ja toteutustavat monipuolistuvat. Noin kolmen vuoden ikäisenä mukaan tulevat rakenteluleikit, nelivuotiaat ovat kiinnostuneita rooli- leikeistä ja viiden vuoden iässä alkaa esiintyä erilaisia sääntöleikkejä. Aktiiviset leikit ovat läsnä kaikenikäisillä. Aktiiviset leikit ovat tärkeitä, sillä niiden on huomattu olevan yhteydessä neurologiseen ja motoriseen kehitykseen. (Ahonen ym. 2015.)

Ympäristö vaikuttaa vahvasti myös lapsen leikkiin. Kuten aiemmin jo mainittu, ympäristö voi joko tukea tai rajoittaa lapsen leikkiä, mikä vaikuttaa taitojen kehittymiseen. Lapsen kehityksen etenemisen on todettu perustuvan lapsen fyysisen ja henkisen kasvuympäristön vuorovaikutuksesta. Kehityksen tueksi lapsi tarvitsee ympäristöltään tukea ja kannustusta sekä harjoittelu mahdollisuuksia että sopivia haasteita. (Haataja 2018; Laasonen 2015, 42.) Lapsen leikkiin vaikuttaa vanhempien asenne ja arvot leikkiä kohtaan sekä tapa, miten vanhemmat rohkaisevat ja tukevat lapsen leikkikäyttäytymistä. Ympäristö vaikuttaa siihen onko lapsella riittävästi aikaa leikille, millaisessa tilassa lapsi leikkii ja ovatko leikkivälineet lapsen taitoihin nähden sopivat. Ahonen ja kumppanit (2015) nostavat esiin myös mediankäytön, mikä on läsnä nykypäivänä lähes poikkeuksetta jokaisessa perheessä, sillä nykypäivän lapset ovat diginatiivista sukupolvea. Ruutuaika vähentää lapsilta aikaa muista päivittäisistä toiminnoista, kuten ulkoilusta ja leikkimisestä. WHO (World Health Organization) suosittelee 2–4-vuotiaden lasten ruutuaajan olevan alle tunti päivässä. (Pönkä 2020.) Toistaiseksi ei ole riittävästi tutkittu sitä, kuinka digitaalisuus vaikuttaa lapsen leikkimiseen, mutta pelaamisen vaikutuksista lapsen kehitykseen on jonkin verran tutkittu. Pelaamisen on todettu voivan edistää lapsen avaruudellista hahmottamista ja päättelykykyä, kunhan pelit ovat lapselle sopivia ja pelaamiseen käytetty aika on kohtuullinen. (Ahonen ym. 2015.)

7.2 Liikunnalliset leikit edistävät karkeamotoriikkaa

Lapsella on luonnostaan tarve liikkua ja olla liikkeellä. Lasten kohdalla liikunta tarkoittaa aktiivista, fyysisesti raskaampaa leikkiä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.) Liikun-

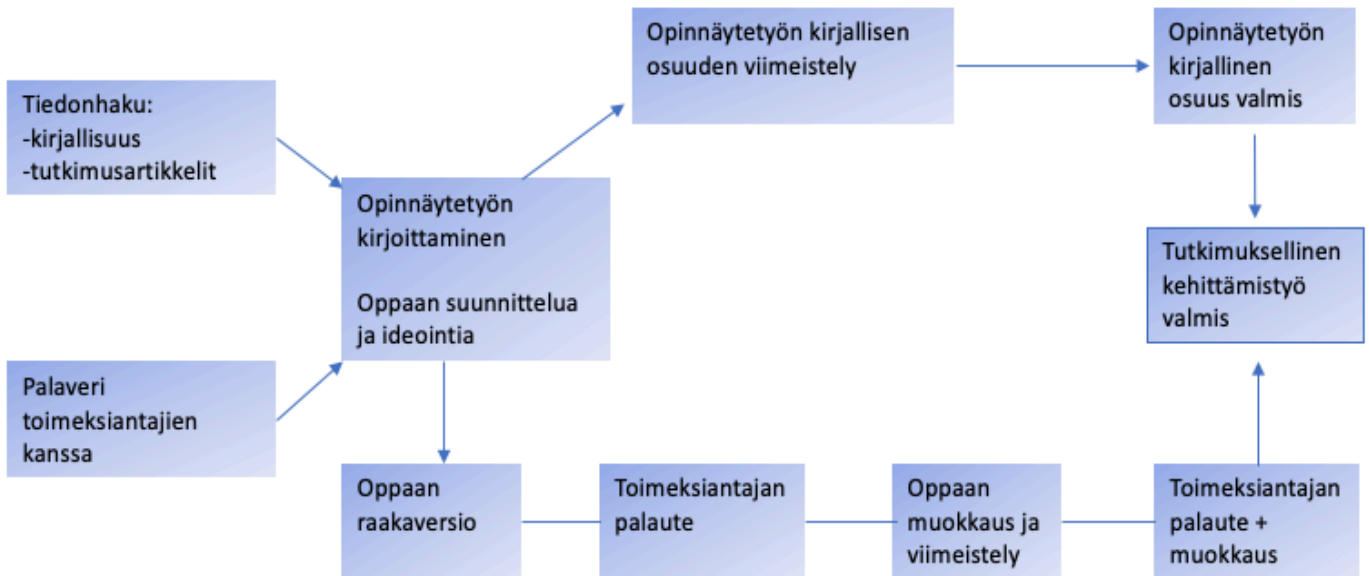
nalliset leikit tuottavat lapselle monia aistimuksia sekä kehittävät tarkoituksenmukaisia toimintareaktioita. Leikeissä aivot saavat keho- ja painovoima-aistimuksia, joita tarvitaan sekä motoriikan että tunne-elämän kehittymiseen. (Ayres 2008, 257.) Goodwayn ja kumppaneiden mukaan lapsi oppii aktiivisten leikkien yhteydessä monipuolisesti tasapaino-, välineenkäsittely- ja liikkumistaitoja (Goodway ym. 2019, 166.) Kiinassa 2017 tehdyssä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tulokset tukevat vahvasti sitä, että liikunnalliset toiminnot kehittävät lapsen motorisia taitoja. Tutkimukseen otettiin tarkasteluun 15 RCT-tutkimusta, joissa tarkasteltiin fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista neljästä kuuteen ikävuotiaiden lasten motoristen taitojen sekä kognition kehitykseen. 80 % tutkimuksissa havaittiin merkittävää kehitystä motorisessa suoriutumisessa. Lisäksi viidessä tutkimuksessa tarkasteltiin fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia kognitiiviseen kehitykseen. Viidestä tutkimuksesta neljässä havaittiin fyysisellä aktiivisuudella olevan positiivisia vaikutuksia myös kielelliseen kehitykseen, keskittymiskykyyn sekä työmuistiin. (Zeng, Ayyub, Sun, Wen, Xiang, Gao 2017.)

Erilaisissa ja vaihtelevissa toimintaympäristöissä leikkiminen ja välineiden käyttäminen tukee lapsen kehitystä ja mahdollistaa erilaisten taitojen opettelua, lisäksi lapsi saa monipuolisempia aistikokemuksia. Laajat tilat sekä sisällä että ulkona ohjaavat yleensä lasta aktiivisempiin leikkeihin. Erilaisia toimintaympäristöjä on mm. sisätilat, kuten sisäleikkipuisto, liikuntasali, koti ja kerhotilat. Ulkona olevia toimintaympäristöjä on esimerkiksi leikkipuistot, metsä, kotipiha, hiekka-alueet ja erilaiset liikuntapaikat. Luonnossa leikkiminen antaa myös enemmän tilaa lapsen mielikuvituksen käytölle sekä lapsella on enemmän vapautta toimia. (Sääkslahti. 2018, 203; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 23–24.) Suomessa saamme nauttia neljästä vuodenajasta, jotka tarjoavat meille monipuolisia liikunta mahdollisuuksia. Talven olosuhteet ja sen mahdollistamat ulkoleikit laajentavat lapsen aistikokemuksia, esimerkiksi ulkona liikkuminen talvella voi olla liukasta ja lumella liikkuminen on raskasta. Talvi mahdollistaa erilaisia liikuntamuotoja, kuten hiihtäminen, luistelu ja pulkalla laskeminen. Useimmiten lapset nauttivatkin touhuta isojen lumikasojen päällä, heitellä lumipalloja ja rakentaa lumiukkoja. Kaikki edellä mainitut toiminnot ovat hyviä esimerkkejä toiminnoista, joista lapsi saa useita aistikokemuksia ja jotka kehittävät sekä motorisia taitoja että karkeamotoriikkaa. Kevät, kesä ja syksy mahdollistavat monipuolisesti erilaisia leikkitoimintoja, jotka kehittävät ja vahvistavat motorisia taitoja. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi erilaisten ulkotelineiden käytön leikkipuistoissa, keinuminen, pyöräily, potkulautailu ja pallopelit. Puihin kiipeäminen, kivillä ja puun kannoilla tasapainoilu ovat myös hyviä kehittäviä toimintoja. (Sääkslahti 2018. 203–206.)

Ayresin (2008) mukaan yksi syy lapsen leikkimiseen ovat nimenomaan aistikokemukset. Tyypillisesti kehittyvä lapsi juoksee, kiipeilee, hyppii ja pyörii, sillä aistikokemukset tekevät leikkimisestä huomattavasti hauskeempaa. Motorisen suunnittelun kehitykselle leikkiminen on Ayresin (2008) mukaan välttämätöntä, sillä leikkiessä lapsi käyttää monipuolisesti kehoaan, mikä puolestaan vaikuttaa lapsen kehonhahmotuksen kehittymiseen. (Ayres. 2008, 257–258.) Aktiiviset leikit, joissa lapsi joutuu käyttämään käsien, jalkojen ja vartalon suuria lihasryhmiä, tukevat lapsen kehitystä. Samanaikaisesti myös voima, kestävyys, tasapaino ja koordinaatio kehittyvät. Karkeamotoriikkaa tukevia leikkejä on esimerkiksi erilaiset pallopelit, esteradat, eläinten liikkumistapojen matkiminen ja hippaleikit. Pyöräily, trampoliinilla pomppiminen ja uiminen ovat myös tehokkaita karkeamotoriikan toimintoja. (Yack ym. 2001, 164–166.) Voidaan siis todeta, että karkeamotoriikkaa kehittäviä toimintoja on valtava määrä.

8 Opinnäytetyön toteutus

Tässä luvussa kerrotaan koko opinnäytetyön prosessin etenemisestä ja sen vaiheista. Alla olevassa kaaviossa on yksinkertaisesti kuvattuna opinnäytetyöprosessin vaiheet (Kuvio 3.), joista kerrotaan tarkemmin tässä luvussa.



Kuvio 3. Tutkimuksellisen kehittämistyöprosessin kaavio.

8.1 Kehittämistyöprosessi

Opinnäytetyöprosessini alkoi syksyllä 2020, kun toimeksiantajalta tuli aihe-ehdotus.

Opinnäytetyöni on tutkimuksellinen kehittämistyö. Toikon ja Rantasen (2009) mukaan tutkimuksellisessa kehittämistyössä yhdistyy konkreettinen kehittämistoiminta ja tutkimuksellinen lähestymistapa. Tutkimuksella tuotetaan uutta tietoa, jota sovelletaan käytäntöön. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan tietoa ohjaa käytännön ongelmat ja kysymykset. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä pääpaino on kehittämistoiminnassa, mutta sitä ohjaa tutkimukselliset asetelmat ja menetelmät. Tutkimuksella tavoitellaan konkreettista lopputulosta ja muutosta, mutta samalla pyritään tuottamaan perusteltua tietoa laajempaan keskusteluun. (Toikko & Rantanen 2009, 13, 19-22.)

Opinnäytetyöni tehtävänä oli tuottaa työelämän käyttöön opas vanhemmille, jonka avulla he voivat tukea lapsen karkeamotoriikan kehitystä lapsen omassa ympäristössään. Toikko ja Rantanen (2009) kuvaavat kehittämisprosessin muodostuvan viidestä eri vaiheesta. Ensimmäinen vaihe on perustelu kehittämistoiminnalle. Opinnäytetyöni aihe on suoraan työelämästä lähtöisin

olevasta tarpeesta, joten kehittämistyöni voidaan todeta olevan perusteltua. Lisäksi aihe on myös ajankohtainen. Korona-aika on pakottanut vähentämään sosiaalisia kontakteja, mikä on näkynyt muun muassa lasten harrastustoimintojen keskeyttämisessä. Toinen vaihe on organisointi. Toikon ja Rantasen mukaan (2009) organisointi vaiheessa olleellisinta on kehittämistoiminnan tavoitteen asettaminen ja sen hyväksyttäminen. Ennen kehittämistyön aloittamista tehtiin toimeksiantajan, ammattikorkeakoulun ja opinnäytetyön tekijän välillä kirjallinen yhteistyösopimus.

Toimeksiantajalle toimitettiin tutkimussuunnitelma, jossa käy ilmi opinnäytetyön tarkoitus ja aikataulu, jonka myötä toimeksiantaja myönsi tutkimusluvan opinnäytetyöhön. Organisointiin sisältyy myös toteutuksen suunnittelua ja valmistelua, jotka toteutuivat tutkimussuunnitelmani myötä. Organisointi vaiheessa on keskeistä toimijoiden määrittäminen. Tässä kehittämistyössä päätoimijana on opinnäytetyöntekijä, oppaan työstö vaiheeseen osallistui kaksi toimintaterapeuttia, jotka antoivat palautetta oppaan suunnittelusta sekä arvioivat valmista opasta. Kolmas vaihe on oppaan totetus, josta kerrotaan tarkemmin luvussa 7.2. Keskeisintä toteutus vaiheessa on löytää keinot, kuinka saavuttaa asetettu tavoitte eli kuinka hyvin tuotos vastaa toimeksiantajalta tullutta toimeksiantoa. Neljäs kehittämisprosessin vaihe on tuotoksen arviointi, mistä kerrotaan myös tarkemmin luvussa 7.2. Arviointivaihe on tärkeä lopullisen tuotoksen muodostumisessa, sillä toimeksiantajien palaute ohjaa prosessin etenemistä ja asetetun tavoitteen saavuttamista. Toimeksiantajien kanssa pidettiin palautekeskusteluja, joiden pohjalta tehtiin muokkauksia tuotokseen. Viides ja viimeinen vaihe on tulosten levittäminen eli valmiin oppaan antaminen toimeksiantajan käyttöön. (Toikko & Rantanen 2009, 58.)

Kun oppaan tarkoitus ja tavoite oli asetettu, alkoi tiedonhaku vaihe, jonka tavoitteena oli syventää ymmärrystä lapsen motoristen taitojen kehityksestä, leikin vaikuttavuudesta motoriikan kehitykseen sekä millainen toimija 4-6 vuotias lapsi on. Tiedonhaku tapahtui kirjallisuus- ja tutkimushauilla. Pääasiallinen tiedonhakumenetelmä oli kirjallisuusaineisto. Suurin osa opinnäytetyön aineistosta koostuu liikunta-, terveys- ja kasvatusalan ammattikirjallisuudesta, mutta myös näyttöön perustuvia tieteellisistä tutkimusartikkeleita sisällytettiin aineistoon. Aineisto haussa käytettiin pääasiassa Janet Finna, Pubmed ja Cinahl Plus tietokantoja. Hakuja tehtiin myös American Journal of Occupational Therapy (AJOT) sivustolta. Hakulausekkeet eivät tuottaneet tuloksia AJOT sivustolta, koska opinnäytetyöhön mahdollisesti sopinut aineisto ei ollut saatavilla ilman tunnuksia tai julkaisut olivat maksullisia. Tästä syystä AJOT sivusto jätettiin kokonaan

pois. Lisäksi tietoa haettiin Googlesta, jonka kautta etsittiin mahdollisia jo olemassa olevia oppaita ja opinnäytetöitä, joissa käsitellään samaa aihepiiriä kuin tässä opinnäytetyössä.

Tiedonhaussa keskeiset käsitteet olivat lapsi, karkeamotoriikka ja motoriset taidot. Tutkimusten sisäänottokriteereinä oli, että niiden tuli käsitellä alle seitsemänvuotiaiden lasten motorisia taitoja tai karkeamotoriikkaa ja niiden kehityksen tukemista yleisestä näkökulmasta. Tutkimusten tuli olla joko suomenkielisiä tai englanninkielisiä ja tutkimustiedon tuli olla enintään 10 vuotta vanhaa. Kansainvälisiä tutkimusartikkeleita haettiin Pubmedistä ja Cinahlista. Hakusanoina käytettiin ”motor skills” OR ”gross motor skills” AND ”physical activity” OR ”active play” AND ”child” OR ”children” OR ”early childhood”. Tutkimusten poissulkukriteereinä oli yli 10 vuotta vanha tieto, se on julkaistu muulla kuin suomen tai englannin kielellä, tutkimus on maksullinen tai tutkimustieto ei vastaa opinnäytetyön näkökulmaa.

Tietokannoista tehdyistä hauista ilmeni nopeasti, että sisäänottokriteerejä täyttäviä tutkimuksia oli todella niukasti. Hakulausekkeet antoivat monia osumia, mutta lähes kaikki tutkimukset on tehty jonkin sairauden tai vamman näkökulmasta. Suurin osa osumista käsitteli joko CP-vammaa, autismia, ADHD:ta, ylipainoa tai jotain muuta kehityksellistä häiriötä, tutkimukset eivät siis täyttäneet sisäänottokriteerejä. Tutustuin myös useiden tutkimusartikkeleiden, väitöskirjojen ja opinnäytetöiden lähdeluetteloihin, joiden kautta löysin lisää aineistoa käytettäväkseni, joita en omien hakujen kautta löytänyt. Lisäksi tietolähteenä käytettiin Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2016 julkaistua suositusta varhaisvuosien fyysisestä aktiivisuudesta. Kun aineistoa alkoi olla riittävästi, alkoi opinnäytetyön kirjallisen osuuden kirjoittaminen. Tiedonhaku tapahtui kuitenkin koko opinnäytetyöprosessin läpi ja uutta aineistoa tuli kirjoittamisprosessin loppu metreilläkin. Taulukoissa 1. ja 2. on listattuna opinnäytetyössä käytetty aineisto. Taulukot on kategorisoitu karkeamotoriikasta käsittelevään aineistoon sekä karkeamotoristen taitojen kehitykseen vaikuttavien tekijöiden aineistoon.

Taulukko 1. Karkeamotoriikka aineisto

Karkeamotoriikka
Asunta 2018
Ayres 2008
Goodway, Ozmun & Gallahue 2019
Haataja 2018
Hujala & Turja 2020
Jaakkola 2014
Laasonen 2015
Sääkslahti 2018
Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016
Zeng, Ayyub, Sun, Wen, Xiang, Gao 2017

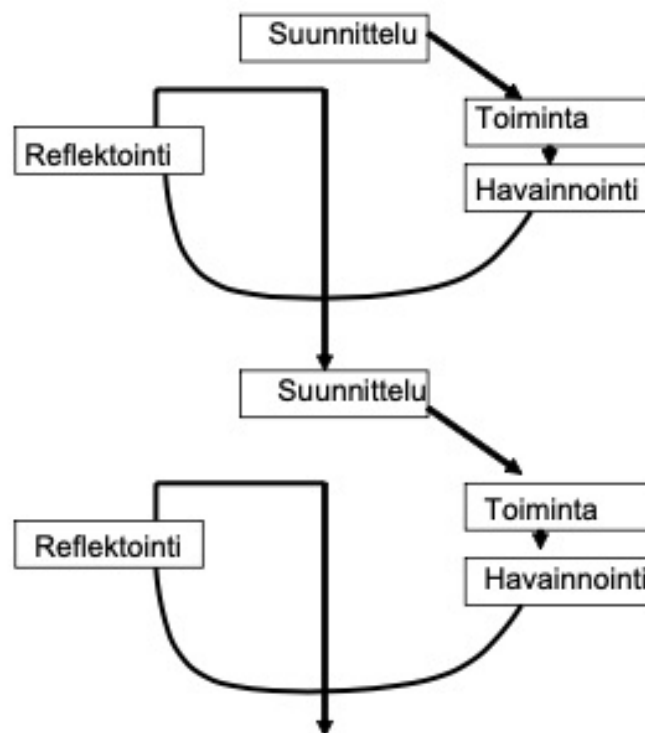
Taulukko 2. Aineisto karkeamotorisiin taitoihin vaikuttavista tekijöistä

Aistit	Ympäristö
Ayres 2008	Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen, Ruoppila 2015.
Danner & Kippola-Pääkkönen 2016	Taylor 2017
Jenkinson 2008	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016
Kranowitz 2003	Wagenfeld, Kaldenberg, Honaker 2017
Yack, Sutton, & Aquilla 2001	

8.2 Oppaan tekoprosessi

Oppaan prosessi eteni spiraalimallin mukaisesti (kts. kuvio 4.). Oppaan tekovaiheessa pidettiin kaksi tapaamista toimeksiantajan kanssa, joissa saatujen palautteiden ja ehdotusten pohjalta oppaaseen tehtiin muokkauksia ja korjailuja. Toikon ja Rantasen (2009) mukaan kehittämisprosessi etenee jatkuvana syklinä eli spiraalina. Spiraalimallin mukaisesti opas annettiin toimeksiantajalle uudelleen arvioitavaksi, jonka myötä oppaaseen tehtiin korjauksia ja muokkauksia. Spiraalimallin mukaisesti oppaan teossa ja sen valmistumisessa korostui toteutuksen ja saadun palautteen välinen vuorovaikutus. (Toikko & Rantanen 2009, 66.) Oppaan tekoprosessi alkoi toimeksiantajan kanssa pidetyllä palaverilla, jossa kävimme läpi toimeksiantajan toiveita oppaasta.

Toimeksiantajan asiakkaat muodotuvat pääasiassa 4- 6-vuotiaista lapsista, joilla on aistitiedon käsittelyyn pohjautuva motorisia pulmia. Tämän pohjalta sovittiin, että oppaan sisältö tulisi perustumaan sensorisen integraation teoriaan ja oppaan leikit on suunnattu 4-6-vuotiaille lapsille. Toimeksiantaja toivoi selkeää ja yksinkertaista opasta, joka antaa vanhemmille ideoita liikunnallisiin leikkeihin. Sovittiin, että oppaan leikit jaetaan sisä- ja ulkoleikkeihin. Oppaan päätavoitteeksi asetettiin, että sen avulla saataisiin lapset ja perheet liikkumaan monipuolisesti vapaa-ajallaan. Oppaan tarjoamat monipuoliset liikunnalliset leikit tuli suunnitella niin, että ne tukevat ja edistävät erityisesti lapsen karkeamotoristen taitojen kehittymistä, mutta samalla myös motoriset perustaidot kehittyvät. Oppaan ulkoasun ja rakenteen suunnitteluun toimeksiantaja antoi vapaat kädet. Palaverin jälkeen alkoi oppaan suunnittelu ja ideointi vaihe, joka tapahtui samaan aikaan opinnäytetyön kirjoittamisen rinnalla. Opinnäytetyön lähdekirjallisuuteen tutustuessa, mieleen heräsi paljon ideoita ja ajatuksia mahdollisista leikkitoiminnoista. Lisäksi päädyin valitsemaan oppaan värimaailmaksi sinisen, mikä mukailee toimeksiantajan organisaation, eli Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän, sinistä tunnusta. Aloin heti työstämään oppaan raakaversiota kun ideointivaihe oli hyvässä vauhdissa.



Kuvio 4. Spiraalimalli (Toikko & Rantanen 2009, 67)

Oppaan suunnittelussa on hyödynnetty Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto-opasta, jonka on julkaissut Päivi Rouvinen-Wilenius (2008). Hyvä terveysaineisto vastaa kohderyhmän tarpeisiin joko voimavaralähtöisesti tai vastaten yksittäiseen ongelmaan. Voimavaralähtöinen terveysaineisto on kannustava ja se pyrkii auttamaan yksilöä ymmärtämään omat vaikutusmahdollisuutensa tai lisätään ymmärrystä terveyttä edistävien tekijöiden tärkeydestä. (Rouvinen-Wilenius 2008.3.) Oma oppaani vastaa voimavaralähtöistä aineistoa, sillä oppaan tavoitteena on lisätä vanhempien tietoa liikunnallisten leikkien merkityksestä lapsen kehitykselle sekä se tarjoaa konkreettisia keinoja kuinka vanhemmat voivat tukea lapsen karkeamotoriikan kehitystä. Hyvälle terveysaineistolle on asetettu seitsemän laatukriteeriä, joita olen pyrkinyt tavoitella omaa opasta tehdessäni. Laatukriteerit on määritelty niin, että aineistolla on selkeä ja konkreettinen terveyteen ja hyvinvointiin liittyvä tavoite, aineisto jakaa tietoa terveydestä ja antaa keinoja terveyden edistämiseksi, aineisto voimaannuttaa ja motivoi yksilöä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin. Lisäksi aineiston tulee vastata kohderyhmän tarpeisiin ja että aineisto herättää lukijan mielenkiinnon ja luottamuksen sekä siinä on hyvä tunnelma. Aineisto täyttää myös julkaisuformaatin, aineistorakenteen ja sisällön edellyttämät vaatimukset. (Rouvinen-Wilenius

2008, 9.) Tarkastelen pohdinta kappaleessa, kuinka laatukriteerit täyttyivät oppaani kohdalla. Seuraavaksi käydään läpi oppaan tekoprosessia.

Oppaan rakentaminen alkoi oppaan kannen suunnittelusta sekä sille täytyi keksiä osuva nimi. Oppaan nimeksi muodostui Koko keho käyttöön, joka mielestäni kuvastaa hyvin koko oppaan ydinsanomaa. Tämän jälkeen siirryttiin teoreettisen osuuden kirjoittamiseen. Teoriaosuuteen sisältyi sensorisen integraation lyhyt esittely sekä kerronta mitä karkeamotoriikka käsittää ja miksi karkeamotoristen taitojen oppiminen on tärkeää. Teoriaosuuden kerronnassa keskityttiin tekstin helppolukuisuuteen ja siihen, että teksti on lyhyt ja ytimekäs. Lisäksi oppaaseen sisällytettiin kappale, jossa kerrotaan leikin ja liikunnan merkityksestä lapselle. Oppaan tavoitteena on saada lapset ja perheet liikkumaan monipuolisesti, hyödyntäen eri ympäristöjä ja vuodenajasta riippumatta. Tarkoituksena on vahvistaa vanhempien asennetta liikunnallisia leikkejä kohtaan ja saada vanhemmat ymmärtämään liikunnallisen leikin tärkeyden ja kuinka sillä on vaikutusta lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille. Kappaleen kirjoittamisessa tuli huomioida, että teksti on vanhempia kannustava ja rohkaiseva. Kun informatiivinen osuus oli valmiiksi kirjoitettu, alkoi leikkitoimintojen työstäminen.

Oppaan liikunnalliset leikit ovat koottu pääasiassa lähdekirjallisuudesta, mutta se sisältää myös omia keksimiäni leikkitoimintoja. Kaikki leikkitoiminnot perustuvat sensorisen integraation teoriaan. Leikit on suunniteltu niin, että niistä lapsi saa monipuolisesti taktiilisia, vestibulaarisia sekä proprioseptiivisiä aistikokemuksia. Aistitiedon käsittelyn vahvistuessa lapsen on helpompi oppia monimutkaisempia motorisia taitoja. Leikki-ideoissa on aktiviteettejä, joita voi toteuttaa ympärivuoden, mutta oppaaseen on lisätty myös talvi- ja kesäaktiviteettejä. Leikki-ideat on suunniteltu eri ympäristöissä tapahtuvaksi, joten se ohjaa lapsia ja vanhempia liikkumaan eri ympäristöihin, kuten luontoon. Oppaan elävöittämiseksi lisättiin valokuvia, jotka myös auttavat havainnollistamaan leikki-ideoita.

Kun oppaan raaka versio oli valmis, pidettiin ensimmäinen palautekeskustelu toimeksiantajan kanssa. Valmistauduin huolellia palautekeskusteluun ja kirjasin ylös aiheet ja kysymykset koskien opasta, joihin halusin saada palautetta. Palaverissa kävimme läpi oppaan ulkonäköä ja rakennetta sekä informatiivisen tekstin sisältöä sekä valikoituja leikkejä. Toimeksiantaja antoi pääasiassa hyvää palautetta. Toimeksiantaja piti oppaan selkeydestä ja rakenteesta. Oppaan nimeä pidettiin myös erittäin osuvana. Leikki-ideat eivät tarvinneet muokkauksia ja toimeksiantaja koki leikki-ideoita olevan riittävästi ja että ne ovat monipuoliset ja pohjautuvat hyvin sensorisen integraation

teoriaan. Palautteen pohjalta opas vaati hieman muokkauksiakin. Isoin muutos oli se, että päädyttiin kokonaan poistamaan sensorisesta integraatiosta kertova kappale. Toimeksiantaja sekä oppaan tekijä itse koki, että teoriaosuus saattaisi mahdollisesti hieman sekoittaa vanhempia tai vanhemmat saattaisivat perehtyä turhankin paljon kyseiseen teoriaan, mikä ei ole tässä kohtaa tarkoituksenmukaista. Oppaaseen lisätyt valokuvat myös mietityttivät. Toimeksiantaja piti kuvista, mutta pohditiin millaiseksi kuvat muuttuvat kun opas tulostetaan vihkomuotoon. Päädyimme lopulta tulokseen, että valokuvat vaihdetaan kuvitettuihin kuviin, jotka eivät mene epäselväksi tulostusvaiheessa. Oppaan muokattuun versioon sisällytetyt kuvat on otettu papunetistä ja pixabaysta, joista löytyikin oppaaseen sopivia kuvitettuja kuvia. Taulukossa 3. on listattuna muokkaukset, joita tehtiin palautekeskustelujen pohjalta.

Taulukko 3. Oppaaseen tehdyt muokkaukset

Palautteen kohde	Tehdyt muutokset
Sensorinen integraatio	Kappale poistettiin kokonaan oppaasta
Valokuvat	Valokuvat vaihdettiin kuvitettuihin kuviin
Kuvitetut kuvat	Lisättiin ihmisten moninaisuutta näkyvämmäksi
Lauserakenteet ja kielioppi	Muutamia lauserakenteita muokattiin sekä huomattavat kirjoitusvirheet korjattiin

Oppaasta tulostettiin koevedos, jotta nähtiin miltä opas näyttää tulostettuna versiona ja onko tarvetta muokata oppaan pohjaa. Koevedos näytti hyvältä eikä sen perusteella tarvinnut tehdä muokkauksia oppaan rakenteeseen. Muokkausten jälkeen toimeksiantajalle lähetettiin valmis versio oppaasta. Oli palkitsevaa kuulla, että toimeksiantaja on odottanut saavansa oppaan pian käyttöönsä ja että sille tulee olemaan paljon käyttöä. Toimeksiantaja koki oppaan täyttäneen odotukset ja että se vastaa sitä, mitä he olivat oppaalta toivoneet. Kun opasta oltiin muokattu

palautteiden pohjalta, pidettiin toimeksiantajan kanssa toinen tapaaminen. Toimeksiantaja oli tyytyväinen oppaaseen, eikä sen sisältöön tarvinnut tehdä enempää muokkauksia. Tapaamisen yhteydessä tehtiin muutamia muokkauksia lauserakenteisiin ja sanavalintoihin. Toimeksiantaja oli tyytyväinen oppaaseen sisällytettyihin kuviin, mutta toivoi niissä näkyvän myös ihmisten moninaisuuden.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle lisää työkaluja vanhempien ohjaukseen ja neuvontaan. Toimeksiantajalla oli tarve oppaalle, jonka avulla vanhemmat saavat käyttöönsä keinoja siihen, kuinka he voivat tukea lapsen karkeamotoristen taitojen kehittymistä omassa arjessaan. Koko opinnäytetyöprosessi oli työläs, mutta myös antoisa. Opinnäytetyön aihe oli itselle mielenkiintoinen ja henkilökohtaisessa elämässä myös ajankohtainen, mikä auttoi jaksamaan ja saattamaan prosessin loppuun asti. Oli erittäin mielenkiintoista syventää tietoa lapsen kehityksestä ja kuinka paljon ympäristöllä on merkitystä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Olen varma, että tämän aiheen perusteellinen tutkiminen tukee omaa ammatillista kasvua sekä se tulee jatkossa hyödyttämään minua tulevana toimintaterapeutina. Itse opasta oli mielekästä tehdä, sillä koin sen tekemisen olevan merkityksellistä sekä olen varma, että tekemälleni työlle tulee olemaan konkreettisesti käyttöä ja ennen kaikkea tarvetta. Koen oppaan sanoman olevan erittäin tärkeä ja toivonkin, että oppaan avulla vanhemmat pystyvät tukemaan ja edistämään lapsen karkeamotorisia taitoja, joilla on vaikutusta lapsen kehitykselle ja sitä kautta myös hyvinvoinnille. Oppaan valmistumisen ajankohtana vallitsi Covid19-pandemia, jolloin perheiden ulkopuoliset kontaktit ovat vähentyneet merkittävästi, lapsen uuden harrastuksen aloittamista on mahdollisesti jouduttu siirtämään tai harrastustoiminta on ollut kokonaan keskeytettynä. Lisäksi myös monet sisäleikkipaikat ovat olleet suljettuina. Tämä tekee oppaan tarpeellisuudesta entistä ajankohtaisemman, sillä vanhemmilla on enemmän vastuuta sekä varmistaa että mahdollistaa, että lapsi saa riittävästi liikunnallisia leikkikokemuksia pandemia-ajasta huolimatta.

9.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi eteni ja valmistui suunnitellun aikataulun mukaisesti. Prosessin aikana ei tullut suurempia muutoksia aiemmin tehtyyn tutkimussuunnitelmaan, mikä auttoi selkeyttämään opinnäytetyön vaiheet. Olen tyytyväinen siihen, että onnistuin pysymään aikataulussa, huolimatta siitä, että tein töitä opinnäytetyön ohella. Koen prosessin olleen työläs ja haasteita ilmeni prosessin edetessä. Sisällön rakentaminen ja jäsentäminen oli alkuun haastavaa. Opinnäytetyö sisältää paljon teoriaa, jotka piti saada luontevasti linkittymään toisiinsa sekä lapsen kehitykseen sekä lapsuusajan toimintaan. Tavoitteena oli saada opinnäytetyön sisältö etenemään loogisesti ja johdonmukaisesti. Vaihtelin sisällön järjestystä muutamia kertoja, mutta lopulliseen sisällön järjestykseen olen tyytyväinen ja koen sen etenevän johdonmukaisesti.

Päädyin valitsemaan Inhimillisen toiminnan mallin ohjaamaan työtä, sillä kyseinen malli tarkastelee laaja-alaisesti ihmisen toimintaan vaikuttavia tekijöitä. Koin MOHO:n teorian avaamisen olleen melko haastavaa juuri sen laaja-alaisuuden vuoksi. Oli haastavaa saada avattua teoriaa sopivan tiiviiseen muotoon ja poimia opinnäytetyöhön liittyen oleellimmat käsitteet. Lisäksi englanninkielisen materiaalin sisäistäminen ja käsitteiden kääntäminen suomeksi oli ajoittain hankalaa. Koen kuitenkin onnistuneeni tuomaan MOHO:n avulla esiin sen, kuinka laajasti ympäristö vaikuttaa lapsen toimintaan, jota tuotiin esiin myös oppaassa. MOHO:n malli oli minulle ennen tätä opinnäytetyötä vain pintapuolisesti tuttu, joten oli mielenkiintoista syventyä kyseiseen malliin perusteellisemmin. Lisäksi opin entistä enemmän siitä, kuinka laajasti ympäristöä voidaan tarkastella ja miten moni tekijä ympäristössä vaikuttaakaan meihin.

Opinnäytetyössä käytettävää ammattikirjallisuutta löytyi runsaasti, mutta sen lisäksi halusin tuoda työhön tutkimustietoa. Opinnäytetyön prosessin edetessä sain huomata, että halutun tutkimustiedon löytäminen oli vaikeaa. Opinnäytetyöhön soveltuvaa tutkimustietoa oli yllättävän vähän tarjolla tai niihin ei ollut pääsyä. Lisäksi sopivien hakulausekkeiden löytämisessä oli haasteita. Prosessin edetessä sopivat hakulausekkeet löytyivät. Lopulta sain työhön käytettäväksi haluttua tutkimusmateriaalia, joista kaksi olivat kotimaisia väitöskirjoja. Olisin kuitenkin toivonut löytäväni

enemmän uutta tutkimustietoa, erityisesti liikunnan ja ympäristön vaikutuksista lapsen karkeamotoristen taitojen kehittymiseen. Sopivan tutkimustiedon vähyyteen vaikutti se, että työni ei koske lapsia, joilla on määriteltynä jokin sairaus tai vamma.

Ennen opinnäytetyön aloittamista en olisi osannut odottaa kuinka vaikeaa on määritellä karkeamotoriikka. Etsiessäni tietoa karkeamotoriikasta, kävi ilmi, että eri lähteissä karkeamotoriikka on määritelty eri tavoin. Meni aikaa ennen kuin hahmottui se, että motorisia taitoja voidaankin luokitella monin eri tavoin. Tässä työssä puhuttaessa karkeamotoriikasta, se tarkoittaa kaikkia isoilla lihasryhmillä tehtyjä liikkeitä, kuten juokseminen ja hyppiminen. Päädyin valitsemaan tämän määritelmän, koska se vastasi toimeksiantajan toiveita oppaan sisällöstä.

Kuten aiemmin jo mainittu, toimeksiantaja oli tyytyväinen oppaaseen ja sain siitä paljon kiitosta. Palautekeskustelut toimeksiantajan kanssa olivat oppaan onnistumisen kannalta erittäin tärkeitä ja ne vaikuttivat lopputulokseen. Jälkikäteen ajateltuna, olisin voinut entistä systemaattisemmin suunnitella palautetta käsittelevät kohdat sekä pyytää tarkemmin palautetta peilaten oppaalle määritettyihin tavoitteisiin, kuten SI- teorian toteutuminen leikeissä. Oppaan rakentamisessa hyödynsin Rouvinen-Wileniuksen asettamia laatukriteerejä hyvälle terveysaineistolle, mutta emme käyneet niitä toimeksiantajan kanssa läpi, jonka olisi voinut hyvinkin tehdä. Arvioin kuitenkin itse omaa opastani laatukriteereiden kautta seuraavassa kappaleessa.

9.2 Oppaan arviointi

Opasta oli mielekästä tehdä, sillä tekemälleni työlle oli tarvetta ja sille tulisi olemaan käyttöä. En ole aikaisemmin tehnyt oppaita, joten alkuun hieman jännitti, kuinka raskasta sen tekeminen on opinnäytetyön kirjoittamisen rinnalla. Yllätyksekseni oppaan tekeminen olikin koko prosessin mielekkäin vaihe. Koin oppaan suunnittelun ja ideoinnin mielekkääksi ja se oli hyvää vaihtelua opinnäytetyön kirjoittamiselle. Seuraavaksi arvioin kriittisesti oppaan lopputulosta, hyödyntäen Päivi Rouvinen-Wileniuksen asettamia laatukriteerejä hyvälle terveysaineistolle. Laatukriteerejä hyvälle terveysaineistolle on määritelty yhteensä seitsemän standardia, joista standardit 1–4 tarkastelevat

terveyden edistämisen näkökulmasta ja standardit 5–7 sen sijaan tarkastelevat aineiston sopivuutta kohderyhmälle (Rouvinen-Wilenius 2008. 9).

Standardi 1. "Aineistolla on selkeä ja konkreettinen terveys- / hyvinvointitavoite." Oppaalla on vain yksi tavoite ja se on alle kouluikäisen lapsen karkeamotoristen taitojen edistäminen. Oppaan tarkoitus mainitaan heti kansilehdessä sekä Lukijalle-kappaleessa tavoite mainitaan alkuun seuraavasti: *"Opas tarjoaa vanhemmille konkreettisia leikki-ideoita ja toimintoja, jotka tukevat lapsen karkeamotoristen taitojen kehittymistä"*. Lisäksi oppaan käyttötarkoituksesta kerrotaan Lukijalle-kappaleessa tarkemmin. Sisältö vastaa myös tarkoitusta, sillä opas sisältää nimenomaan liikunnallisia leikki vinkkejä, jotka edistävät karkeamotoristen taitojen kehittymistä.

Standardi 2. "Aineisto välittää tietoa terveyden taustatekijöistä." Oppaan alussa kerrotaan leikin ja liikkumisen merkityksestä lapsen kehitykselle sekä kuinka ympäristö vaikuttaa lapsen kehitykseen. Lisäksi oppaassa tuodaan esiin päivittäisen liikkumisen ja ulkoilun vaikuttavan laaja-alaisesti lapsen hyvinvointiin ja kerrotaan miksi karkeamotoriset taidot ovat tärkeitä. Tietoa olisi voinut laajemminkin tuoda esiin, mutta liian suuri tietopaketti voisi laskea vanhempien kiinnostusta tutustua materiaaliin. Koen tuoneeni oppaaseen oleelliset asiat tiiviissä muodossa.

Standardi 3. "Aineisto antaa tietoa keinoista, joilla saadaan elämänoloissa ja käyttäytymisessä muutoksia." Standardiin sisältyy, että aineiston on motivoiva ja kannustava ja tämä on oppaan tärkein tavoite. Oppaan tavoitteena on kannustaa ja tukea vanhempia siinä, kuinka he voivat omassa arjessaan edistää lapsen karkeamotoristen taitojen kehittymistä. Oppaan sisältö on suunniteltu niin, että leikki-ideoita voi jokainen perhe toteuttaa omassa ympäristössään. Lisäksi suunnittelussa on otettu huomioon, että perheiden ei tarvitse hankkia uusia välineitä toteuttaakseen oppaan tarjoamia toimintaehdotuksia.

Standardi 4. "Aineisto on voimaannuttava ja motivoi yksilöitä tai ryhmiä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin." Itse ajattelen ja toivon, että opas motivoi vanhempia. Se, miten vanhemmat suhtautuvat oppaan sisältöön on vaikea sanoa. Sanoma on pyritty muotoilemaan niin, että se ei syyllistävä tai käskävä, vaan että se on kannustava. Kuten aiemmin mainittiin, toimintaehdotukset ovat sellaisia, joita voi kuka tahansa toteuttaa omassa ympäristössään. Uskon, että juuri tämä voimaannuttaa ja helpottaa vanhempia, kun he huomaavat miten yksinkertaisilla keinoilla he voivat tukea lapsen kehitystä.

Standardi 5. ”Aineisto palvelee käyttäjäryhmän tarpeita.” Opas on suunniteltu suoraan kohderyhmälle eli vanhemmille, joiden lapsilla on haasteita karkeamotorisissa taidoissa. Opas ei sisällä ammattisanastoa vaan kieliasussa on keskitytty siihen, että se on helposti ymmärrettävissä. Oppaassa kerrotaan myös selkokielellä mitä karkeamotoriikka tarkoittaa ja annetaan konkreettisilla esimerkkejä karkeamotorisista taidoista.

Standardi 6. ”Aineisto herättää mielenkiinnon ja luottamusta sekä luo hyvän tunnelman.” Uskon oppaan herättävän vanhemmissa luottamusta, koska opas on tehty yhteistyössä Päijät-Soten kanssa. He tulevat myöskin saamaan oppaan toimintaterapeutilta, joka on heidän lapsensa arvioinut, joten heillä on jo luottamussuhde luotuna toimintaterapeuttiin. Luotettavuutta lisää alussa oleva tietopaketti sekä se, että toimintaehdotukset pohjautuvat alussa kerrottuun tietoon. Lisäksi oppaan lopussa on lähdeluettelo, missä on näkyvillä oppaan tiedonlähteet. Mielenkiintoa uskoisin herättävän sen, että opas antaa keinoja sisä- ja ulkotiloihin, joita voidaan toteuttaa omassa lähiympäristössä.

Standardi 7. ”Aineistossa on huomioitu julkaisuformaatin, aineistomuodon ja sisällön edellyttämät vaatimukset.” Rouvinen-Wileniuksen mukaan tähän standardiin sisältyy että, aineistossa on esitetty lähdemateriaali, aineiston julkaisuajankohta, aineistontekijät ja kirjoittajien pätevyys ja että aineiston tekninen laatu on varmistettu. Nämä kaikki kriteerit täyttyvät oppaassani. Kuten jo aiemmin mainittu, oppaassa on lähdeluettelo. Lisäksi oppaassa on julkaisuajankohta ilmoitettu sekä yhteistyökumppanit Päijät-Sote ja Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Aineistossa on mainittu tekijän nimi ja että opas on osa toimintaterapia tutkinnon opinnäytetyötä. Vanhemmat saavat oppaan tulostettuna vihkosena. Vihkosesta tulostettiin koevedos, jolla varmistettiin sen tekninen käyttökelpoisuus. Lisäksi oppaassa on mainittu opinnäytetyön nimi, jonka kautta opas löytyy myös verkkomuodossa Theseuksen-sivuilta.

Oppaan sisällön tuli pohjautua sensorisen integraation teoriaan, mikä toimeksiantajan palautteen perusteella toteutuikin. Osa leikkitoiminnoista keskittyy enemmän aistikokemuksiin ja osa puolestaan karkeamotorisiin taitoihin. Monissa oppaaseen valituissa leikeissä vaaditaan motorista suunnittelukykyä sekä bilateraalista koordinaatiota, mitkä ovat keskeisimpiä tekijöitä karkeamotoriikan kehitykseen sensorisen integraation teorian mukaan. Taulukossa 4. on esimerkkinä yksi oppaan leikkitoiminta, jossa nähtävillä, kuinka SI-teorian viitekehys sekä karkeamotoriset taidot toteutuvat leikissä. Oppaassa on muutamia leikkitoimintoja, joihin idean olen saanut harjoittelupaikastani, mutta joita olen jalostanut kotona toteutettavaksi. Tyynymeri-leikissä lapsi ensin kantaa raskaita

tyynyjä ja peittoja, rakentaessaan tyynymeren. Kantamisessa lapsi joutuu käyttämään voimaa ja toimimaan kaksikäsisesti. Leikissä lapsi hyppii sängyltä tyynymereen ja käy ”pelastamassa” pehmo-
leluja. Leikissä lapsi saa hyppytoistoja sekä runsaasti taktiilisia aistikokemuksia. Lisäksi tyynyjen ja peittojen seassa liikkuminen on lapselle raskas toiminto, joten leikki on fyysisesti raskas.

Taulukko 4. SI-teorian ja karkeamotoristen taitojen toteutuminen leikissä

Temppurata ulkona	Sensorisen integraation viite- kehys	Karkeamotoriset taidot
Temppuradan sisältöehdotuksia:		
Esteiden ylittäminen	Bilateraalinen koordinaatio, motorinen suunnittelu, vestibulaarinen ja proprioseptiivinen aisti	Hyppääminen/kiipeäminen, tasapainoilu, juokseminen
Tarkkuusheitto	Motorinen suunnittelu, vestibulaarinen-, proprioseptiivinen- ja taktiilinen aisti	Tasapainoilu, heittäminen
Karhukävely	Motorinen suunnittelu, bilateraalinen koordinaatio, vestibulaarinen ja proprioseptiivinen aisti	Tasapainoilu
Takaperin ja etuperin juokseminen	Motorinen suunnittelu, bilateraalinen koordinaatio, vestibulaarinen ja proprioseptiivinen aisti	Juokseminen, tasapainoilu
Kieriminen alas rinnettä	Motorinen suunnittelu, bilateraalinen koordinaatio, vestibulaarinen-, proprioseptiivinen- ja taktiilinen aisti	Tasapainoilu
Kiipeilyteline	Motorinen suunnittelu, bilateraalinen koordinaatio, vestibulaarinen-, proprioseptiivinen- ja taktiilinen aisti	Kiipeäminen, tasapainoilu

9.3 Jatkotutkimus ehdotukset

Jatkotutkimuksena voisi olla millaisia kokemuksia vanhemmilla on ollut oppaan käytöstä. Ovatko he huomanneet oppaan käytössä tiettyjä haasteita tai miten oppaan leikkitoiminnot ovat toteutuneet lapsen kohdalla. Nouseeko oppaasta selvästi jotkin toiminnot käytetyimmäksi ja osa puolestaan vähemmän käytetyiksi tai onko jokin leikkitoiminto koettu haastavaksi toteuttaa. Myös lasten omia kokemuksia leikkitoiminnoista olisi mielenkiintoista selvittää. Edellä mainittujen lisäksi, olisi myös mielenkiintoista selvittää, kuinka Päijät-Soten toimintaterapeutit ovat hyödyntäneet opasta lisätyökaluna vanhempien ohjaukseen ja neuvontaan.

Lähteet

- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L., Ruoppila, R. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus 2015. Viitattu 24.11.2020. <https://janet.finna.fi>, Ellibs.
- Asunta, P. 2018. Motorisen oppimisen vaikeuden tunnistaminen ja tukeminen kouluympäristössä. Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä 2018.
- Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000 -julkaisusarja.
- Danner, P. & Kippola-Pääkkönen, A. 2016. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Viitattu 16.11.2020. <https://janet.finna.fi>, Oppiportti.
- Goodway, J., Ozmun, J., Gallahue, D. 2019. Undestanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. Eight edition. Sudbury: Jones & Bartlett Learning. Viitattu 18.2.2021. <https://janet.finna.fi>, EBSCO.
- Haataja, L. 2018. Lastenneurologia. Viitattu 10.1.2021. <https://janet.finna.fi>, Oppiportti.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2016. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3. p. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hujala, E. & Turja, L. 2020. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus 2020. Viitattu 20.11.2020.
- Humphrey, J. 2003. Child Development Trough Sports. Taylor & Francis Group.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu. Porvoo. PS-kustannus.
- Jenkison, J. 2008. Building Blocks for Learning: Occupational Therapy Approach. Wiley-Blackwell.
- Kranowitz, C. S. 2003. Tahatonta tohellusta: Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000 -julkaisusarja.
- Laasonen, K. 2015. Motoristen taitojen arviointiin ja niihin liittyvien vaikeuksien tunnistamiseen käytettävän testin kehittäminen 4–6-vuotiaille lapsille. Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä 2015.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. N.d. Lapsi eri ikävuosina. 4-vuotias. Viitattu 16.11.2020. <https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/04174316/Lapsi-eri-ikäkausina-4-v.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. N.d. Lapsi eri ikävuosina. 5-vuotias. Viitattu 2.12.2020
<https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/04174318/Lapsi-eri-ikäkausina-5-v.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. N.d. Lapsi eri ikävuosina. 6-vuotias. Viitattu 16.11.2020.
<https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/04174403/Lapsi-eri-ikäkausina-6-v.pdf>

Mäntymaa, Puura, Aronen & Carlson 2016. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Viitattu 18.11.2020. <https://janet.finna.fi>, Oppiportti.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 15.2.2021.

Pönkä, H. 2020. Sopiva ruutuaika. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 9.3.2021.

Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveystieteisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveystieteiden edistämisen keskus.

Sinkkonen, J., Korhonen, L. 2020. Pulassa lapsen kanssa. E-kirja. Viitattu 10.11.2020.

Stagnitti, K. 2009. Play as Therapy. Viitattu 23.11.2020. <https://janet.finna.fi>, Ellibs.

Taylor, R. 2017. Kielhofner's model of human occupation: Theory and application. Fifth edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 3–10.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta - Näkökulmia kehittämisssessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. Viitattu 20.10.2020.
https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Valtioneuvosto. 2018. Ratkaisujen Suomi: Hallituksen toimintasuunnitelma 2018–2019. Viitattu 20.11.2020.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160963/27_Hallituksen%20toimintasuunnitelma%202018-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Wagenfeld, A., Kaldenberg, J., Honaker, D. 2017. Foundations of Pediatric Practice for the Occupational Therapy Assistant: Second Edition: Vol. Second edition. SLACK Incorporated.

Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Jyväskylä: PS-Kustannus. Opetus 2000 – julkaisusarja.

Zen, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., Gao, Z. 2017. Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. Biomed Res Int. 2017; 2017: 2760716. Viitattu 15.1.2021 <https://janet.finna.fi>, Pubmed.

Liitteet

Liite 1. Koko keho käyttöön-opas



KOKO KEHO KÄYTTÖÖN!

Opas vanhemmille lapsen karkeamotoristen taitojen kehittymisen tueksi

Koko keho käyttöön- Opas alle kouluikäisten lasten karkeamotoristen taitojen kehittymisen tueksi.
Kaisa Kykkänen.

SISÄLTÖ

Lukijalle	3
Leikin ja liikkumisen merkitys lapselle	4
Karkeamotoriikka	6
Karkeamotoriset taidot	6
Miksi karkeamotoriset taidot ovat tärkeitä	6
Vinkkejä lapsen leikin tukemiseksi	7
Karkeamotoriikkaa tukevia leikkitoimintoja	9
Ideota sisätiloihin	9
Ideota ulkotiloihin	13
Lähdeluettelo	

LUKIJALLE

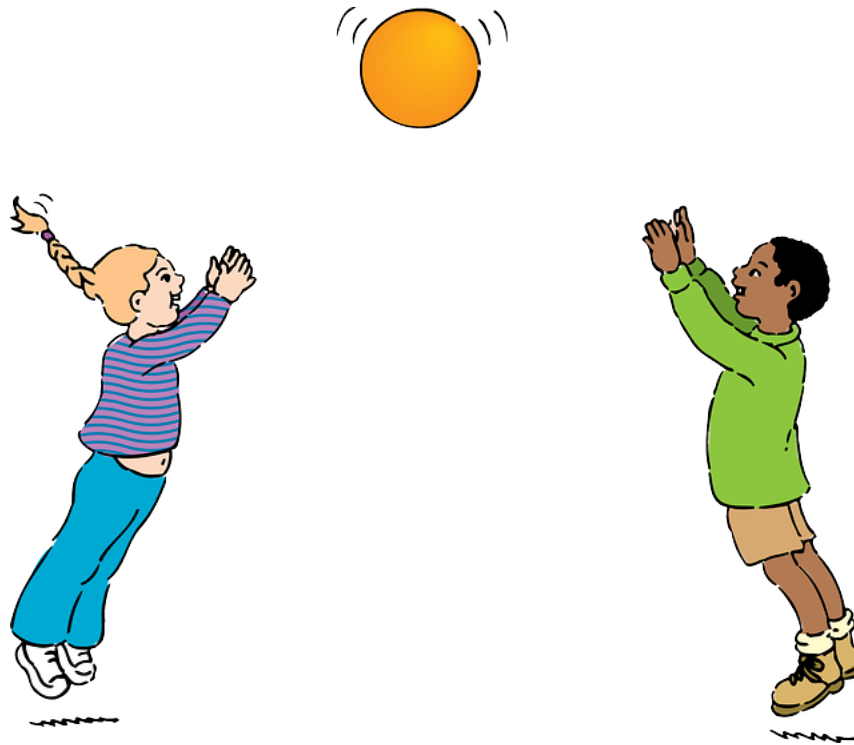
Koko keho käyttöön! - opas on tarkoitettu ensisijaisesti alle kouluikäisten lasten vanhemmille. Leikki on lapselle luontainen oppimismuoto ja sen kautta lapsen motoriset-, sosiaaliset- ja kognitiiviset taidot pääsevät kehittymään. Opas tarjoaa vanhemmille konkreettisia leikki-ideoita ja toimintoja, jotka tukevat lapsen karkeamotoristen taitojen kehittymistä

Oppaan sisältämät liikunnalliset leikit on suunniteltu tukemaan erityisesti lapsen karkeamotoristen taitojen kehittymistä, mutta leikit kehittävät myös kauttaaltaan motorisia perustaitoja. Oppaan sisältämissä leikkitoiminnoissa lapsi saa monipuolisesti erilaisia aistikokemuksia, jotka luovat perustaa karkeamotoristen taitojen kehittymiselle. Opas tarjoaa ideoita sekä sisätiloihin että ulkotiloihin.

Opas on tuotettu osana Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapia tutkinnon opinnäytetyönä 2021. Opas on tehty yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän lasten ja nuorten kuntoutuksessa työskentelevien toimintaterapeuttien kanssa.

Opinnäytetyö ja opas on löydettävissä verkkojulkaisuna hakusanoilla: 4–6-vuotiaiden karkeamotoriikan kehityksen tukeminen: opas vanhemmille, Kaisa Kykkänen.

LEIKIN JA LIIKKUMISEN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE



Lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle on välttämätöntä, että lapsi leikkii ja liikkuu. Lapselle tärkeintä on leikkimisen tuottama ilo, lopputulos on toissijainen asia. Alle kouluikäisten lasten suositellaan liikkuvan päivittäin vähintään kolme tuntia. Päivittäinen liikkuminen ja ulkoilu lisäävät laaja-alaisesti lapsen hyvinvointia. **Leikki on lapselle luontainen oppimismuoto** ja sen kautta lapsi tutustuu ja tutkii ympäristöönsä, oppii uusia taitoja ja jakaa kokemuksia toisten kanssa. Leikki kehittää myös ongelmanratkaisukykyä sekä lisää lapsen luovuutta ja itseilmaisutaitoja. Lapsen toiminnassa on mukana kaikki aistit, mikä edistää aistitiedon käsittelyn kehittymistä sekä sitä kautta luo lapselle varmuuden tunnetta omasta kehostaan ja ympäristöstään. Lapselle onkin luontaista leikkiä sekä olla liikkeessä ja yleensä lasten omat leikit tapahtuvat liikkuen. Itsenäisesti liikkuesssa lapsi kokeilee, tutkii, vertailee, miettii syy-seuraussuhteita ja tekee

johtopäätöksiä. Lapsi oppii myös sanojen merkityksiä toiminnan ja kehollisten kokemusten yhteydessä vuorovaikutuksissa toisten kanssa. Liikunnalliset leikit kehittävät erityisesti lapsen karkeamotorisia taitoja, jonka myötä lapsi oppii hallitsemaan kehoaan erilaisissa tilanteissa ja toimimaan tarkoituksenmukaisesti. Leikkiessään lapsi siis oppii itsestään ja muista sekä muodostaa käsitystä ympäröivästä maailmasta. Myöhemmissä kehitysvaiheissa lapsi soveltaa leikin kautta jo oppimiaan asioita, joten leikin merkitystä ei tule vähätellä.

Ympäristöllä on suuri merkitys lapsen leikkiin, sillä se voi joko estää tai edistää lapsen leikkiä ja sitä kautta taitojen kehittymistä. On tärkeää, että lapsen vanhemmat tarjoavat leikkimiselle sopivat olosuhteet ja mahdollistavat, että lapsella on päivittäin riittävästi aikaa leikkiä ja liikkua. Vanhempien tulee huolehtia lapsen leikkiympäristö turvalliseksi, mutta kuitenkin liikkumisen ja leikkimisen sallivaksi. Liiallinen rajoittaminen ja kieltojen asettaminen supistavat lapsen kokemusmaailmaa ja rajoittavat mahdollisuuksia uusien asioiden oppimiseen. Leikin sisältö ja toteutustavat monipuolistuvat lapsen kehityksen myötä. Alla olevassa taulukossa on kuvailtu ikäkausittain ilmenevät leikkimuodot:

Leikit	Ikävaihe
Esineleikit	½-3 v. →
Rakenteluleikit	3 v. →
Roolileikit	4 v. →
Sääntöleikit	5 v. →
Liikunnalliset leikit	Tärkeitä kaikissa ikävaiheissa

KARKEAMOTORIIKKA

Karkeamotoriset taidot ovat liikkeitä, joita saadaan aikaan kehon suurilla lihasryhmillä, kuten juokseminen ja hyppääminen. Karkeamotoriikka vaatii suurten lihasten hallittua yhteistoimintaa, mikä mahdollistaa tasapainoisen liikkumisen ja erilaisten asentojen hyvän hallinnan.

Leikin avulla voidaan tukea lapsen karkeamotoriikan kehitystä. Kehitystä tukee fyysiset toiminnot ja leikit, joissa lapsi joutuu käyttämään käsien, jalkojen ja vartalon suuria lihasryhmiä. Saman aikaisesti myös lapsen voima, kestävyys, tasapaino ja koordinaatio kehittyvät.

MIKSI KARKEAMOTORISET

TAIDOT OVAT TÄRKEITÄ?

-Ne ovat välttämättömiä taitoja, joita tarvitaan läpi elämän.

-Mahdollistaa uusien monimutkaisempien taitojen opettelun, esimerkiksi pyöräily ilman apupyöriä, uimataito, hiihto.

-Vaikuttaa lapsen sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen kehitykseen.

-Karkeamotoristen taitojen hyvä hallinta on edellytys hienomotoristen taitojen kehitykselle!

KARKEAMOTORISET

TAIDOT:

- Juokseminen
- Hyppääminen
- Heittäminen
- Kiipeäminen
- Tasapainoilu
- Kiinni ottaminen
- Potkaiseminen
- Lyöminen
- Pomputteleminen
- Kierittäminen

VINKKEJÄ LAPSEN LIKUNNALLISEN LEIKIN TUKEMISEKSI

Tarjoa lapselle päivittäin **aikaa** liikunnalliseen leikkiin sekä sisällä että ulkona.

Heittäydy leikkiin mukaan! Yhdessä leikkiminen on lapselle mieluisaa. Lisäksi se vahvistaa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta ja lisää lapsen kiinnostusta toimintoa kohtaan.

Kannusta ja rohkaise lasta kokeilemaan uusia toimintoja sekä tutki-
maan itsenäisesti ympäristöä. Pyri välttämään liikaa varoittelua ja lap-
sen ohjaamista. Lapsi oppii yritysten ja erehdysten kautta.

Älä pakota lasta tekemään, jos lapsi ei ole kiinnostunut tai häntä pe-
lottaa. Leikin tulee olla aina lapselle mielekästä ja johon lapsi on moti-
voitunut. Lapsi menettää nopeasti mielenkiintonsa, jos toiminto on hä-
nelle liian vaikea tai liian helppo.

Hyödynnä erilaisia toimintaympäristöjä ja vuodenaikoja. Erilaiset ympäristöt tarjoavat erilaisia leikkimahdollisuuksia ja aistikokemuksia. Eri-
laisia ympäristöjä ovat mm. metsä, ulko- ja sisäleikkipuistot, urheilukentät ja hiekkakentät. Vuodenajat mahdollistavat eri liikuntamahdollisuuksia. Talvella hyviä toimintoja ovat hiihto, pulkkailu ja luistelu. Kesällä pyöräily, potkulautailu, uinti.

Tarjoa lapselle mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikuntamuotoja ja aktiviteetteja sekä erilaisia välineitä. Trampoliinilla pomppiminen, palloleikit ja pelit, mailapelit, kiipeilytelineet, keinut ja keinulaudat antavat monipuolisia aistimuksia, jotka tukevat karkeamotorisia taitoja.



Ota lapsi mukaan arjen askareisiin. Lapsi kannattaa ottaa mukaan erilaisiin arjen askareisiin pienestä pitäen. Yhdessä tekeminen ja erilaiset tehtävät ovat lapselle mieluisia. Esimerkiksi haravointi, lumityöt, mattojen rullaus/tamppaus ovat fyysisiä toimintoja, joista lapsi saa karkeamotoriikkaan vaadittavia aistikokemuksia. Tiskaaminen, siivoaminen ja ruoanlaitto ovat myös hyviä toimintoja lapselle.



KARKEAMOTORIIKKA TUKEVIA LEIKKITOIMINTOJA

Ideita sisätiloihin:

Temppurata

Rakentakaa temppurata, jossa lapsen tulee liikkua eri tavoin ja muuttaa kehonasentoja.

Vinkkejä:

- Tuoleista voi tehdä tunnelin, josta lapsen tulee ryömiä.
- Tyyntyt voivat toimia ”kivinä”, joita pitkin kävellä.
- Maalarinteipistä voi tehdä pitkän viivan, jota pitkin tulee kävellä.

Huom! Anna lapsen osallistua temppuradan suunnitteluun, sillä lapset ovat loistavia keksimään lisä elementtejä temppuradalle.

Suuren jumppapallon päällä tasapainoilu

-Ohjaa lasta istumaan pallon päällä. Voit tukea lasta ja pitää käsistä kiinni, kun lapsi hakee tasapainoa pallon päällä.

-Pallon päälle voi mennä myös makaamaan vatsalleen ja selälleen.

-Pallon yli vieriminen. Lapsi käy pallon päälle vatsalleen ja vierii pallon yli vetäen itseään eteenpäin kädet maassa.

-Pallon päälle kiipeäminen. Vanhempi pitää palloa paikallaan lapsen kiivetessä pallon päälle.

Majan rakentaminen

Majan rakentaminen ja siellä touhuaminen on lapsille hauska leikki. Majan rakentuksessa voi käyttää esimerkiksi tuoleja, patjoja, pähvilaatikoita, tyynyjä, peittoja, vilttejä ja huiveja. Vain mielikuvitus on rajana!

Huom! Pyykkipoikia voi hyödyntää vilttien ja huivien asettelussa.

Tyynymeri

Kasatkaa isoista tyynyistä, peitoista ja huovista iso tyynymeri, esimerkiksi sohvan tai sängyn viereen. Lapsi voi hyppiä "laiturilta", eli sängyltä tai sohvalta, mereen. Lapsi voi myös peuhata ja kaivautua tyynymeressä.

Huom! Leikkiä voi soveltaa mielikuvituksen mukaan! Lapsi voi käydä pelastamassa merestä pehmoleluja ja kuljettaa yksi kerrallaan takaisin laiturille.

Kapteeni käskee

Leikissä vanhempi voi alkuun olla kapteeni. Kapteeni antaa erilaisia käskyjä, kuten taputtamaan käsiä, hyppimään yhdellä jalalla, käymään selälleen lattialle tai taputtamaan vatsaa. Leikkijä noudattaa käskyä vain, jos kapteeni sanoo alkuun sanat "kapteeni käskee". Jos noudattaa käskyä ilman alkusanoja, leikkijä tippuu pois pelistä.

Huom! Leikin voi kuitenkin toteuttaa ilman, että kukaan tippuu pelistä! Myös lapsi voi toimia leikissä Kapteenina.

Karhun kaato -leikki

Asetu karhuksi lattialle kontilleen, joko jalat suorana tai polvet maassa. Lapsi toimii karhun kaatajana ja pyrkii saamaan kaadettua karhun kumoon työntäen karhua eri suunnista.

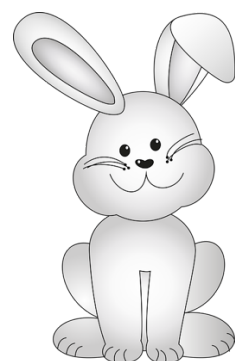
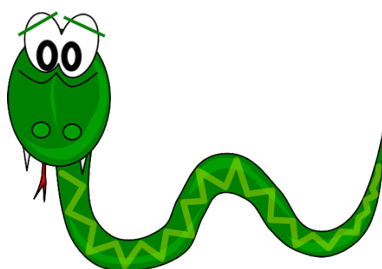
Huom! Anna lapsen tehdä töitä kaataakseen karhun, mutta lopulta karhun tulee kaatua. Myös lapsi voi leikkiä karhua ja vanhempi toimia kaatajana.

Miten eläin kävelee?

Leikissä lapsen tulee kulkea eri eläinten tavoin. Leikkijä voi kulkea n. 5-10 metrin matkan jokaista kävelytyyliä.

Alla listattuna esimerkkejä, mutta leikkiin voi keksiä mitä tahansa eläinkävelyjä.

- karhukävely ja rapukävely neljällä ”jalalla”
- pomppia kuin pupu
- loikkia kuin sammakko
- madella kuin mato
- luikerrella kuin käärme
- laukata kuin hevonen
- lentää kuin lintu



MUITA HYVIÄ TOIMINTOJA

Tanssiminen eri musiikkirytmien tahtiin



Temppuilu

- kottikärrykävely
- kuperkeikat
- "peppukiito", liikkua eteen- ja taaksepäin peppu maassa

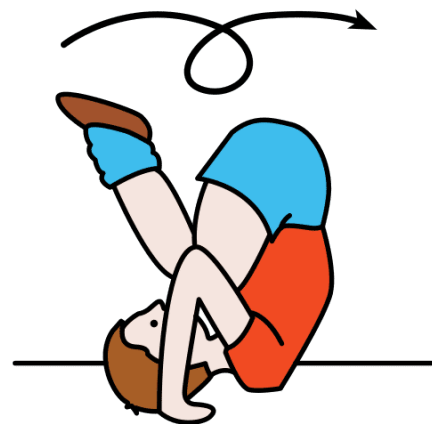
Hyppiminen

- hyppääminen eri suuntiin; eteen, taakse, sivulle.
- hyppiminen yhdellä jalalla.
- haarahyppy



Kotitöissä auttaminen

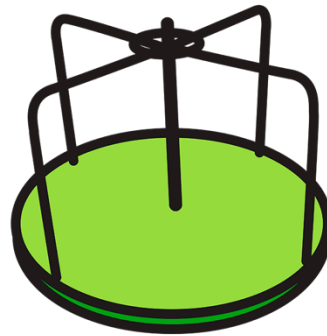
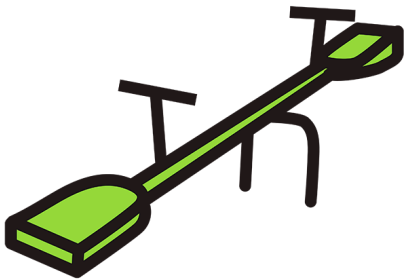
- imurointi
- mattojen rullaus/tamppaus
- huonekalujen siirtäminen,
- kauppakassien kantaminen/vetäminen ja purkaminen



Ideita ulkotiloissa:

Tarjota lapselle mahdollisuus kokeilla ja harjoitella erilaisia välineitä, kuten pyörä, potkulauta ja trampoliini. Näistä lapsi saa monipuolisesti aistikokemuksia, jotka edistävät karkeamotorisia taitoja.

Huom! Jos pyöräily ilman apupyöriä ei vielä onnistu, kokeilkaa potkupyörää.



Kannusta lasta kokeilemaan leikkipuistoissa tarjolla olevia leikkitelineitä ja välineitä, kuten:

- keinut ja kiipeilytelineet
- liukumäet
- kiikkulaudat
- hyppyrudut
- erilaiset pyörät ja potkulaudat
- trampoliinit

Mitä monipuolisemmin lapsi saa erilaisia aistikokemuksia, sitä paremmat edellytykset on karkeamotoriikan kehittymiselle.

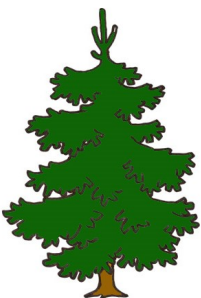


Luonnossa liikkuminen

Luonnossa leikkiminen antaa enemmän tilaa lapsen mielikuvituksen käytölle sekä lapsella on enemmän vapautta toimia. Metsän epätasainen alusta kehittää tasapainoa. Lisäksi luonto tarjoaa monipuolisesti erilaisia tunto- ja hajuaistimuksia. Anna lapsen käsitellä käpyjä, kiviä, keppejä ja myrkyttömiä kasveja.

Toimintaehdotuksia:

- retki luontopolulla
- kiipeily isojen kivien tai kantojen päälle.
- tasapainoilu kaatuneiden puunrunkojen tai kivien päällä.
- puuhun kiipeäminen
- majan rakentaminen puun oksista ja lehdistä.
- käpyjen, kivien tai keppien kerääminen ja heittäminen.
- marjastus ja sienestys



Palloseitit

- Pallon kopittelu: lapsi harjoittelee sekä pallon heittämistä että kiinni ottamista. Ohjaa lasta heittämään palloa sekä yhdellä kädellä että kahdella kädellä.
- Pallon potkiminen: lapsi voi potkia palloa vanhemman kanssa tai potkia palloa seinää vasten. Ohjaa lasta potkimaan sekä oikealla että vasemmalla jalalla.
- Pallon heitot eri suuntiin: ohjaa lasta heittämään palloa niin korkealle kuin saa sekä paiskaamaan pallo maahan niin lujaa kuin jaksaa. Heitä myös lapselle palloa eri suunnista.
- Tarkkuus heitot: lapsi pyrkii heittämään palloa merkatulle alueelle, esim. isoon koriin.
- Ilmapalloseitki: lapsi pomputtelee ilmapalloa tennis- tai sulkapallomailan avulla, tarkoitus pitää ilmapallo koko ajan ilmassa.

Huom! Palloseitkejä on hyvä toteuttaa eri kokoisilla ja painoisilla palloilla.

Palloseitjät

- Polttopallo
- Jalkapallo
- Koripallo
- Sähly



Temppurata

Suunnittele temppurata, jossa lapsi joutuu muuttamaan kehonasentoaan ja liikkumaan eri tavoin. Leikkipuistossa voit hyödyntää leikkitelineitä radan suunnittelussa.

Temppurata voi sisältää esteiden ylittämistä, liukumista liukumäestä, kiipeilyä, hyppimistä, viivaa pitkin kävelyä, juoksua, eläinkävelyä, takaperin kävelyä ja kierimistä rinnettä alas. Tässäkin, vain mielikuvitus on rajana!

Huom! Hiekka-alueella voi piirtää kepillä reitin, jota pitkin lapsi kulkee. Hiekkaan voi myös piirtää ympyröitä, joiden sisälle lapsen tulee esimerkiksi hyppiä sekä piirtää suoraa tai mutkittelevaa viivaa, jota pitkin lapsi kävelee.

Erilaiset hippaleikit

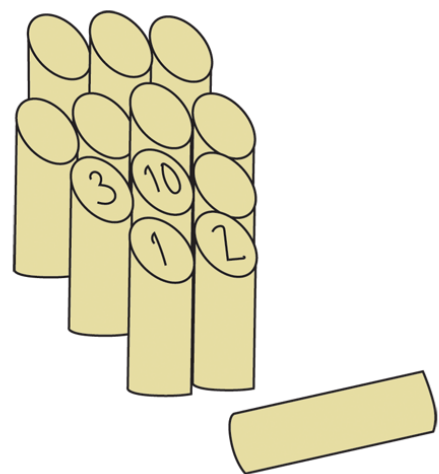
Hippaleikit kehittävät lapsen juoksemista sekä muita liikkumistaitoja. Väistämisliikkeet kehittävät myös tasapainotaitoja ja tekemään nopeita liikesuunnan muutoksia.

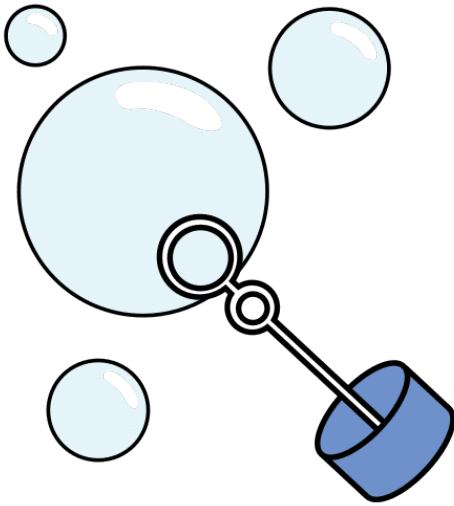
Mitä useampi leikkijä mukana, sitä hauskempaa!

Mölkky

Mölkky on koko perheen heittopeli ja soveltuu kaikenikäisille! Mölkyssä lapsen heittämistaidot, kuten voimansäätely ja tarkkuus, harjaantuvat huomaamatta.

Lisäksi lapsi voi samalla opetella numeroita!





Saippuakupla-leikki

Puhalla saippuakuplia ja lapsen tehtävänä on rikkoa kuplat. Kuplia voi rikkoa eri ruumiin osilla, kuten käsillä, sormella, nenällä, jalalla tai pepulla.

Huom!

-Kuplia voi rikkoa myös erilaisilla majoilla.

-Saippuakuplien puhaltaminen on hyvä harjoite lapselle!

LISÄVINKKEJÄ

Viheralueet ja erilaiset puistot ovat erinomaisia leikkipaikkoja. Eri ympäristöt tarjoavat erilaisia virikkeitä ja toiminta mahdollisuuksia.

Paljain jaloin liikkuminen hiekalla ja nurmikolla antavat hyviä tuntoaistimuksia lapselle! Lisäksi se kehittää ja vahvistaa lapsen askeltamista.

Anna lapselle mahdollisuus osallistua pihatöihin, kuten haravointi, lumityöt, puiden/oksien kantaminen, pihakivien kantaminen.



ILOISIA LEIKKIHETKIÄ!

Koko keho käyttöön- Opas alle kouluikäisten lasten karkeamotoristen taitojen kehittymisen tueksi.
Kaisa Kykkänen.

Lähdeluettelo

- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L., Ruoppila, R. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus 2015.
- Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000 -julkaisusarja.
- Hujala, E. & Turja, L. 2020. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus 2020.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu. Porvoo. PS-kustannus.
- Kranowitz, C. S. 2003. Tahatonta tohellusta: Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000 -julkaisusarja.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.
- Stagnitti, K. 2009. Play as Therapy.
- Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Jyväskylä: PS-Kustannus. Opetus 2000 – julkaisusarja.

Kuvat

Pixabay. 2021. Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/>

Papunet. papunet.net, kuvapankki Elina Vanninen, Sergio Palao / ARASAAC ja Sclera.